

PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA MAHASISWA PUTRI DI AKPER KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH

Neiliel Fitriana Anies¹, Wardah Mutia²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : neilielfitriana@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Terapi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing menggunakan teknik relaksasi dengan memikirkan hal positif bahwa tubuh mampu menyembuhkan diri. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan penerapan pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Metode yang digunakan menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*). Subjek penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore di Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Juni - 30 Juni 2024. Hasil peneliti menunjukkan setelah dilakukan penerapan relaksasi *guided imagery*, terjadi penurunan nyeri pada responden dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Maka dengan demikian *terapi guided imagery* terbukti dapat menurunkan nyeri pada responden dengan dismenore. Rekomendasi penelitian ini diharapkan terapi relaksasi *guided imagery* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri dismenore.

Kata kunci : Dismenore, Menstruasi, Relaksasi *Guided Imagery*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs when women experience their menstrual cycle. Guided imagery therapy or guided imagination uses relaxation techniques by thinking about positive things that the body can heal itself. The aim of this research is to describe the application of guided imagery relaxation therapy to reduce pain in adolescents experiencing dysmenorrhea. The method used uses a case study approach. The subjects of this research were teenagers who experienced dysmenorrhea at Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. The data collection instruments used were observation and interviews. The research was conducted on June 28 - June 30 2024. The results showed that after implementing guided imagery relaxation, there was a decrease in pain in respondents from a moderate pain scale to a mild pain scale. So, guided imagery therapy has been proven to reduce pain in respondents with dysmenorrhea. The recommendation of this research is that it is hoped that guided imagery relaxation therapy can be used as a non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstruation, Relaxation Guided Imagery

LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization (WHO)*, masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke masa dewasa dan juga terjadi proses kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Ernawati, dkk (2017) menjelaskan bahwa pubertas yang terjadi salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Masalah yang dialami saat menstruasi adalah terkadang munculnya rasa nyeri (rasa tidak nyaman) atau dikenal dengan dismenore.

Menurut *National Library of Medicine* (2022) prevalensi *dysmenorrhea* pada wanita dengan usia reproduksi bervariasi dari 16% sampai 91%, dengan nyeri hebat terlihat pada 2% sampai 29%. Prevalensi dismenore di Indonesia sekitar 64,25 % dimana 54,89% dalam kategori dismenore primer dan 9,36% pada kategori dismenore sekunder (Syamsurania & Ikawati, 2022). Kasus dismenor yang terjadi di Kota Banda Aceh termasuk dalam kategori tinggi yaitu sekitar 70% (Fauziah, 2017).

Ada dua pendekatan untuk mengobati rasa nyeri yakni perawatan farmakologis dan non farmakologis. Perawatan nyeri nonfarmakologis antara lain akupresure, messaging, relaksasi benson, dan terapi *Guided imagery* (Ningsih, dkk, 2021). *Guided imagery* yakni jenis perawatan relaksasi dengan melibatkan dan membayangkan hal-hal yang membuat emosi

atau pikiran seseorang menjadi gembira dan rileks seperti tempat yang indah atau peristiwa yang menarik. *guided imagery* memberikan manfaat lebih dibandingkan perawatan lainnya, antara lain kemampuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme, menciptakan sensasi relaksasi dan kedamaian serta mengurangi rasa takut, ketegangan, meningkatkan endorfin dan akan mengurangi dan menurunkan rasa sakit (David & Karouw, 2016).

Guided imagery merangsang sistem kontrol desensens dan mempengaruhi produksi endorfin. Endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh dimana endorfin merupakan ejector dari rasa rileks dan menimbulkan efek analgesia yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi sehingga efek yang bisa muncul adalah nyeri berkurang (Guyton, 2014). Cara kerja *guided imagery* adalah dengan mempengaruhi sistem saraf autonom dalam tubuh, Relaksasi *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Ketika responden dianjurkan untuk nafas dalam, secara perlahan tubuh responden akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopioidmelanocortin (POMC) yang menyebabkan meningkatnya produksi

