

## Efektifitas Hypnoterapi Pada Remaja Putri dalam Mengurangi Skala Nyeri Dismenore di SMP Attaqwa 13 Taruma Jaya Kab. Bekasi

Musyarofah<sup>1</sup>, Marni Br Karo<sup>2\*</sup>, Reninche<sup>3</sup>

Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra

Email : myarofah855@gmail.com, marnikaro.stikesmi@gmail.com renin72gar@gmail.com

### Abstrak

Nyeri menstruasi, atau yang dikenal sebagai dismenore, sering dialami oleh banyak perempuan. Dampak dari dismenore pada remaja dapat muncul dalam bentuk fisik seperti mual, muntah, pusing, diare, nyeri punggung, dan kelelahan. Secara psikologis, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas karena ketidaknyamanan, penurunan prestasi akademis, peningkatan jumlah remaja putri yang tidak hadir di sekolah, serta perasaan cemas dan gelisah. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi keluhan ini adalah dengan hypnoterapi. Hypnoterapi memiliki manfaat dalam meredakan nyeri otot dan sakit kepala, mengurangi ketegangan dan stres, serta meningkatkan kesehatan dan imunitas. Tujuan penelitian mengetahui efektifitas hypnoterapi pada remaja putri dalam mengurangi skala nyeri dismenore di SMP Attaqwa 13 Taruma Jaya Kabupaten Bekasi. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest yang diacak. Subjek yang diteliti terdiri dari siswi berusia antara 12 hingga 15 tahun, dengan total sampel sebanyak 40 orang. Analisis data dilakukan dengan pendekatan univariat dan bivariat menggunakan uji t-test. Hasil analisis statistik menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari hipnoterapi terhadap pengurangan dismenore pada remaja putri di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya, Kabupaten Bekasi

**Kata kunci** : Dysmenorrhoe, Remaja, Hypnoterapi

### Abstrack

Menstrual pain, commonly referred to as dysmenorrhea, is a condition frequently encountered by many women. In adolescents, dysmenorrhea can manifest physically through symptoms such as nausea, vomiting, dizziness, diarrhea, back pain, and fatigue. On a psychological level, this condition may lead to reduced activity due to discomfort, lower academic performance, an increase in school absenteeism among female adolescents, as well as heightened feelings of anxiety and restlessness. One approach to alleviate these symptoms is through hypnotherapy, which is known to help relieve muscle pain and headaches, decrease tension and stress, and enhance overall health and immunity. The aim of this study was to assess the effectiveness of hypnotherapy in alleviating dysmenorrhea pain among female adolescents at SMP Attaqwa 13 Taruma Jaya in Bekasi Regency. This research utilized a quantitative methodology with a randomized pretest-posttest control group design. The participants included female students aged 12 to 15 years, totaling 40 individuals. Data analysis was performed using both univariate and bivariate methods, specifically employing the t-test. The statistical analysis yielded a p-value of 0.000, indicating that the null hypothesis (Ho) was rejected while the alternative hypothesis (Ha) was accepted. Therefore, it can be concluded that hypnotherapy has a significant effect on reducing dysmenorrhea in female adolescents at SMP Attaqwa 13 Taruma Jaya, Bekasi Regency.

**Keywords:** Dysmenorrhoea, Adolescents, Hypnotherapy

## **PENDAHULUAN**

Dismenore adalah kondisi yang ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di bagian bawah perut yang muncul sebelum dan selama periode menstruasi. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan kontraksi otot rahim yang lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi. (Wiknjosastro, H., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, 2018).

Selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengurangi produktivitas, dismenore juga dapat menimbulkan gejala seperti mual, muntah, dan diare. Banyak perempuan yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang normal dan diyakini akan mereda dalam satu atau dua hari. Namun, nyeri haid yang sangat parah bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang lebih serius, seperti endometriosis, yang dapat mengakibatkan kesulitan untuk hamil. (Yulianto, 2019).

Salah satu metode hypnoterapi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid adalah dengan menerapkan kompres hangat, seperti buli-buli panas atau botol berisi air panas yang dibungkus kain. Teknik ini memanfaatkan prinsip konduksi, di mana panas dari kompres dipindahkan ke tubuh. Kehangatan tersebut berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga nyeri haid dapat berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya.. (Proverawati, A dan Misaroh, 201).

