



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3211>

Pengaruh Hipnoterapi terhadap *Dismenorea* Primer pada Remaja Putri

Tisna HS Sianu¹, Yusrah Taqiyah², Rizqy Iftitah Alam³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^{*}): tisnahs@gmail.com

tisnahs@gmail.com¹, yusrah.taqiyah@umi.ac.id², rizqyiftitah.alam@umi.ac.id³
(082240551813)

ABSTRAK

Dismenorea disebut juga kram menstruasi yang disebabkan karena meningkatnya prostaglandin yang kemudian merangsang otot halus dinding rahim sehingga berkontraksi. Salah satu tindakan *non*-farmakologis dalam mengatasi *dismenorea* primer adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan terapi strategi untuk menanamkan sugesti saat otak telah berada dalam keadaan rileks sehingga rasa nyeri *dismenorea* dapat teralihkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap *dismenorea* primer pada remaja putri di SMK Bina Bakti Mawasangka. Pada penelitian ini menggunakan quasy *eksperimental* berupa *one-group pretest posttest*. Dalam penentuan sampel penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami menstruasi dengan sampel 35 responden yang sesuai kriteria inklusi yaitu siswi yang mengalami *dismenorea* primer, tidak mengonsumsi obat-obatan farmakologis untuk mengatasi *dismenorea* primer dan siswi yang berusia 15-17 tahun. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan uji alternatif uji *Wilcoxon*. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Remaja putri diberikan hipnoterapi selama 40 menit selama 2 hari berturut-turut. Pada saat sebelum diberikan hipnoterapi tingkat *dismenorea* remaja berada pada tingkat nyeri minimal skala 2 maksimal 6, setelah diberikan hipnoterapi berada pada tingkat minimal skala 0 maksimal 4. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p 0,001 ($p=0,001<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi terhadap penurunan tingkat *dismenorea* primer pada remaja putri di SMK Bina Bakti Mawasangka. Oleh karena itu, diharapkan remaja putri dapat menerapkan teknik hipnoterapi dalam menurunkan tingkat *dismenorea* primer tanpa mengonsumsi atau ketergantungan pada obat-obatan farmakologis.

Kata kunci : Hipnoterapi; *dismenorea* primer; remaja putri

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 20 September 2022

Received in revised form 25 September 2022

Accepted 10 Oktober 2022

Available online 30 Desember 2022



licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRACT

Dysmenorrhea is also called menstrual cramps caused by increased prostaglandins which then stimulate the smooth muscles of the uterine wall so that it contracts. One of the non-pharmacological measures in overcoming primary dysmenorrhea is hypnotherapy. Hypnotherapy is a therapeutic strategy to instill suggestions when the brain is in a relaxed state so that the pain of dysmenorrhea can be diverted. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy on primary dysmenorrhea in teenage girls at SMK Bina Bakti Mawasangka. This study uses a quasi-experimental one-group pretest posttest. In determining the sample of this study using non-probability sampling with consecutive sampling method. The population in this study were all students who experienced primary dysmenorrhea with a sample of 35 respondents who matched the inclusion criteria, namely students who experienced primary dysmenorrhea, did not consume pharmacological drugs to treat primary dysmenorrhea and students aged 15-17 years. Analysis of the data used is univariate and bivariate, where bivariate using alternative test Wilcoxon test. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Teenage girls were given hypnotherapy for 40 minutes for 2 consecutive days. At the time before being given hypnotherapy the level of adolescent dysmenorrhea was at a minimum pain level of 2 to a maximum of 6, after being given hypnotherapy it was at a minimum level of 0 to a maximum of 4. The results of this study showed a value of 0.001 ($p = 0.001 < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant effect before and after hypnotherapy on reducing the level of primary dysmenorrhea in teenage girls at SMK Bina Bakti Mawasangka. Therefore, it is expected that teenage girls can apply hypnotherapy techniques in reducing the level of primary dysmenorrhea without consuming or depending on pharmacological drugs.

