



Pengaruh Video *Guided imagery* terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri

The Effect of Video *Guided imagery* in Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls

Elvi Destariyani¹, Yuniarti^{2*}, Desi Widiyanti³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

ABSTRACT

The prevalence of dysmenorrhea experienced by the majority of women of productive age in Indonesia is around 73%, with the incidence of primary dysmenorrhoea being 54.8%. Dysmenorrhea has a significant negative impact on academic performance both at school and during higher education which will affect academic achievement. The research aims to determine the effect of video-guided imagery on the adolescent dysmenorrhoea scale. The research used a quasi-experimental pre-post-one group design. The population in the study were young women who experienced dysmenorrhoea in the PMB area of Bengkulu City with a sample of 30 people taken using a purposive sampling technique. Research data was collected through pre-test and post-test and processed using the SPSS program. The results of data analysis showed: that there was a difference in scores between the pre-test and post-test results and there was an influence of video-guided imagery on reducing dysmenorrhoea in young women in PMB in the Bengkulu City area (p=0.00). It is hoped that video-guided imagery media can be used as an alternative for non-pharmacological pain reduction for every teenager who experiences dysmenorrhoea and trains adolescent cadres to socialize video-guided imagery in the management of dysmenorrhea for young women.

ABSTRAK

Prevalensi dismenorea dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif di Indonesia sekitar 73%, dengan kejadian dismenorea primer sebanyak 54,8%. Dismenorea mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik baik di sekolah maupun selama pendidikan tinggi yang akan memengaruhi prestasi akademik. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh video guided imagery terhadap skala dismenorea remaja. Penelitian yang digunakan quasi eksperimen one group pre post test design. Populasi pada penelitian adalah remaja putri yang mengalami dismenorea di PMB wilayah Kota Bengkulu dengan sampel sebanyak 30 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan melalui pre test dan post test dan diolah menggunakan program SPSS. Hasil analisis data didapatkan: ada selisih nilai pada hasil pre test dan post test dan ada pengaruh video guided imagery terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di PMB wilayah Kota Bengkulu (p=0.00). Diharapkan media video guided imagery dapat digunakan sebagai alternatif pengurangan nyeri secara non farmakologis kepada setiap remaja yang mengalami dismenorea dan melatih kader remaja untuk mensosialisasikan video guided imagery dalam penatalaksanaan dismenore bagi remaja putri.

Keywords : *dysmenorrhea, video guided imagery*

Kata Kunci : *dismenorea, video guided imagery .*

Correspondence : Yuniarti

Email: yuniarti@poltekkesbengkulu.ac.id

• Received 21 Maret 2024 • Accepted 1 Juli 2024 • Published 30 September 2024

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss2.1823>

PENDAHULUAN

Masa pubertas seorang wanita ditandai dengan adanya menstruasi yang bisa disertai dengan gejala nyeri haid atau dikenal dengan istilah dismenorea. Secara fisiologis dismenorea terjadi karena adanya kontraksi untuk melepaskan dinding rahim dan mengeluarkan ovum, proses menyebabkan terjadinya penekanan pada pembuluh darah di uterus dan menyebabkan terputusnya aliran darah ke uterus.¹ Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan wanita di dunia mengalami dismenorea hampir mencapai 90% dengan kejadian dismenorea pada remaja rentang usia 16,8-81%.² Dismenorea di Amerika dilaporkan hampir dialami 90% wanita, 15% diantaranya mengalami dismenorea berat dan kejadian dismenorea di Swedia dilaporkan hampir mencapai 72%.³

Prevalensi dismenorea dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif di Indonesia dengan persentase 73%,⁴ dengan kejadian dismenorea primer sebanyak 54,8%,⁵ dan sepertiga dari wanita yang mengeluhkan dismenorea mengalami dismenorea dengan intensitas kategori ringan hingga sedang. Nyeri yang dikeluhkan disebabkan karena otot rahim yang berkontraksi saat sekresi darah menstruasi, proses ini bisa terjadi dalam waktu maksimal 46 jam. Meskipun merupakan kondisi umum, penyakit ini biasanya kurang terdiagnosis, karena sebagian besar wanita tidak mencari pertolongan medis saat mengalami keluhan.^{6, 7} Dismenorea menimbulkan gejala yang dikeluhkan seperti adanya nyeri, sakit kepala, pegal pada punggung, adanya gangguan istirahat, keluhan pada organ pencernaan diduga disebabkan oleh faktor hormonal dan faktor resiko lainnya penyebab terjadinya dismenorea disebabkan oleh banyak faktor diantaranya usia menarche, aktivitas, psikologis, status gizi, siklus menstruasi, durasi menstruasi riwayat keluarga.^{8, 9}

