

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS XI SMK NEGERI
PEDAN**

Fitri Suciana*

ABSTRACT

Background: Menstrual pain (dysmenorrhea) if not treated can cause discomfort for women and interfere with daily activities. The need for an effective treatment to minimize pain. Relaxation guided imagery is one of the non-pharmacological pain management methods that can be used by nurses

Objective: Determine the influence of guided imagery relaxation techniques to decrease menstrual pain in the eleventh grade student at SMK Negeri 1 Pedan

Methods: This study used Quasy Experiments with pre and post test without control to do a test to determine the student menstrual pain scale before being given guided imagery relaxation techniques. The sample in this study SMK Negeri 1 Pedan many as 22 students. Sampling technique using purposive sampling technique. Data collection techniques using observations with the guidelines in the form of NRS (Numeric Rating Scale). Test data analysis using independent t test

Results: The results showed no differences between the intervention group with the control group at SMK Negeri 1 Pedan. In the intervention group still found respondents who experienced mild pain of 95.5% and in the control group obtained the respondents who experienced moderate pain of 95.5%.

Conclusion: There is the influence of guided imagery relaxation techniques to decrease menstrual pain in the eleventh grade student at SMK Negeri 1 Pedan with $p \text{ value } 0.000 < \alpha = 0.05$

Keywords: Menstrual pain, guided imagery relaxation technique

*Dosen Keperawatan Stikes Muhammdiyah Klaten

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi menurut World Health Organization (WHO) yaitu suatu kondisi sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, di mana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman (Gilly, 2010). Departemen Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa program kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku positif remaja tentang kesehatan reproduksi dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga guna mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang.

Kesehatan reproduksi memiliki ruang lingkup yang cukup banyak diantaranya yaitu kesehatan reproduksi remaja laki-laki dan perempuan. Masa remaja dibedakan menjadi masa remaja awal, masa remaja tengah dan masa remaja akhir. Anak laki-laki mencapai masa pubertas mulai merasakan perubahan fisik, termasuk perubahan suara, munculnya tanda kelamin sekunder, serta meningkatkannya perkembangan jaringan otot. Perubahan-perubahan fisik ini sering kali diikuti dengan perubahan emosional dan perilaku. Sedangkan pada perempuan mulai mengalami haid, berfungsinya ovarium, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder dan perubahan badan yang cepat (Sri Rejeki, 2008).

Setiap bulan, secara periodik seorang perempuan normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu normal dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami proses itu. Haid merupakan ciri khas kedewasaan seorang perempuan dimana terjadi perubahan-perubahan siklik dari alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Proses perubahan ini merupakan suatu yang kompleks dan saling mempengaruhi yaitu merupakan kerjasama yang harmonis antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis, dan ovarium serta pengaruh dari glandula tyroidea,

korteks adrenal dan kelenjar-kelenjar endokrin lainnya. Pada masa reproduksi dan dalam keadaan tidak hamil, endometrium mengalami perubahan siklik yang berkaitan erat dengan aktivitas ovarium (Marimbi, 2010).

Perempuan dapat memiliki berbagai masalah dengan haid. Masalah tersebut dapat berupa premenstruasi sindrom (PMS), nyeri haid (dismenore), tidak mengalami haid sama sekali (amenore) sampai menoragia atau darah haid keluar lebih dari 6 hari. Nyeri haid (dismenore) disebabkan karena prostaglandin merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan endometrium sehingga menyebabkan kram. Prostaglandin menyebabkan meningkatkan aktivitas uterus maupun peningkatan kepekatan serabut-serabut saraf terminal rangsang nyeri sehingga dapat meningkatkan nyeri (Majalah Kesehatan, 2011).

Angka kejadian nyeri haid (dismenore) didunia sangat besar pada tahun 2011 rata-rata di Amerika Serikat prevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90 %, nyeri haid menyebabkan seorang tidak hadir saat bekerja dan sekeloh, sebanyak 13-51 % perempuan telah absen dan sedikitnya sekali 5-14 % persen berulang absen (Anurogo & Wulandari, 2011). Hasil penelitian Thangphaet C, 2012 yang mencakup 552 mahasiswa kedokteran perempuan terdapat hasil prevalensi nyeri haid (dismenore) adalah 77,7%. Prevalensi nyeri haid (dismenore) ringan 35,3%, sedang 39,3% dan berat 3,1%. Usia haid pertama kali (menarche), durasi menstruasi, dan riwayat keluarga nyeri haid (dismenore) secara signifikan berbeda antara dua kelompok. Siswa yang mengalami nyeri haid (dismenore) sedang sampai berat melaporkan dampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan akademis, dari data tersebut dimasukkan ke dalam kelompok dismenore berat ada 82,9%, dan 66,7% dari peserta tersebut menggunakan asam mefenamat dan parasetamol untuk menghilangkan rasa sakit masing-masing.