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari SMP Attaqwa 13 Tarumajaya di Kabupaten Bekasi, dari 100 remaja putri, 78 di antaranya memiliki riwayat nyeri haid. Data menunjukkan bahwa penanganan yang dilakukan untuk meredakan nyeri haid meliputi penggunaan obat analgesik oleh 15 orang, sementara 40 orang memilih untuk tidak melakukan apa-apa, 10 orang beristirahat, dan 13 orang mengonsumsi jamu serta mengoleskan minyak kayu putih. Dengan informasi ini, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas pemberian hypnoterapi dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya, Kabupaten Bekasi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain yang dikenal sebagai eksperimen semu (Quasi Experiment). Dalam penelitian dengan desain eksperimen semu, tidak ada ciri khas dari rancangan eksperimen yang sesungguhnya, karena variabel-variabel yang seharusnya ada sulit untuk dikendalikan atau dimanipulasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian hypnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya, Kabupaten Bekasi. Rancangan penelitian ini menggunakan desain perbandingan dua kelompok dengan pretest dan posttest.

Populasi dalam penelitian ini mengacu pada keseluruhan objek yang menjadi fokus penelitian. Dalam hal ini, populasi yang diteliti adalah semua remaja putri yang bersekolah di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya, Kabupaten Bekasi. Sementara itu, sampel adalah

sebagian dari populasi yang dipilih untuk dianalisis dan dianggap mewakili keseluruhan populasi tersebut. Sampel terdiri dari 40 remaja putri, di mana 20 orang mendapatkan perlakuan dan 20 orang menjadi kelompok kontrol.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 2.

**Distrusi Responden Berdasarkan Karakteristik di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya Kabupaten Bekasi**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
12-13 tahun	28	70.0
14-15 tahun	12	30.0
<b>Siklus Menstruasi</b>		
<21 hari	10	25.0
28-35 hari	10	25.0
>35 hari	20	50.0
<b>Lama Menstruasi</b>		
≤ 5 hari	20	50.0
6 hari	10	25.0
≥ 7 hari	10	25.0
<b>IMT</b>		
KEK	11	27.5
Normal	27	67.5
Overweight	2	5.0
<b>Total responden</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa umur responden terbanyak adalah umur 12-13 tahun sebanyak 28 orang (70 %) dan umur 14-15 tahun sebanyak 12 orang (30%), dengan Siklus Menstruasi terbanyak siklus > 35 hari sebanyak 20 orang (50 %), < 21 hari sebanyak 10 orang (25 %), 28-35 hari sebanyak 10 orang (25 %) dan Lama Menstruasi responden ≤ 5 hari sebanyak 20 orang (50 %), 6 hari sebanyak 10 orang (25%), dan ≥ 7 hari sebanyak 10 orang (25%), IMT dengan status gizi Normal sebanyak 27 orang (67,5 %), KEK sebanyak 11 orang (27,5 %), dan overweight sebanyak 2 orang (5 %).

**B. Hasil Penelitian**

**1. Analisis Univariat**

**a. Perbedaan Derajat Nyeri Sebelum terapi Hypnoterapi**

**Tabel 3.**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Dysminor Sebelum Hypnoterapi di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya Kabupaten Bekasi**

Tingkat Nyeri	Kontrol (-)		Hypnoterapi (-)	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0,0	0	0,0
Nyeri ringan	0	0,0	0	0,0
Nyeri sedang	0	0,0	0	0,0
Nyeri berat	20	50,0	20	50,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>50.0</b>	<b>20</b>	<b>50,0</b>

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa jumlah sebagian besar responden dengan nyeri berat adalah sebanyak 40 orang (100 %).

**b. Perbedaan Derajat Nyeri Sesudah terapi Hypnoterapi**

**Tabel 4.**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Dysminor Sesudah Hypnoterapi di SMP Attaqwa 13 Tarumajaya Kabupaten Bekasi**

Tingkat Nyeri	Kontrol		Hypnoterapi	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0,0	5	24,0
Nyeri ringan	0	0,0	15	76,0
Nyeri sedang	0	0,0	0	0,0
Nyeri berat	20	50,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>50.0</b>	<b>20</b>	<b>50,0</b>

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa jumlah responden yang menjadi kontrol dengan Nyeri berat tetap mengalami nyeri berat sebanyak 20 orang (50 %), sedangkan responden yang diterapi dengan Hypnoterapi skala nyeri berat berubah menjadi skala tidak nyeri sebanyak 5 orang (24 %) dan nyeri

ringan sebanyak 15 orang (76 %). Ini menunjukkan skala nyeri sesudah diberikan terapi Hypnoterapi kepada responden mengalami perubahan dari sebelum dan sesudah hypnoterapi.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Efektivitas diberikan Hypnoterapi terhadap nyeri