Dismenorea dapat menyebabkan timbulnya keluhan seperti pusing, sakit pada perut bawah, nyeri pada daerah punggung, mual yang bisa menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari pada

remaja putri bisa menyebabkan ketidakhadiran dalam pembelajaran ataupun bisa terjadi penurunan konsentrasi dalam bekerja ataupun belajar.¹⁰ Hasil penelitian menyebutkan rentang ketidakhadiran siswa berkisar di 18 – 81%.¹¹ Dismenorea mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik baik di sekolah maupun selama pendidikan tinggi.¹² Dismenorea dapat diatasi dengan bantuan obat-obatan ataupun tanpa obat-obatan atau non farmakologis dengan cara relaksasi, kompres hangat, berolahraga ataupun melakukan aktivitas lainnya, penggunaan aromaterapi, teknik akupunktur, gerakan senam, pijatan ataupun relaksasi imajinasi terbimbing atau dikenal dengan istilah relaksasi *guided imagery*.¹³ Beberapa obat-obatan farmakologi bisa menyebabkan efek samping seperti efek samping gastrointestinal dan efek neurologis.¹⁴

Guided imagery adalah teknik relaksasi dengan bimbingan seorang *guide* dengan maksud agar klien bisa membayangkan hal yang menyenangkan, relaks dan nyaman sehingga membantu meningkatkan produksi hormon endorphin yang berfungsi menurunkan rasa nyeri.¹⁵ Hasil penelitian menyebutkan adanya perbedaan hasil setelah diberikan perlakuan dimana kecemasan mahasiswa menurun setelah diberikan intervensi *guided imagery*.¹⁶ Pendapat lainnya menyebutkan ada pengaruh penurunan tekanan darah responden setelah diberikan Tindakan *guided imagery*.¹⁷

Survey awal yang peneliti lakukan di tiga tempat Praktik Mandiri Bidan (PMB) bahwa setiap bulannya selalu saja ada remaja yang datang dengan keluhan sakit pada perut bagian bawah. Rekap buku registrasi kunjungan kunjungan remaja karena dismenorea di PMB F ada 37 remaja, PMB O ada 29 remaja, PMB S 33 remaja. Hasil wawancara pada 10 remaja diperoleh 6 siswi (60%) yang mengalami dismenorea, minum obat (50%), istirahat (32%) dan menggunakan minuman pereda keluhan di warung (18%). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk

mengetahui Pengaruh video *guided imagery* terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen one group pre post test design* yang bertujuan untuk menganalisis video *guided imagery* dalam upaya mengatasi keluhan dismenorea, variabel dependen dismenorea dan variabel independen *guided imagery*. Pengumpulan data penelitian sudah dilakukan di PMB S Kota Bengkulu pada September – November 2021.

Populasi penelitian remaja yang mengalami dismenorea primer di PMB S, untuk sampel diambil menggunakan rumus Lemeshow dengan sampel yang didapat sejumlah 30 responden dengan kriteria inklusi remaja berdomisili di lokasi penelitian, mengalami dismenorea ringan hingga sedang, tidak mengonsumsi obat, minuman ataupun ramuan yang bisa memengaruhi penurunan dismenorea dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposve sampling*.

Alat pengumpulan data menggunakan video tentang *guided imagery* yang peneliti susun dengan modifikasi dari beberapa referensi.¹⁸ Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara peneliti meminta persetujuan dari responden yang memenuhi kriteria inklusi dan terpilih sebelum diberikan intervensi diberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan, saat pertemuan responden kelompok intervensi diminta membawa *handphone*. Peneliti melakukan pre tes untuk mengetahui dismenorea yang dialami responden pada hari pertama menstruasi, kemudian responden diberikan intervensi saat mengalami dismenorea selama 20 menit. Materi intervensi adalah video *guided imagery* yang telah peneliti susun yang berisikan *Prelude* (15-20 menit) berfungsi untuk mengetahui permasalahan yang dirasakan klien dengan cara mengalihkan fokus klien pada kegiatan terapi dengan menggunakan intro musik instrumental, tahap selanjutnya dilakukan untuk mengetahui elemen narasi dari klien dan berfokus mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan dengan

membimbing klien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan selama 2-7 menit dan tahap terakhir klien dibimbing dengan perlahan kembali ke kondisi awal dengan durasi 5-10 menit dan ditutup dengan konseling yang membantu klien untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya. Setelah diberikan intervensi akan dilakukan post-test untuk mengetahui penurunan skala nyeri yang dirasakan responden.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan hasil per variabel dependen dan independen, selanjutnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro wilk* dan didapatkan hasil data berdistribusi normal kemudian dilanjutkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Paired T Test*. Penelitian ini telah melalui telaah etik Komite Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nomor KEPK/ 173/09/2021.