enkephalin olek medulla adrenal. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorpin neurotransmitter yang dipercaya mempengaruhi suasana hati menjadi rileks sehingga dismenore berkurang (Dewi & Deva, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) pada mahasiswi D3 Kebidanan, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *guided imagery* terdapat penurunan tingkat nyeri. Dari total sampel 51 orang sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* tersebar menjadi nyeri sedang 27 orang (52,9%) dan nyeri berat sebanyak 24 orang (47,1%). Hasil penelitian, dari 27 responden yang mengalami nyeri sedang mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi 5 orang (11,8%) mengalami tidak nyeri, 18 orang (35,2%) mengalami nyeri ringan, dan 3 orang lainnya (5,9%) masih di tingkat nyeri sedang.

Penelitian yang dilakukan Kartika, Rezkiki, & Nugraha (2022) pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama dengan 75 orang siswi. Hasil yang diperoleh menunjukkan keefektifan terapi *guide imagery* untuk mengurangi rasa nyeri yang signifikan dengan p value $0,0001 < 0,005$. Skala nyeri yang awalnya rata-rata 5.67 dapat menurun menjadi 3.42.

Berdasarkan survey data awal pada tanggal 20 Januari 2024 di Akper Kesdam

Iskandar Muda Banda Aceh, didapatkan data mahasiswa dan mahasiswi Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh tingkat I, II, dan III berjumlah 645 orang, dan secara keseluruhan lebih banyak remaja putri yang berkuliah di kampus tersebut daripada remaja laki-laki. Mahasiswa tingkat I berjumlah 223 orang, dan didapatkan data ada beberapa mahasiswi tingkat I yang mengalami dismenore. Setelah melakukan wawancara dengan 10 orang mahasiswi Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh tingkat I, didapatkan 3 orang mahasiswi berusia 18 tahun mengalami Dismenore dengan menstruasi yang tidak teratur sejak masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) dan mengatakan hanya mengonsumsi obat pereda nyeri seperti paracetamol, kemudian 4 orang berusia 19 tahun mengalami dismenore sejak masuk sekolah menengah pertama (SMP) dengan menstruasi yang teratur dan mengatakan penanganan yang dilakukan hanya beristirahat saja. Sedangkan 3 orang lainnya berusia 19 tahun mengalami dismenore sejak masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan dismenore yang dirasakan tidak berlangsung setiap bulan, menstruasi tidak teratur dan penanganan yang dilakukan hanya dengan istirahat saja karena tidak tahu bagaimana cara penanganan dismenore.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus

dengan judul “Penerapan Terapi *Guided imagery* dalam Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh”.

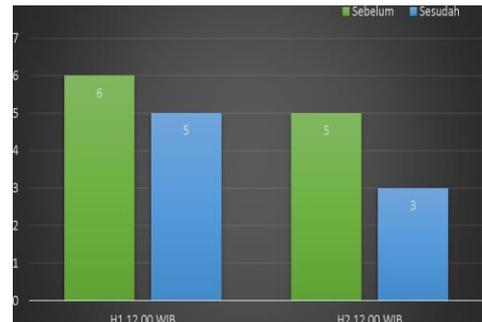
Dari diagram 1 diatas, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *guided imagery* skala nyeri subjek I adalah 6, setelah dilakukan tindakan *guided imagery*, skala nyeri yang dirasakan dengan turun menjadi 4. Pada hari kedua skala nyeri yang dirasakan turun dari 4 menjadi 2.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan lembar *inform consent*, lembar pengkajian, lembar operasional prosedur, musik dan lembar observasi.

Kriteria remaja putri yang dijadikan responden yaitu

1. Bersedia menjadi responden dan kooperatif
2. Berusia 16-21 tahun.
3. Mengalami dismenore tingkat ringan dan sedang.
4. Responden tidak menggunakan obat dan terapi komplementer lainnya.
5. Responden dalam kondisi kesadaran penuh.
6. Mampu berkomunikasi dengan baik.