Tabel 5

Tabel Uji Analisa Bivariat t-test Paired  
Efektifitas diberikan Hypnoterapi terhadap nyeri di  
SMP Attaqwa 13 Tarumajaya Kabupaten Bekasi

Dysminore	Mean	SD	P-value
Sebelum Perlakuan	1.00	0.000	0,000
Sesudah Perlakuan	1.12	0.181	

Berdasarkan pada tabel 5, hasil uji statistik Uji t,  $\alpha = 0,05$  ditunjukan bahwa P-value = 0,000 yang berarti hasil uji paired test  $< 0,05$  maka  $H_0$  = Ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya bahwa ada penurunan nyeri dysminorrhe sesudah diberikan Hypnoterapi. Hasil penelitian bahwa dari 40 responden, didapatkan nilai rata-rata sebelumnya 1,00 dan sesudah 1.12 dengan Standar Deviasi sebelum 0,000 dan sesudah 1,181 dan diperoleh nilai p value  $< 0,000$  yang artinya ada penurunan nyeri dysminorrhe sesudah diberikan Hypnoterapi.

## PEMBAHASAN

### A. Hasil Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Penelitian ini yaitu : umur responden terbanyak adalah umur 12-13 tahun sebanyak 28 orang (70 %) dan umur 14-15 tahun sebanyak 12 orang (30%), dengan Siklus Menstruasi terbanyak siklus  $> 35$  hari sebanyak 20 orang (50 %),  $< 21$  hari sebanyak 10 orang (25 %), 28-35 hari sebanyak 10 orang (25 %) dan Lama Menstruasi responden  $\leq 5$  hari sebanyak 20 orang

(50 %), 6 hari sebanyak 10 orang (25%), dan  $\geq 7$  hari sebanyak 10 orang (25%), IMT dengan status gizi Normal sebanyak 27 orang (67,5 %), KEK sebanyak 11 orang (27,5 %), dan overweight sebanyak 2 orang (5 %).

#### 2. Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Hypnoterapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan hipnoterapi, semua responden yaitu sebanyak 40 orang (100%),

mengalami nyeri dengan tingkat nyeri berat. Setelah diberikan hipnoterapi, terjadi perubahan pada skala nyeri yang dialami responden, dimana 5 orang (24%) tidak merasakan nyeri yang sama sekali dan 15 orang (76%) mengalami nyeri ringan. Sementara itu, responden yang tidak diberikan perlakuan sebanyak 20 orang (50 %) tetap mengalami nyeri berat.

Studi lain menunjukkan bahwa hipnoterapi menawarkan manfaat lebih besar dibandingkan pengobatan farmakologis, plasebo psikologis, dan perawatan lainnya (Mendoza & Capafons, 2019). Selain itu, hipnosis memiliki efek samping yang sangat minimal atau bahkan tidak ada sama sekali (Subiyanto dkk, 2018). Salah satu keunggulan hipnoterapi dibandingkan terapi lainnya adalah metode ini hanya memanfaatkan kekuatan sugesti dan pikiran yang dapat mengubah gelombang otak menjadi kondisi alfa dan theta, sehingga dapat merelaksasikan kondisi pasien dan pasien dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang lebih singkat.

## **B. Hasil Bivariat**

Penelitian ini menggunakan uji t berpasangan dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05 dan menghasilkan nilai P sebesar

0,000. Nilai P yang lebih kecil dari 0,05 isyarat penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ). Hasilnya menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri dismenore setelah dilakukan hipnoterapi. Data dari 40 responden menunjukkan rata-rata skor nyeri 1,00 sebelum terapi dan 1,12 setelah terapi. Standar deviasi sebelum terapi adalah 0,000, sementara setelah terapi adalah 1,181. Temuan nilai  $P < 0,000$  memperkuat bukti adanya pengurangan nyeri dismenore pasca hipnoterapi. Endorfin, neuropeptida yang dilepaskan tubuh saat relaksasi, diketahui berperan dalam mengurangi persepsi nyeri.

Dalam penelitian ini, analisis statistik menggunakan Uji t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa nilai P yang diperoleh adalah 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa hasil uji berpasangan lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Ini berarti terdapat penurunan nyeri dismenore setelah diberikan hipnoterapi. Dari 40 partisipan, rata-rata skor nyeri sebelum terapi adalah 1,00 dan meningkat menjadi 1,12 setelah terapi, dengan standar deviasi sebelum terapi sebesar 0,000 dan setelah terapi sebesar 1,181. Nilai P yang diperoleh kurang dari 0,000, menunjukkan adanya penurunan nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi. Endorfin adalah neuropeptida yang dikonsumsi tubuh saat

dalam keadaan rileks atau tenang, yang dapat membantu mengurangi nyeri (Wahida, 2019).