HASIL

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan di wilayah Kota Bengkulu, kegiatan intervensi dilaksanakan di rumah responden sejumlah 30 responden video *guided iamgery*. Setelah data yang dikumpulkan lengkap dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan program SPSS di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Usia Menarche		
Tidak Normal	3	10
Normal	27	90
Indeks Masa Tubuh (IMT)		
Kurus	4	13,3
Gemuk	1	3,3
Normal	25	83,3
Riwayat Disminore pada Keluarga		
Ada	18	60
Tidak Ada	12	40

Tabel 1 menunjukkan hampir seluruhnya usia menarche normal (90%), Hampir seluruhnya dengan IMT normal (83,3%) dan sebagian besar responden riwayat keluarga dengan dismenorea (60%).

Tabel 2. Rata-rata Dismenorea sebelum dan setelah diberikan intervensi

Variabel	Tahap	Mean	Min	Max
Video Guided imagery	Pre-test	3,80	1	6
	Post-tes	1,67	0	2

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor dismenorea pre-test 3,80 dan rata-rata setelah intervensi adalah 1,67.

Tabel 3. Pengaruh dismenorea sebelum dan setelah intervensi

Video guided imagery	N	Mean ± SD	Selisish Mean ± SD	P value
Pre-test	30	4,20 ± 3,80		0,001
Post-tes	30	1,67 ± 0,71		

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis p = 0,001 < dari nilai = 0,05 yang dapat diartikan ada beda hasil yang bermakna antara pre-test dan post-test pada remaja setelah dilakukan intervensi *guided imagery* .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terlihat pada kelompok pembanding intervensi rata-rata skor dismenorea sebelum inervensi adalah skala 3,20. Berdasarkan hasil kuesioner responden berada pada kategori dismenorea ringan skala ukur 1-3 dengan keluhan yang dirasakan yaitu klien dapat berkomunikasi dengan baik dan ditandai dengan nyeri dan mules. Setelah dilakukan intervensi terlihat penurunan rata-rata skor dismenorea setelah intervensi yaitu 1,67, hal ini menunjukkan secara umum remaja putri sudah mengalami penurunan skala nyeri dengan nilai beda mean 1,5.

Hasil penelitian menunjukkan 3 remaja dengan skala nyeri yang sama pada penilaian akhir, hal ini karena saat pelaksanaan intervensi responden terlihat tidak fokus dan konsentrasi sehingga mempengaruhi produksi hormone *endorphin*. Peningkatan hormon *endorphin* bisa mengurangi kleuhan nyeri karena hormon endorpin berfungsi sebagai pereda rasa sakit serta menimbulkan rasa nyaman.¹⁹ Hasil statistik disimpulkan adanya pengaruh intervensi *guided imagery* terhadap keluhan yang dirasakan remaja saat mengalami dismenore. Hasil kuesioner menunjukkan remaja yang telah melakukan *guided imagery* secara kontinu dan berulang mengalami penurunan keluhan nyeri menstruasinya. Dari skala penilaian remaja yang mengalami skala nyeri sedang setelah intervensi menjadi skala nyeri ringan.

Teknik *story telling* pada *guided imagery* membantu remaja mengalihkan fokusnya pada hal-hal yang disenangi seseorang sehingga menjadi lebih rileks.¹¹ *Guided imagery* adalah teknik holistik pikiran-tubuh, yang berakar pada pendekatan kognitif perilaku yang melibatkan indera untuk menghasilkan relaksasi dengan menggunakan bahasa deksripsi seperti musik instrumental, suara alam untuk mencegah berkembangnya suasana hati negatif dan membuat lebih menenangkan diri untuk memulihkan emosi positif.^{12, 20} *Guided imagery* mengombinasikan imajinasi dengan meditasi sebagai *cross modal adaption* merupakan teknik yang kuta untuk bisa fokus dan berimajinasi sebagai salah satu upaya traupetik.^{21, 22} Penelitian lain bahwa ada perbedaan antara *guided imagery* terhadap nyeri dismenorea, nyeri dapat

mengganggu aktivitas dan menyebabkan responden untuk absen dari pekerjaan ataupun aktivitas sekolah.¹⁵ Penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan *guided imagery* menurunkan skala nyeri haid pada Mahasiswa Kebidanan.¹⁵