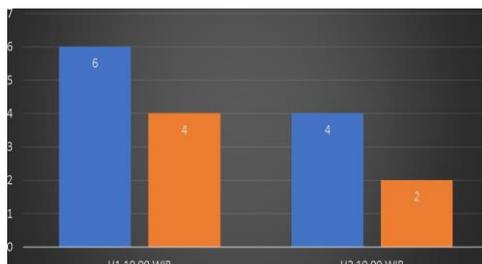
Dari diagram diatas, dapat diketahui bahwa pada subjek II sebelum dilakukan *guided imagery* skala nyeri subjek II adalah 6, setelah dilakukan tindakan *guided imagery*, skala nyeri yang dirasakan turun menjadi 5. Pada hari kedua subjek II mengatakan skala nyeri yang dirasakan 5, setelah dilakukan *guided imagery* turun menjadi 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* didapatkan data sbb :

Berdasarkan hasil penerapan studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi *guided imagery* dapat menurunkan dismenore pada remaja putri di kampus Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi diantaranya adalah makanan, pola aktivitas/olahraga, pola tidur dan stress. Pada subjek I dan subjek II mempunyai faktor makanan yang kurang baik, dimana ditemukan subjek I sering memakan makanan



pedas yaitu seblak dan bakso dan tidak suka memakan sayur. Sedangkan pada subjek II sering memakan makanan seperti mie instan, bakso dan tidak sering mengonsumsi buah. Menurut asumsi peneliti faktor makanan yang kurang baik dapat menyebabkan nyeri menstruasi yaitu, mengonsumsi makanan tinggi lemak yang berlebih dan kurang mengonsumsi makanan-makanan yang bergizi seperti buah, sayur ikan, daging dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan teori Pratiwi dan Rodiana (2015) yang mengatakan mengonsumsi makanan yang berlemak dapat meningkatkan hormon prostaglandin karena hormon prostaglandin terbentuk dari asam lemak sehingga dapat menyebabkan nyeri.

Faktor kedua yang mempengaruhi dismenore adalah pola aktivitas/ Olahraga. Pada subjek I dan subjek II didapatkan tidak sering melakukan olahraga subjek I berolahraga hanya 1 kali dalam seminggu dengan durasi 15-25 menit. Sedangkan pada subjek II berolahraga hanya 2 kali dalam seminggu dengan durasi 15-20 menit. Menurut asumsi peneliti salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi adalah kurangnya berolahraga sehingga sirkulasi darah, dari oksigen menurun dan dapat menyebabkan nyeri menstruasi muncul. Hal ini sesuai dengan teori Kristianingsih (2016) tentang kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen

menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri saat menstruasi. Olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh) dan meningkatkan kadar serotonin (Kristianingsih, 2016).

Faktor ketiga yang mempengaruhi dismenore adalah pola tidur pada subjek I dan subjek II pola tidur yang tidak teratur. Pada subjek I pola tidur dengan durasi 5-6 jam sehari. Sedangkan pada subjek II pola tidur dengan durasi 6-7 jam sehari. Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi adalah pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur, sehingga terjadi ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dan dapat mengganggu siklus menstruasi yang mengakibatkan nyeri menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori Kurnia (2021), waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam dalam sehari, apabila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, dapat terjadi gangguan tidur, seperti peningkatan tekanan darah, menurunnya kualitas belajar, menurunnya daya tahan tubuh dan menyebabkan nyeri menstruasi.

Faktor keempat yang mempengaruhi dismenore adalah kondisi stress. Pada saat stress tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan

dapat mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan dapat mengakibatkan dismenore.

Pada penelitian Ernawati (2017) dikatakan bahwa pada saat stres, melalui saraf indra stresor akan diteruskan ke bagian saraf otak yang disebut *lymbic system* (neurotransmitter), selanjutnya stimulus akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) yang merupakan sistem imunitas tubuh dan organ-organ tubuh yang dipersyarafinya. Stimulus tadi akan mengakibatkan produksi hormon adrenalin meningkat kemudian masuk ke peredaran darah dan mempengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meninggi, asam lambung meningkat, emosi tidak terkendali, dan lain sebagainya. Gangguan pada sistem endokrin yang mengalami stres berupa gangguan menstruasi yang tidak teratur dan dismenore.

