

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE.

Arnis Umbu K^{*}, Mizam Ari K, Abdul Qodir

¹Stikes Widyagama Husada

²Stikes Widyagama Husada

³Stikes Widyagama Husada

Corresponding author:

Mizam Ari K

Institusi Stikes Widyagama Husada

Email : mizam_ari@widyagamahusada.ac.id

Abstract

Background : Dysmenorrhea is pain during menstruation. Symptoms of dysmenorrhea are very typical, namely complaints of abdominal pain or stomach cramps. The management of primary dysmenorrhea pain can be done by non pharmacological. One of the non-pharmacological relaxation techniques is hypnotherapy because hypnotherapy techniques can produce a sense of comfort and can produce endorphin hormones that can suppress pain. **Aim :** Knowing the effect of hypnotherapy on reducing the primary dysmenorrhea pain scale based on literature studies in the last 6 years. **Method :** The method used in this literature study is to obtain articles from the search results of scientific research articles from the 2014-2020 period using the Taylor & Francis Group, Sienta, DOAJ, Research Gate, and Google Shcolar data base. As many as 120 articles were obtained which were then carried out by the identification and screening process, so that 10 articles were obtained that match the inclusion criteria, with a pre-experimental research design of 5 articles and a quasi-experimental study of 5 articles. **Result:** The test results of these journals which state that the p value <0.05 is defined as a significant difference between before the intervention was given and after the intervention was given. **Conclusion:** The conclusion from this literature review is that there is an effect of hypnotherapy on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea. Suggestions for nursing students and nurses, to improve the science of hypnotherapy as part of complementary therapy to overcome dysmenorrhea pain problems.

Bibliography : 36 literature (2010-2020)

Keywords : hypnotherapy, primary, dysmenorrhea

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi. Gejala dismenore yang dirasakan sangat khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut. Penatalaksanaan nyeri dismenore primer dapat dilakukan dengan non farmakologis. Salah satu teknik relaksasi non farmakologi adalah hipnoterapi karena dengan tehnik hipnoterapi dapat menghasilkan rasa nyaman dan dapat menghasilkan hormon endorphin yang dapat menekan rasa nyeri. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer berdasarkan studi literature dalam 6 tahun terakhir.

Metode : Metode yang digunakan dalam studi literature ini adalah dengan memperoleh artikel dari hasil penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang waktu 2014-2020 dengan menggunakan data base Taylor & Francis Group, Shinta, DOAJ, Research Gate, dan Google Shcolar. Diperoleh artikel sebanyak 120 yang kemudian dilakukan proses identifikasi dan screening, sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi, dengan desain penelitian pre eksperimen sejumlah 5 arikel dan quasi eksperimen sejumlah 5 artikel. **Hasil :** Hasil uji jurnal-jurnal tersebut yang menyatakan bahwa nilai p value <0.05 hal ini didefenisikan sebagai adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan : Kesimpulan dari literature review ini bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer. Saran untuk mahasiswa keperawatan dan perawat, agar meningkatkan keilmuan hipnoterapi sebagai bagian terapi komplementer untuk mengatasi masala nyeri dismenore.

Kepustakaan : 36 kepustakaan (2010-2020)

Kata kunci : hipnoterapi, dismenore primer.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi. Gejala dismenore yang dirasakan sangat khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut. Penatalaksanaan nyeri dismenore primer dapat dilakukan dengan non farmakologis. Salah satu teknik relaksasi non farmakologi adalah hipnoterapi karena dengan tehnik hipnoterapi dapat menghasilkan rasa nyaman dan dapat menghasilkan hormon endorphin yang dapat menekan rasa nyeri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer berdasarkan studi literature dalam 6 tahun terakhir. Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala dismenore yang dirasakan sangat khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar ke pinggang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya, (Madianung & Masi 2013 dalam Fitriani, & Achmad, 2018). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi.

Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder. Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak sanggup beraktifitas karena nyerinya (Proverawati, 2009 dalam Elvira & Tulkhair, 2018).

Oleh karena itu peneliti melakukan *literaturreview* tentang pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer, yang

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman secara langsung terkait manfaat hipnoterapi melalui studi literature dari berbagai jurnal. Sehingga dengan pengalaman dan pengetahuan yang telah diperoleh mahasiswa dapat mengaplikasikan hipnoterapi sebagai bagian dari terapi komplementer dengan kompeten

METODE

Metode yang digunakan dalam studi literature ini adalah dengan memperoleh artikel dari hasil penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang waktu 2014-2020 dengan menggunakan data base Taylor & Francis Group, Shinta, DOAJ, Research Gate, dan Google Scholar. Diperoleh artikel sebanyak 120 yang kemudian dilakukan proses identifikasi dan screening, sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi, dengan desain penelitian pre eksperimen sejumlah 5 artikel dan quasi eksperimen sejumlah 5 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden.

