

INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 22, 2023

Revised: March, 10, 2024

Available online: March, 13, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

Abstract

Background: Menstruation is periodic bleeding from the uterus that begins approximately 14 days after ovulation periodically due to the shedding of the endometrial lining of the uterus. Physical discomfort during menstruation is called dysmenorrhea. Several actions can be taken to reduce dysmenorrhea, such as taking anti-pain medication or warm compresses.

Purpose: To determine the effect of guided imagery techniques on dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Method: This type of quasi-experimental research with a pre-post-test non-equivalent control group approach. The sample of 36 female students was divided into 2 groups, 18 samples in the intervention group and 18 samples in the control group using consecutive sampling. The research instruments were a numeric rating scale (NRS) observation sheet and a standard operating procedure guided imagery. Data were analyzed using the Mann Whitney test.

Results: The average age of female adolescent students who experienced dysmenorrhea in the intervention group was 16 years with a minimum age of 15 years and a maximum of 16 years. In the control group, the average age of young female students who experienced dysmenorrhea was 16 years with a minimum age of 15 years and a maximum of 18 years. The average pain in the intervention group before intervention was 6.78 and after intervention 1.94.

Conclusion: This research shows that there is an effect of guided imagery techniques on reducing dysmenorrhea pain in young women with a p-value of $0.013 < 0.05$.

Keywords: Dysmenorrhea; Guided Imagery Therapy; Menstruation.

Pendahuluan: Menstruasi merupakan perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Ketidaknyamanan fisik saat menstruasi disebut dismenore. Beberapa tindakan dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore seperti minum obat anti nyeri atau kompres hangat.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh teknik *guided imagery* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Metode: Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre-post-test non-equivalent control group*. Sampel sebanyak 36 siswi terbagi menjadi 2 kelompok, 18 sampel kelompok intervensi dan 18 sampel kelompok kontrol dengan *consecutive sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi *numeric rating scale* (NRS) dan standar operasi prosedur (SOP) *guided imagery*. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil: Rata-rata usia siswi remaja putri yang mengalami dismenore pada kelompok intervensi adalah 16 tahun dengan usia minimal 15 tahun dan maksimal 16 tahun. Pada kelompok kontrol rata-rata usia siswi remaja putri

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

yang mengalami dismenore adalah 16 tahun dengan usia minimal 15 tahun dan maksimal 18 tahun. Rata-rata nyeri pada kelompok intervensi sebelum intervensi 6.78 dan sesudah intervensi 1.94.

Simpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan nilai p-value 0.013 <0.05.

Kata Kunci: Dismenore; Menstruasi; Terapi Guided Imagery.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan masalah kesehatan utama yang menjadi perhatian menarik terutama di kalangan remaja sebagai penerus bangsa. Remaja putri mengalami beberapa perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi. Remaja putri mengalami menstruasi yang terjadi setiap bulan, menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan siap berfungsi. Semua remaja putri normal akan mengalami menstruasi walaupun banyak remaja putri yang mengalami masalah atau ketidaknyamanan pada saat hari pertama menstruasi yaitu nyeri menstruasi (*dismenore*) (Dahlan, & Syahminan, 2016).

Dismenore primer atau nyeri haid tanpa adanya patologi panggul, adalah kondisi ginekologi yang umum dan seringkali melemahkan yang mempengaruhi antara 45 dan 95% wanita menstruasi. Meskipun prevalensi dismenore tinggi, dismenore seringkali tidak ditangani dengan baik, dan bahkan diabaikan, oleh para profesional kesehatan, peneliti nyeri, dan wanita itu sendiri, yang mungkin menganggapnya sebagai bagian normal dari siklus menstruasi. Tinjauan ini melaporkan pengetahuan terkini, khususnya yang berkaitan dengan dampak dan konsekuensi nyeri haid berulang terhadap sensitivitas nyeri, suasana hati, kualitas hidup, dan tidur pada wanita dengan dismenore primer (Iacovides, Avidon, & Baker, 2015).