Keywords: Hypnotherapy; primary dysmenorrhea; teenage girl

PENDAHULUAN

Masa perkembangan pada organ reproduksi remaja disebut juga masa pubertas.¹ Pubertas adalah suatu periode dimana telah terjadi kematangan kerangka dan seksual yang terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja, pubertas pada wanita salah satunya ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarce*).² Pada saat seorang wanita mengalami menstruasi ada yang tidak mempunyai keluhan dan ada yang mempunyai keluhan, keluhan yang biasa terjadi pada wanita adalah *dismenorea*. *Dismenorea* terdiri dari *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang tidak didasari oleh keadaan patologis, sedangkan *dismenorea* sekunder adalah nyeri haid yang didasari oleh keadaan patologis.³

Menurut WHO pada tahun 2018 angka *dismenorea* di dunia sangat besar rata-rata terdiri dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dengan $\frac{3}{4}$ mengalami nyeri ringan hingga sedang $\frac{1}{4}$ lagi mengalami nyeri berat dan 9,36% *dismenorea* sekunder di antaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus). Tidak ada angka pasti prevalensi penderita *dismenorea* di Sulawesi Selatan, namun data analisis yang dilakukan oleh Susanto tahun 2008 di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, didapatkan 93,8% diantaranya *dismenorea* primer. Hasil dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, pada responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami *dismenorea* dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda sehingga menunjukkan tingginya prevalensi kejadian *dismenorea* di Sulawesi Selatan.⁴

Dalam pelaksanaan keperawatan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* ada terdapat dua terapi, yaitu terapi farmakologis dan *non-farmakologis*. Terapi farmakologis yang diberikan seperti pemberian obat analgetik,⁵ sedangkan terapi *non-farmakologis*, yang paling praktis untuk dilakukan salah satunya adalah hipnoterapi, karena tidak memerlukan alat bantu, dan juga bisa dilakukan di segala kondisi.⁶

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.⁵

Berdasarkan penelitian Aprilyadi et al., (2018), 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.⁷ 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.⁶

Berdasarkan latar belakang diatas, didukung dengan survei awal yang dilakukan peneliti pada siswi di SMK Bina Bakti Mawasangka dengan jumlah 64 orang. Peneliti melakukan wawancara online pada 15 orang siswi dan didapatkan bahwa kebanyakan 80% mengalami *dismenorea*, lama *dismenorea* yang dirasakan berkisar 2-3 hari setelah keluarnya darah menstruasi terutama pada saat siswi merasa kelelahan. Penanganan yang biasa dilakukan para siswi jika mengalami *dismenorea* adalah dengan menggunakan salonpas, beristirahat atau tidur, minum jamu atau hanya dibiarkan saja. Berdasarkan dari informasi yang didapatkan bahwa siswi di Sekolah tersebut belum pernah terpapar mengenai Hipnoterapi untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk lebih dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap *dismenorea* primer pada remaja putri di SMK Bina Bakti Mawasangka Kabupaten Buton Tengah.

METODE

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Bina Bakti Mawasangka, Jalan Padangkuku No.1, Kelurahan Watolo, Kecamatan Mawasangka, Kabupaten Buton Tengah, Sulawesi Tenggara. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April hingga Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang telah menstruasi. Pada penelitian ini peneliti menentukan subjek penelitian dengan teknik *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling* yang sesuai dengan kriteria. Adapun sampel dalam penelitian ini sejumlah 35 siswi yang sesuai kriteria inklusi, yaitu siswi yang mengalami *dismenorea* primer, tidak mengkonsumsi obat-obatan farmakologis untuk mengatasi *dismenorea* primer dan siswi yang berusia 15-17 tahun. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui data demografi dan karakteristik menstruasi responden, lembar kuesioner sebelum dan sesudah untuk mengukur intensitas nyeri *dismenorea* primer menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan menggunakan lembar observasi kegiatan teknik hipnoterapi sesuai dengan standar prosedur yang ada. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder, pengolahan data melalui tahap *editing, coding, processing, cleaning*. Analisa bivariat

menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

HASIL

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar pengukur nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS), lembar observasi hipnoterapi dan kuesioner data demografi dan karakteristik menstruasi. Penelitian ini dilakukan kepada 35 responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Siklus Menstruasi, Usia *Menarche*, Lama Menstruasi, dan Lama Nyeri

