



PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP DISMENORE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI DI LINGKUNGAN SMPN 4 CIPATAT KABUPATEN BANDUNG BARAT

Juju Juhaeriah¹, Lukman Adiantoro², Achmad Setya R³

^{1,2,3}Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Email : nala_snonk@yahoo.co.id

ABSTRAK

Dismenorea adalah salah satu gangguan dengan tingkat nyeri yang alami oleh wanita ketika menstruasi. Pada pelaksanaan tindakan keperawatan, untuk mengurangi tingkat nyeri yaitu dengan dua terapi antara lain dengan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu teknik terapi non farmakologis diantaranya adalah hipnoterapi, dilakukan teknik hipnoterapi untuk merubah sinyal kognitif yang awalnya berupa sinyal darurat menjadi tidak darurat setelah sampai di thalamus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea saat menstruasi pada siswi SMPN 4 Cipatat. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen berupa non-equivalent pre test post test. Sampel penelitian menggunakan purposive sampling, yang mana dalam menentukan teknik pengambilan sangat berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, berdasarkan ciri dan sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 yang mengalami dismenore primer dengan sampel 24 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan uji alternatif uji wilcoxon sign rank. Instrumen yang digunakan Numeric Rating Scale (NRS). Para siswi diberikan hipnoterapi sebanyak 1 kali selama 30 menit, pada saat sebelum diberikan hipnoterapi tingkat dismenore siswi berada pada tingkat nyeri dengan rerata 6,00, setelah diberikan hipnoterapi tingkat dismenore siswi berada pada tingkat nyeri dengan rerata 2,00. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p = 0,0001 < 0,05$). Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi terhadap penurunan tingkat dismenore pada siswi di SMPN 4 Cipatat.

Kata kunci: Dismenore, Hipnoterapi, Menstruasi, Quasi Eksperimen.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a disorder with a high level of pain experienced by women during menstruation. In implementing nursing actions, to reduce the level of pain, there are two therapies, including pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapy techniques includes hypnotherapy. Hypnotherapy techniques are used to change cognitive signals from initially being emergency signals to non-emergency ones after arriving at the thalamus. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on dysmenorrhoea during menstruation in female students at SMPN 4 Cipatat. **Method:** The research design used was Quasi Experiment in the form of a non-equivalent pre-test and post-test. The research sample used purposive sampling, which determines the sampling technique based on certain considerations that have been determined by the researcher, based on previously known characteristics and characteristics of the population. The population in this study were all 8th-grade female students who experienced primary dysmenorrhea with a sample of 24 respondents who met the inclusion criteria. The data analysis used is univariate and bivariate, where bivariate uses alternative tests Wilcoxon signrank. Instruments used the Numeric Rating Scale (NRS). The female students were given hypnotherapy once for 30 minutes. Before being given hypnotherapy, the female students' dysmenorrhea level was at a pain level with a mean of 6.00, after being given hypnotherapy, the female students' dysmenorrhea level was at a pain level with an average of 2.00. **Result:** The results of this research show a value of $p = 0,0001$ ($p = 0,0001 < 0,05$). **Conclusion:** The conclusion of this research is that there is a significant effect before and after giving hypnotherapy on reducing the level of dysmenorrhea in female students at SMPN 4 Cipatat.

Keywords: Dysmenorrhea, Hypnotherapy, Menstruation, Quasi Experiment.

PENDAHULUAN

Perempuan akan mengalami menstruasi pertama (menarche) pada umur 10–14 tahun, menstruasi ini menandakan mulainya masa pubertas pada remaja putri.¹ Menurut N. Ulchusna (2020) macam macam gangguan menstruasi terbagi menjadi, kelainan siklus terdiri dari *Amenorrhea*, *Oligomenorrhea*, *Polymenorrhea*, kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya pendarahan diantaranya *Menorrhagia*, *Metrorrhagia*, *Polymenorrhea*, gangguan lainnya adalah PMS (*Premenstruasi Syndrome*) dan Dismenorea. Dismenore terjadi di seluruh dunia. Prevalensi global dismenore diperkirakan tinggi dan bervariasi, dengan kejadian berkisar antara 45% sampai 97% pada wanita usia subur dan paling tinggi pada remaja. Di Indonesiam, prevalensi dismenore adalah 98,8 persen dan kebanyakan terjadi pada masa remaja akhir (rata-rata usia 17,7 tahun), ditandai dengan nyeri pinggul intermiten yang mengganggu.²

