



## Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Kebidanan Tentang Hipnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di STIKes Pekanbaru Medical Center

Sri Agnes Lexi<sup>1</sup>, Revita Susanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Prodi Sarjana Kebidanan : [agnes.lexi2016@gmail.com](mailto:agnes.lexi2016@gmail.com)

<sup>2</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Prodi Sarjana Kebidanan : [revitasusantii17@gmail.com](mailto:revitasusantii17@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pengetahuan remaja mengenai dismenore sangatlah penting untuk kesehatan system reproduksi mereka. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pun masih sangat awam di kalangan remaja yang memasuki masa menarche, sehingga perlu adanya upaya agar remaja lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi sehat yang dimiliki remaja menyangkut sistem reproduksi beserta fungsinya. Sistem reproduksi remaja ditandai dengan menstruasi. Gangguan yang sering terjadi saat menstruasi yaitu dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 55%. Dalam menangani dismenorea, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di STIKes Pekanbaru Medical Center. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling* yaitu sebanyak 24 orang dengan instrument pengambilan data berupa kuesioner. dan analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil distribusi frekuensi responden tentang variabel umur menunjukkan bahwa dari 24 responden seluruh umur responden yaitu remaja akhir (17-24 tahun), mayoritas Usia menarche yaitu sebanyak 17 orang (70,8 %), mayoritas lama menstruasi 5->7 hari yaitu sebanyak 13 orang (54,2%), mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (75%).

**Kata Kunci : Pengetahuan, Dismenorea, Hipnoterapi**

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, yang dimana pada masa itu akan terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan fisik, mental, maupun peran sosial. Perkembangan masa remaja melibatkan pertumbuhan mental, fisik dan emosional (who, 2020)

Remaja adalah seseorang dalam rentan usia 10-24 tahun. Tanda pubertas pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Seperti yang diketahui semua remaja putri mengharapkan dapat menjalani siklus menstruasi yang normal, tetapi pada kenyataannya banyak diantara mereka merasakan sakit ketika menstruasi. Nyeri menstruasi terasa di bagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016) . Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja putri yang mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 64,25%, prevalensi di Bali diperkirakan sebesar 29.505 jiwa. Diantaranya 29.505 jiwa tersebut, ada yang mengalami dismenore sekunder, ada juga yang mengalami nyeri dismenore primer serta mulai dari derajat dismenore ringan sampai dengan berat (Kemenkes RI, 2018)

Dampak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dan tidak dilakukan penanganan yang baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, bahkan akan menimbulkan konsentrasi belajar mahasiswa akan terhambat. Menangani nyeri menstruasi (dismenorea), seseorang harus memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi (dismenorea). Pengetahuan adalah cara yang paling kecil yang kita perlukan untuk meraih kesuksesan yang dapat dilakukan sebagai suatu aktivitas. Penanganan nyeri menstruasi (dismenorea) dapat menggunakan farmakologi seperti obat-obatan dan nonfarmakologi seperti olahraga, latihan peregangan otot, mengonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi (Setyowati, 2018). Hipnoterapi adalah strategi untuk menanamkan sugesti saat otak telah berada dalam keadaan rileks. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan melatih pernapasan. Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar *endorfin* dalam tubuh, *endorfin* adalah *neuropeptida* yang diproduksi tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hipnoterapi tidak bersifat invasif sehingga layak untuk diberikan pada pasien nyeri yang memerlukan penanganan holistik, dan terapi ini dapat sebagai intervensi mencegah terjadinya konsumsi obat-obatan analgetik yang tidak rasional sehingga tidak mengalami ketergantungan obat-obatan (Vida Wira Utami, 2014).

Berdasarkan penelitian Aprilyadi & Ridawati (2020), hipnoterapi yang diberikan kepada responden masing-masing selama 45 menit sebanyak dua hari berturut-turut. Hasil dan kesimpulan menunjukkan hipnoterapi sangat baik dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Sedangkan berdasarkan penelitian dari Fitriani & Achmad, (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam skala *dismenorea* siswi yang sebelum diberikan hipnoterapi 3 dengan kategori nyeri ringan dan setelah hipnoterapi turun menjadi 0 dengan kategori tidak nyeri. (Aprilyadi & Ridawati, 2020)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ratih kumalasari & Rani susanti (2021) tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) di Ma Shofa Marwa, berdasarkan hasil pengetahuan remaja di MA Shofa Marwa yaitu berisar 16-21 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir sebanyak 75%. Pengetahuan untuk mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 50%. Distribusi frekuensi responden remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang hipnoterapi sebanyak 38,3%, di dapatkan hasil frekuensi responden Remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 76,7%, berdasarkan pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 61,7% (Ratih kumalasari & Rani susanti, 2021)

