

## PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP DISMINORE PRIMER PADA REMAJA

**Hemi Fitriani, Achmad Setya Roswendi**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi  
hemi.ftrn@yahoo.com

### ABSTRAK

Masalah kesehatan yang umum dialami remaja putri ketika memasuki masa pubertas adalah dismenore. 4,89% remaja usia 14-19 tahun di Indonesia mengalami dismenore pada tahun 2011. Dismenore ini sering mengakibatkan remaja tidak dapat mengikuti aktivitas di sekolah, kurang konsentrasi sehingga mengganggu prestasi remaja. Dismenore memerlukan penanganan yang tepat dan efektif sehingga remaja dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala dismenore primer pada remaja. Jenis penelitian *Quasi Experiment*, dengan desain *Non-equivalent Control Group*. Sampel diambil dengan tehnik *purposive sampling*, berjumlah 13 siswi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisa univariat menggunakan median dan analisa bivariat menggunakan uji Mann Whitney. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan  $pValue=0,018$ , nilai ini menggambarkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan dismenore primer. Saran bagi petugas kesehatan, dalam menangani dismenore primer pada remaja adalah dengan intervensi hipnoterapi.

**Kata kunci:** dismenore primer, hipnoterapi, remaja

### ABSTRACT

*A health problem common to teenage girls upon entering puberty is dysmenorrhea. Four point eight-nine percent of female teenagers in the ages between 14-19 in Indonesia experienced dysmenorrhea in 2011. It caused students to be absent from classes, lack of concentration, and reducing their achievements. It needs proper and effective treatment so that they can still perform at their best. This research aims to identify the effects of hypnotherapy on reducing the scale of the primary dysmenorrhea on teenagers. It employed the quasi-experiment model with the non-equivalent control group design. Samples were gathered through purposive sampling with a total of 13 female students. A Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire gathered the data needed for the study. The univariate analysis used the median and the bivariate analysis employed that of Mann Whitney. The results from the latter showed the  $p$ -value=0.018, which indicated that there were effects from hypnotherapy towards the lowering of the primary dysmenorrhea. A recommendation for healthcare practitioners is to conduct hypnotherapy intervention in treating primary dysmenorrhea.*

**Keywords:** *primary dysmenorrhea, hypnotherapy, teenagers*

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri ketika memasuki masa pubertas adalah dismenore. Mahmudiono (2011) menyatakan bahwa 54,89% remaja usia 14 – 19 tahun di Indonesia tahun 2011 mengalami masalah dismenore. Beberapa penelitian di wilayah Indonesia menyatakan bahwa kejadian dismenore pada remaja cukup tinggi, diantaranya di desa banjar kemantren, terdapat 71% perempuan usia subur yang mengalami dismenore (Novia & Puspitasari, 2013). Angka pasti mengenai jumlah Dismenore di Jawa

Barat tidak ada. Namun di perkiraan 30%-70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut.

Gejala dismenore mengganggu aktivitas sehari hari remaja (Rohmawati, 2014). Gejala disminore yang dirasakan sangat khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar ke pinggang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya. Saguni, Madianung & Masi (2013) Menyatakan seorang siswi yang mengalami

dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar sehingga akan mengganggu prestasi belajar remaja.

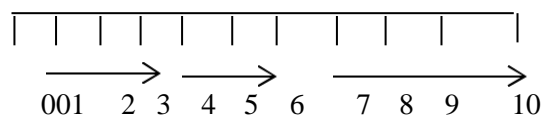
Penanganan dismenore yang sudah dikenal oleh masyarakat yaitu penanganan secara farmakologis, tetapi penanganan dismenore secara farmakologis kurang diminati oleh remaja karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan secara non

farmakologis lebih banyak diminati. Penanganan dismenore secara non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan relaksasi otot progresif (Boba et all, 2005). Dari beberapa alternatif penangan secara non farmakologis tersebut, penanganan yang paling praktis dilakukan diantaranya adalah relaksasi otot progresif dan hipnoterapi, karena tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan di segala kondisi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri empat Cimahi yang telah mengalami siklus menstruasi maksimal dua tahun dihitung dari usia menarche, dan mengalami dismenore pada saat menstruasi, yaitu berjumlah Sembilan puluh satu siswi. Pengambilan sampel di lakukan dengan tehnik *purposive sampling*. Sugiono (2009) mengatakan bahwa batas sampel untuk eksperimen sederhana antara sepuluh hingga dua puluh orang, dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel tigabelas siswi yang mengalami dismenore. Kriteria inklusi sampel diantaranya adalah siswi yang sedang dismenore pada saat penelitian berlangsung, dismenore terjadi hari pertama menstruasi, tidak ada penanganan farmakologis dan nonfarmakologis sebelumnya, test sugestibilitas positif dilakukan hipnoterapi. Kriteria Eksklusi diantaranya siswi yang memiliki penyakit ginekologis atau dismenore sekunder, Siswi yang tidak hadir

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan setelah intervensi. Instrumen penelitian dijelaskan pada bagan satu. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap instrument dikarenakan sudah diuji validitas pada penelitian sebelumnya.



N Tidak Nyeri ringan Nyeri sedang nyeri berat  
Bagan 1.

Kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*

Sumber : Smeltzer& Bare (2013)

Data berikutnya dianalisis dengan menggunakan *tendency central* (median) untuk data univariat sedangkan untuk data bivariat dianalisis dengan uji non parametric yaitu uji Mann Whitney karena hasil uji normalitas data adalah tidak normal(Riyanto, 2011).

Penelitian dilaksanakan dengan berpedoman pada prinsip etika penelitian yaitu respect for person, *beneficiency* dan *justice*. Aplikasi dari prinsip etika diantaranya adalah dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan pelaksanaan penelitian kepada calon responden. Responden diberi penjelasan bahwa responden diberi kebebasan memutuskan pilihan untuk mengikuti ataupun tidak mengikuti penelitian. Responden yang memutuskan untuk mengikuti penelitian, kemudian dimintai persetujuan tertulis untuk mengikuti penelitian (Informed consent). Semua responden mendapatkan perlakuan yang sama yaitu semua responden mendapat intervensi. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Cimahi. Pengumpulan data dilakukan sejak bulan Juli hingga bulan September 2016.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 akan menjelaskan secara rinci tentang skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan *hypnoterapi*.

Tabel 1  
Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok yang Diberikan Hipnoterapi

Variabel	Pengukuran	Median	SD	SE	p Value
Nyeri	- Sebelum	3	1,472	0,408	0,002
	- Sesudah	0	1,092	0,303	

Tabel di atas menggambarkan bahwa terdapat penurunan nilai median nyeri pada responden antara sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *pValue* 0,002, maka dapat disimpulkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala dismenore. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Sidabutar (2014) yang menyatakan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore dengan *pvalue* 0,0001. Penelitian Primatama, Zariat, Nugraha

Adi, 2014) juga menyatakan hipnoterapi dapat menurunkan skala dismenore. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Gunawan 2010 yang mengatakan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri.

Hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore primer melalui dua mekanisme. Tahap induksi dan deepening dalam hipnoterapi merupakan mekanisme pertama untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore. Tahap induksi dan deepening merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta (Benson & Proctor, 2000; Potter & Pery, 2006) Saat yang bersamaan kondisi relaksasi ini merangsang tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga peningkatan produksi analgetik

endogen yaitu endorprin yang kemudian menurunkan produksi cortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun (Price & Wilson, 2006). Endorphin bekerja untuk menahan impuls nyeri di medulla spinalis, dengan menahan impuls nyeri di medulla spinalis maka impuls nyeri tidak dihantarkan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri (Prasetyo, 2010). Tahap induksi dan deepening yang merupakan tahap awal dari hipnoterapi sudah memiliki kontribusi dalam menurunkan nyeri (Wong, Willy & Hakim, Andri, 2009).