Menurut WHO, 1.769.425 wanita di seluruh dunia menderita gangguan menstruasi berat pada tahun 2016. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebanyak 107.673 orang, dimana 59.671 orang menderita dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore pada wanita usia subur adalah 45-95%.³

Pengalaman dismenore umumnya dapat dirasakan pada hari pertama hingga hari ketiga selama menstruasi hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon prostaglandin yang mengkontraksi otot rahim sehingga menimbulkan sensasi nyeri atau kram. Dismenorea dapat menyerang pada perempuan yang mengalami menstruasi pada umur berapa pun, yang dimana nyeri haid tidak bisa diabaikan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar.⁴ Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis.⁵

Dismenorea dibagi menjadi 2 penyebab diantara adalah. Dismenorea Primer yaitu nyeri menstruasi yang biasa dirasakan pada perempuan yang sedang mengalami haid tanpa kelainan alat reproduksi. Sedangkan dismenorea sekunder yaitu, nyeri menstruasi yang disebabkan karena kelainan ginekologik, misalnya *endometriosis*, *fibroids*, adenomyosis.⁶ Beberapa dampak yang timbul akibat dismenorea antara lain, nyeri yang intens dapat mengganggu aktivitas sehari hari,

mengurangi kualitas hidup dikarenakan gejala yang mengganggu, rasa sakit dan nyeri yang terus menerus dapat menyebabkan stres hingga depresi pada beberapa individu, dan penggunaan obat-obatan untuk mengatasi nyeri yang dapat memiliki efek samping tertentu.⁷

Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgesik pada klien, yang digunakan untuk memblokir transmisi stimulus agar terjadinya perubahan persepsi dengan cara mengurangi kortikal terhadap nyeri. Terapi non farmakologis adalah cara mengurangi faktor yang dapat menambah nyeri, memodifikasi stimulus nyeri dengan metode atau teknik seperti teknik penglihatan, relaksasi, dan stimulasi kulit.⁸ Beberapa terapi non farmakologi yang digunakan yaitu, pemanasan atau kompres hangat, latihan fisik (Yoga), relaksasi dan meditasi, akupunktur, *biofeedback*, dan hipnoterapi, didapatkan hasil dari setiap penatalaksanaan non farmakologi dismenorea adalah, presentase efektifitas yoga diperkirakan berkisar 30% hingga 70%, presentase efektifitas akupunktur diperkirakan berkisar 40% hingga 80%, presentase efektifitas meditasi diperkirakan berkisar antara 20% hingga 50%, dan presentasi efektifitas hipnoterapi 50% hingga 90%, dan menjadi kesimpulan yang didapatkan penatalaksanaan non farmakologi dismenore dengan hipnoterapi lebih efektif digunakan.⁹

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Jika kita mengikuti hipnoterapi, kita akan dibimbing memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar pikiran kita siap menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis.¹⁰ Dalam hipnoterapi menggunakan teknik hipnosis, menurut U.S. *Department of Education, Human Services Division*, “Hypnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti”.¹¹ Adapun manfaat hipnoterapi adalah untuk mengatasi masalah masalah, antara lain masalah perilaku (merokok serta meminum minuman keras berlebihan), masalah emosi (serangan panik, cemas, gelisah, marah) dan masalah fisik (ketegangan otot dan nyeri).¹²

Berdasarkan hasil penelitian Arnis (2020). Berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea”, yang menggunakan metode literature review dengan melakukan penelusuran artikel penelitian ilmiah

dari tahun 2014 sampai 2020. Dari 120 artikel yang didapat, dilakukan identifikasi dan screening untuk mendapatkan 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi dengan 5 artikel penelitian pre eksperimen dan 5 artikel desain quasi eksperimen. Hasil analisis karakteristik responden dalam artikel atau jurnal yang di review adalah remaja, yang meliputi remaja awal sampai dengan remaja akhir. Didapatkan untuk responden yang tidak mendapatkan hipnoterapi, cenderung memiliki nyeri yang lebih tinggi dibanding dengan yang mendapatkan hipnoterapi. Analisis dari 10 jurnal menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea.¹³

