



## **LAPORAN PENELITIAN**

# **PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*) SAAT MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME*: STUDI FENOMENOLOGI PADA KAUM BIARAWATI DI KONGREGASI CB PROVINSI INDONESIA**

**OLEH : Theresia Yeti Resmiati (Sr Thresmiati, CB)**  
**NIM : 2014-11-066**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
JAKARTA  
2018**



**PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*) SAAT  
MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME*: STUDI  
FENOMENOLOGI PADA KAUM BIARAWATI DI  
KONGREGASI CB PROVINSI INDONESIA**

**OLEH : Theresia Yeti Resmiati (Sr Thresmiati, CB)**  
**NIM : 2014-11-066**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
JAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Theresia Yeti Resmiati (Sr Thresmiati,CB)

NIM : 2014-11-066

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

Pengelolaan diri (*self-management*) saat mengalami *premenstrual syndrome*: studi fenomenologi pada kaum biarawati di Kongregasi CB Provinsi Indonesia

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal: Juni 2018

Yang menyatakan



(Theresia Yeti Resmiati)

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Theresia Yeti Resmiati (Sr Thresmiati,CB)

NIM : 2014-11-066

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Juni 2018



(Theresia Yeti Resmiati)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT. CAROLUS**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian

Mei 2018

Theresia Yeti Resmiati (Sr.Thresmiati, CB)

**Pengelolaan Diri (*Self-Management*) Saat Mengalami *Premenstrual Syndrome*:  
Studi Fenomenologi Pada Kaum Biarawati Di Kongregasi CB Provinsi Indonesia**

xxi + VI BAB + 111 halaman, 4 tabel, 3 skema, 2 bagan + 7 lampiran

**ABSTRAK**

Pengelolaan diri (*self-management*) saat mengalami *premenstrual syndrome* bagi kaum biarawati di Kongregasi CB Provinsi Indonesia sangat penting dilakukan karena akan berpengaruh dalam kinerja saat menjalani perutusan. Tujuan penelitian ini adalah menggali lebih dalam pengalaman kaum biarawati CB dalam pengelolaan diri saat mengalami *premenstrual syndrome*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *fenomenologi deskriptif*. Jumlah partisipan sebanyak 10 orang dengan rentang usia dari 20 tahun sampai dengan 40 tahun dengan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tehnik wawancara mendalam dengan menggunakan tehnik analisa metode *Colaizzi*. Hasil penelitian menghasilkan 2 tema yaitu tema kesadaran kaum biarawati CB akan perubahan dirinya yang meliputi fisik, psikis dan perilaku dan tema upaya kaum biarawati CB terhadap pengelolaan gejala yang timbul saat mengalami *premenstrual syndrome*. Peneliti mengharapkan agar kaum biarawati CB semakin mampu menyadari perubahan dirinya dan mampu mengelola diri secara holistik meliputi bio-psiko-sosial-spiritual saat mengalami *premenstrual syndrome* sehingga nilai-nilai spiritualitas CB tetap dapat dihidupi dalam panggilan dan pelayanan sebagai religius CB yang berkualitas. Penelitian ini juga dapat dapat dikembangkan dengan penelitian *mixed method* terkait *Premenstrual Syndrome*.

Kata kunci : Pengelolaan diri, *premenstrual syndrome*, pengalaman kaum biarawati CB, studi fenomenologi

Daftar pustaka : 31 buah buku (2004-2017) + 30 buah jurnal (2016-2017)

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES  
THE UNDERGRADUATE PROGRAM**

Research report

*May 2018*

Theresia Yeti Resmiati (Sr.Thresmiati, CB)

***Self-Management While Experiencing Premenstrual Syndrome: The Study Of Phenomenology on The Religious Women in The Congregation of CB Province Of Indonesia***

