

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI DISMENOIRE

Endang Yuliani
(Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan)

ABSTRAK

Semua perempuan mengalami menstruasi setiap bulan, *Dismenore* merupakan salah satu gangguan yang dialami perempuan yang mengganggu aktivitas. *Guide Imagery* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan teknik membimbing dan mengarahkan remaja/mahasiswa kepada imajinasi menyenangkan menggunakan audio visual kinestetik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami *dismenore*

Desain penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* dengan *Pretest – Posttest Design*. Lokasi penelitian di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan pada bulan Juni sampai Juli 2017. Populasi penelitian : semua mahasiswa yang mengalami *dismenore* saat menstruasi, Teknik pengambilan sampelnya *Purposive sampling*. Jumlah sampel 26 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *Paired Sampel T-Test*, nilai pengaruh $p=0,000 < 0,05$ pada signifikansi 95%.

Perbandingan nilai pretest mean = 2.08 dan post test mean = 1.42 selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *guided imagery* adalah 1 menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami *dismenore* dengan nilai $p=0,000 < 0,05$.

Ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami *dismenore*. *Guided imagery* yang dilakukan dengan baik dan tepat dapat menurunkan intensitas tingkat nyeri dan dapat diterapkan sebagai alternatif penatalaksanaan manajemen nyeri haid.

Kata kunci : *Guided imagery, dismenore*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang terasa pada perut bagian bawah dan paha akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan emosi menjadi labil, sensitif dan sering marah-marah sehingga perlu untuk mengatasi rasa nyeri yang ditimbulkan pada saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Untuk mengatasi *dismenore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi bisa menggunakan terapi analgesik untuk menghilangkan rasa nyeri namun berdampak ketagihan dan memberikan efek samping yang berbahaya (Potter & Perry, 2005) Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk membuat relaks pada otot rahim dan mengubah emosi negatif adalah *Guided imagery* (Sulasmo et al, 2002)

Kejadian *Dismenore* didunia sangat besar pada tahun 2011 rata-rata di Amerika Serikat 45-90 %, *Dismenore* menyebabkan seorang tidak hadir saat bekerja, sekolah, 13-51% perempuan telah absen dan sedikitnya sekali 5-14 % berulang absen (Anurogo & Wulandari, 2011). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (info sehat, 2010). *Dismenore* primer dialami oleh 60-75 % perempuan muda dan tiga perempat jumlah tersebut mengalami *dismenore* dengan intensitas ringan atau sedang, seperempat lainnya mengalami *dismenore* dengan tingkat berat (Proverawati & Misaroh, 2009)

Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh 8 mahasiswa yang *dismenore* mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa malas, risih, dan sulit beraktifitas. Sebanyak 3 mahasiswa mengatakan tidak minum apa-apa hanya dibiarkan saja dan sebanyak 4 mahasiswa menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik yang ada di apotik, 1 mahasiswa menggunakan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi. Terapi non –farmakologis dengan penggunaan relaksasi belum pernah dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi *dismenore*. Usaha untuk meminimalkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan dengan cara non farmakologi dengan modality therapies seperti kompres hangat, relaksasi progresif, relaksasi imajinasi (*guided imagery*) dan

complementary therapies misalnya senam haid, yoga dan meditasi (Prawirohardjo,2007)

Dampak yang terjadi apabila dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktivitas sehari-hari (Proverawati & Misaroh,2009). Jika dismenore terjadi terus menerus setiap bulannya maka perlu diwaspadai (Novarenta A, 2013). Guide imagery menekankan pada remaja yang membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan (Brannon & Feist, 2000), Tujuan dari guided imagery menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti dalam fungsi imun, hal ini karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktivasi sistem parasimpatis (Potter & Perry, 2005). Langkah-langkah teknik guide imagery yaitu persiapan, mencari lingkungan yang nyaman, tenang bebas dari distraksi. Lingkungan yang bebas dari distraksi diperlukan agar remaja lebih berfokus pada imajinasi yang dipilih (Kozier & Erb,2009). Guided imagery yang dilakukan dengan baik dan tepat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore sehingga bida digunakan dalam penatalaksanaan manajemen nyeri haid (dismenore). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan *Pretest – Posttest Design*. Lokasi penelitian di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan pada bulan Juni sampai Juli 2017. Populasi penelitian : semua mahasiswa yang mengalami dismenore saat menstruasi, Teknik pengambilan sampelnya *purposive sampling*. Jumlah sampel 26 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *Paired Sampel T-Test*, nilai pengaruh $p=0,000<0,05$ pada signifikan 95%.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.5 Statistik deskriptif pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore

	Mean	N	Std. deviation	Std. error mean
Pair 1 sebelum dilakukan teknik relaksasi guided imagery	2.08	26	.484	.095
sesudah dilakukan teknik relaksasi	1.42	26	.578	.113

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi guided imagery yaitu 2.08 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi guided imagery yaitu 1.42 dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 26 mahasiswa

Tabel 4.6 Korelasi pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore

	N	Correlation	Sig
Pair 1 sebelum dilakukan teknik relaksasi guided imagery & sesudah dilakukan teknik guided imagery	26	.595	.001