Hasil Penelitian Nadi (2018). Berjudul “Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA”, dengan rancangan *One Group Pretest – posttest* di SMA PGRI 1 Lubuk Linggau. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Didapatkan jumlah sampel sebanyak 17 responden, dan analisis data menggunakan uji beda mean paired t test untuk melihat penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah mendapatkan hipnoterapi yang dilakukan selama 45 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah dilakukan hipnoterapi, hasil post test didapatkan juga dari 17 responden yang sebelumnya mengalami nyeri sedang, ke semuanya menyatakan nyeri yang dirasakan sebelumnya berkurang.¹⁴

Berdasarkan penelitian lainya yang dilakukan oleh Tisna dkk (2022) yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenorea Primer pada Remaja putri”. Penelitian ini dilakukan di SMK Bina Bakti Mawasangka, Sulawesi utara. Menentukan subjek penelitian dengan teknik non-probability sampling dengan metode conssecutive sampling yang sesuai dengan kriteria. Adapun sampel dalam penelitian ini 35 siswi yang sesuai kriteria inklusi diantaranya berumur 15–17 tahun, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui dat demografi dan karakteristik menstruasi responden. Hasil penelitian yang di uji Wilcoxon diperoleh hasil p adalah $0,001 < 0,05$, yang diartikan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat dismenorea primer pada remaja putri di SMK Bina Bakti Mawasangka.¹⁵

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswi SMPN 4 Cipatat dengan

jumlah 10 siswa pada bulan februari 2024, dengan melakukan wawancara dengan dibantu guru BK SMP 1 Cipatat, didapatkan bahwa banyaknya siswi mengalami nyeri haid, lama mengalami nyeri menstruasi berkisar 1-2 hari dihitung dari hari pertama haid. Dimana 3 orang nyeri sedang, 4 nyeri ringan dan 3 mengalami nyeri berat menstruasi, keluhan nyeri yang dikeluhkan siswi adalah nyeri yang hilang timbul, dengan perasaan nyeri seperti di tekan atau nyeri tumpul di dalam perut, penanganan yang dilakukan siswi ketika nyeri haid adalah dengan kompres hangat serta kegiatan ringan. Berdasarkan informasi dari guru BK dan beberapa siswi didapatkan, siswi di sekolah tersebut belum pernah melakukan hipnoterapi untuk menurunkan tingkat nyeri haid.

Berdasarkan fakta yang telah diuraikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenorea saat Menstruasi pada Siswi SMPN 4 Cipatat Kabupaten Bandung Barat.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen. Rancangan *non-equivalent pre test post test* ini dilakukan pemeriksaan pretest dan posttest setelah diberi perlakuan. Peneliti menggunakan jenis ini untuk mencari pengaruh perlakuan yaitu pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea saat menstruasi pada siswi di SMP saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Hipnoterapi pada siswi SMPN 4 Cipatat Kab Bandung. Populasinya adalah seluruh siswi kelas 8 di SMPN 4 Cipatat Kab Bandung Barat terhitung periode tahun 2024 – 2025 sebanyak 130 siswi. Sampel penelitian ini sebanyak 24 responden, menggunakan teknik pengambilan data dengan jenis purposive sampling, yang mana dalam menentukan teknik pengambilan sangat berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, berdasarkan ciri dan sifat sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sampel diambil dari siswi yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri menstruasi yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a). Kriteria Inklusi

- 1) Sisiwi yang bersedia menjadi responden
- 2) Rentang usia siswi 12-15 tahun

- 3) Sedang mengalami dismenore ringan sampai berat
- 4) Siswi yang memiliki tes sugestibilitas positif
- 5) Kooperatif
- b) Kriteria Eksklusi : Siswi yang memiliki penyakit tambahan lainnya

Instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri dismenorea ini yaitu menggunakan skala nyeri dismenorea NRS (Numeric Rating Scale) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai nyeri dengan menggunakan skala 0 - 10.¹⁶

Teknik pengumpulan data dilakukan setelah mendapat surat etical clearance dari FITKes UNJANI dengan No. 036/KEKP/FITKes-Unjani/V/2024. Adapun tahapan pengumpulan data antara lain : 1) menjelaskan maksud dan tujuan, memberikan lembar infrom consent, membagikan lembar kuesioer, 2) Pemberian hipnoterapi terbagi menjadi beberapa kelompok dikarenakan terbaginya jadwal menstruasi setiap responden, yang menjadikan pemberian hipnoterapi terbagi menjadi 3 kali pertemuan, 3) Peneliti melakukan tes sugesti kepada responden sebelum melakukan teknik hipnoterapi, tes sugesti ini memerlukan waktu sekitar 5 menit dengan beberapa cara tes sugesti seperti merasakan hangat pada telapak tangan dan merasakan berat pada kepalan tangan responden, 4) Peneliti melakukan hipnoterapi kepada responden selama 20 menit, dalam proses hipnoterapi responden

tidak ditidurkan, kondisi responden hanya pada frekuensi alpha terlihat responden tidak dalam keadaan tertidur hanya fokus dan dalam keadaan rileks. setelah itu peneliti menyadarkan kembali responden ke frekuensi beta, dan memberikan teknik napas dalam untuk membantu menghilangkan pusing yang timbul setelah diberikan hipnoterapi lalu diberi waktu jeda selama 10 menit untuk pengisian kuesioner kembali.

Data penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat, setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan hasil uji data tidak berdistribusi normal maka dilakukan analisis univariat dengan perhitungan. Pada penyajian data median, peneliti membuat tabel dari hasil olah data yang memuat nilai median dari setiap data yaitu tingkat nyeri sebelum dan sesudah, hal ini dilakukan agar memudahkan untuk perbandingan dan menganalisis data median yang sudah didapat.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea pada siswi SMP. Pada penelitian ini didapatkan data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat menggunakan perhitungan uji non parametrik uji wilcoxon. Penggunaan uji non parametrik uji wilcoxon dilakukan untuk menguji data kelompok tingkat nyeri sebelum pemberian hipnoterapi dengan data kelompok tingkat nyeri sesudah pemberian hipnoterapi, penyajian data yang sudah dilakukan uji akan termuat pada tabel yang sudah ada.

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik umum responden (umur pertama kalimenstruasi, siklus menstruasi, periode menstruasi, keteraturan mesntruasi)

Karakteristik	Frekuensi	%	
Umur pertama kali menstruasi	9 – 11	6	25
	12 – 13	18	75
Siklus menstruasi	20 – 26	9	37,5
	27 – 33	15	62,5
Periode menstruasi	5 – 7	21	87,5
	8 – 9	3	12,5
Keteraturan menstruasi	Teratur	13	54,2
	Tidak teratur	11	45,8

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat informasi yang diperoleh diantaranya mayoritas umur pertama kali

menstruasi dari responden adalah 12 sampai 13 tahun sebanyak 18 (75%), siklus menstruasi tercepat pada rentang 20 – 26 hari sebanyak 9 (37,5%) dan terlama dan terlama adalah 27 – 33 hari sebanyak 18 (62%), periodemenstruasi terbanyak dari responden adalah 5 – 7 hari sebanyak 21 responden (87,5%), dan keteraturan menstruasi responden mayoritas memiliki menstruasi yang teratur sebanyak 13 responden (54,2%).

Tabel 2. Distribusi tingkat nyeri dismenore sebelum hipnoterapi

Variabel	Rerata	Min- Max	SD
Tingkat nyeri dismenore sebelum Hipnoterapi	6,00	4 - 9	1.13890

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum hipnoterapi didapatkan hasil rerata 6,00, dengan nilai minimum tingkat nyeri adalah 4 dengan kategori nyeri sedang, dan nilai maximum tingkat nyeri adalah 9 dengan kaegori nyeri berat.

Tabel 3. Distribusi tingkat nyeri dismenore sesudah hipnoterapi

Variabel	Rerata	Min – Max	SD
Tingkat nyeri dismenore sesudah hipnoterapi	2,00	0 – 8	1,83958

Hasil analisis tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum hipnoterapi didapatkan hasil rerata 2,00, dengan nilai minimum tingkat nyeri adalah 0 dengan kategori tidak ada nyeri, dan nilai maximum tingkat nyeri adalah 8 dengan kaegori nyeri berat.

Tabel 4 Perbandingan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudahhipnoterapi

Variabel	Rank	N	P value	95% CI
Tingkat nyeri Dismenore sebelum dan sesudah Hipnoterapi	Negative rank	23	0,001	0,0001 – 0,0001
	Positive rank	1		
	Ties	0		
Total		24		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat hasil dari uji wilcozon signed rank test didapatkan nilai p value adalah 0,001 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, adanya perbedaan terhadap tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi. Setelah pemberian hipnoterapi pada tingkat nyeri dismenore dapat dilihat bahwanegative rank atau diartikan nilai dari post test lebih kecil dari pada nilaipre test dengan jumlah responden sebanyak 23, dan 1 responden didapatkan positive rank atau nilai post test lebih besar dari pada nilai pre test

PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Responden (Umur Pertama Kali Menstruasi, Siklus Menstruasi, Periode Menstruasi, Keteraturan Mesntruasi)

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja yang mengalami menarche atau umur pertama ketika mengalami menstruasimayoritas berada pada usia 12 sampai 13 tahun sebanyak 18 responden yang

merupakan faktor penyebab terjadinya dismenore. Sejalan dengan penelitian Horman et.al.(2021) salah satu faktor yang menyebabkan dismenore primer adalah usia menarche yang dialami remaja dengan usia 13 – 14 tahun. Menarche yang terjadi pada usia muda beresiko mengalami dismenor karena alat reproduksi yang belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim

sehingga mengakibatkan rasa sakit pada saat menstruasi.

Pada penelitian ini menunjukkan siklus menstruasi dan periode menstruasi siswi mayoritas teratur yakni 27-33 hari sebanyak 15 responden dengan periode menstruasi mayoritas 5-7 hari sebanyak 21 responden. Menurut Sinaga *et al.* (2017) bahwa siklus menstruasi pada wanita normal adalah 28-35 hari dengan lama menstruasi antara 3-7 hari.¹⁷

Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Hipnoterapi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data tidak berdistribusi normal sehingga sesuai dengan hasil yang didapatkan maka data akan di olah dengan menggunakan analisis univariat median atau rerata. Rerata tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukannya hipnoterapi, didapatkan hasil rerata adalah 6,00 dengan nilai minimum adalah 4 dan maximum adalah 9, sesuai dengan teori dari Potter dan Perry (2008) pengkategorian tingkat nyeri, sehingga didapatkan para siswi yang berjumlah 24 mengalami tingkat nyeri sedang sampai dengan tingkat nyeri berat pada dismenore sebelum diberikan nya hipnoterapi.¹⁶

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andayani *et al* (2022), yang berjudul Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi dengan jumlah responden sebanyak 16 responden. Hasil penelitian yang dilakukan olehnyadidapatkan untuk tingkat nyeri sebelum dilakukan hipnoterapi adalah mean 6,62 dengan nilai minimum adalah 4 dan maximum adalah 9. Persamaan pada penelitian ini adalah tingkat nyeri yang didapatkan sebelum perlakuan yakni tingkat nyeri sedang hingga tingkat nyeri berat.¹⁸ Pada penelitian lainnya yang dilakukan Oyoh dan Sidabutar tahun 2015 dengan judul Menurunkan Dismenore Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama, didapatkan hasil skala nyeri sebelum diberikan hipnoterapi dengan rerata 6,50 dengan nilai minimum 3 dan maximum 9 yang menunjukkan penemuan, pada penelitian ini tingkat nyeri yang dialami siswi SMP yang saat mengalami menstruasi adalah tingkat nyeri sedang hingga berat.

Secara umum nyeri diartikan sebagai pengalaman sensor danemosional yang dirasakan pada setiap individu yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif dalam skala atau tingkatan yang mempunyai perbedaan. Dismenorea

didefinisikan sebagai kram menstruasi yang menyakitkan berasal dari rahim, dan dianggap sebagai salah satu kelainan ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita usia subur.¹⁹ Tingkat nyeri dismenore yang dirasakan setiap perempuan yang sedang menstruasi terbagi menjadi 3 derajat diantaranya : Derajat ringan atau nyeri ringan dengan skala 1-3 dimana pada derajat ini perempuan akan mengalami nyeri kepala atau nyeri perut. Derajat sedang atau nyeri ringan dengan skala 4-6 dimana pada derajat ini perempuan akan mengalami nyeri kepala yang berlebih, sakit pada perut yang berdampak sulit beraktivitas, atau sakit yang mempengaruhi kualitas tidur. Derajat parah atau nyeri berat dengan skala 7-10 dimana pada derajat ini perempuan akan mengalami nyeri yang sangat luar biasa sehingga tidak dapat beraktivitas, memerlukan bantuan orang lain untuk beraktivitas atau sakit yang mempengaruhi pada kesehatan fisik dan mental.²⁰ Pada penelitian ini para responden umumnya mengeluhkan nyeri hebat di area perut yang dapat mengganggu aktifitas belajar di sekolah, sehingga ada beberapa memerlukan bantuan teman sebangku ataupun pihak kesehatan sekolah untuk dapat membantu ketika beraktivitas dan mendapatkan penanganan yang tepat agar mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan seperti beristirahat di ruang UKS, dan melakukan kompres hangat dengan alat sederhana.

Tingkat nyeri Desmenore Sesudah Hipnoterapi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rerata adalah 2,00 dengan nilai minimum adalah 0 dan maximum adalah 8, sesuai dengan teori dari Potter dan Perry (2008) pengkategorian tingkat nyeri, sehingga didapatkan para siswi yang berjumlah 24, dimana tingkat nyeri dismenore berada pada kategori tidak merasakan nyeri sampai dengan 1 responden berada pada tingkat nyeri berat, sehingga dikatakan mayoritas tingkat nyeri dismenore yang dirasakan responden mengalami penurunan setelah pemberian hipnoterapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tisna *et al* (2022) yang mendapatkan hasil setelah dilakukan hipnoterapi banyaknya responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri yang terlihat dari frekuensi dari responden yang tidak merasakan nyeri sebanyak 15 dan nyeri ringan sebanyak 18 responden.¹⁵ Pada penelitian yang dilakukan oleh

Nadi Aprilyadi *et. al* (2018), dengan judul Efektifitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA. Didapatkan hasil dari penelitian ini adalah untuk tingkat nyeri sesudah diberikan teknik hipnoterapi, sebanyak 1 responden berkategori nyeri sedang dan 16 responden berkategori nyeri ringan, jumlah keseluruhan responden pada penelitian sebanyak 17 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andayani, *et al* (2022) penurunan ini terjadi karena seseorang yang sedang mengalami rasa sakit sepanjang menstruasi yang berasal dari otot rahim sebagai akibat dari adanya hormon prostaglandin, yang kemudian mengakibatkan kontraksi pada rahim atau jaringan otot rahim. Sehingga pada saat diberikan hipnoterapi, maka responden akan dibawa dalam keadaan pasif yang menyerupai keadaan tidur normal, dimana perubahan persepsi dan memori dapat dilakukan sehingga ada peningkatan dalam menanggapi respon terhadap sugesti yang dapat mengubah persepsi responden tersebut tentang nyeri yang dirasakan, yang menjadikan responden setelah hipnoterapi akan memiliki persepsi yang mengurangi tingkat nyeri yang ada.¹⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Tisna *et al* (2022) pada responden yang diberikan dengan kalimat positif untuk mensugesti yang diiringi dengan suara musik relaksasi dapat membantu responden dalam keadaan *trance* dan masuk ke dalam alam bawah sadar sehingga rasa sakit dapat teralihkan dan menurun.¹⁵

Perbandingan tingkat nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Hipnoterapi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan dalam tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan hipnoterapi. Dalam penelitian ini untuk analisis bivariat menggunakan uji non parametrik uji Wilcoxon dengan alasan didapatkan distribusi data tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon. Hasil dari uji Wilcoxon signed ranks test didapatkan nilai p adalah 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima karena terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore saat menstruasi pada siswi di lingkungan SMPN 4 Cipatat Kab Bandung Barat. Setelah pemberian hipnoterapi pada tingkat nyeri

dismenore dapat dilihat bahwa negative rank atau diartikan nilai dari post test lebih kecil dari pada nilai pre test dengan jumlah responden sebanyak 23, dan 1 responden didapatkan positive rank atau nilai post test lebih besar dari pada nilai pre test.

Pada penelitian ini 23 responden mengalami penurunan terhadap tingkat nyeri dismenore yang dirasakan setelah dilakukan hipnoterapi. Menurut teori dari Setya dan Surnasi (2020) Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi, yang mempelajari cara dan manfaat sugesti (perintah yang positif) untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan juga perilaku. Hipnoterapi memakai teknik yaitu hipnosis yang diartikan sebagai pemberian sugesti atau perintah positif terhadap klien yang sedang berada pada kondisi *trance* atau rileks, seorang hipnoterapis akan membawa pikiran klien yang tadinya sadar menuju pikiran bawah sadar dengan menembus yang dikenal *critical area*, pada keadaan tubuh rileks maka pikiran pun akan menjadi rileks. Pembuktian klien sudah berada pada keadaan terhipnotis yaitu dilakukannya *depth level test*, yang dimana tes yang dilakukan pada klien akan diberikan sugesti untuk lebih merasakan sesuatu yang disugestikan oleh seorang hipnoterapis. Pada keadaan terhipnotis ini klien akan diberikan sugesti kembali untuk merubah persepsi nyeri yang dirasakannya, bertujuan untuk mengurangi atau mengalihkan perasaan nyeri.

Menurut Syaripudin (2018) implus nyeri merupakan implus darurat yang melalui jalur sensorik menuju thalamus, sinyal tersebut seharusnya menuju konteks sensorik tetapi mengalami pembajakan atau pembelokan menuju amigdala dan sebagian kecil menuju korteks transisional untuk proses kognitif. Amigdala akan memberikan sinyal darurat menuju hipotalamus yang menjadikan hipotalamus melepaskan *corticotropin releasing factor (CRF)* yang bersifat darurat yang akan mengaktifkan hipofise dan sistem saraf otonom. Tetapi dengan dilakukannya hipnoterapi pembajakan atau pembelokan ini tidak terjadi sehingga sinyal dari thalamus menuju amigdala dan hipotalamus tidak bersifat darurat. Hal ini menjadikan hipnoterapi dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore yang dirasakan perempuan ketika menstruasi, dimana sinyal yang seharusnya bersifat darurat menjadi tidak darurat hasil ini didapatkan dari pemberian sugesti pada keadaan *trance* atau rileks.

Penelitian ini mendapatkan hasil lainya yaitu adanya hasil dari post test lebih besar dari hasil pre test, yang mengindikasikan tidak adanya perubahan positif sebagai akibat dari pemberian hipnoterapi hal ini menunjukkan kemungkinan penyebab terjadinya kenaikan nilai post test diantaranya teknik hipnoterapi yang tidak tepat sehingga tidak sesuai dengan kondisi, terdapat faktor yang tidak terkontrol dalam penelitian yang akan mempengaruhi hasil seperti lingkungan yang tidak mendukung, efek placebo atau faktor harapan dalam hal ini adalah sugesti yang tidak memasuki pikiran bawah sadar klien, dan efek negatif yang timbul akibat tidak tepatnya teknik hipnoterapi seperti kecemasan atau gejala fisik lainnya. Karakteristik subjek penelitian dapat menjadi pengaruh dalam hasil yang akan didapatkan yaitu usia, tingkat motivasi, kondisi kesehatan, menarche, siklus menstruasi, dan periode menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andayani et, al (2022) dengan judul Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi menggunakan uji Wilcoxon dengan α sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$) dan nilai $Z = -3.654$. Secara statistik dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi pada siswa SMA N 9 Semarang.¹⁸

