



Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya

Chintia Dwi Ayu Lestari¹, Nunung Mulyani², Bayu Irianti^{3*}, Neng Resi Fitriani⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*Corresponding author: bayu.irianti@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Info Artikel

Disubmit 24 November 2023

Direvisi 29 November 2023

Diterbitkan 31 Mei 2024

Kata Kunci:

Dismenore, hipnoterapi,
menstruasi, remaja

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Abstrak

Masalah reproduksi pada remaja meliputi beberapa hal, antara lain menstruasi dengan nyeri hebat, atau dikenal dysmenorrhea. Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar dimana rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore adalah 54,89% dismenore. Dismenore dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara menurunkan dismenore secara non farmakologi adalah dengan cara hipnoterapi. Hipnoterapi akan digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore melalui media audio. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan nyeri dismenore pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design) tanpa kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 27 orang. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis dengan statistik uji wilcoxon signed rank, nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hipnoterapi untuk perubahan nyeri dismenore pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya

Abstract

Reproductive problems in adolescents include several things, including menstruation with severe pain, or known as dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in the world is quite large where on average more than 50% of women experience dysmenorrhea. In Indonesia the incidence rate of dysmenorrhea is 54.89% dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. One way to lower dysmenorrhea by non-pharmacologists is by means of hypnotherapy. Hypnotherapy will be used to reduce dysmenorrhea pain through audio media The purpose of this study is to determine the influence of hypnotherapy on changes in dysmenorrhea pain in adolescents in the department of midwifery Tasikmalaya Health Polytechnic. This research method used pre experiment method in one group (one group pre test – post test design) without control. The sampling technique in this study was purposive sampling with sample of 27 respondents. Statistical tests using wilcoxon tests. The results of this study obtained the results of analysis with wilcoxon signed rank test statistics, the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so that H_a accepted. The conclusion in this study is that there is a hypnotherapy for changes in dysmenorrhea pain in adolescents in the department of midwifery Tasikmalaya Health Polytechnic.

Keywords:

Adolescents, dysmenorrhea,
hypnotherapy, menstruation

PENDAHULUAN

Ruang lingkup kesehatan reproduksi di Indonesia pada pedoman pelayanan kesehatan reproduksi terpadu yaitu ada enam, mulai dari Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), keluarga berencana, kesehatan reproduksi remaja, infeksi menular seksual termasuk HIV AIDS, kesehatan reproduksi pada lanjut usia dan masalah kesehatan reproduksi lainnya.

Kesehatan reproduksi remaja merupakan keadaan sehat yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental dan sosial serta bukan sekedar tidak ada penyakit, gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya maupun proses reproduksi itu sendiri. Permasalahan dalam kesehatan reproduksi remaja termasuk pada saat pertama anak perempuan mengalami haid/*menarche* dan menstruasi.

Menstruasi adalah peluruhan lapisan jaringan endometrium bersama dengan darah, terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Lamanya perdarahan menstruasi rata-rata berlangsung 5-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenoreia.

Dismenoreia adalah salah satu masalah yang paling umum dialami oleh remaja perempuan yaitu nyeri saat menstruasi. Kejadian ini dapat dibagi menjadi *Dismenoreia primer* dan *sekunder*. *Dismenoreia primer* adalah nyeri kram di perut bagian abdomen sering bersamaan dengan gejala nyeri gastrointestinal, mual, muntah dan sakit kepala dan, *dismenoreia sekunder* adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah *menarche*. Nyeri haid (*dismenore*) disebabkan dari kontraksi dinding rahim ketika terjadi peningkatan pada hormon prostaglandin yang membantu dalam proses pelepasan dinding rahim sehingga menimbulkan nyeri yang sering dirasakan di bagian perut bawah dan nyeri pinggang.

Dampak dari *dismenoreia primer* adalah produktivitas menurun, bolos sekolah, dan merasa terganggu saat beraktivitas. Dampak yang paling banyak adalah sebagian besar pada kejadian dismenoreia primer adalah terganggu aktivitasnya.