Dismenore adalah gejala umum yang disebabkan oleh berbagai kelainan ginekologi, namun pada sebagian besar wanita, dismenore juga merupakan bentuk utama penyakit. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktilitas uterus. Dismenore primer cukup sering terjadi pada wanita muda dan mempunyai prognosis yang baik, meskipun berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup. Bentuk sekunder dismenore berhubungan

dengan endometriosis dan adenomiosis dan mungkin merupakan gejala utama. Diagnosis dicurigai berdasarkan riwayat klinis dan pemeriksaan fisik dan dapat dipastikan dengan USG, yang sangat berguna untuk menyingkirkan beberapa penyebab sekunder dismenore, seperti endometriosis dan adenomiosis. Pilihan pengobatannya meliputi obat antiinflamasi nonsteroid saja atau dikombinasikan dengan kontrasepsi oral atau progestin (Bernardi, Lazzeri, Perelli, Reis, & Petraglia, 2017).

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan kram haid yang terjadi pada bagian perut yang berasal dari rahim, saat menstruasi dinding rahim akan meluruh dan berkontraksi lebih kencang untuk mengeluarkan sel telur yang tidak dibuahi. Keluarnya sel telur dan jaringan dinding rahim inilah yang tampak menyerupai haid. Keadaan ini menekan pembuluh darah yang mengelilingi rahim, sehingga memutus suplai darah dan oksigen ke rahim. Kondisi inilah yang menyebabkan jaringan rahim melepaskan bahan kimia yang menimbulkan rasa nyeri, yaitu hormon prostaglandin. Hormon ini dapat membuat otot rahim berkontraksi semakin kencang, sehingga menimbulkan nyeri haid.

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada hari pertama sampai hari kedua menstruasi. Nyeri yang dirasakan bahkan seringkali mengharuskan penderita mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri, istirahat bahkan meninggalkan aktifitasnya (Sari, & Frisilya, 2020). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25%. Hasil survei tahun 2018, *dismenore* masuk ke urutan pertama yang sering di keluhkan oleh wanita, yaitu sebesar 65.3%. Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan terdahulu sekitar lebih dari 50% siswi mengalami *dismenore* saat haid (Palupi & Sunarsih, 2016).

Studi menyatakan akibat *dismenore* sekitar 10% hingga 18%, menjadi penyebab utama absen sekolah dan terganggunya aktivitas lain bagi siswi remaja yang mengalami menstruasi. Kondisi tersebut jika tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

fisik individu itu sendiri, untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara, secara farmakologi dan non farmakologi. Tatalaksana farmakologi *dismenore* dapat diberikan obat anti inflamasi non-steroid untuk mengurangi gejala yang ditimbulkan karena kontraksi otot rahim dan secara non farmakologi dapat diberikan terapi relaksasi nafas dalam, olahraga, tidur cukup, kompres hangat dan relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) (Nurhayati, 2017).

Terapi relaksasi *guided imagery* termasuk teknik non farmakologi atau intervensi mandiri dalam penanganan nyeri. Teknik ini menggunakan imajinasi atau membayangkan sesuatu untuk mencapai efek positif tertentu karena dengan imajinasi terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra. Maka dengan membayangkan sesuatu yang indah akan merasa tenang. Relaksasi *guided imagery* membuat tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Ketika melakukan pengambilan napas dalam, tubuh dan otot-otot yang awalnya tegang akan perlahan-lahan menjadi lebih rileks (Sari et al, 2020).

Efektivitas *guided imagery* terhadap kecemasan pada siswa SMA yang akan menjalani ujian ada perbedaan yang signifikan terlihat antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diajarkan dengan p value <0.000 (Panneerselvam, & Govindharaj, 2016). Adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan hasil p value 0.001 (Sukarni, & Margareth, 2013). Didapatkan hasil rerata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebesar 2.6 ± 0.5 dan rerata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 4.6 ± 0.6 dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap nyeri dismenore dengan hasil p value 0.001 (Felicia, Hutagaol, & Kundre, 2015).