Hasil analisa dari 10 jurnal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa karakteristik responden dalam artikel atau jurnal yang di review didapatkan hasil bahwa dari 10 jurnal tersebut memiliki karakteristik responden yaitu remaja dimana remaja meliputi remaja awal hingga remaja akhir yang tersebar dalam institusi pendidikan SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi.

2. identifikasi skala nyeri dismenore primer sebelum diberikan intervensi/hipnoterapi.

Hasil analisa dari sepuluh jurnal yang ditemukan oleh peneliti, yang selanjutnya dianalisa dan ditemukan hasil bahwa dari sepuluh jurnal didapatkan data sebagian besar responden yang tidak mendapatkan intervensi hipnoterapi rata-rata

memiliki tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mendapatkan intervensi hipnoterapi. Data ini dapat dilihat dari presentase yang terdapat pada masing-masing jurnal.

3. Identifikasi skala nyeri dismenore primer sebelum diberikan intervensi/hipnoterapi.

Hasil analisa dari sepuluh jurnal yang ditemukan oleh peneliti, yang selanjutnya dianalisa dan ditemukan hasil bahwa dari sepuluh jurnal didapatkan data sebagian besar responden yang mendapatkan intervensi hipnoterapi rata-rata memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah, bahkan ada yang memang sama sekali tidak lagi merasakan nyeri dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan intervensi hipnoterapi. Data ini dapat dilihat dari presentase yang terdapat pada masing-masing jurnal.

Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Hasil yang didapat dari analisa sepuluh jurnal diatas menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang cukup baik dari sebelum diberikan intervensi hipnoterapi sampai dengan setelah diberikan intervensi hipnoterapi. Hal ini dapat dilihat dari penyajian hasil analisa dari sepuluh jurnal di atas.

Pikiran bawah sadar terletak dibagian otak yang disebut medulla oblongata, sedangkan pikiran sadar manusia mulai terbentuk dan aktif pada saat individu berusia 3 tahun, pikiran sadar terletak di korteks otak dan memiliki beberapa fungsi seperti, mengidentifikasi informasi, membandingkan informasi yang masuk dengan data yang informasi yang telah tersimpan sebelumnya, menganalisa informasi dan memutuskan respon. Menjadi jelas bahwa pemberian hipnoterapi efektif dalam penurunan tingkat skala nyeri dismenore. Semakin efektif pemberian hipnoterapi maka akan semakin rendah pula nyeri yang dirasakan

Skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale*) sebagai pilihan skala pengukuran nyeri pengukurannya sederhana, lugas, dan mudah ditafsirkan (Shafikani, Gries, Trudeau, & Reasner, 2018). Adapun penilaian nyeri menggunakan skor 0-10, skala yang paling efektif digunakan untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dari 10 jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan kesimpulan yang juga menjawab tujuan dalam analisa jurnal ini adalah sebagai berikut: Dari hasil analisa jurnal didapatkan skala nyeri dismenore primer sebelum diberikan hipnoterapi adalah responden memiliki tingkat skala nyeri sedang hingga tinggi. Hasil analisa jurnal didapatkan skala nyeri dismenore primer setelah diberikan hipnoterapi adalah responden yang mendapatkan intervensi hipnoterapi memiliki tingkat skala nyeri yang rendah bahkan ada yang tidak lagi merasakan nyeri. Selanjutnya hasil analisa kedua variabel tersebut yaitu pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri yang cukup baik dari sebelum diberikan intervensi hipnoterapi sampai dengan setelah diberikan intervensi hipnoterapi dan dinyatakan terbukti dalam menurunkan nyeri dismenore primer dengan signifikan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian maupun terbitan artikel. Semoga artikel dan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- 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>
- Aun, A. F. (2015). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Di Smpn 16 Pontianak Tahun 2015 Program Studi Ilmu Keperawatan. *Nursing Student Tanjungpura University*. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawat-anFK/article/view/15030>
- Avifi, A., (2019). *Buku Ajar Fundamental Hypnosis*. Mataram: LKP Indonesian Hypnosis Centre.
- Avifi, A., (2019). *Buku Ajar Advance Hypnoterapi*. Mataram: LKP Indonesian Hypnosis Centre.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Iptek Terapan*, 2, 155–166.
- Cunningham, F. G., & Gant, N. F. (2011). *Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : EGC
- Fitriani, H., & Achmad. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 149–152.
- Fitriani, & R. (2018). *DISMINORE PRIMER PADA REMAJA Hemi Fitriani , Achmad Setya Roswendi Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner Numeric Rating Scale*. 1(1).
- Harnovinsah. (2014). *Metodologi Penelitian*. Pusat Bahan Ajar Elearning.
- Hasana, oswati. (2012). *EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA DI SMPN 5 DAN SMPN 13 PEKANBARU*. *Fmipa Ui*, 1–10.

Cite this article as: Umbu, Arnis. dkk.(2020). Pengaruh Cooperative Play Puzzle Terhadap Kemampuan Beradaptasi Sosial Pada Anak Tunagrahita. *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol. 1 (No.1), 69-72. <https://doi.org/10.33475/mhjns.vdiisi.tim.redaksi>