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
Remaja awal (15-16 tahun)	22	62,8
Remaja akhir (17 tahun)	13	37,1
Siklus Menstruasi		
Teratur	27	77,1
Tidak Teratur	8	22,9
Usia <i>Menarche</i>		
≤13 Tahun	24	68,6
>13 Tahun	11	31,4
Lama Menstruasi		
3-7 Hari	29	82,9
>7 Hari	6	17,1
Lama Nyeri		
≤2 Hari	26	74,3
>2 Hari	9	25,7
Total	35	100

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi di atas dapat dilihat bahwa jumlah siswi dengan umur 15-16 tahun total 22 siswi (62,8%) yang berada pada usia remaja awal dan umur 17 tahun sebanyak 13 siswi (37,1%) berada pada usia remaja akhir. Selanjutnya untuk siklus menstruasi yang teratur 27 siswi (77,1%) dan tidak teratur 8 siswi (22,9%). Usia *menarche* siswi pada usia ≤13 tahun sebanyak 24 siswi (68,6%) sedangkan pada usia >13 tahun sebanyak 11 siswi (31,4%). Untuk lama menstruasi selama 3-7 hari ada sebanyak 29 siswi (82,9%) dan >7 hari sebanyak 6 siswi (17,1%). Lama nyeri menstruasi yang dirasakan ≤2 hari sebanyak 26 siswi (74,3%) dan >2 hari sebanyak 9 siswi (25,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden *Pre* Pemberian Hipnoterapi di SMK Bina Bakti Mawasangka

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan	16	45,7
Nyeri Sedang	19	54,3
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sebelum pemberian hipnoterapi yaitu kategori nyeri ringan sebanyak 16 siswi (45,7%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 19 siswi (54,3%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas tingkat nyeri

siswi sebelum diberikan hipnoterapi berada pada tingkat nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden *Post* Pemberian Hipnoterapi di SMK Bina Bakti Mawasangka

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Tidak Nyeri	15	42,9
Nyeri Ringan	18	51,4
Nyeri Sedang	2	5,7
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sesudah diberikan hipnoterapi yaitu kategori tidak nyeri sebanyak 15 siswi (42,9%), nyeri ringan sebanyak 18 siswi (51,4%), dan nyeri sedang 2 siswi (5,7%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas tingkat nyeri menurun pada siswi sesudah diberikan hipnoterapi.

Tabel 4. Pengaruh *Pre* dan *Post* Hipnoterapi Terhadap *Dismenorea* Primer pada Remaja Putri di SMK Bina Bakti Mawasangka

Tingkat <i>Dismenorea</i>	n	Median	Sd	Min	Max	ρ -value
Pre-test	35	4,00	1,187	2	6	0,001
Post-test	35	1,00	1,349	0	4	

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian analisa statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil *Signed Ranks Test* didapatkan nilai ρ adalah 0,001 ($0,001 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai rerata sebelum diberikan hipnoterapi menunjukkan 4,00 untuk tingkat *dismenorea* minimum 2 dan maksimum 6, setelah diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai rerata 1,00 dengan tingkat *dismenorea* minimum 0 dan maksimum 4. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Tingkat nyeri *dismenorea* primer sebelum diberikan hipnoterapi

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap *dismenorea* primer pada remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 35 siswi yang mengalami *dismenorea* primer mayoritas berada pada kategori tingkat nyeri sedang dan sebagian berada pada tingkat nyeri ringan.