Sama halnya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* dapat digunakan untuk penatalaksanaan pada saat mengalami nyeri haid dengan hasil p value 0.000 (Suciana, 2019). Dan hasil pengkajian dan percobaan menyatakan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah terapi *guided imagery* musik terhadap nyeri dismenore yaitu dengan p value 0,002 (Prabu, & Subhas, 2015).

Berdasarkan pra survey yang dilakukan pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu didapatkan 7 dari

10 siswi rata rata mengalami *dismenore*. Tetapi ada juga yang tidak mengalami nyeri selama menstruasi pada hari pertama datangnya menstruasi, dan selama hasil wawancara yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri biasanya dilakukan dengan beristirahat, dan tidur setelah meminum obat pereda nyeri.

METODE

Desain penelitian ini merupakan suatu prosedur atau teknik dalam perencanaan penelitian yang bermanfaat sebagai panduan untuk menyusun metodologi penelitian. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian komparatif dengan menggunakan rancangan studi quasi eksperimen atau percobaan yang yaitu suatu penelitian dengan kelakuan kegiatan percobaan eksperimen yang mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya intervensi tertentu atau eksperimen tertentu. Bentuk yang akan dilakukan adalah eksperimen dengan *pre-test and post-test only non-equivalent*. Instrumen yang digunakan NRS untuk mengukur skala nyeri dan SOP *guided imagery*. Jumlah sampel penelitian setiap kelompok sejumlah 18 orang, sehingga total sampel yang dalam penelitian 36 orang dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Penelitian dilakukan di SMA N 1 Pringsewu dengan cara memberikan materi tentang dismenore, kemudian melakukan pemilihan partisipan yang akan masuk dalam kelompok intervensi dan kontrol dengan melakukan wawancara kapan jadwal partisipan menstruasi. Setelah peneliti mengetahui jadwal menstruasi para partisipan, peneliti melakukan kunjungan Kembali pada partisipan di sekolah dan di rumah partisipan yang tidak dapat masuk sekolah untuk melakukan *guided imagery*. Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, partisipan mengisi lembar penilaian skala yang di dalamnya terdapat lembar persetujuan dan pertanyaan.

Untuk kelompok kontrol yang mengalami menstruasi dibebaskan untuk meminum obat-obatan atau melakukan kompres hangat, sedangkan kelompok intervensi sedang diberikan intervensi. Setelah melakukan intervensi partisipan mengisi lembar penilaian skala nyeri untuk mengetahui apakah ada penurunan nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi. Untuk skor skala nyeri yaitu 0-

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

10 skor, skor 0 diartikan tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri hebat.

Intervensi yang diberikan kepada kelompok kontrol dan kelompok intervensi adalah *guided imagery* yaitu metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian dengan perasaan relaksasi yang menyenangkan dan

dilakukan selama 10 menit. Kemudian diukur menggunakan lembar observasi yang berisi penilaian 0 jika dilakukan dan 0 jika tidak dilakukan. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung dengan nomor: 0278/KEPK/FKes/2022.

HASIL

Tabel 1. Skala Nyeri Pre-Post Test Kelompok Intervensi dan Kontrol (N=36)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Usia			
Intervensi	16.33	0.90	15-18
Kontrol	16.06	0.80	15-18
Skala Nyeri			
Intervensi			
Pre-test	6.78	1.003	5-8
Post-test	1.44	0.511	1-2
Kontrol			
Pre-test	4.44	1.097	3-6
Post-test	1.61	0.608	1-3

Tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata umur remaja pada kelompok intervensi adalah (16.33) dengan standar deviasi (0.90) gr% (95% CI 15.88-16.78) minimal 15 tahun dan maksimal 18 tahun. Rata-rata umur remaja pada kelompok kontrol adalah 16.06 dengan standar deviasi 0.80 gr% (95% CI 15.66-16.45). Hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rata-rata umur remaja putri 16 tahun.