xxi + VI Chapters + 111 Pages, 4 Tables, 3 Schemes, 2 Charts + 8 Appendices

**ABSTRACT**

*Since premenstrual syndrome brings influence to working performance, it is important for women to recognize the syndrome well and take such self-management. Therefore, this research was conducted to explore how women take their self-management in their premenstrual syndrome, particularly among religious sisters in CB Congregation. The purpose of this study is to dig deeper into the experience of CB sisters in self-management when experiencing premenstrual syndrome. This research uses qualitative method with descriptive phenomenology approach. The number of participants as many as 10 people with age ranges from 20 years to 40 years with purposive sampling technique. Then the data results were analyzed using Colaizzi analysis method. The results of the study resulted in two themes, namely the consciousness of the sisters CB will change itself which includes physical, psychological and behavior and the theme of CB sisters on the management of symptoms that arise when experiencing premenstrual syndrome. Researchers expect that CB sisters are increasingly able to realize their change and be able to manage themselves holistically including bio-psycho-social-spiritual while experiencing premenstrual syndrome so that the values of CB spirituality can still be lived in the call and service as a qualified CB religious. This research can also be developed by research of mixed method related self-management during premenstrual syndrome.*

Key word : *Self-Management, premenstruasi syndrome, CB sisters experience, phenomenology*

Bibliography : 31 Books (2004-2017), 28 Journals (2016-2017)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*) SAAT  
MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME*:STUDI  
FENOMENOLOGI PADA KAUM BIARAWATI DI  
KONGREGASI CB PROVINSI INDONESIA**

**Laporan Penelitian**

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sint Carolus

**Jakarta, 15 Mei 2018**

Pembimbing Metodologi



(Ernawati, SKp., MNg.)

Pembimbing Materi



(Emiliana Tarigan, SKp., M.Kes.)

Mengetahui:

Koordinator M.K Riset Penelitian



(Ns. Lina Dewi Anggraeni, MKep.,Sp.Kep.An)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG  
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 15 Mei 2018

**Ketua**



(Sr Christophora, Susilowati CB, M.S)

**Anggota**



(Emiliana Tarigan, SKp., M.Kes)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Pengelolaan diri (*self-management*) saat mengalami *premenstrual syndrome*: studi fenomenologi pada kaum biarawati di Kongregasi CB Provinsi Indonesia”.

Peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini banyak menemukan kendala. Berkat bantuan dan dukungan dari beberapa pihak maka peneliti dapat menyelesaikan kendala tersebut. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan S.Kp., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus dan juga selaku pembimbing materi atas waktu, tenaga, pikiran, masukan dan dukungan yang telah diberikan untuk membantu peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.
2. Sr. Yustiana, CB selaku Provinsial dan Dewan Provinsi Kongregasi Suster-suster Cinta Kasih Santo Carolus Borromeus, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian laporan penelitian.
3. Ibu Ns. Elisabeth Isti Daryati, MSN selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian laporan penelitian.
4. Ibu Ernawati, SKp., MNg., sebagai pembimbing Metodologi Riset Keperawatan yang dengan begitu sabar membimbing peneliti dan memberi pengarahan dalam menyusun laporan penelitian.

5. Ibu Ns. Lina Dewi Anggraeni, MKep.,Sp.Kep.An selaku Koordinator Metodologi Riset Keperawatan atas waktu, tenaga, pikiran, masukan dan dukungan yang telah diluahkan untuk membantu peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.
6. Sr. Christophora, Susilowati CB, M.S selaku penguji laporan penelitian yang telah menguji dan memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan penelitian ini.
7. Bapak Stefanus Andreas Andang Ides, S. Kep., M.M.Pd selaku pembimbing akademik atas dukungan yang diberikan kepada peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.
8. Sr. Marie Yose, CB selaku Pimpinan Komunitas Biara Carolus dan para suster CB sekomunitas yang telah memberikan fasilitas, dukungan doa dan dorongan moril serta perhatian dalam melakukan penelitian ini.
9. Para Suster Pimpinan Komunitas CB Jakarta dan Bandung dan para suster CB di Komunitas yang telah memberikan dukungan doa, dorongan moril serta memberikan ijin kepada para suster partisipan dalam melakukan penelitian ini.
10. Para Suster CB selaku partisipan yang telah ikut ambil bagian dalam penelitian ini dan telah memberikan informasi yang diperlukan dan inspirasi kepada peneliti.
11. Para karyawan Biara Carolus dan keluarga peneliti yang telah memberikan semangat dalam penyusunan laporan penelitian ini.
12. Ibu Veronika Sri Yuliani, AMd dan Staf Perpustakaan STIK Sint Carolus yang telah telah memberikan informasi yang diperlukan dan inspirasi kepada peneliti dalam penyusunan laporan penelitian ini.
13. Rekan-rekan angkatan tahun 2014 yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan berharap semoga laporan penelitian ini dapat bermanfaat dalam penelitian selanjutnya bagi para pembaca dimanapun berada.