KESIMPULAN

Remaja yang pertama kali menstruasi berada disekitaran usia 12 sampai 13 tahun sebanyak 18 (75%), siklus menstruasi tercepat pada rentang 20 – 26 hari sebanyak 9 (37,5%) dan terlama adalah 27 – 33 hari sebanyak 18 (62%), periode menstruasi terbanyak dari responden adalah 5 – 7 hari sebanyak 21 responden (87,5%), dan keteraturan menstruasi responden mayoritas memiliki menstruasi yang teratur sebanyak 13 responden (54,2%). Tingkat nyeri dismenore yang dialami responden sebanyak 24 siswi sebelum diberikan hipnoterapi adalah median 6,00, dengan nilai minimum 4 dan maximum adalah 9. Dengan kategori tingkat nyeri sedang hingga berat. Tingkat nyeri dismenore sebanyak 24 siswi sesudah diberikan hipnoterapi adalah median 2,00, dengan nilai minimum adalah 0 dan maximum adalah 8. Dengan kategori tingkat nyeri tidak ada nyeri hingga tingkat nyeri berat. Hasil

uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai Asymp. Sig. (2- tailed) adalah 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore saat menstruasi pada siswi SMPN 4 Cipatat Kab nadung Barat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santrock, J. W., Mondloch, C. J. , & Mackenzie-Thompson, A. Essentials of life-span development: 2014.
2. Sunarti, Nining Tunggal Sri, Dan Reni Sri Lestari. “Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Dismenore.” Jurnal Kesehatan Masyarakat V. 2022: 1-6.
3. Sisilawati, Mira, Dan Wahyu Riniasih. “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Fokus Intervensi Massage Effleurage Pada Dismenore.” Tscd3kep Journal Vii. 2022: 1-7
4. Barus, E. Perbandingan tingkat nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah hipnoterapi pada mahasiswa kebidanan D-III tingkat I di Poltekkes Kemenkes: 2019.
5. Sinaga Ernawati, Saribanon Nonon, Suprihatin, & Sa’adah Nailus. Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke; 2017: 58–61.
6. Nurdahlina, N. , & Fitriani, F. Efektivitas pemberian jus wortel dan jahe merah terkait dengan dismenore primer pada remaja putri. Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan; 2021: 2(2), 199–205.
7. Dawood MY. Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. . Obstet Gynecol; 2006: 2, 41–428.
8. Hidayat, A. Alimul. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia-Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan; 2013.
9. Bohren MA, H. G. Continuous support for women during childbirth. 7; 2017.
10. Muhammad As’adi. Melakukan Hipnoterapi agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram. Diva Press; 2011.
11. Majid Indra. Pemahaman Dasar Hypnosis. www.indramajid.com; 2019.
12. Setya, A., & Surnasi, D. Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam perspektif Interdisipliner (A. & S. D. Setya, Ed.; Achmad Rozi). All Right Reserved; 2020.

13. Arnis Umbu K, Mizam Ari K, & Abdul Qodir. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Media Husada Journal of Nursing Science*; 2020: 1(1), 69–72.
14. Nadi Aprilyadi, H. Jhon Feri, & Indah Dewi Ridawati. Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*; 2018: 2(1), 10–19.
15. Tisna HS Sianu, Yusrah Taqiyah, & Rizqy Iftitah Alam. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*; 2022: 3(2), 201–209.
16. Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik Vol.2*. Jakarta:EGC; 2010.
17. Andayani, Ari., Susanti, Rini., Sari, Kartika. Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*; 2022: Vol. 5:No. 1. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>.
18. Lacovides S, Avidon I, & Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review; 2015: 78–762.
19. American College of Obstetricians and Gynecologists. Management of Dysmenorrhea. *Obstetrics and Gynecology, Practice Bulletin*; 2016: No. 146, 5, 1009–1019.
20. Nadi Aprilyadi, H. Jhon Feri, & Indah Dewi Ridawati. Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*; 2018: 2(1), 10–19.