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Di negara-negara Asia Tenggara, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pada jurnal Afifah, et al angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak sanggup beraktivitas karena nyerinya.

Penanganan *dismenoreia* dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan salah satunya adalah metode hipnoterapi. Hipnoterapi adalah tipe terapi yang menggunakan hipnosis, yaitu tindakan memasuki alam bawah sadar seseorang untuk memberikan sugesti tertentu. Pendekatan yang umumnya dilakukan adalah memunculkan pikiran bawah sadar agar latar belakang permasalahan dapat diketahui dengan tepat. Dengan hipnoterapi, sebagian besar masalah menstruasi dapat disembuhkan atau paling tidak berkurang. Karena pada dasarnya hipnosis merupakan teknik komunikasi langsung dengan pikiran alam bawah sadar kita.

Hasil penelitian Triana, H-di STiKes Immanuel, menunjukkan tingkat nyeri yang dialami remaja hampir sama jumlahnya pada kelompok intervensi (diberikan hipnoterapi) dan kontrol, dimana pada *pretest* kelompok terdapat 24 orang remaja merasakan nyeri pada tingkat "lebih nyeri" sedangkan pada kontrol terdapat 23 orang. Namun pada *posttest* pada kelompok intervensi tingkat nyeri remaja mengalami penurunan yang drastis dialami remaja seluruhnya (100%) lebih dari 3 hari. Sementara pada kontrol tidak mengalami penurunan tingkat nyeri.

Hasil penelitian Nadi Aprilyadi⁽⁹⁾ pada remaja putri di SMA Lubuk Linggau sebelum diberikan hipnoterapi didapatkan data siswi putri nyeri sedang saat menstruasi (76,5%), nyeri berat sebanyak 2 orang, nyeri sedang 13 orang dan nyeri ringan sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan hipnoterapi pada 17 orang tersebut, terdapat penurunan tingkat nyeri, yaitu responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 0 orang, nyeri sedang 0 orang, nyeri ringan sebanyak (94,1%).

Maka dari itu di situasi pandemik seperti ini karena segala hal dimulai dari sekolah, kuliah, bekerja dan lain-lain berbasis *online*, juga demi mencegah penularan Covid 19 dan tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku, peneliti memutuskan melakukan kegiatan hipnoterapi dengan melalui media yaitu audio.

Berdasarkan latar belakang diatas, didukung dengan survei awal peneliti pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, dari 78 orang mahasiswi, terdapat 28 orang nyeri ringan dan 30 orang nyeri sedang dan 20 orang nyeri berat. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk melihat berapa besar tingkat dismenore yang bisa diturunkan dengan hipnoterapi, maka peneliti mengangkat judul “pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan nyeri dismenore pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya”.

METODE

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test – post test design*) *without control*. Penelitian ini dilaksanakan selama 12 minggu pada bulan Februari-Juni 2021 yang bertempat di Poltekkes Kemenkes Kota Tasikmalaya (berbasis online).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di jurusan kebidanan di Poltekkes Kota Tasikmalaya yang berjumlah 78 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 orang yang memenuhi kriteria sebagai responden. Berikut ini merupakan kriteria pengambilan sampel yang telah ditentukan oleh peneliti: merupakan remaja di jurusan kebidanan, usia 15-19 tahun, mengalami dismenore primer (fisiologis), memiliki tipe auditori dan visual.

Penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri *Numerik Rating Scale* (NRS) yang diberikan pada saat *Pretest* dan *Posttest* dengan kuesioner yang sama. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariate dan Bivariate menggunakan uji *Wilcoxon match pair test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche dan lama menstruasi pada remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya.

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Usia		
	18	8	29,6
	19	19	70,4
2	Usia Menarche		
	<12 tahun	15	55,6
	≥12 tahun	12	44,4
3	Lama Mens		
	>7 Hari	10	37
	≥7 Hari	17	63

Kejadian Dismenore

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri Dismenore sebelum diberikan audio hipnoterapi pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sebelum		
	1-3(Nyeri Ringan)	3	11,1
	4-6(Nyeri Sedang)	10	37
	7-10(Nyeri Berat)	14	51,9
2	Sesudah		
	1-3(Nyeri Ringan)	22	81,5
	4-6(Nyeri Sedang)	5	18,5
	7-10(Nyeri Berat)		

Tabel 3. Pengaruh audio hipnoterapi terhadap perubahan Dismenore pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya .

No	Skala Nyeri	Sebelum	Sesudah	p. Value
1	0 (Tidak Nyeri)	0	0	0,000
2	1-3 (Nyeri Ringan)	3	22	
3	4-6 (Nyeri Sedang)	10	5	
4	7-10 (Nyeri Berat)	14	0	
Total		27		

Berdasarkan tabel 1 dimana usia responden yang rata-rata 18-19 tahun ,disebutkan pada jurnal Bianca,2018 yang berjudul ‘hubungan antara usia *menarche* dengan dysmenorrhea primer menyebutkan bahwa dismenore primer dipengaruhi oleh usia wanita itu sendiri. Pada usia 20-22 tahun, usia ini kemungkinan banyak terjadinya dismenore primer karena statusnya yang belum menikah dan juga belum melakukan hubungan seksual. Semakin bertambahnya usia maka semakin melebar leher rahim sehingga sekresi hormon prostaglandin akan berkurang. Menurunnya fungsi saraf rahim karena penuaan akan menghilangkan dismenore primer.

Berdasarkan hasil survei kepada responden penanganan dismenore sebelum mengetahui tentang hipnoterapi dimana hal tersebut penanganan menggunakan non farmakologi, responden menangani dismenore secara dibiarkan 60%, secara farmakologi 10,5%, dan secara non farmakologi 29,5%. Pada tabel 2 diketahui bahwa sebelum mengetahui penanganan menggunakan hipnoterapi skala nyeri yang dialami oleh remaja di Poltekkes Tasikmalaya adalah pada kategori nyeri berat, yaitu dengan persentase sebesar 51,9% atau sebanyak 14 responden.

Setelah mengetahui pengobatan non farmakologi dengan hipnoterapi, pada tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas Dismenore sesudah diberikan hipnoterapi pada remaja di Poltekkes Tasikmalaya Jurusan kebidanan tingkat I berubah menjadi nyeri ringan pada skala 1-3 dengan persentase (81,5%). Hal ini dikarenakan hipnosis dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi proses-proses kognitif seseorang sehingga mengubah karakter nyeri dan mengubah sikap seseorang terhadap nyeri. Hipnoterapi mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga menghasilkan persepsi positif dan relaksasi, secara tidak langsung membantu keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi *endorphin* meningkat yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon-hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun dan tubuh akan rileks. Saat relaksasi kebutuhan oksigen dalam tubuh akan menurun diikuti penurunan otot-otot tubuh, aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka dan gerbang nyeri yang disebut *substantia gelatinosa (kornudorsalis medullas spinalis)* akan tertutup sehingga impuls yang ditransmisikan ke otak sedikit dan persepsi nyeri hilang atau berkurang.

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai p value yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga keputusan hipotesis adalah H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah “Terdapat Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Jurusan Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Tasikmalaya”

Hal ini karena 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 teta. Saat yang bersamaan kondisi relaksasi ini merangsang tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitari untuk menurunkan produksi ACTH sehingga peningkatan produksi analgetik endogen yaitu *endorphin* yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun. *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 Tahap induksi dan *deepening* yang merupakan tahap awal dari hipnoterapi sudah

memiliki kontribusi dalam menurunkan nyeri. 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 sistem limbik. Data yang dimasukkan adalah data bahwa impuls dari uterus saat berkontraksi yang dihantarkan akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia, rasa syukur dan rasa yang diharapkan. Data baru ini akan disimpan di memori alam bawah sadar. Dalam kondisi sadar, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebri, yaitu memberikan data sesuai sugesti. Ketika korteks serebri mendapatkan impuls kontraksi maka impuls itu akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia dan rasa syukur. Kondisi ini bersifat permanen. Dua mekanisme tersebut yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan intensitas nyeri

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran skala nyeri intensitas *dismenore* pada remaja di Poltekkes Tasikmalaya Jurusan kebidanan sebelum diberikan hipnoterapi ada pada kategori Nyeri berat dengan persentase 51,9%. Gambaran skala nyeri intensitas *Dismenore* pada remaja di Poltekkes Tasikmalaya Jurusan kebidanan sesudah diberikan hipnoterapi ada pada kategori Nyeri ringan dengan persentase 81,5%. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya hipnoterapi terhadap perubahan nyeri *Dismenore* pada remaja di Poltekkes Tasikmalaya Jurusan kebidanan yaitu dimana sebelumnya responden mengalami nyeri berat dengan persentase 51,95% mengalami penurunan nyeri *dismenore* dengan menjadi nyeri ringan dengan persentase sebanyak 81,5%.

Keterbatasan pada penelitian pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan nyeri *dismenore* ini adalah peneliti kesulitan untuk mendapatkan sampel sesuai dengan inklusi pada populasi yang tersedia, maka dari itu sampel dari penelitian ini tidak sesuai dengan rumus slovin yang telah dihitung, yaitu hanya sebanyak 27 responden. Juga walaupun pada saat penelitian berjalan sudah dilakukan kontrol untuk menghilangkan bias seperti dilakukannya seleksi sampel dengan cara memberikan kuesioner untuk tipe auditori dan visual, melakukan video call untuk briefing sebelum dilakukannya hipnoterapi untuk setting tempat dan kondisi, juga melakukan video call ulang saat terapi berjalan (dengan bantuan keluarga responden) untuk memastikan tanda-tanda responden masuk kepada gelombang teta, juga responden dilarang meminum obat penghilang nyeri, namun penelitian ini memungkinkan memiliki tingkat bias yang cukup tinggi karena tidak bisa dilihat dan dikontrol secara langsung oleh peneliti saat melakukan hipnoterapi karena menggunakan media yaitu audio

DAFTAR PUSTAKA

- Ida P. Ruang lingkup kesehatan reproduksi di Indonesia pada pedoman pelayanan kesehatan reproduksi terpadu. Jakarta Selatan: Pusdik PSDM Kesehatan; 2016.
- Y W. kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Fitrimaya; 2009.
- Manuaba L.B.G. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC; 2010.
- A P. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Arikunto S. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Wulandari, S., & Ungsianik T. Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2013;1:55–59. Available from: Retrieved%0Afrom journal.ui.ac.id
- Wong, Willy & Hakim A. Dahsyatnya Hypnosis. Jakarta: Visi Media; 2010.
- Nur Wahida dan Zulfa Khusniyah. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia. 2012;1:02.
- Price, S. A. dan Wilson LM. Konsep Klinis Proses Penyakit. 6th ed. Jakarta: EGC; 2016.
- Prasetyo. konsep dan proses perawatan nyeri. yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.
- Anurogo, D. & Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta; 2011.
- Fatmawati. Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri Haid). J Kesehat Madani Med. 2020 [diunduh 5 Oktober 2020];11(01):12–20. Tersedia dari: <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/92/61>
- Anurogo, D. & Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta; 2011.
- Riyani A. Pengaruh Terapi Musik terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri SMA N 1 Karangnongko Klaten. Kesehatan. 2011;
- Hemi Fitriani. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. keperawatan [Internet]. 2018;1. Available from: <http://repository2>.

stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/312/269/

Sarwono S. Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo; 2011.

Pratiwi anggun ari. hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang dampak seks bebas dengan perilaku seksual remaja di Desa Kweni Sewon. 2012.

Hurlock EB. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga; 2011.