Nyeri haid (dismenore) bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi perempuan dan mengganggu aktifitas sehari-hari. Untuk itu perlu penanganan yang efektif untuk meminimalkan nyeri.

Usaha untuk meminimalkan intensitas nyeri haid (dismenore) bisa menggunakan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat diberikan dengan pemberian obat analgesik sebagai terapi simptomatik. Obat analgesik yang sering digunakan adalah preparat kombinasi aspirin, venasitin dan kafein. Selain pemberian obat analgesik juga bisa dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan modality therapies seperti thermal therapy (kompres hangat), relaksasi progresif, relaksasi imajinasi, imagery guidance. Penggunaan modality therapies biasanya dilengkapi dengan penggunaan complementary therapies atau terapi pelengkap senam haid, yoga, dan meditasi. (Prawirohardjo, 2007).

Relaksasi guided imagery merupakan salah satu metode penatalaksanaan nyeri non farmakologis yang dapat digunakan oleh perawat. Hal ini bekerja dengan mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif (Potter & Perry, 2005 : 1528). Adanya perubahan motivasi afektif akan meningkatkan mekanisme coping klien terhadap nyeri. Individu yang memiliki lokus kendali internal mempersepsikan diri mereka sebagai individu yang dapat mengendalikan lingkungan mereka dan hasil akhir suatu peristiwa, seperti nyeri (Gil, dalam Potter & Perry, 2005). Urip (2010) yang meneliti 15 responden pasien cedera kepala didapatkan 37% pasien mengalami nyeri kepala tension, 27% migraine dan 18% servicogenik setelah pemberian guided imagery relaxation pada pasien dengan cedera kepala mengalami nyeri kepala dapat dikurangi dengan guided imagery relaxation. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1 dengan standar deviasi 0.845. hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0.001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pengukuran pertama dengan pengukuran kedua.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh dengan melakukan wawancara kepada 40 siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Pedan, 36 (90 %) mengalami nyeri haid (dismenore), sedangkan 4 (10 %) tidak mengalami

nyeri haid (dismenore). Gejala yang dirasakan yaitu nyeri pada perut, pegel-pegel di punggung, mual muntah, badan terasa lemas dan pusing yang mengakibatkan siswi tidak mampu beraktivitas maupun berkonsentrasi dalam belajar, serta ada pula yang izin tidak masuk sekolah. Siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) dengan melakukan penanganan dengan minum obat yang dibeli di apotek (56 %), minum jamu (33 %), tidur dan hanya dibiarkan (11%). Sekitar 50 siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) dibawa ke UKS, untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) hari 1 dan 2 yang dilakukan siswi berbeda-beda. Dari masalah tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI di SMK Negeri 1 Pedan”.

B. Metode

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *non-equivalent control group*. Dalam penelitian ini, kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dilakukan pretest (O1) dan dilakukan guided imagery (X) pada kelompok intervensi. Setelah mendapatkan perlakuan dilakukan posttest (O2) pada kedua kelompok tersebut. Pada penelitian yang dilakukan yaitu melihat pengaruh guided imagery terhadap perubahan tingkat nyeri haid.

Pengambilan sampel dari 200 populasi dalam penelitian ini dengan cara data responden yang didapatkan pada saat mengalami nyeri haid dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sampai didapatkan data responden sebanyak 22 responden untuk kelompok intervensi dan 22 responden untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi : remaja putri usia 16-18 tahun, mengalami nyeri haid skala nyeri sedang (4-6), bersedia menjadi responden, siswi yang tidak mengalami gangguan pendengaran, hari pertama dan hari kedua nyeri haid. Kriteria eksklusi : siswi yang sudah menggunakan obat analgesik, menggunakan terapi non farmakologis lain seperti bimbingan antisipasi, biofeedback, hipnosis diri dan kompres hangat.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Tehnik Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Pedan

Data	Mean	SD	df	P value	CI 95%	
					Lower	Upper
<i>Intervensi</i>	-2,68	0,64	42	0,000	-2,81	-2,09
<i>Kontrol</i>	-0,22	0,52				

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas dapat dilihat p value 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan tehnik relaksasi guided imagery berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Pedan.

