

EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT DALAM MENURUNKAN
GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Qurrotul A'yun
BO7304042



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI SUNAN AMPEL
SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH
PROGAM STUDI PSIKOLOGI
2009**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Qurrotul a'yun (BO7304042) ini telah diberikan dan disetujui untuk
diujikan

Surabaya, 18 Januari 2009

Pembimbing

Dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.
Nip. 1972 0927 1996 032 002

MOTTO

***Artinya “Sesungguhnya mengingat Allah jiwa akan memperoleh ketenangan(QS
arra’dhu ayat 25)”***

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini kupersembahkan untuk
Kedua orang tuaku yang selalu menjadi inspirasiku hingga aku menjadi
sekarang.....Untuk AkangQonku yang ceriwis
menyemangatiku.....Adekku yang sering bantuin aku.....Mutiara-
mutiara jiwaku berhati-hatilah dengan "Penundaan sebagai awal
kegagalan"..... Mbak aisah yang keren
Untuk para Pembimbingku yang tulus
Untuk sahabat-sahabatku (Zuroidah n Arief Mc+Kharisma de el el)
Dalam hidup untuk perjuangan
Thank's for all*

ABSTRAK

Qurrotul A'yun (BO7304042) "Efektifitas Relaksasi Otot dalam Menurunkan Gejala Premenstrual Syndrome"

Tulisan ini merupakan studi eksperimen tentang relaksasi dalam menurunkan Gejala Premenstrual syndrome di Desa Karangbong Gedabgan Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas relaksasi otot dalam menurunkan gejala premenstrual syndrome. Penelitian ini dilakukan pada wanita berumur 15-45 tahun, masih menstruasi, dan pada saat penelitian sedang premenstrual syndrome. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan model *Non equivalent group design*.

Penelitian ini menggunakan uji *Mann whitney U* dengan metode pengambilan data berupa tes awal (*pretes*) dan tes akhir (*posttest*) dengan skala indicator variable terikat yang diberikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok control sebelum dan sesudah treatment.

Hasil analisa data diperoleh dari uji-t berpasangan adalah 0,306 dengan taraf signifikansi 0.743, karena signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian berarti relaksasi otot dalam menurunkan gejala premenstrual syndrome adalah tidak efektif, atau dengan kata lain relaksasi otot tidak efektif dalam menurunkan gejala premenstrual syndrome.

Kata kunci : relaksasi, gejala premenstrual syndrome

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN	i
MOTTO	ii
PERSE	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. manfaat penelitian	5
E. Definisi operasional	6
F. sistematika pembahasan	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Relaksasi otot	
1. Pengertian	8
2. Tehnik-tehnik	10
3. Manfaat	15
B. Premenstrual syndrome	
a. Pengertian	18
b. Gejala	21
c. Ciri-ciri	24
d. Pencegahan	26
C. Kerangka teoritik	28
D. Hipotesis	28
E. Penelitian yang terdahulu	29
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan jenis penelitian	31
a. Model eksperimen murni	33
b. Model eksperimen tidak mu	36
B. Obyek penelitian	39
C. Teknik sampling	39

1. Teknik probability	40
2. Teknik non probabolit	41
D. Variabel dan indikator penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	48
 BAB IV : PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	
A. Gambaran umum obyek penelitian	50
B. Penyajian data	
1. Persiapan Penelitian	52
2. Pelaksanaan Eksperimen	54
3. Hasil Penelitian	56
C. Pengujian hipotesis dan analisis.....	57
D. Pembahasan hasil penelitia.....	58
 BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Sara.....	60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel I Instrumen data.....	45
Tabel II blue print.....	45
Tabel III Hasil inventarisasi data pretes.....	54
Tabel IV Hasil inventarisasi data Posttes.....	54
Tabel V Uji t dua sampel berpasangan.....	56

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Robbul izzati yang Maha pengasih yang tak pilih kasih dan Maha penyayang tak pandang sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas pembuatan skripsi ini sampai selesai. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan pada baginda Rosul Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benerang yakni agama Islam.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dan bantuan banyak pihak. Oleh karena itu penulis menyadari dan menyampaikan banyak terimakasih yang sedalam-dalamnya. Kepada

1. Bapak Prof. Dr. H. Shonhadji Sholeh, Dip.IS Dekan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Ibu dr.Hj Siti Nur Asiyah, M. Ag, Ketua Progam Studi Psikologi Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Ibu dr.Hj Siti Nur Asiyah,M.ag yang senantiasa membimbing penulis mulai dari awal pembuatan proposal penelitian sampai akhir penelitian, bahkan sampai sidang skripsi berlangsung.
4. Bapak Ikon Robert S.sos kepala desa Karangbong Gedangan Sidoarjo
5. Segenap sahabat-sahabatku yang telah memberikan dukungan dan Do'a kepadaku terutama Zuoidah, Arif mukti, Firda, Mak-ka, Ria yang membantu mencari data

dan memberi semangat. Kharisma makasih doa-doa dan inspirasinya dan khususnya sahabat yang seleteng ujian skripsinya ma aku

6. Segenap mahasiswa psikologi Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan. Harapan dari penulis smoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca, khususnya yang memiliki kepedulian terhadap dunia sosial dan kesehatan.

Akhirnya, segala amal baik yang telah Bapak, Ibu dan Saudara-saudari yang telah memberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT.

Surabaya, 12 Mei 2009

Penulis