Menurut hasil penelitian dari Mar'atul Adzkie & Betriana (2020) tentang pengaruh hipnoterapi, mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,223. Setelah hipnoterapi rata-rata skala nyeri responden adalah 2,25 dengan standar deviasi 0,775. Terlihat nilai mean perbedaan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah 2,938 dengan standar deviasi 1,237. Hasil dari uji statistik di dapatkan nilai  $p=0,0001$  artinya terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah hipnoterapi (Mar'atul Adzkie & Betriana, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bulan April 2024 pada Mahasiswa STIKes Pekanbaru Medical Center, diperoleh hasil wawancara secara langsung terhadap 10 Mahasiswa, 60% tidak mengetahui tentang pengertian hipnoterapi, manfaat hipnoterapi, dan penggunaan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan 40% diantaranya mengetahui pengertian hipnoterapi. 1 orang mengatakan hipnoterapi adalah terapi untuk membawa pikiran sadar ke pikiran bawah sadar dan 1 orang mengatakan hipnoterapi yaitu terapi untuk menenangkan pikiran, manfaat hipnoterapi 1 orang mengatakan meminimalkan stres, dan 1 orang mengatakan untuk menenangkan pikiran, serta 1 orang diantaranya mengetahui manfaat hipnoterapi sebagai salah satu alternatif untuk meredakan nyeri menstruasi dan mengatakan mendapatkan sumber informasi dari media sosial. Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin

meneliti lebih jauh mengenai Gambaran Pengetahuan tentang manfaat hypnoterapi mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) Metode pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional*, karena dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Pekanbaru Medical Center, Jl. Lembaga pemasyarakatan No. 25, Gobah, Kelurahan Suka Mulya, Kecamatan Sail, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian berjumlah 24 orang dan responden yang digunakan adalah semua anggota populasi yaitu mahasiswa kebidanan yang ada di STIKes Pekanbaru Medical Center pada 03 Juni 2024 - 14 Juni 2024. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan instrument pengambilan data berupa kuesioner, dalam penelitian ini metode analisa yaitu analisa *univariat*.

## 3. HASIL

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur, usia menarche, lama menstruasi dan pengetahuan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center. dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

### Analisis Univariat

**Tabel 1** Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur, usia menarche, lama menstruasi dan pengetahuan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center.

Kategori / Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
Remaja awal (12-16 tahun)	0	0
Remaja akhir (17-24 tahun)	24	100
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Usia Menarche</b>		
≤ 13 Tahun	7	29,2
> 13 Tahun	17	70,8
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Lama Menstruasi</b>		
3-5 Hari	11	45,8
5- >7 Hari	13	54,2
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	16	75
Kurang	6	25
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 24 responden seluruh umur responden yaitu remaja akhir (17-25 tahun), mayoritas Usia menarche yaitu sebanyak 17 orang (70,8 %), mayoritas lama menstruasi 5->7 hari yaitu sebanyak 13 orang (54,2%), mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (75%).

#### 4. PEMBAHASAN

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10 tahun sampai 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja yaitu 10 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan penelitian Nadi Aprilyadi, H.Jhon Feri, Indah Dewi Ridawati (2018) tentang Efektivitas Hypnotherapy terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA menyatakan bahwa usia 16-17 tahun banyak mengalami dismenorea. Hal ini sejalan antara teori dan hasil penelitian mengenai karakteristik umur responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenorea) di STIKes Pekanbaru Medical Center karena umur responden berkisar 17-24 tahun dan mereka memiliki pengetahuan yang baik tentang hipnoterapi untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea) yaitu sebanyak 17 orang (75%).

Menurut penelitian Vida Wira Utami dan Meta Prastika (2015) tentang Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun 2014 mengatakan bahwa adanya sikap atau perilaku penguat yang berasal dari keluarga, teman, ataupun lingkungan untuk melakukan perilaku yang benar dalam hal pencegahan dismenore, sehingga remaja putri tersebut berpengalaman dalam hal pencegahan dismenorea dengan teknik relaksasi, alternatif pengobatan, ataupun dengan hipnoterapi. Hal ini diperkuat dengan teori Wawan dan Dewi (2010) yang mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor lingkungan, dimana seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang.