Jakarta, 15 Mei 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam.....	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Ilmiah Kepentingan Akademik.....	iii
Abstrak.....	iv
Abstract.....	v
Halaman Persetujuan.....	vi
Halaman Pengesahan.....	vii
Riwayat Hidup Penulis.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Skema.....	xv
Daftar Bagan.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii

### **BAB I           PENDAHULUAN**

1.1.Latar Belakang penelitian.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	6
1.3.Tujuan penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4.Manfaat Penelitian.....	7
1.5.Ruang Lingkup Penelitian.....	8

### **BAB II        TINJAUAN PUSTAKA**

1.1 <i>Premenstrual syndrome</i> .....	9
1.1.1 Definisi.....	9
1.1.2 Anatomi & Fisiologi menstruasi.....	10
1.1.3 Etiologi & patofisiologi <i>Premenstrual syndrome</i> .....	11
1.1.4 Tipe-tipe <i>Premenstrual syndrome</i> .....	13
1.1.5 Faktor-faktor resiko <i>Premenstrual syndrome</i> .....	14
1.1.6 Manifestasi Klinis <i>Premenstrual syndrome</i> .....	16
1.1.7 Upaya Preventif <i>Premenstrual syndrome</i> .....	18
1.2 <i>Self-management</i> .....	20
1.2.1 Definisi.....	20
1.2.2 Teori-teori <i>Self-Management</i> .....	22
1.2.3 Tehnik <i>Self-management</i> .....	23
1.2.4 Manfaat <i>Self-Management</i> .....	23
1.2.5 <i>Self-Management</i> terhadap <i>Premenstrual syndrome</i> .....	23
1.3 Penelitian Terkait.....	31

<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP PENELITIAN</b>	
	3.1 Kerangka konsep teori.....	36
	3.2 Variabel.....	37
	3.3 Definisi operasional.....	37
<b>BAB IV</b>	<b>METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN</b>	
	4.1 Desain penelitian.....	43
	4.2 Populasi dan sampel penelitian.....	44
	4.3 Tempat dan waktu penelitian.....	47
	4.4 Etika Penelitian.....	48
	4.5 Alat pengumpulan data.....	51
	4.6 Metode pengumpulan data.....	51
	4.7 Keabsahan data.....	56
	4.8 Kualitas penelitian.....	57
	4.9 Jadual Kegiatan Penelitian.....	60
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	1.1 Gambaran umum biarawati CB & tempat penelitian.....	61
	1.2 Karakteristik Partisipan.....	65
	1.3 Analisa tema penelitian .....	66
	1.4 Pembahasan penelitian.....	83
	1.5 Keterbatasan penelitian.....	108
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	6.1 Kesimpulan.....	109
	6.2 Saran .....	111

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	46
Tabel 5.1 Karakteristik Partisipan .....	66
Tabel 5.2 <i>Self-mangement</i> Kaum Biarawati CB saat PMS .....	107

## DAFTAR SKEMA

Skema 5.1 Tema Penelitian.....	67
Skema 5.2 Analisis Tema 1: Kesadaran akan perubahan dirinya saat mengalami PMS .....	68
Skema 5.3 Analisa Tema 2: Upaya mengelola gejala yang timbul dalam diri terhadap PMS.. .....	76

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 <i>Self Management</i> saat mengalami PMS.....	35
Bagan 3.1 Kerangka Konsep .....	37
Bagan 4.1 Analisa dan Metode <i>Colaizzi</i> .....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	Surat Ijin melakukan Penelitian dari STIK Sin Carolus
<b>Lampiran 2</b>	Surat Ijin melakukan Penelitian dari Kongregasi CB Indonesia
<b>Lampiran 3</b>	Lembaran informasi
<b>Lampiran 4</b>	Lembar Persetujuan menjadi Partisipan
<b>Lampiran 5</b>	Pedoman wawancara untuk peneliti
<b>Lampiran 6</b>	Pedoman wawancara untuk partisipan
<b>Lampiran 7</b>	Hasil Analisa Data Metode <i>Colaizzi</i>
<b>Lampiran 8</b>	Daftar Konsultasi dengan Pembimbing