



Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

Tutus Anggi Prihartanti¹, Utami Lisma Septadara², Riska Afriani³

¹ STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; tutusanggi66@gmail.com

² STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; utamilismabip@gmail.com

³ STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan; riskaapriani13@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masalah reproduksi pada remaja disebabkan oleh berbagai macam hal, antara lain nyeri haid yang parah atau disebut juga dismenore. Insiden dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 54,89%. Dismenore dapat diobati dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu metode non farmakologi untuk meringankan dismenore adalah hipnoterapi. Hipnoterapi digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore melalui media audio. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri dismenore pada remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang. Metode penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan satu kelompok (*pre-test one group – post-test design*) tanpa adanya kontrol. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 24 responden. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk pengujian statistik. Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis menggunakan statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p\text{ value} = 0,015$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri dismenore pada remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang.

Kata Kunci : hipnoterapi, nyeri dismenore, remaja

1. PENDAHULUAN

Ruang lingkup kesehatan reproduksi di Indonesia dalam pedoman pelayanan kesehatan reproduksi terpadu meliputi kesehatan ibu dan anak (KIA), keluarga berencana, kesehatan reproduksi remaja, penyakit menular seksual termasuk HIV-AIDS, kesehatan reproduksi lansia, dan lain sebagainya.

Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya mengacu pada bebasnya penyakit dan kecacatan pada segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya, dan proses reproduksi itu sendiri, tetapi juga pada kesehatan menyeluruh yang meliputi kondisi fisik, mental, dan sosial. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja salah satunya adalah saat menstruasi.

Menstruasi adalah keluarnya lapisan dinding endometrium bersama darah. Hal ini terjadi secara siklis dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Meskipun rata-rata lamanya satu periode menstruasi adalah 5 hingga 7 hari dan rata-rata siklusnya adalah 28 hari, namun menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang signifikan pada wanita. Gangguan menstruasi yang paling sering dialami sebagian besar wanita adalah dismenore.

Dismenore (nyeri saat menstruasi) merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja putri. Fenomena ini dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri seperti kram pada perut yang sering disertai gejala seperti nyeri gastrointestinal, mual, muntah, dan sakit kepala. Dismenore sekunder merupakan masalah menstruasi yang berhubungan dengan patologi yang dapat terjadi bertahun-tahun setelah menarche.

Nyeri haid (dismenore) disebabkan oleh kontraksi dinding rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin yang membantu proses peluruhan dinding rahim sehingga menimbulkan nyeri yang sering dirasakan pada perut bagian bawah atau punggung bawah. Dampak dismenore primer antara lain menurunnya produktivitas, tidak masuk sekolah, dan perasaan bingung saat beraktivitas. Dampak paling umum dari dismenore primer adalah gangguan aktivitas.

Insiden dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore primer. Prevalensi dismenore berbeda-beda di setiap negara. Angka kejadian dismenore di negara-negara Asia Tenggara mencapai 69,4% di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan 64,25% di Indonesia, dimana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% merupakan dismenore sekunder. Sedangkan di Riau angka kejadian dismenore pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir yang pernah diteliti oleh Putri (2012) prevalensinya sebesar 95,7%.

Dismenore dapat ditangani dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan non farmakologi yang dapat digunakan adalah metode hipnoterapi. Hipnoterapi adalah pengobatan yang menggunakan hipnosis untuk menembus pikiran bawah sadar seseorang dan menyampaikan sugesti tertentu. Pendekatan yang umum dilakukan adalah membangunkan pikiran bawah sadar dan membiarkannya menunjukkan dengan tepat latar belakang masalahnya. Sebagian besar masalah menstruasi dapat disembuhkan atau setidaknya diatasi dengan hipnoterapi. Pada dasarnya hipnosis adalah teknik yang memungkinkan kita berkomunikasi langsung dengan pikiran bawah sadar kita.

Hasil penelitian (Dwi et al., 2024) sebelum dilakukan hipnoterapi pada remaja di jurusan kebidanan Poltekkes Tasikmalaya menunjukkan bahwa 3 orang (11,1%) mengalami nyeri ringan, 10 orang (37%) mengalami nyeri sedang, dan 14 orang (51,9%) mengalami nyeri berat saat menstruasi. Setelah pemberian hipnoterapi kepada 27 orang tersebut, tingkat nyeri mereka menurun, 0 responden mengalami nyeri berat, 5 responden (18,5%) mengalami nyeri sedang, dan 22 responden (81,5%) mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan hasil survei peneliti kepada remaja putri usia 17-19 tahun di Desa Kuapan Kecamatan Tambang, dari 36 orang terdapat 12 orang nyeri ringan, 18 nyeri sedang dan 6 orang nyeri berat. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh hipnoterapi (media audio) terhadap nyeri dismenore, maka peneliti mengangkat judul “pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri dismenore pada remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *one-group pre-experiment (one-group pre-test – post-test design)* tanpa kontrol. Penelitian dilaksanakan selama 12 minggu pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024 di Desa Kuapan Kecamatan Tambang.

Populasi penelitian ini adalah remaja putri usia 17-19 tahun di Desa Kuapan Kecamatan Tambang yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Total sampel penelitian ini berjumlah 24 orang yang memenuhi kriteria sebagai responden. Peneliti menetapkan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut: remaja putri usia 17-19 tahun, mengalami dismenore primer (fisiologis), memiliki tipe auditori maupun visual.

Penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)*, kuesioner yang sama digunakan pada *pre-test* dan *post-test*. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji berpasangan *Wilcoxon*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia			
1	17	5	20,8
	18	12	50,0
	19	7	29,2
Usia Menarche			
2	< 12 Tahun	16	66,7
	≥ 12 Tahun	8	33,3
Lama Mens			
3	< 7 Hari	10	41,7
	≥ 7 Hari	14	58,3

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas usia responden 18 tahun sebanyak 12 responden (50%), mayoritas usia menarche < 12 tahun sebanyak 16 responden (66,7%), mayoritas lama menstruasi ≥ 7 hari sebanyak 14 responden (58,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Audio Hipnoterapi pada Remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebelum			
1	0 (Tidak Nyeri)	0	0
	1-3 (Nyeri Ringan)	9	37,5
	4-6 (Nyeri Sedang)	10	41,7
	7-10 (Nyeri Berat)	5	20,8
Sesudah			
2	0 (Tidak Nyeri)	0	0
	1-3 (Nyeri Ringan)	18	75
	4-6 (Nyeri Sedang)	5	20,8
	7-10 (Nyeri Berat)	1	4,2

Berdasarkan Tabel 2 mayoritas responden sebelum diberikan audio hipnoterapi mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden (41,7%), sesudah diberikan audio hipnoterapi mengalami nyeri ringan sebanyak 18 responden (75%).

Tabel 3. Pengaruh Audio Hipnoterapi terhadap Perubahan Dismenore Pada Remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

No	Skala Nyeri	Sebelum	Sesudah	ρ value
1	0 (Tidak Nyeri)	0	0	0,015
2	1-3 (Nyeri Ringan)	9	18	
3	4-6 (Nyeri Sedang)	10	5	
4	7-10 (Nyeri Berat)	5	1	
Total		24	24	

Berdasarkan Tabel 3 terdapat pengaruh audio hipnoterapi terhadap perubahan dismenore pada remaja dengan ρ value $0,015 < 0,05$.

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas usia responden 18 tahun sebanyak 12 responden (50%). Disebutkan pada jurnal Aditiara (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 Tabel 1 mayoritas usia menarche < 12 tahun sebanyak 16 responden (66,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Qomarasai D, 2021) dengan hasil 84,8% (89 responden) yang memiliki usia menarche < 12 tahun dan menderita dismenore dengan p value $0,022 < \alpha 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara usia menarche < 12 tahun dengan dismenore. Sedangkan menurut Widjanarko (2014), menyatakan bila menarche terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas lama menstruasi ≥ 7 hari sebanyak 14 responden (58,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Shopia, F (2013) pada siswi SMK Negeri 10 di Medan yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi > 7 hari (87,2%) dengan nilai p-value sebesar 0,046 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa lama menstruasi > 7 hari memiliki kemungkinan 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan siswi yang lama menstruasinya ≤ 7 hari. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi dan akibatnya semakin banyak pula hormon prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat hormon prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi.

b. Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Audio Hipnoterapi pada Remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum mengetahui penanganan menggunakan hipnoterapi skala nyeri yang dialami oleh remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang adalah pada kategori nyeri sedang, yaitu dengan persentase sebesar 41,7% atau sebanyak 10 responden. Setelah mengetahui pengobatan non farmakologi dengan hipnoterapi, menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore sesudah diberikan audio hipnoterapi pada remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang berubah menjadi nyeri ringan pada skala 1-3 dengan persentase 75% atau sebanyak 18 responden.

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 endorfin 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 subtansia gelatinosa (kornudorsalis medulla spinalis) akan tertutup sehingga impuls yang ditransmisikan ke otak sedikit dan persepsi nyeri hilang atau berkurang.

c. Pengaruh Audio Hipnoterapi terhadap Perubahan Dismenore pada Remaja di Desa Kuapan Kecamatan Tambang

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai p value yaitu $0,015 < 0,05$ sehingga keputusan hipotesis adalah H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah “Terdapat Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Kuapan Kecamatan Tambang”

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 endorfin yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun. Endorfin 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.

5. KESIMPULAN

Gambaran intensitas skala nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Kuapan Kecamatan Tambang sebelum diberikan hipnoterapi terdapat pada kategori nyeri sedang dengan persentase 41,7%, sesudah diberikan hipnoterapi terdapat pada kategori nyeri ringan dengan persentase 75%. Terdapat pengaruh pemberian audio hipnoterapi terhadap perubahan nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Kuapan Kecamatan Tambang dengan p value yaitu $0,015 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiara, B. (2018). Hubungan Antara Usia Menarche dengan Dysmenorrhea Primer. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Andayani, A., Susanti, R., & Sari, K. (2022). Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm> Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., Ridawati, I. D., Kemenkes, P., Prodi, P., & Lubuklinggau, K. (2018). Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. In *Jurnal Perawat Indonesia* (Vol. 2, Issue 1).
- Dwi, C., Lestari, A., Mulyani, N., Irianti, B., Fitriani, N. R., & Kemenkes Tasikmalaya, P. (2024). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Hemi Fitriani. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja. keperawatan [Internet]. 2018;1. Available from: <http://repository.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/312/269/>
- Lestari, Puji. (2017). Perbedaan Efektivitas Senam Yoga Dengan Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
- Proverawati, A. (2010). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Qomarasai D. (2021). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ) Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten* (Vol. 4, Issue 2).
- Sophia, F. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Widjanarko, B. Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*. Vol 5 (16) November 2006: 2014