Secara umum nyeri diartikan sebagai pengalaman sensor dan emosional yang dirasakan pada setiap individu yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif dalam skala atau tingkatan yang berbeda-beda.⁸ Nyeri pada saat menstruasi atau *dismenorea* primer adalah keadaan yang normal yang dialami oleh setiap wanita yang normal kesehatannya.⁹

Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok responden berumur 15-17 tahun yang berarti responden tergolong remaja dan mayoritas yang mengalami *dismenorea* berada pada tingkatan remaja awal. Sejalan dengan penelitian dari Taqiyah et al., (2020) menunjukkan bahwa mayoritas usia 15-16

tahun yang mengalami *dismenorea* primer dan minoritas di usia 17 tahun.¹⁰ Berdasarkan penelitian dari Aprilyadi et al., (2018) usia yang mempengaruhi tingkat nyeri *dismenorea* umumnya terjadi pada usia 15-17 tahun, pada usia tersebut terjadi kematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan.⁷ Pada penelitian ini remaja yang mengalami *menarche* mayoritas berada pada usia ≤ 13 tahun. Berdasarkan penelitian dari Ituga et al., (2021), menunjukkan bahwa usia *menarche* mayoritas berada pada usia ≤ 13 tahun sehingga *menarche* adalah salah satu faktor penyebab terjadinya *dismenorea* primer.¹¹ Sejalan juga dengan hasil penelitian Horman et al., (2021) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan *dismenorea* primer adalah usia *menarche*. *Menarche* atau dikenal dengan menstruasi pertama umumnya dialami pada remaja yang berusia 13-14 tahun. *Menarche* yang terjadi pada usia lebih muda berisiko mengalami *dismenorea* karena alat reproduksi yang belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga mengakibatkan rasa sakit pada saat menstruasi.¹²

Pada hasil penelitian ini menunjukkan siklus menstruasi siswi mayoritas teratur yakni 28-35 hari dengan lama menstruasi mayoritas 3-7 hari, sehingga dapat dikatakan siklus menstruasi dan lama menstruasi normal. Menurut Sinaga et al., (2017) bahwa siklus menstruasi pada wanita normal adalah 28-35 hari dengan lama menstruasi antara 3-7 hari.⁹ Sejalan dengan hasil penelitian Mau et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi terhadap *dismenorea* ($\rho < 0,05$), dan menunjukkan tidak adanya hubungan antara siklus menstruasi terhadap *dismenorea* ($\rho > 0,05$).¹³ Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa lama nyeri menstruasi yang dirasakan siswi mayoritas ≤ 2 hari, menurut Sinaga et al., (2017) nyeri ini terjadi karena meningkatnya kadar prostaglandin yang merangsang otot-otot halus dinding rahim sehingga berkontraksi, normalnya nyeri yang dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam atau ± 2 hari.⁹

Menurut asumsi peneliti, bahwa pada siswi tersebut rata-rata mengalami *dismenorea* primer berhubungan karena usia berada pada tingkatan remaja awal serta *menarche* ≤ 13 tahun atau lebih muda yang masih berada pada proses perubahan kematangan reproduksi.

Tingkat nyeri *dismenorea* primer sesudah diberikan hipnoterapi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat sesudah diberikan hipnoterapi tingkat nyeri *dismenorea* responden menunjukkan kategori tidak nyeri, nyeri ringan serta nyeri sedang, dimana tingkat nyeri *dismenorea* mayoritas berada pada kategori tidak nyeri dan nyeri ringan sehingga dapat dikatakan mayoritas tingkat nyeri menurun.

Berdasarkan penelitian dari Octaviani, (2018) penurunan ini terjadi karena ketika seseorang mengalami rasa sakit sepanjang menstruasinya yang berasal dari otot rahim sebagai akibat dari adanya hormon prostaglandin, kemudian menyebabkan kontraksi rahim atau jaringan otot rahim. Sehingga pada saat diberikan terapi hipnosis atau hipnoterapi, maka responden dibawa langsung ke keadaan pasif yang menyerupai keadaan tidur normal, dimana perubahan persepsi dan memori dapat dilakukan sehingga ada peningkatan dalam menanggapi respon terhadap sugesti yang kemudian dapat mengubah persepsi responden tersebut tentang nyeri yang diderita.¹⁴

Dalam penelitian ini 35 responden sebelum diberikan hipnoterapi berada pada tingkatan nyeri

yang lebih rendah skala 2 dan paling tinggi skala 6, sedangkan sesudah diberikan hipnoterapi tingkatan nyeri responden yang lebih rendah 0 dan paling tinggi 4. Hal ini dipengaruhi oleh responden yang fokus dalam melakukan hipnoterapi sehingga kalimat sugesti tersampaikan dan akhirnya nyeri menurun. Dalam penelitian ini juga terdapat 5 responden yang tingkat nyerinya tidak berubah, 3 orang tetap berada di tingkat nyeri ringan dan 2 orang tetap berada di tingkat nyeri sedang, akan tetapi dari 5 responden ini tingkat nyerinya tetap berkurang beberapa skala dari tingkat nyeri sebelumnya, hal ini dipengaruhi oleh faktor seperti responden yang tidak fokus dalam terapi atau dapat juga disebabkan karena kondisi lingkungan yang kurang mendukung sehingga membuat responden tidak merasakan relaksasi dan tidak sampainya sugesti yang diberikan. Sebab dalam melakukan hipnoterapi ini diperlukan responden yang siap dan fokus dalam menerima sugesti yang diberikan. Sejalan dengan penelitian Aprilyadi et al., (2018) menyatakan bahwa efek relaksasi hipnoterapi langsung terlihat pada saat responden sedang dalam keadaan kondisi *trance* yang dalam yaitu responden terlihat santai, tenang dan rileks.⁷

Peneliti berasumsi juga bahwa hipnoterapi dapat mengatasi nyeri *dismenorea* primer karena sugesti yang diberikan dapat mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan sehingga tetap berfikir positif dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Penelitian ini diberikan dengan kalimat positif untuk mensugesti individu yang diiringi dengan suara musik relaksasi yang dapat membawa individu ke dalam alam bawah sadar sehingga rasa sakit dapat teralihkan dan menurun, pemberian hipnoterapi ini dilakukan selama kurang lebih 40 menit dalam dua hari berturut-turut.

Pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea primer pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan dalam tingkat nyeri *dismenorea* primer sesudah diberikan hipnoterapi. Hasil dari uji *Wilcoxon* diperoleh hasil *Signed Ranks Test* nilai p adalah 0,001 ($0,001 < 0,05$) yang dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat *dismenorea* primer pada remaja putri di SMK Bina Bakti Mawasangka.

Berdasarkan teori dari Kroger, 2007 tentang *hypnotherapy* yakni teori tidur yang dikondisikan, definisi fisiologis dari keadaan hipnotis ini sugesti akan tersalurkan ketika tingkat gelombang otak dalam keadaan *theta* (mengantuk), hal ini diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan) dalam mengatasi rasa sakit atau nyeri, sehingga individu dalam kondisi santai/rilaks.¹⁵ Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyebutkan salah satu metode hipnoterapi sering digunakan untuk pengobatan terutama dalam hal nyeri yang mengubah hasil berpikir dari negatif ke positif.¹⁶ Hipnoterapi ini juga adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti dalam mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.¹⁷

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilyadi et al., (2018) dengan judul Efektifitas *Hypnotherapy* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Primer pada Siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri *dismenorea*, dengan hasil yaitu setelah dilakukan hipnoterapi pada 17 responden tersebut menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri dimana responden yang mengalami nyeri berat 0, dan nyeri sedang 0, dimana sebelum diberikan hipnoterapi menyatakan nyeri ringan sebanyak 4 orang, nyeri sedang 11 orang dan nyeri berat

terkontrol 2 orang. Hal ini menunjukkan hasil uji statistik dengan uji beda dua mean *paired t test* didapatkan keduanya hasil *p value* 0,000 yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri terhadap 17 responden tersebut, sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau yang telah melaksanakan hipnoterapi menyatakan nyeri ringan (100%).⁷