Menurut asumsi penulis, terapi *guided imagery* efektif terhadap menurunkan tingkat nyeri karena terapi *guided imagery* membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi *guided imagery* diantaranya adalah frekuensi atau intensitas penerapan terapi, siklus menstruasi yang teratur dan berat badan subjek yang stabil.

Faktor keberhasilan yang pertama frekuensi/intensitas penerapan terapi, hal ini

ditunjukkan pada subjek I dan subjek II yang mematuhi penerapan terapi *guided imagery* yaitu 2 hari berturut-turut saat hari pertama dan hari kedua menstruasi dengan durasi 5-10 menit per hari. Menurut asumsi peneliti bahwa penerapan terapi *guided imagery* dilakukan secara teratur dapat menurunkan nyeri saat menstruasi hari pertama dan kedua.

Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Dewi dan Deva (2020), bahwa terapi *guided imagery* yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut selama menstruasi hari pertama dan hari kedua dengan durasi 5-10 menit, terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi.

Faktor keberhasilan yang kedua adalah siklus menstruasi yang teratur, hal ini ditunjukkan pada subjek I yang memiliki siklus menstruasi 33 hari dan subjek II yang mempunyai siklus menstruasi 31 hari. Hasil ini didukung oleh teori Juliana et al., (2019), bahwa remaja dikatakan memiliki siklus menstruasi yang normal jika berada pada rentang 21-35 hari. Dismenore lebih rentan terjadi pada seseorang yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur atau seseorang dengan presentase 69,2% dibandingkan dengan siklus menstruasi yang teratur Menurut asumsi peneliti remaja yang mengalami siklus menstruasi yang teratur akan lebih efektif penurunan skala nyeri dismenorenya setelah diberikan penerapan terapi *guided imagery*.

Adapun faktor keberhasilan terapi *guided imagery* ketiga adalah berat badan yang stabil. Subjek I memiliki berat badan 51 kg, sedangkan pada subjek II 50 kg. menurut teori Milla et al (2018), berat badan memiliki peran penting dalam siklus menstruasi. Karena, berat badan akan mempengaruhi fluktuasi hormon di dalam tubuh apabila berat badan normal berubah seperti menurun atau meningkat, maka siklus menstruasi bisa terganggu. Pada asumsi peneliti berat badan kedua subjek stabil sehingga mendukung keberhasilan terapi ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* ini dapat menurunkan skala nyeri dismenore Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu faktor makanan, faktor pola aktivitas/olahraga, faktor pola tidur, dan faktor stress. Adapun faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi yaitu frekuensi/intensitas penerapan terapi dan siklus menstruasi yang teratur

SARAN

Terapi *guided imagery* terbukti dapat menurunkan dismenore sehingga terapi ini disarankan menjadi salah satu terapi yang dapat dilakukan. dalam mengatasi nyeri yang terjadi ketika menstruasi. Diharapkan ke depan penelitian tentang terapi *guided imagery* ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lain yang lebih kompleks.

KEPUSTAKAAN

- Aisi, Vidi Zahrotul. Pengaruh terapi relaksasi terbimbing *imagery* terhadap insomnia pada lansia (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang) . Dis. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.
- David, B,Y & Karouw, M., (2016) Keefektifan terapi *Guided Imagery* untuk menurunkan nyeri pada ibu Post Sectio Caesarea Di irina Yohana Rsu Gunung Maria Tomohon.
- Dewi, N & Deva, F. (2020) *Guided Imagery Dalam Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore) Primer pada Mahasiswi D3 Kebidanan. Journal of Midwifery Science, 4(2)*
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi.
- Fauziah, M. N. (2015, November 17). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK AL Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. Skripsi. Diambil kembali dari Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>
- Guyton & Hall. (2006). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 7. Jakarta : EGC
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, H (2020) *Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Upaya Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja*

Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19-27

Ningsih, D. A., Ramadhaniati, Y., & Megawati, M. (2021). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Caesaria. *Midwifery Health Journal*, 6(1), 1-8.