Rata-rata skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan sebesar 6.78 dengan standar deviasi 1.003. Nyeri terendah 5 dan nyeri tertinggi 8. Namun rata-rata nyeri setelah intervensi sebesar 1.44 dengan standar deviasi 0.511 yang menunjukkan skala nyeri tertinggi 2 dan nyeri terendah 1, untuk hasil pengukuran skala nyeri pada kelompok kontrol didapat rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 4.44 dengan standar deviasi 1.097 nyeri tertinggi 6 dan terendah 3, sedangkan rata-rata nyeri setelah intervensi pada kelompok kontrol sebesar 1.61 dengan standar deviasi 0.608, skala nyeri tertinggi 3 dan terendah 1.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri (N=36)

Variabel	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig. (2-tailed)	Z- Mann Whitney
Intervensi	14.83	267.00	0.013	
Kontrol	22.17	399.00	0.013	-2.476

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa mean rank pada kelompok intervensi adalah 14.83 dengan *sum of rank* 267.00 dan *mean rank* pada kelompok kontrol adalah 399.00 dengan hasil analisa *sig 2-tailed* adalah 0.013 lebih kecil dari hasil *p-value* < 0.05.

Pada kelompok intervensi *mean rank* 14.8 dan kelompok kontrol memiliki nilai *mean rank* 22.17. Hasil uji statistik yang didapat *p-value* 0.013 < 0.05, artinya ada perbedaan selisih rata-rata penurunan nyeri. Hasil Uji Mann Whitney dengan nilai pre-test dan post-test pengaruh *guided imagery* terhadap

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

penurunan nyeri pada remaja putri didapat nilai signifikan $p\text{-value}$ $0.013 < \text{nilai } \alpha (0.05)$. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.013 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Artinya ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata responden yang mengalami nyeri memiliki umur berkisar 16 tahun baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Berdasarkan perkembangan psikologi pada umur 16 sampai 21 tahun terjadi peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, selama proses peralihan pada umur tersebut akan mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, atau sosial. Bentuk peralihan yang paling menonjol adalah perubahan perilaku, penerimaan terhadap nilai-nilai sosial, atau sifat-sifat yang sesuai keinginannya. Kondisi ini terkadang membuat remaja menjadi depresi atau stress bila tidak dapat memenuhinya. Kondisi stress ini yang dialami dapat memicu ketidakseimbangan hormon sehingga dapat memicu terjadinya dismenore primer (Novarenta, 2013).

Dismenore (nyeri haid) dan gejala terkait sangat umum terjadi pada wanita muda <25 tahun. Masa ini berhubungan dengan tahap penting dalam kehidupan akademis remaja dan remaja putri, baik di sekolah maupun di pendidikan tinggi. Masalah ini dapat menyebabkan ketidakhadiran di kelas atau mengakibatkan berkurangnya konsentrasi dan kinerja kelas karena perbedaan budaya dan ekonomi, dampak apapun mungkin berbeda di setiap negara. Tinjauan sistematis dan meta-analisis ini mengkaji prevalensi dismenore pada perempuan muda dan mengeksplorasi dampaknya terhadap kinerja akademik dan aktivitas terkait sekolah lainnya (Armour, Parry, Manohar, Holmes, Ferfolja, Curry, & Smith, 2019).

Mayoritas perempuan yang berada pada usia reproduksi mengalaminya dismenore secara berkala. Terlihat pada 85% kasus wanita di AS dan 81.7% di Turki. Tingkat nyerinya mungkin ringan namun penyakit ini juga bisa menjadi parah dan membuat perempuan tidak bisa hadir sekolah atau pekerjaan yang mengakibatkan kerugian ekonomi yang serius. Hal ini karena pengobatan dismenore telah menjadi isu penting. Banyak wanita menganggap masalah ini

sebagai suatu kondisi yang dapat mereka atasi dan tidak perlu mencari pertolongan medis. Tentu mengakibatkan penggunaan obat-obatan dan metode pengobatan komplementer tanpa berkonsultasi dengan kesehatan profesional. Baik individu yang sehat maupun yang tidak sehat dapat menggunakannya metode pengobatan komplementer untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan mendukung pengobatan medis konvensional (Potur, & Kömürçü, 2013).