D. Pembahasan

Hasil penelitian mengenai pengaruh tehnik relaksasi guided imagery terhadap penurunan nyeri haid pada siswi yang diajarkan tehnik relaksasi guided imagery 1 kali sehari selama 2 hari yaitu pada haid hari pertama dan haid hari kedua menunjukkan bahwa hasil skala nyeri haid pada siswi yang diberi tehnik relaksasi guided imagery mayoritas termasuk dalam kategori nyeri ringan (95,5%) dan skala nyeri haid pada siswi yang tidak diberi tehnik relaksasi guided imagery mayoritas termasuk dalam kategori nyeri sedang (95,5%).

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa p value 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan tehnik relaksasi guided imagery berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Pedan. Perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tehnik relaksasi Guided Imagery dapat digunakan untuk penatalaksanaan pada saat mengalami nyeri haid, ini dikarenakan tehnik relaksasi Guided Imagery mengarahkan secara lembut seseorang kedalam dimana pikiran menjadi tenang dan

tetap, sehingga nyeri yang dirasakan akan hilang (Aulia dkk, 2001). Menurut Smeltzer Bare (2001) teknik relaksasi Guided Imagery yang juga menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan dan pendengaran) dengan begitu terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Urip (2010) yang melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Guided Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan di Rumah Sakit RSUD dr Slamet Garut Tahun 2010”. Dengan pendekatan penelitian quasi eksperimen, jenis desain yang digunakan yaitu “pretest dan posttest tanpa control”. Dari hasil uji statistic menunjukkan berpengaruh secara signifikan ($p=0.01$) guided imagery terhadap menurunkan tingkat nyeri pada pasien cedera kepala ringan, tetapi pasien belum terbebas rangsangan nyeri.

E. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa: Tehnik relaksasi guided imagery mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Pedan. Hal ini dibuktikan dari nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05

2. Saran

1) Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan tehnik guided imagery mampu menurunkan skala nyeri pada siswi yang mengalami dismenorrea di SMK Negeri 1 Pedan, oleh karena itu pihak sekolah disarankan untuk memberikan informasi pelatihan pada siswi sehingga bisa melaksanakan sendiri pada waktu mengalami nyeri haid dan sebagai masukan bagi program UKS

untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan nyeri haid dengan tindakan non farmakologi yaitu teknik relaksasi guided imagery yang lebih aman dan mudah, dengan cara memberikan latihan nafas dalam yang diiringi dengan lantunan musik, sehingga diharapkan tingkat nyeri saat menstruasi dapat berkurang..

2) Bagi Siswi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa masih terdapat beberapa siswi dengan skala nyeri pada kategori sedang, oleh karena itu, para siswi disarankan untuk menggunakan metode guided imagery agar skala nyeri pada saat haid dapat berkurang.

3) Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian nyeri haid dengan memperhatikan faktor usia, status gizi dan pekerjaan karena factor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D &Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengobati Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Brunner & Suddarth. 2001. Buku Ajar Keperawatan Medika-Bedah, ed 2. Jakarta : EGC
- Dahlan, S, M. 2011. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Departemen Kesehatan. 2005. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta : Depkes dan WHO
- Dharma, K, K. 2011. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta; Trans Info Media
- Gilly, Andrew. 2010. Kesehatan Reproduksi Wanita, ed.2. Jakarta : EGC. Buku Kedokteran

- Hidayat, A, A. 2009. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Imron, M & Munif, A. 2010. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan. Jakarta: Sagung Seto
- Iskandar, 2004. Ilmu Psikologi Remaja. Jakarta : EGC. Buku Kedokteran
- Marimbi, H. 2010. Biologi Reproduksi. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmojo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Patricia A. Potter & Anne G. Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta : EGC
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik, Volume 1 & 2, ed.4. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. 2010. Fundamental Keperawatan, Volume 1 & 2, ed. 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawiroharjo, S. 2005. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prawiroharjo, S. 2007. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Pusat Bahasa. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Ed 3 – cet 3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Ratna, 2011. Efektifitas kompres hangat untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja di Desa Glodogan, Klaten Selatan, Klaten.
- Rita, 2012. Efektifitas senam yoga terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi kelas IX SMA Negeri 1 Ceper.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. 2001. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddath Vol. 1. Jakarta : EGC
- Sugiyono. 2012. Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Tanmahasamut P, C. 2012. Journal of The Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet (J Med Assoc Thai) vol.95 (9), hlm 1115-1121. Bangkok : Medical Association Of Thailand.
- Urip, 2010. Pengaruh guided imagery relaxation terhadap nyeri kepala pada pasien cedera kepala ringan.
- William F. Ganong. 2002. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, ed 20. Jakarta : EGC
- Winkjosastro, 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.