

## EDUKASI HIPNOSIS UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA PONDOK MEJA

Gustina<sup>1)</sup>, Safitri<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim Jambi  
email: gtina1870@gmail.com

**Received:** 10/10/2022| **Revised:** 09/11/2022| **Accepted:** 02/12/2022|

### *Abstract*

*Almost all women have felt disturbances during menstruation in the form of menstrual pain (dysmenorrhea) to varying degrees, ranging from just aches in the pelvis from the inner side to extreme pain. One of the treatments of nonpharmacology is with hypnotherapy. Hypnotherapy is a method of instilling suggestion when the brain has been in a relaxed state, but it does not mean falling asleep or not being self-aware during practice. In Pondok Meja village, there are already many herbal plants available, one of which is turmeric which can be used by teenagers to overcome menstrual pain (dysmenorrhea) and there are those who have done the habit of drinking turmeric acid in overcoming this dysmenorrhea, it's just that to add it with hypnosis has never been done. The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women in overcoming dysmenorrhea in addition to drinking turmeric acid. The method used is to conduct education about hypnosis to reduce menstrual pain then pretest and posttest by asking 10 true and false questions with a < value of 50 is determined to be less good education, if the final score of > of 50 is determined Good Education. education about increasing the knowledge of young women reducing menstrual pain by hypnotherapy. The results were that before the education of 76 young women only 23 were well-informed and 53 were poorly knowledgeable, while after education there was an increase in knowledge from 76 young women, 66 were well-informed and 10 were not good about hypnosis to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).*

**Keywords:** Education, Hypnosis, Dysmenorrhea, Adolescents

### **Abstrak**

Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Salah satu pengobatan nonfarmakologi adalah dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Di desa Pondok Meja sudah banyak tersedia tanaman herbal salah satunya kunyit yang bisa dimanfaatkan remaja untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dan ada yang sudah melakukan kebiasaan minum kunyit asam dalam mengatasi dismenore ini, hanya saja untuk menambahkan dengan hipnotis belum pernah dilakukan. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi dismenore selain minum kunyit asam. Metoda yang digunakan adalah melakukan edukasi tentang hipnosis untuk menurunkan nyeri haid kemudian dilakukan pretest dan posttest dengan mengajukan 10 pertanyaan benar dan salah dengan nilai < dari 50 ditetapkan pendidikan Kurang Baik, bila nilai akhir > dari 50 ditetapkan Pendidikan Baik. edukasi tentang peningkatan pengetahuan remaja putri pengurangan rasa nyeri haid dengan hipnoterapi. Hasil adalah sebelum dilakukan edukasi dari 76 remaja putri hanya 23 berpengetahuan Baik dan 53 berpengetahuan kurang baik, sedangkan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dari 76 remaja putri, 66 berpengetahuan baik dan 10 kurang baik tentang hipnosis untuk menurunkan nyeri haid (dismenore).

**Kata Kunci:** Edukasi, Hipnosis, Dismenore, Remaja

### **PENDAHULUAN**

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di

perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya (Fitriani, 2015).

Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Oyoh & Sidabutar, 2015). Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder. Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi (Tohari & Anisah, 2019).

Prevalensi angka kejadian yang didapat bahwa nyeri haid atau dismenore sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswa. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. Menurut Anisa, Oswati & Rismadefi, (2018) bahwa dismenore sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar dikampus.

Secara farmakologis, penatalaksanaan adalah dengan pemberian obat analgetik seperti golongan obat Nonsteroidal Anti inflammatory Drugs (NSAID) dapat meredakan nyeri. Salah satu pengobatan nonfarmakologi adalah dengan hipnoterapi (Agustini, 2012). Komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan menyebutkan dalam pasal 3 bahwa pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) (Dirgahayu, Ariani, & Ardiansyah, 2001). Pasal 4 bahwa ruang lingkup pengobatan komplementer alternatif yang berlandaskan pengetahuan biomedik meliputi intervensi tubuh dan pikiran (Oyoh & Sidabutar, 2015).

Hipnoterapi adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik (Nugraha & Adisaputro, 2018). Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (Budiman, 2016).

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Ramadhan, Wulandari, & Rahmawati, 2015). Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Astari & Maliya, 2010).

Hipnoterapi ini juga digunakan untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Subiyanto, Sitorus, & Sabri, 2005).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi Hipnosis untuk Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Di Desa Pondok Meja”.

### **METODE KEGIATAN**

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester bulan Mei - Agustus tahun 2021/2022 dan akan dilaksanakan di desa Pondok Meja. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan tentang edukasi hipnosis dalam upaya untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pondok Meja. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri di Desa Pondok Meja sebanyak 76 remaja yang mempunyai keluhan dismenore. Menggunakan media zoom meeting. Membuat rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi dilakukan setiap kegiatan dengan cara analisis data dan wawancara tidak langsung dengan kelompok sasaran. Metoda pelaksanaan melakukan edukasi dengan menilai pengetahuan pretest dan posttest dengan mengajukan 10 pertanyaan benar dan salah tentang hipnosis dalam upaya untuk penurunan nyeri haid. Kemudian melakukan analisis sederhana hasil pretest dan posttest. Menurut Budiman dan Riyanto (2013) tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi dua kelompok apabila respondennya adalah masyarakat umum, yaitu tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya  $> 50\%$  dan tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya  $\leq 50\%$ . Pembagian leaflet

dan video metoda hipnosis untuk pengulangan dan penambahan pengetahuan remaja putri.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya (Fitriani, 2015).