Prevalensi dismenore adalah 70.2%, mayoritas subjek mengalami nyeri selama satu atau 1-2 hari saat menstruasi. Sebanyak 23.2% gadis dismenore mengalami nyeri selama 2-3 hari. Gejala yang paling umum pada anak perempuan yang mengalami dismenorea dan non dismenorea selama periode menstruasi adalah rasa lelah dan gejala terbanyak kedua adalah nyeri punggung. Wanita yang mengalami nyeri ringan rata-rata absen selama satu setengah hari dalam sebulan, sedangkan 2.1 ± 1.2 dan 2.5 ± 1.3 hari untuk mereka yang mengalami dismenore sedang dan berat. Sebagian kecil anak perempuan mencari pengobatan farmakologis (25.5%) dan 83.2% bergantung pada metode non-farmakologis, hanya 14.2% yang mencari nasihat medis (Omidvar, Bakouei, Amiri, & Begum, 2016).

Dismenore merupakan suatu keadaan nyeri di daerah panggul pada saat awal menstruasi karena produksi zat prostaglandin. Rasa nyeri biasanya berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita masih dirasakan selama periode menstruasi. Tercatat 54.89% kejadian dismenore primer di Indonesia dan sisanya kejadian dismenore sekunder. Banyak remaja putri yang sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari sebagaimana mestinya, sebanyak 14% antara lain disebabkan oleh mereka mengalami dismenore. Salah satu faktor resiko terjadinya dismenore indeks massa tubuh yang kurus dan gemuk (Panneerselvam, & Govindharaj, 2016).

Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yakni primer (tanpa kondisi patologik pelvis) dan sekunder (dengan kondisi patologik pelvis). Diagnosis primer berdasarkan anamnesis dan pemeriksaan fisik yang teliti. Penanganan difasilitas kesehatan primer adalah diagnosis dan tata laksana dismenore primer dan menyingkirkan kecurigaan dismenore sekunder. Obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) dan terapi hormonal merupakan terapi lini pertama untuk dismenore primer (Anggraini, Lasiaprillianty, &

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

Danianto, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15-30 tahun dan sering terjadi pada usia 15-25 tahun yang kemudian hilang pada usia akhir 20- awal umur 30 tahunan (Zakiah, 2015).

Relaksasi *guided imagery* merupakan salah satu metode penatalaksanaan nyeri non farmakologis yang dapat digunakan oleh perawat. Hal ini bekerja dengan mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif (Potter, & Perry, 2006). Adanya perubahan motivasi afektif akan meningkatkan mekanisme klien terhadap nyeri. Individu yang memiliki lokus kendali internal mempersepsikan diri mereka sebagai individu yang dapat mengendalikan lingkungan mereka dan hasil akhir suatu peristiwa, seperti nyeri *Guided imagery* merupakan sebuah teknik relaksasi untuk mengurangi stres serta meningkatkan perasaan tenang dan damai, dan bisa juga digunakan untuk obat penenang ketika dalam situasi sulit. Secara garis besar, *guided imagery* memiliki arti sebuah teknik untuk menuntun seseorang dalam membayangkan sebuah sensasi apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium serta disentuh dalam kondisi rileks dan menyenangkan untuk membawa respon fisik yang diinginkan (untuk mengurangi stress, rasa cemas, dan nyeri) dibarengi dengan latar belakang musik yang menenangkan

Pemberian *guided imagery* dapat mengeluarkan hormon *endorphin*, yang bermanfaat untuk meningkatkan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja saat menstruasi. *Guided imagery* dapat memberikan efek rileks menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang. Pasien dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon *endorphin*. Hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh yang terdapat pada otak, spinal dan traktus gastrointestinal. Pelepasan *endorphin* ini menghambat transmisi neurotransmitter tertentu sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri (Wijayanti, & Kusmiwiyati, 2019).