Secara keseluruhan dari pengamatan peneliti, semua responden mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang, kalimat sugesti yang diberikan membuat responden dapat mengalihkan rasa sakitnya dan membuat rileks, beberapa responden juga mengatakan karena fokus dalam terapi membuat mereka meneteskan air mata dan setelah diberikan hipnoterapi membuat rasa ingin tidur karena tubuh dalam keadaan rileks. Menurut asumsi peneliti juga dalam mengatasi *dismenorea* primer bisa diatasi dengan melakukan hipnoterapi tanpa harus mengkonsumsi obat farmakologis. Hipnoterapi ini tidak mempunyai efek samping sehingga dapat dilakukan kapan saja dengan menggunakan kalimat-kalimat positif. Hipnoterapi juga bukan hanya dapat mengatasi nyeri tetapi dapat mengatasi insomnia, anorexia, dan keluhan lain sebagainya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Bina Bakti Mawasangka, maka dapat disimpulkan sebelum diberikan hipnoterapi tingkat nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri berada pada tingkat nyeri ringan sebanyak 16 orang (45,7%) dan mayoritas berada pada tingkat nyeri sedang 19 orang (54,3%). Sesudah diberikan hipnoterapi tingkat nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri berada pada kategori tidak nyeri 15 orang (42,9%), tingkat nyeri ringan 18 orang (51,4%) dan nyeri sedang 2 orang (5,7%), sehingga mayoritas remaja putri berada pada kategori tidak nyeri dan nyeri ringan. Hasil dari uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap *dismenorea* primer pada remaja putri yang dilakukan di SMK Bina Bakti Mawasangka. Untuk mengatasi nyeri *dismenorea* primer disarankan kepada remaja putri dapat menerapkan teknik hipnoterapi dalam menurunkan tingkat *dismenorea* primer tanpa mengkonsumsi atau ketergantungan pada obat-obatan farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu A, Noor MSy, Yulidasari F, Rahman F, Putri AO. Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. Vol. 53, Airlangga University Press. 2017. 1689–1699 p.
2. Nurfadillah, Hasna., Maywati, Sri. Aisyah I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. J Kesehat komunitas Indones. 2021;17(1):247–56.
3. Putrianis Oktorika¹, Indrawati² PES. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. J Ners Res Learn Nurs Sci [Internet]. 2020;4(23):122–9. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
4. Hasnah H. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhea. J Islam Nurs. 2018;1(2):1–7.
5. Pratiwi IGD, Hasanah L. Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2020;7(2):264–9.
6. Fitriani H&, A A. the Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore in Adolescents. J Matern

- Care Reprod Heal. 2018;1(2):285–91.
7. Aprilyadi N, Feri HJ, Ridawati ID. Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. J Perawat Indones. 2018;2(1):10.
 8. Budi MS. *Electronical Games: Untuk Mengatasi Nyeri Perawatan Luka Pada Anak Post Operasi*. Yogyakarta : UNY Press. 2019. p. 58.
 9. Sinaga, Ernawati., Nonon Saribanon S, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah YAM, Agusniar Trisnamiati SL. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017. 118 p.
 10. Taqiyah Y, Alam RI, Jusmawati. Kejadian Obesitas Dengan Tingkat Dismenhore Primer Pada Remaja Putri. Wind Nurs J [Internet]. 2020;01(01):1–6. Available from: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>
 11. Ituga SA, Taqiyah Y, Agustini T. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. Wind Nurs J [Internet]. 2021;1(2):61–72. Available from: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/250>
 12. Horman N, Manoppo J, Meo LN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. J Keperawatan. 2021;9(1):38.
 13. Mau RA, Kurniawan H, Dewajanti AM. Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. J Kedokt Meditek. 2020;26(3):139–45.
 14. Octaviani N. Pengaruh Hypnosis Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di Madrasah Aliyah Al-Fatah Palembang Tahun 2018 [Internet]. Politeknik Kesehatan Palembang; 2018. Available from: <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/219>
 15. Syaripudin A. *Hipnoterapi : Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Bogor : In Media. 2018. 141 p.
 16. Fitriani, H & Roswendi AS. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer pada Remaja. Pros Pertem Ilm Nas Penelit Pengabd Masy (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS. 2018;1(1):49–53.
 17. Aprilyadi N, Zuraidah Z, Ridawati ID. Pelatihan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI I Kota Lubuklinggau. J Community Engagem Heal. 2020;3(2):217–24.