Latihan *guided imagery* paling baik dilakukan di tempat yang tenang, posisi duduk atau berbaring dengan rileks dengan lingkungan yang nyaman dan cahaya yang cukup.²³Sebaiknya dengan mata tertutup dan relaksasi pernafasan untuk merasakan kenyamanan dan merangsang hormon endorphin.^{16, 24}. *Guided imagery* dapat menjadi alternatif dalam penanganan dismenorea secara non farmakologi karena relaksasi dan imajinasi yang dihasilkan dapat menurunkan hormon kortisol sehingga mengubah respon negatif menjadi positif dan dapat menurunkan keluhan yang dirasakan.¹⁷. Keterbatasan ataupun hambatan dalam kegiatan penelitian ini yaitu peneliti tidak meneliti variabel perancu yang mungkin berhubungan dengan kejadian dismenore, waktu penelitian yang cukup panjang karena jadwal dismenore yang tidak sama untuk setiap sampel dan perlu pendekatan terlebih dahulu kepada responden untuk bisa melakukan kegiatan *guided imagery*.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini yaitu Ada pengaruh penurunan dismenorea setelah intervensi pada remaja putri yang mengalami dismenore. Saran Diharapkan media video *guided imagery* ini dapat digunakan dalam memberikan alternatif pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat dilakukan pedampingan pada remaja untuk dapat melakukan *guided imagery* melalui video..

DAFTAR PUSTAKA

1. Desi Ari Madiyanti, Marlinda, Dewi Okta Periyanti. Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu. *Holistik Jurnal Kesehatan* 2024;18(1):77–83.
2. Muchlisin Riadi. *Dismenore (Pengertian, Jenis, Derajat, Faktor dan Pengobatan)*. Kajian Pustaka.com 2020;
3. Sari H, Hayati E. Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)* 2020;3(2):226–230.
4. Kosim R, Hardianto G, Kasiati K. Status Gizi Dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea pada Remaja Putri SMAN 19 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 2021;3(3):204–212.
5. Ayu Idaningsih, Fitri Oktarini. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* 2020;5(2):55–66.
6. Chen CX, Shieh C, Draucker CB, Carpenter JS. Reasons women do not seek health care for dysmenorrhea. *J Clin Nurs* 2018;27(1–2).
7. Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 2021;8(1):8.
8. Hamzah S, B H. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMAN 1 Lolak. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2021;5(2):804–813.
9. Resty Hermawahyuni, Handayani S, Alnur RD. Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2022;8(1):97–101.
10. Rahmawati TA, Fardana NA, Annas JY. Coping and Acceptance Pain with Quality of Life Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 2021;5(4):390–397.

11. Fernández-Martínez E, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML. The Impact of Dysmenorrhea on Quality of Life Among Spanish Female University Students. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(5):713.
12. Armour M, Parry K, Manohar N, et al. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Womens Health* 2019;28(8):1161–1171.
13. Husnul Khotimah, Santi Sundary Lintang. Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal* 2022;9(3):343–352.
14. Itani R, Soubra L, Karout S, Rahme D, Karout L, Khojah HMJ. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J Fam Med* 2022;43(2):101–108.
15. Sari DN, Frisilya D. Guided Imagery Dalam Asuhan Nyeri Haid (Dismenore) Primer pada Mahasiswi D3 Kebidanan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 2020;4(2):1–6.
16. Supriyana DS, Rahmayanti YN, Ambarsari Y. Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Medical Journal* 2021;4(1):1.
17. Aji PT, Rizkasari E, Pujiyanto P. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 2022;3(2):69–75.
18. Mega Shilviana Rismayani. Pengaruh terapi relaksasi guided imagery dengan penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Pabuaran. 2019;
19. Liliana A, Fitriana LB, Syahidah NF. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Disminore pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan* 2022;16(1):72–79.
20. Darmadi MNF, Hafid MA, Patima P, Risnah R. Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : A Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 2020;1(1):42–54.
21. Carroll RC. Guided imagery: Harnessing the power of imagination to combat workplace stress for health care professionals. *J Interprof Educ Pract* 2022;28:100518.
22. Sugiarto KB. Analysis of Guided Imagery and Music Therapy on Changes in the Intensity of Dysmenorrhea Pain in SMK Visi Global Banyuwangi. *Journal for Quality in Public Health* 2019;2(2):39–47.
23. Nguyen J, Brymer E. Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Front Psychol* 2018;9.
24. Haslina H, Widyastuti W, Ridfah A. Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 2021;12(1):16.