Dismenore sering terjadi dan biasanya tidak bergantung pada patologi panggul, bukan sekunder. Nyeri saat menstruasi terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan wanita usia subur dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Dismenore sekunder akibat endometriosis, kelainan anatomi panggul, atau infeksi dapat muncul dengan nyeri yang semakin parah, perdarahan uterus abnormal, keputihan, atau dispareunia. Pemeriksaan

awal harus mencakup riwayat menstruasi dan tes kehamilan untuk pasien yang aktif secara seksual. Obat anti inflamasi nonsteroid dan kontrasepsi hormonal merupakan pilihan medis lini pertama yang dapat digunakan secara mandiri atau kombinasi (McKenna, & Fogleman, 2021).

Pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri perut pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang $p=0.000$ ($p<0.05$). Pemberian senam saat haid pada remaja putri mampu mengurangi intensitas nyeri perut dari berat terkontrol sebanyak 11 orang (73.3%) dan sedang sebanyak empat orang (26.7%) menjadi sedang sebanyak 13 orang (86.7%). Rata-rata penurunan intensitas nyeri yaitu dari 6.73 menjadi 4.67. Kesimpulan: Pemberian intervensi senam efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang (Astuti, Zayani, & Septimar, 2021).

SIMPULAN

Teknik *guided imagery* mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini dibuktikan dari nilai p value sebesar 0.013 yaitu lebih kecil dari 0.05.

SARAN

Diharapkan pihak sekolah lebih intensif memberikan edukasi kepada seluruh siswi tentang tatalaksana dismenore secara non farmakologis dengan memanfaatkan program UKS.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201-206.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of women's health*, 28(8), 1161-1171.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>

Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu

- Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2016). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(2), 141-147.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human reproduction update*, 21(6), 762-778.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American family physician*, 104(2), 164-170.
- Novarenta, A. (2013). Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 179-190.
- Nurhayati, Y. (2017). Efektivitas Pemberian Guided Imagery Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smpn Iii Colomadu Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Omidvar, S., Bakouei, F., Amiri, F. N., & Begum, K. (2016). Primary dysmenorrhea and menstrual symptoms in Indian female students: prevalence, impact and management. *Global journal of health science*, 8(8), 135.
- Palupi, I. R., & Sunarsih, S. (2016). Pengaruh Dari Neptune Krill Oil pada Manajemen Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 402-406.
- Panneerselvam, S., & Govindharaj, P. (2016). Effectiveness of guided imagery in reducing examination anxiety among secondary school students in south india. *Int J Ind Psych*, 3, 54-61.
- Perry, P., & Potter, P. A. (2010). Fundamental keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Potur, D. C., & Kömürcü, N. (2013). Dismenore yönetiminde tamamlayıcı tedaviler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 8-13.
- Prabu, P. K., & Subhash, J. (2015). Guided imagery therapy. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(5), 56-58.
- Sari, D. N., & Frisilya, D. (2020). Guided Imagery Dalam Asuhan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 69-74.
- Suciana, F. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Haid Padasiswikelas Xi Smk Negeri Pedan. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).
- Sukarni, I., & Margareth, Z. H. (2013). Kehamilan, persalinan, dan nifas. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 7-28.
- Wijayanti, D. U., & Kusmiwiyati, A. (2019). Perbedaan penurunan nyeri dismenorea pada remaja dengan tatalaksana guided imagery dan kompres hangat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 11-22.
- Zakiah, A. (2015). Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti. *Jakarta: Salemba Medika*.

Desi Ari Madiyanti*, Marlinda, Dewi Okta Periyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Desi Ari Madiyanti. *Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>