Menurut Notoatmodjo (2012) hal ini dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan yang memegang peranan penting dalam menentukan sikap karena pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya akan memberikan perspektif pada manusia dalam mempersiapkan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap obyek tertentu. Adanya pengetahuan yang baik dan ditunjang dari berbagai macam faktor seperti pengetahuan, pendidikan, informasi dan pengalaman mempunyai dampak dalam menentukan sikap ibu terhadap anak mereka sehingga antara pengetahuan dan sikap akan saling berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Selain itu, didukung juga dengan penelitian Nadi Aprilyadi, Zuraidah, dan Indah Dewi Ridawati (2020) tentang Pelatihan Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI 1 Kota Lubuklinggau dengan hasil 30 remaja putri mampu melakukan hipnosis dengan baik, 8 remaja putri tidak mampu melakukan hipnoterapi dengan benar karena kurangnya konsentrasi dan belum sepenuhnya memahami tentang tahapan hipnoterapi. Dimana ketika seseorang mendapatkan pendidikan kesehatan atau pelatihan tentang hipnoterapi sebagai salah satu upaya untuk penanganan nyeri menstruasi (dismenorea), maka seseorang akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan dari pihak sekolah ataupun pelayanan kesehatan seperti puskesmas tentang hipnoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sangat diperlukan untuk menambah wawasan remaja putri tentang nyeri menstruasi dan cara penanganannya.

Berdasarkan hasil analisa data, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan yang kurang 25% yang dapat dilihat dari hasil jawaban. Dalam penelitian ini, dapat disatukan dengan informasi yang sudah diterima oleh responden. Kurangnya pengetahuan dari mahasiswa

dikarenakan belum mendapatkan informasi mengenai cara menangani nyeri menstruasi beserta cara penanganannya.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan pengetahuan remaja putri di desa sukaraja baru tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu menunjukkan bahwa dari 24 responden seluruh umur responden yaitu remaja akhir (17-25 tahun), mayoritas Usia menarche yaitu sebanyak 17 orang (70,8 %), mayoritas lama menstruasi 5->7 hari yaitu sebanyak 13 orang (54,2%), mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (75%). Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang baik tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea), hal ini termasuk bagus karena mahasiswa kebidanan lebih paham tentang hipnoterapi dan menstruasi, sehingga nantinya disarankan kepada remaja putri dapat menerapkan teknik hipnoterapi dalam menurunkan tingkat dismenorea tanpa mengkonsumsi atau ketergantungan pada obat-obatan farmakologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyadi, N., & Ridawati, I. D. (2020). *Pelatihan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI I Kota Lubuklinggau*. 3(2), 217–224.
- Kemendes RI. (2018). Kelompok Usia. Retrieved from <https://ayosehat.kemdes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Mar'atul Adzkia, I. R. K., & Betriana, & F. (2020). *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka*. Retrieved from [https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/download/416/319?\\_\\_cf\\_chl\\_tk=JOM\\_cgp6AJwAisqjgDum4SCXAA72wZMopXlyP2jtR1Y-1728626206-1.0.1.1-LUcfoUsnSme.yOQ9VH4KfAWhy3x8YXC48ARkqQMApCU](https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/download/416/319?__cf_chl_tk=JOM_cgp6AJwAisqjgDum4SCXAA72wZMopXlyP2jtR1Y-1728626206-1.0.1.1-LUcfoUsnSme.yOQ9VH4KfAWhy3x8YXC48ARkqQMApCU)
- Ratih kumalasari & Rani susanti. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) di Ma Shofa Marwa, berdasarkan hasil pengetahuan remaja di MA Shofa Marwa*. Retrieved from [https://repository2.unw.ac.id/1299/9/artikel\\_Ratih\\_kumala-152191265- -ratih\\_kumala.pdf](https://repository2.unw.ac.id/1299/9/artikel_Ratih_kumala-152191265- -ratih_kumala.pdf)
- Vida Wira Utami, M. P. (2014). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENOIRE DENGAN PERILAKU PENCEGAHANNYA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2014*. Retrieved from <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/535>
- who. (2020). Basic Document. Retrieved from [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/Bd\\_49th-en.pdf](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/Bd_49th-en.pdf)