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan berbagai keterbatasan, yang diantaranya adalah sebagai berikut: peneliti melawan tantangan dalam mengajak responden untuk menjalani hipnoterapi terkait dismenore yang mereka alami. Oleh karena itu, peneliti banyak memberikan arahan agar mereka percaya bahwa penelitian ini memberikan manfaat. Penelitian ini juga masih memiliki banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, mengingat ini adalah penelitian awal bagi peneliti. Salah satu kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya menggunakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner dan tidak melakukan pemeriksaan ginekologi langsung pada responden.

### **KESIMPULAN**

Karakteristik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebanyak 28 orang (70%) berusia 12-13 tahun. Selain itu, 20 orang (50%) mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari, dan 20 orang (50%) mengalami durasi menstruasi selama 5 hari atau kurang. Untuk Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat 27 orang (67,5%) yang memiliki IMT normal. Sebelum menerima terapi hipnoterapi, semua responden (100%)

mengalami skala nyeri berat. Namun setelah intervensi, 20 orang mengalami perubahan, 5 orang (12,5%) tidak merasakan nyeri dan 15 orang (37,5%) mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi terhadap skala nyeri dismenore. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dengan  $p \text{ value} < 0,005$ . Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang mengindikasikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Agusta. (2012). *Aromaterapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Jakarta : Pustaka Utama. 2012.
2. Batbual. (2020). *Pengaruh Hypnobirthing (melahirkan dengan hipnosis) Terhadap Lama Persalinan Kala Satu di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
3. Black J M, J. E. M. (1997). *Medial Surgical Nursing*. USA : WB Saunders Company.1997.
4. Bobak IM. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC. 2005.
5. Buckle, J. (2017). *Aromatheraphy and Diabetes*. *Diabetes Spectrum*: vol. 4 no. 3; 124-126.
6. Eka Devi W. (2018). *Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktifitas Sehari – hari Pada Remaja di SMPN 2 Ponorogo*. Ponorogo : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
7. Erma Nur Fauziandari. (2019). *Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*.
8. French L. (2014). *Dysmenorrhea*. *American Academy of Physicians*.

9. Hasnah H. (2018). Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorea. *J Islam Nurs.* 2018;1(2):1–7.
10. Howard S, H. (2017). BM Expectancies. Not Aroma, Explain Impact Of Lavender Aromatherapy. *New England Journal of Medicine.* vol 5 (365), pp 479-485.
11. Hutasoit, A. (2017). *Panduan Aromaterapi Untuk Pemula.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 2017.
12. Janiwarty, B. dan P. H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya.* Yogyakarta: Rapha Publishing.
13. L, F. (2015). Dysmenorrhea. *American Family Physician.* 2015;71(2):285–92.
14. Manuaba. (2019). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.* Jakarta : EGC.
15. Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : EGC.
16. Mc.Lain. (2018). *Chronic Health Effects Assesments Of Spika Aromatherapy Lavender Oil.* Walker Dooney and Association.
17. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta. 2012.
18. Potter, P. &. (2015). *Buku Ajar Fudamental Keperawatan.* Jakarta: EGC. 2015. Proverawati, A dan Misaroh, S. (2019). *Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta : Nuha Medika.
19. Rakhma. (2014). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat.* Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta [Internet]. 2014;1–114.
20. Rayburn. (2015). *Obstetri dan Ginekologi.* Jakarta: Widya Medika.
21. Reece. (2016). *Reproductive Endocrinology, Infertility, and Related Topics.* New York:
22. Reeder, S.J, Leonide, L, dan Griffin, D. . (2017). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Volume 2.* Jakarta : EGC.
23. Sharma S. (2019). *Aroma Terapi.* Tangerang : Karisma Publishing Group. 2019.
24. Suriah, D. (2018). *Edukasi Bagi Calon Pengantin tentang Anemia Gizi dan Kurang Energi Kronik (KEK) di Kota Pare-Pare.*
25. Wigati. (2017). *Pengaruh Pemberia Jus Pepaya Dan Jus Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar.*
26. Wiknjosastro, H., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T. (2018). *Ilmu Kebidanan. EdisiIV.* Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
27. Yulianti, H., Hadju, V., & Alasiry, E. (2016). *Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri SMU Muhammadiyah Kupang.*
28. Yulianto. (2019). *Efektifitas Terapi Akupuntur Dibanding NSAID Terhadap Nyeri Lutut Pada Wanita Penderita Osteoarthritis Lutut Ditinjau Dari Status Pekerjaan di RSO Prof Dr R Soeharso Surakarta.*