Mekanisme kedua adalah sugesti yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi nyeri di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnoterapi merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar di system limbic. Data yang dimasukkan adalah data bahwa impuls dari uterus saat berkontraksi yang dihantarkan akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia, rasa nyukur dan rasa yang diharapkan. Data baru ini akan disimpan di memori alam bawah sadar. Dalam kondisi sadar, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi kortek serebri, yaitu memberikan data sesuai sugesti. Ketika kortek serebri mendapatkan impuls kontraksi maka impuls itu akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia dan rasa syukur (Purwanto & Setiyo, 2008). Kondisi ini bersifat permanen (Gunawan, 2010). Dua mekanisme tersebut yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan intensitas nyeri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian adalah bahwa skala dismenore sebelum dilakukan hipnoterapi 3,00 dengan kategori nyeri ringan dan setelah dilakukan hipnoterapi turun menjadi 0 dengan kategori tidak nyeri.

Saran bagi petugas kesehatan khususnya perawat puskesmas pembina UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) agar dapat mengimplementasikan intervensi

hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja khususnya remaja yang memiliki sugestibilitas positif. Saran bagi insituti pendidikan keperawatan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bahan ajar pada mata ajar keperawatan maternitas, lebih khususnya materi gangguan menstruasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ristekdikti yang telah memberi dana pada pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga kepada Stikes

Jenderal Achmad Yani yang telah memfasilitasi dalam mendapatkan dana penelitian dari ristekdikti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, Ni Putu. (2007). *Terapi Modalitas Keperawatan*. Universitas Indonesia.
- Arter, Derry .(2014). *Hypnotic Power*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Benjamin & Virginia. (2013). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta : EGC.
- Benson, H & Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung:Kaifa
- Gunawan, W Adi. (2010). *Hypnoterapi The Art Of Subconscious Restructuring*. Jakarta : Gramedia.
- Mahmudiono, T.(2011). Fiber, PUFA and calcium intake is associated with the degree of primar dysmenorrheal in adolescent girl Surabaya, Indonesia. *Journal Obstetrics & Gynecology*.
- Nadia, Bianda. (2010). *Hipnotis Metode Terapi Anak Dengan Hipnoterapy*. Jakarta : Gudang Ilmu.
- Novia.I & Puspitasari. N. (2013). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer. *The Indonesian Journal of Public Health*; Vol.4, No. 2: 96-104
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta : EGC.
- Prasetyo. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha ilmu.
- Price & Wilson. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit Edisi 6 Volume 2*. Jakarta : EGC.
- Primatama, Zariat & Nugraha, Ardiansyah Adi. (2014). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nilai Visual Analog Scale Pada Dysmenorrhea Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Tersedia : <http://www.thesis.umy.ac.id> , diperoleh tanggal 17 Februari 2015.
- Purwanto &Setiyo. (2008). *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*. Tersedia:<http://publikasiilmiah.umms.ac.id> diperoleh tanggal 24 Mei 2015.
- Riyanto (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rohmawati, Sulis & Ekawati, Heny. (2014). *Perbedaan Pemberian Kompres Hangat Dan Aromatherapy Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Siswi*

- Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Binangun.*  
1 (17), 45.
- Saguni.F.C.A, Madianung.A, Masi.G. (2013).  
Hubungan dismenore dengan aktivitas  
belajar remaja putri di SMA Kristen I  
tomohon. Ejournal keperawatan (e-Kp)  
;Vol 1.No 1
- Sidabutar, Jenita. (2014). *Pengaruh  
Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer  
Pada Siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani  
Mulya. Skripsi, Cimahi, STIKES jenderal  
achmad yani.*
- Smeltzer and Bare. (2013). *Buku Ajar  
Keperawatan Medikal Bedah Vol. 1.*  
Jakarta : EGC.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis.*  
Bandung : Alfabeta
- Wahida, Nur & Khusniah, Zulfa. (2008).  
*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri  
Sendi Pada Lansia.* Tersedia :  
<http://www.journal.unipdu.ac.id>, diperoleh  
tanggal 17 Februari 2015.
- Wong, Willy & Hakim, Andri. (2009).  
*Dahsyatnya Hypnosis.* Jakarta : Visi Media