Berdasarkan tabel 4.6 dijelaskan bahwa jika $\text{sig} > 0,05$ tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore, dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi guided imagery terhadap tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan yang mengalami dismenore. Jika (r) dikuadratkan maka menunjukkan pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri adalah $0,595^2= 0.35$ (35 %) . artinya terdapat pengaruh teknik

relaksasi guided imagery sebanyak 35 % dan 65 % penurunan tingkat nyeri dapat disebabkan faktor lain seperti obat-obatan farmakologi

Tabel 4.7 Hasil uji Statistik Paired Sampel T- Test pengaruh teknik relaksasi Guide imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	.654	.485	.095	.458	.850	6.872	25	.000

Berdasarkan hasil uji statistik sampel T-Test pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore didapatkan nilai sig = 0,000 yang artinya $p < \alpha$ yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan . Rata –rata penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi guided imagery sebesar 0.654 dan ada perbedaan penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi guided imagery pada mahasiswa yang mengalami dismenore sebesar 6.872.

PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat pada mahasiswa yang mengalami dismenore, hal ini terlihat dari hasil uji paired t test pada pemberian guided imagery dengan nilai $p = 0,000$ yang artinya $p < \alpha$. Hal ini didukung hampir seluruhnya sebelum dilakukan teknik guide imagery mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 20(77%) mahasiswa dan sesudah dilakukan teknik guided imagery sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 16 (61%).

Teknik relaksasi guided imagery merupakan metode relaksasi yang diinstruksikan untuk mengkhayal tentang tempat yang menyenangkan sehingga apabila teknik ini diterapkan secara terus menerus bisa mengurangi intensitas tingkat nyeri (Kaplan & Sadock,2010). Latihan-

latihan imajinasi yang dilakukan dengan menggunakan seluruh aspek indera baik itu visual, audio dan kinestetik akan lebih mudah menstimulasi perubahan kognitif dan fisik (Novarenta A, 2013).

Dismenore merupakan nyeri haid dengan sensasi tidak menyenangkan dan tidak dapat dibagi dengan individu lain (Novarenta A,2013). Nyeri ini akan terjadi kapan saja, dan merupakan satu perasaan yang menderita baik secara fisik maupun mental yang dapat menimbulkan ketegangan (Uliyah, 2009). Respon nyeri masing- masing mahasiswa berbeda karena nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual jdisebabkan karena nyeri harus diatasi dengan menggunakan penatalaksanaan manajemen nyeri (Patasik, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugeng (2011) tentang efektifitas teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan intensitas nyeri, dimana teknik guided imagery sangat efektif untuk mengurangi nyeri post operasi. Demikian juga dengan penelitian Novarenta (2013) yang menyatakan bahwa guided imagery sebagai salah satu alternatif mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Guided imagery dapat memberikan kontrol pada diri sendiri, dengan nafas teratur dan dalam dapat meningkatkan *enkephalin* dan β *endorphin*, dengan bayangan berupa hal-hal yang menyenangkan dan disukai mahasiswa dapat merasakan rileks dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Dalam hal ini adanya motivasi afektif akan meningkatkan koping internal dalam mempresepsikan diri mereka dan mengendalikan rasa nyeri. Guided imagery dapat juga disampaikan oleh seorang praktisi dengan menggunakan rekaman audio (musik relaksasi) sehingga lebih mudah membayangkan tempat yang menyenangkan sehingga intensitas nyeri berkurang.

KESIMPULAN

Hampir seluruh mahasiswa yang mengalami dismenore sebelum diberikan teknik relaksasi guided imagery intensitas nyerinya sedang. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami dismenore sesudah diberikan teknik relaksasi guided imagery intensitas nyerinya ringan. Terdapat pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugoro, D & Wulandari, A (2011) *Cara Jitu Mengobati Nyeri Haid*. Yogyakarta
- Asmadi (2008) *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Brannon Linda & Feist Jess (2000) *Health Psychology: an introduction to behavior and health*. United States of America Matrix Production Inc.
- Kaplan & Sadock (2010) *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan dan perilaku klinik*, jilid 2. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher
- Keperawatan*. Jakarta : ECG
- Kozier B, Erb G (2009) *Buku ajar praktik keperawatan klinis*, edisi 5, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Novarenta, A (2013) Guided Imagery mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* (1):2. ISSN: 2301-8267
- Patasik, Chandra K (2013) *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandau Manado*. Universitas Sam Ratulangi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Manado.
- Potter P.A and Perry A.G (2005) *Fundamental of nursing: concept, process, and practise* (6 ed). Mosby
- Prawiroharjo, S (2007) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Provewati & Misaroh (2009) *Menarche menstruasi pertama penuh makna..* Yogyakarta: Nuhamedika
- Sugeng, P (2011) *Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Pulih Sadar Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. Moewardi*.
- Sulastomo, A, Nur Diana E & Widyantono, N (2002) *Informasi kesehatan reproduksi dan perempuan*. Yogyakarta: Galang printika.
- Uliyah M, Hidayat A. A (2009) *Ketrampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba