

## ABSTRAK

### **Pengaruh Pendekatan Mindfulness Terhadap Perilaku Dan Penurunan Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Disminore di Kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Kediri**

Elisabeth Febiana Nani<sup>1</sup>, Candra Wahyuni<sup>2</sup>

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Universitas STRADA Indonesia

Email: [evinani96@gmail.com](mailto:evinani96@gmail.com).

Nyeri haid yang dialami remaja putri berimbas pada kehidupan sehari-harinya. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang maka tak sedikit remaja putri juga memiliki perasaan cemas dan tidak dapat berkonsentrasi saat belajar di kelas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami disminore.

Rancangan peneliti ini yaitu *Pre-Eksperiment* dengan pendekatan *One-group pra-post test design*. Variabel independent adalah terapi *mindfulness* dan variabel dependent yaitu perilaku dan kecemasan menghadapi dismenore. Populasinya adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Kediri, sampel 46 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden memiliki perilaku cukup dalam menghadapi dismenore yaitu sebanyak 32 responden (69,6%) dan setelah diberikan perlakuan hampir seluruh responden memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 38 responden (82,6%). Sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 25 responden (54,3%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 responden (63,0%).

Berdasarkan analisis data menggunakan uji *uji wilcoxon* untuk menganalisis diperoleh nilai *sig* (2-tailed) atau *pvalue* = 0,000 dan taraf kesalahan atau  $\alpha = 0,05$ , jadi  $p < \alpha$ ,  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan kecemasan pada remaja putri yang mengalami dismenore.

Penggunaan meditasi *mindfulness* ini sendiri telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan perilaku dalam menghadapi dismenore.

**Kata kunci : Perilaku, Kecemasan, Mindfulness, Remaja**

## ABSTRACT

### ***Effect Of The Mindfulness Approach On Behavior And Anxiety Reduction In Adolescent Girls Experiencing Dysmenorrhea In Grade VII Of State Junior High School 1 Kediri City***

Elisabeth Febiana Nani<sup>1</sup>, Candra Wahyuni<sup>2</sup>

Faculty of Nursing and Midwifery

STRADA Indonesia University

Email: [evinani96@gmail.com](mailto:evinani96@gmail.com).

*Menstrual pain experienced by adolescent girls has an impact on their daily lives. The location of this pain is also felt in the lower abdomen, to the thighs and back of the pelvis, so many adolescent girls also have feelings of anxiety and cannot concentrate when studying in class. The purpose of this study was to analyze the effect of the mindfulness approach on behavior and anxiety reduction in adolescent girls experienced dysmenorrhea.*

*The design of this study was Pre-Experiment with One-group pre-post test design approach. The independent variable was mindfulness therapy and the dependent variable was behavior and anxiety in dealing with dysmenorrhea. The population was all female adolescents in grade VII at State Junior High School 1 Kediri City, a sample of 46 respondents with the Simple Random Sampling technique. The data collection technique used a questionnaire.*

*The results of the study showed that before being given treatment, most respondents had sufficient behavior in dealing with dysmenorrhea, namely 32 respondents (69.6%) and after being given treatment almost all respondents had good behavior, namely 38 respondents (82.6%). Before being given treatment, most respondents had moderate anxiety, namely 25 respondents (54.3%) and after being given treatment, most respondents had mild anxiety, namely 29 respondents (63.0%).*

*Based on data analysis using the Wilcoxon test to analyze the sig value (2-tailed) or pvalue = 0.000 and the error rate or  $\alpha = 0.05$ , so  $p < \alpha$ ,  $0.000 < 0.05$  so that  $H_1$  was accepted, meaning that there was an influence of the mindfulness approach on behavior and anxiety in adolescent girls who experience dysmenorrhea.*

*The use of mindfulness meditation itself has been proven effective in reducing anxiety and improving behavior in dealing with dysmenorrhea.*

**Keywords: Behavior, Anxiety, Mindfulness, Adolescents**