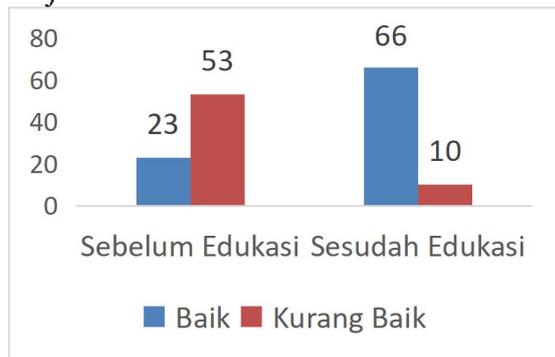
Secara farmakologis, penatalaksanaan adalah dengan pemberian obat analgetik seperti golongan obat Nonsteroidal Anti inflammatory Drugs (NSAID) dapat meredakan nyeri. Salah satu pengobatan nonfarmakologi adalah dengan hipnoterapi (Agustini, 2012).

Hipnoterapi adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik (Nugraha & Adisaputro, 2018). Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebihan, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (Budiman, 2016).

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan yang dimulai dari rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi dilakukan setiap kegiatan dengan cara analisis data dan wawancara tidak langsung dengan kelompok sasaran, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Grafik 1. Hasil pretest dan posttest edukasi hipnosis untuk menurunkan nyeri

haid pada remaja putri di Desa Pondok Meja.



Sumber: Data Primer, 2022

Dari hasil pelaksanaan didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan edukasi dari 76 remaja putri hanya 23 yang berpengetahuan Baik dan 53 kurang baik, sedangkan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dari 76 remaja putri 66 berpengetahuan Baik dan 10 Kurang Baik tentang hipnosis untuk menurunkan nyeri haid (dismenore). Jadi disini dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terlihat dari hasil pengukuran secara sederhana tingkat pengetahuan remaja pretest dan posttest terjadi peningkatan.

Kegiatan ini dilakukan masih terjadi pandemic covid 19 sehingga seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan media zoom meeting. Bagi kami ini adalah kendala karena tidak bisa bertatapapan langsung dengan kelompok sasaran, tetapi kami menambahkan media lain untuk lebih menguatkan penyampaian edukasi yakni dengan membuat leaflet dan video materi dan mengirimkan di Watshaap group yang sudah kami buat sebelum kegiatan untuk memudahkan komunikasi dengan kelompok sasaran.

## SIMPULAN

Sebelum dilakukan edukasi tentang hipnosis untuk penurunan nyeri haid (dismenore) didapatkan pengetahuan remaja putri 23 (30,2%) Baik dan setelah

dilakukan edukasi didapatkan sebagian besar 66 (86,8%) Baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya haturkan kepada Bapak ketua STIKes Baiturrahim, Ibu Kepala PPPM dan Staf, Bapak Kepala Desa Pondok meja yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu semoga kebaikan yang diberikan menjadi amal ibadah dunia dan akhirat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, 1986- (penyusun). (2019). *Kebidanan komplementer : terapi komplementer dalam kebidanan / penyusun*, Ika Fitria Ayuningtyas, S.Sit., M.Kes. Yogyakarta :: Pustaka Baru Press.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA PGRI I Lubuklinggau. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>
- Aningsih, Fidhi. 2018. "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Lapungsari Malang." *Nursing News*3: 358–68.
- Anugroho D, Wulandari A. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher; 2011.
- Budiman & Riyanto A. 2013. (Riyanto, 2013) Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Fitriani, H., & Sidabutar, J. (2016). pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama. 3(1), 69–75

- Judha, Mohamad (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Solo : Rahma Surakarta.
- Julaecha, 2020. Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri, Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019 Doi: 10.36565/jak.v 11 3.59.
- Oyoh, & Sidabutar, J. (2015). Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Effect of Hypnotherapy on Alleviating Primary Dysmenorrhea in Junior High School Students. 3, 111–118
- Proctor M, Farquhar C. Diagnosis And Manajement Of Dysmenorrhea. BMJ 2006;332:1134–8.
- Sastrosmoro & Ismael. (2010). Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. (3th ed). Jakarta: Sagung Seto.
- Siska, Connie. (2009). Siapa bilang yoga sulit. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Roswendi, achmad setya. (2015). Pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri haid ( dismenore) pada mahasiswi d iii kebidanan stikes a.yani cimahi. 10(2), 13– 24.
- Wong, M.F., & Rusdiansari, E. 2011. Hipnopunktur. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.