

## PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Hemi Fitriani<sup>1</sup>, Jenita Sidabutar<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kejadian dismenore primer dikalangan remaja di Indonesia sangat tinggi. Keluhan ini berakibat terhadap menurunnya prestasi belajar siswi di sekolah, sehingga diperlukan intervensi yang dapat mengatasi dismenore dengan efektif tanpa efek samping. Hipnoterapi merupakan intervensi yang terbukti efektif untuk mengatasi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer. Metode yang digunakan adalah pre eksperimental, rancangan penelitian *one group pre-test-post-test* design. Populasi penelitian ini adalah semua siswa remaja putri yang ada di SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya sebanyak 117 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *purposive sampling*. penelitian ini peneliti mengambil sampel 20 orang siswi yang mengalamidismenore primer, dengan kriteria:dismenore terjadi hari pertama menstruasi, Tidak pernah olah raga, Kebudayaan (suku sunda), Usia 12-15 tahun, Mengalami dismenore setiap bulannya. Tidak ada penanganan farmakologis dan nonfarmakologis sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner skala nyeri VDS. Analisa univariat menggunakan mean. Analisa bivariat uji t yaitu uji beda dua mean dependen. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Terdapat dua Mekanisme yang menjelaskan hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore primer yaitu dengan pelepasan hormone endorphin sehingga memblok impuls nyeri dan dengan mengubah persepsi nyeri di kortek serebri.

**Kata kunci:** dismenore primer, hipnoterapi

### Abstract

*The incidence of primary dysmenorrhea among female adolescent in Indonesia is very high. These complaints resulted in the declining of student learning achievement at school, therefore non side-effect-interventions which can overcome dysmenorrhea effectively is required. Hypnotherapy is a proven effective intervention for pain. This research aimed to determine the effect of hypnotherapy on primary dysmenorrhea. The method used was pre experimental, design of research was one group pre-test-post-test design. The population to the research were all female students at Patriot Bangsa Junior High of TaniMulya village numbered 117 people. Sampling was done by purposive sampling technique. Researcher took samples of 20 female students who suffered for primary dysmenorrhea with criteria: dysmenorrhea occurred on the first day of menstruation, never did exercise, culture (Sundanese ethnic), aged 12-15 years old, experiencing dysmenorrhea every month, no pharmacological and non-pharmacological treatments previously. Data was collected through questionnaires of VDS pain scale. Univariate analysis used the mean. Bivariate analysis of t test used two different dependent mean tests. The study showed there was effect of hypnotherapy over the decrease of dysmenorrhea pain scale. There were two mechanisms that explained hypnotherapy could reduce the intensity of primary dysmenorrhea, those were by the release of endorphin hormone that blocked the pain impulses and by changing the perception of pain in the cerebral cortex.*

**Keywords :** primary dysmenorrhea, hypnotherapy

---

1 Program Studi Ilmu Keperawatan,

2 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani

## LATAR BELAKANG

Kejadian dismenore pada remaja di Indonesia sangat banyak. Hasil penelitian (2002) menyatakan bahwa 74,1 % remaja mengalami dismenore dengan derajat yang bervariasi dari ringan hingga berat. 54,89% merupakan dismenore primer dan sisanya adalah 41,11% merupakan penderita tipe sekunder (Proverawati & Maisaroh, 2009). 30% - 70% remaja di Jawa Barat mengalami masalah haid, termasuk di antaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%-15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Baziad, 2008). Dismenore mengakibatkan ketidaknyamanan, pola tidur, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. dismenore juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Kozier, 2010). Keluhan tersebut mengakibatkan aktifitas remaja terutama aktivitas sekolah terganggu, yang akhirnya menurunkan prestasi belajar remaja.

Penanganan yang umum dilakukan saat ini belum dapat mengatasi dismenore dengan efektif. Penanganan secara farmakologis dapat menimbulkan efek samping jangka pendek berupa iritasi mukosa lambung dan resiko tukak lambung, dan pada penggunaan lama atau dalam dosis tinggi terjadi kerusakan darah, kerusakan hati dan ginjal (Hoan Tjay, 2010). Penanganan dismenore dengan manajemen stres, istirahat cukup dan olah raga teratur (Baziad, 2008), belum dapat dilakukan sebab aktifitas remaja yang padat. penanganan secara nonfarmakologis seperti stimulasi kulit, stimulasi elektrik, akupunktur, relaksasi, distraksi dan imajinasi terbimbing (Kozier, 2010) belum efektif mengatasi dismenore.

Hipnoterapi merupakan penanganan nyeri yang dapat digunakan dalam penanganan dismenore dengan efektif dan efisien. *National Center for Complementary an Alternative Medicine*

(2012) mengatakan, hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer *mind and body interventions*. Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik (Anam, 2010).

Hasil penelitian Oktiva tahun 2011 setelah dilakukan hipnoterapi pada siswa yang mengalami dismenore maka terjadi penurunan tingkat nyeri dari tingkat nyeri berat dan sedang menjadi tingkat nyeri ringan sebanyak 18 orang (85,71%). Sebagian responden mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang sebanyak 3 orang (14,29%).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya.

## METODOLOGI

Dismenore dimulai dari adanya stimulus nyeri oleh histamine, bradikinin, serotonin yang dihasilkan oleh sel sel miouteri yang iskemia. Stimuli akan diterima oleh nosireseptor, kemudian ditransmisikan melalui lintasan saraf langsung yaitu jaras *spinotalamikus lateralis*. Nosiseptor yang membawa rangsang nyeri masuk melalui radiks dorsalis medula *spinalis*. Begitu mencapai *substansi aiba*, akan bercabang menjadi dua dan berjalan asenden atau desenden ke beberapa segmen sebelum besinaps dengan neuron tingkat kedua dalam *substansi griseakomu dorsalis*. Akson neuron tingkat kedua ini menyilang menuju sisi kontralateral dimana akson ini bergabung dengan serabut-serabut lain dalam *traktus spinotalamikus lateralis*. Serabut-serabut ini terus menuju talamus, sensasi nyeri disadari tapi lokasinya

tidak dapat ditentukan. Talamus berfungsi sebagai stasiun relay yang menghantarkan impuls menuju korteks sensorik untuk di interpretasi (Price & Wilson, 2005).

Hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore dengan dua mekanisme. Mekanisme pertama adalah dengan menahan impuls nyeri di medulla spinalis sehingga impuls nyeri tidak dihantarkan ke thalamus. Tahap induksi dan deepening dalam hipnoterapi memungkinkan tubuh dalam kondisi relaksasi yang bertujuan agar otak memiliki gelombang theta (Benson, 1975; Potter & Pery, 2005). Pada kondisi relaksasi ini merangsang tubuh memproduksi analgetik endogen yaitu endorphin yang dapat menahan impuls nyeri di medulla spinalis. Mekanisme kedua adalah dengan mengubah persepsi nyeri di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnoterapi merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar di system limbic. Data yang dimasukkan adalah data bahwa rangsang kontraksi yang dirasakan akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia, rasa nyukur dan rasa yang diharapkan. Dalam kondisi tersadar dari sugesti, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebri. Ketika korteks serebri mendapatkan impuls kontraksi maka impuls itu akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia dan rasa syukur. Kondisi ini bersifat permanen (Gunawan, 2009). Dua mekanisme tersebut yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat

menurunkan intensitas nyeri.

*Design* penelitian yang digunakan pre Eksperimental *one group pre-test-post-test design*. Populasi penelitian ini adalah semua siswa remaja putri yang ada di SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya sebanyak 117 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *purposive sampling* berjumlah 20 siswi (Sugiono, 2010) dengan criteria dismenore terjadi hari pertama menstruasi, tidak pernah olah raga, suku sunda, usia 12-15 tahun, mengalami dismenore setiap bulannya dalam tiga bulan terakhir, tidak ada penanganan farmakologis dan nonfarmakologis sebelumnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan pengisian kuesioner lembar checklist *Verbal Descriptor Scale* 0-10. Uji reliabilitas menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik (0,673-0,825) (Li, Liu, & Herr, 2007). Analisa univariat adalah dengan mean yang digunakan untuk menganalisa data skala dismenore sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. Analisa bivariat yang digunakan uji t yaitu uji beda dua mean dependen untuk menganalisa pengaruh hipnoterapi terhadap skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. Penelitian dilakukan di SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya Cimahi.

## HASIL PENELITIAN

Skala dismenore sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata skala dismenore sebelum dilakukan hipnoterapi pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya Tahun 2014.

Variabel	Mean	S.D	Minimal - Maksimal	95% CI
Sebelum Hipno-terapi	6,50	1,606	3-9	5,75-7,25

Sumber : Data Primer 2014

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skala dismenore pada siswi SMP sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi adalah 6,50 dan secara

keseluruhan skala nyeri berada diantara 5,75-7,25.

Skala dismenore sesudah dilakukan tindakan hipnoterapi digambarkan pada tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata skala dismenore sesudah dilakukan hipnoterapi pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya Tahun 2014.

Variabel	Mean	S.D	Minimal - Maksimal	95% CI
Sesudah Hipnoterapi	1,35	1,040	0-3	0,86-1,84

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan data diatas didapatkan rata rata skala dismenore pada siswi SMP sesudah dilakukan tindakan hipnoterapi adalah berada pada skala 1,35.

Analisi bivariat menggunakan uji t-Dependen/parametrik karena telah memnuhi syarat yaitu data berdistribusi normal. Tabel 3 menggambarkan pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer.

Tabel 3. Pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya Tahun 2014

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Skala dismenore					
Sebelum	6,50	1,606	0,359	0,0001	20
Sesudah	1,35	1,040	0,233		

Sumber : Data Primer 2014

Tabel 3 menggambarkan siswi yang mengalami dismenore sebelum diberikan intervensi hipnoterapi rata rata memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang mengalami dismenore setelah diberikan intervensi hipnoterapi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value kurang dari 0,05 sehingga ada perbedaan yang signifikan rata-rata pada skala dismenore sebelum hipnoterapi dan sesudah hipnoterapi maka berdasarkan hal tersebut hipnoterapi memiliki pengaruh dalam menurunkan skala dismenore.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala dismenore pada siswi SMP Patriot Bangsa sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 6,5, nilai ini dikategorikan sebagai nyeri sedang berdasarkan *Verbal Descriptor Scale (VDS)*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Kartika (2012) bahwa mahasiswa yang dismenore mengalami skala dismenore rata-rata 4,48, nilai ini dikategorikan sebagai nyeri sedang berdasarkan *Verbal Descriptor Scale (VDS)* (Potter & Pery, 2005). Pada kelompok sebelum di lakukan

intervensi masih terdapat nyeri pada skala nyeri sedang karena pada kelompok ini belum mendapat perlakuan hipnoterapi.

Korpus luteum akan mengalami regresi apabila tidak terjadi kehamilan. Hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase A2. Fosfolipase A2 akan menghidrolisis senyawa fosfolipid yang ada di membran sel endometrium dan menghasilkan asam arakhidonat. Asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium akan merangsang kaskade asam arakhidonat dan menghasilkan prostaglandin PGE2 dan PGF2 alfa. Peningkatan PGE2 dan PGF2 alfa di dalam darah, yang merangsang endometrium. Akibatnya terjadi peningkatan kontraksi dan disritmia uterus, sehingga terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan mengakibatkan iskemia yang mengakibatkan dismenore primer (Perawat hati, 2012).

Dismenore terjadi pada saat menstruasi dan lebih sering dialami oleh remaja. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi ini disebut dismenore (Kusmiran, 2012). Dismenore yang dirasakan remaja sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Namun dalam pelaksanaan penelitian ini faktor-faktor tersebut telah dihomogenkan sehingga tingkat nyeri yang diperoleh memiliki nilai standar deviasi yang tidak terlalu mencolok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala dismenore pada siswi SMP Patriot Bangsa sesudah dilakukan hipnoterapi adalah 1,35 dengan skala dismenore terendah 0 sedangkan skala dismenore tertinggi adalah 3. Skala nyeri pada nilai 1,35 dikategorikan sebagai nyeri ringan berdasarkan *Verbal Descriptor Scale (VDS)*. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Galih (2009) mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri

pada ibu intranatal kala I di RB Kharisma Husada Kartasura dari hasil penelitian diperoleh data responden mengalami nyeri ringan sebanyak 78% sesudah pemberian intervensi. Nilai rata-rata skala dismenore sesudah hipnoterapi lebih rendah dari pada nilai rata-rata skala dismenore sebelum intervensi, bahkan pada beberapa responden, dinyatakan rasa nyeri hilang yaitu dengan nilai 0. Hipnoterapi merupakan intervensi non farmakologi yang dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh remaja yang mengalami dismenore, tindakan ini merupakan tindakan yang saat ini banyak digunakan orang untuk mengatasi psikologis maupun fisik (Anam, 2010).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan "*T-Test*" pada tabel 4.2 diperoleh hasil ( $p$  value = 0,0001) yang berarti terdapat pengaruh hipnoterapi dalam penurunan skala dismenore pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Galih (2009) yang menyatakan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I di Rumah Bersalin Kharisma Husada Kartasura.

Terdapat dua Mekanisme yang menjelaskan hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore primer. Mekanisme pertama melalui tahap induksi dan deepening dalam hipnoterapi, pada tahap ini memungkinkan tubuh dalam kondisi relaksasi yang bertujuan agar otak memiliki gelombang theta (Benson, 1975; Potter & Pery, 2005). Saat yang bersamaan kondisi relaksasi ini merangsang tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga peningkatan produksi analgetik endogen yaitu endorprin yang kemudian menurunkan produksi cortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun (Setiyo, 2007). Endorpin 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 dengan mengubah persepsi nyeri di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnoterapi merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar di system limbic. Data yang dimasukkan adalah data bahwa rangsang kontraksi yang dirasakan akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia, rasa nyukur dan rasa yang diharapkan. Dalam kondisi tersadar dari sugesti, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebri. Ketika korteks serebri mendapatkan impuls kontraksi maka impuls itu akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia dan rasa syukur. Kondisi ini bersifat permanen (Gunawan, 2009). Dua mekanisme tersebut yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan intensitas nyeri.

Menurut Schulz-Stubner yang utama dari penemuan mereka, dimana MRI pertama kali digunakan untuk meneliti aktivitas otak saat hipnosis untuk menekan nyeri, adalah mereka melihat adanya penurunan aktivitas di daerah jaringan nyeri (pusat persepsi nyeri) dan peningkatan aktivitas pada area otak lainnya saat hipnosis. Peningkatan tersebut bisa spesifik bisa juga tidak tetapi jelas melakukan sesuatu hal yang menurunkan atau menghambat signal nyeri masuk ke struktur kortikal (Gunawan, 2009).

Jaringan nyeri berfungsi seperti sistem *relay*. Input signal nyeri berasal dari saraf perifer di daerah dimana rangsang nyeri diberikan, kemudian masuk ke dalam *spinal cord* dimana informasi diproses dan disalurkan kedalam

batang otak. Dari sini signal menuju area otak tengah dan akhirnya masuk kedalam korteks otak yang berkaitan dengan persepsi sadar terhadap stimulus *eksternal* seperti nyeri. Proses yang terjadi pada jaringan nyeri bagian bawah gambarannya terlihat sama antara saat kondisi hipnosis ataupun tidak, namun pada kondisi hipnosis aktivitasnya menurun pada daerah atas (korteks) yang berperan terhadap persepsi nyeri (setiyo, 2007).

## SIMPULAN

Rata-rata skala dismenore sebelum dilakukan intervensi diperoleh nilai mean 6,50. Rata-rata skala dismenore sesudah dilakukan intervensi diperoleh nilai mean 1,35. Hasil penelitian didapatkan bahwa  $p$  value=0,0001 ( $p$  value<0,05) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore pada siswi SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya Tahun 2014.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, S. (2010). *4 jam pintar hypnosis*. Jakarta : Visi Media.
- Baziad, Ali. (2008). *Endokrinologi ginekologi, edisi ketiga*. Jakarta: Media Aesculapius kedokteran universitas Indonesia.
- Galih, Pipit. (2009). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu* <http://www.e-bookspdf.org/download/jurnal-nyeri.html>.(16 Juli 2998
- Gunawan, W Adi. (2010). *Hynotherapy The The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta : Gramedia.
- Hoan Tjay T, dkk. (2010). *Obat-obat penting, khasiat, penggunaan dan efek-efek sampingnya, edisi keenam*. Jakarta : Gramedia.
- Indonesia Hypnosis Association. (2013). *Nyeri menstruasi*. (online), available: [http://www.hipnoterapi.asia/nyeri\\_menstruasi.htm](http://www.hipnoterapi.asia/nyeri_menstruasi.htm). (20 Februari 2014).

- Kozier, Barbara, dkk. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*, Edisi 7, Volume 2, Jakarta: EGC.
- Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta : Salemba medika.
- Li, Liu & Herr. (2007). Post Operatif pain Intensity Assessment: A Comparison of Four Scales in Chinese Adult. Diunduh Tgl 22 Oktober 2012 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2012). Tersedia: <http://nccam.nih.gov>. 24 April 2012
- Oktiva. (2011). *Skripsidengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Remaja Putri Usia 14-17 Tahun Yang Mengalami Dismenore Di SMU Negeri 4 Pasuruan*. (online), available: <http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/filedownload/keperawatan/OKTIFA.pdf>. (16 Januari 2013).
- Perawat hati. (2012). *Askep Gangguan Menstruasi*. (online), available: <http://www.perawathati.blogspot.com/2012/06/askep-gangguan-menstruasi.html>. (14 Februari 2014).
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik*. (Volume 2. Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Prasetyo. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Price & Wilson. (2005). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Riyanto, A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiyo. (2007). *Peran Hipnoterapi Dalam Bidang Kesehatan*. (online), available: [Setiyo.blogspot.com/2007/06/peran-hipnoterapi-dalam-bidang.html](http://Setiyo.blogspot.com/2007/06/peran-hipnoterapi-dalam-bidang.html). (20 Februari 2014).
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & d*. Bandung : Alfabeta.
- Suwandi, Awie. (2013). *Turbo speed hipnotis*. Jakarta : Titik media publisher.
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC.

