

# PENGARUH RELAKSASI IMAJINASI TERMBIMBING TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

Hotma Sauhur Hutagaol  
Prodi Kebidanan Padangsidimpuan

## Abstrak

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari rahim. Nyeri menstruasi adalah nyeri saat menstruasi yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Relaksasi Imajinasi Terbimbing secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri sehingga perlu dilakukan penelitian pengaruh terapi relaksasi terhadap nyeri menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan derajat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan disain quasi experimental dengan pre and post test control group design untuk mengetahui pengaruh relaksasi guided imagery terhadap nyeri menstruasi pada remaja. Data dianalisa menggunakan uji Mann\_Whitney, dan nilai  $p < 0.05$  dianggap bermakna secara statistik. Setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing didapati hasil rerata nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan sebesar  $2,6 \pm 0,5$  dan rerata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar  $4,6 \pm 0,6$ . dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi imajinasi terbimbing berpengaruh terhadap nyeri menstruasi.

**Kata kunci :** Relaksasi Imajinasi Terbimbing, Nyeri Menstruasi

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari rahim. Panjang siklus menstruasi yang biasa (normal) pada manusia ialah 25-32 hari. Kelainan pola siklus menstruasi apabila dilihat dari waktunya adalah apabila seseorang yang mengalami menstruasi di luar siklus yang biasa atau normal yaitu sekitar 25-32 hari. Sedangkan lama menstruasi normal adalah 3 – 8 hari (Sarwono, 2008).

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri menstruasi merupakan salah satu gejala dari premenstruasi sindrom (PMS) (Poornima, 2015).

Karakteristik nyeri menstruasi sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Hal ini dilaporkan sebagai *dismenore*. Istilah *dismenorea* (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa “Greek” yang artinya *dys* (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – *meno* (bulan) – *rrhea* (“flow” atau aliran) sehingga dari makna tersebut, *dismenore* adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Sherwood, 2012).

Wanita yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenorea*. *Prostaglandin*

menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktivasi usus besar (Johnston, 2014). Penyebab lain *dismenorea* dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal. (Prawirohardjo, 2002).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenorea* mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenorea* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan prevalensi yang signifikan diantara populasi yang berbeda, Puncak insiden *dismenorea* primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan di awal usia 20-an, insiden *dismenorea* pada remaja (*adolescence*) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Wicaksono, 2004). Di lingkungan kampus Prodi Kebidanan Padangsidimpuan diperkirakan 35% masiswa sering mengalami nyeri menstruasi pada saat menstruasi dan sekitar 5% siswi Prodi Kebidanan Padangsidimpuan tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya disebabkan nyeri menstruasi (Survei, 2014).

Rasa ketidaknyamanan jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara *farmakologis* atau *non farmakologis*. Dalam lingkup kebidanan dikembangkan terapi *non farmakologis* sebagai tindakan mandiri merupakan suatu kelangsunan kondisi kesejahteraan yang melibatkan upaya merawat diri sendiri

secara fisik, mengekspresikan emosi dengan benar dan efektif, menggunakan pikiran dengan konstruktif, secara kreatif terlibat dengan orang lain dan upaya memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Terapi non farmakologis atau holistik untuk mengatasi nyeri dapat menggunakan sentuhan *terapeutik*, *akupresur* dan *relaksasi*. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit. (Perry, 2006).

*Relaksasi* merupakan intervensi mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. *Relaksasi* otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang nyeri, ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa *relaksasi* efektif dalam meredakan nyeri (Smeltzer, 2002). *Relaksasi* secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri (National Safety Council, 2003).

Relaksasi imajinasi terbimbing adalah metode relaksasi untuk menghayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien untuk memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (ACOG, 2006).

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap nyeri menstruasi.

### Tujuan Penulisan

- a. Tujuan Umum: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap nyeri menstruasi pada remaja.
- b. **Tujuan Khusus**
  - a. Untuk mengetahui intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing pada kelompok intervensi.
  - b. Untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### Hypothesis

1. Terdapat pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap nyeri menstruasi pada remaja.

### Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Akademik  
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih akademik mengetahui pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.
- b. Manfaat Terapan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan pada para bidan dalam memberikan asuhan kebidanan reproduksi pada remaja dengan nyeri menstruasi dengan menggunakan perlakuan relaksasi imajinasi terbimbing.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah bersifat analitik menggunakan studi quasi eksperimental, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap nyeri menstruasi. Desain penelitian adalah pre test and post test control group design.

Populasi penelitian ini adalah semua remaja dengan nyeri menstruasi di Prodi Kebidanan Padangsidimpuan. Subjek penelitian yang dipilih adalah semua populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja dengan nyeri menstruasi. Kriteria eksklusi adalah mengkonsumsi obat penghilang nyeri atau jamu.

Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan sampel dengan metode penelitian *quasy* eksperimen. Simpang baku kedua kelompok perlakuan dan kontrol adalah 1,75 (Wirya, 2013).

Besar sampel dihitung dengan rumus dari Sastroasmoro:

$$n1 = n2 = 2 \left[ \frac{(z\alpha + z\beta) x s}{(x_1 - x_2)} \right]^2$$

$s$  = simpang baku nilai rerata dalam populasi, (1,75) dari penelitian terdahulu (Wirya, 2013)

$$x_1 - x_2 = 1$$

$\alpha$  = tingkat kemaknaan 95%

$$n1 = n2 = 2 \left[ \frac{(1,96 + 1,282) x 1,75}{(5-3)} \right]^2$$

$$= 16 \text{ orang}$$

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dengan pengujian uji-*t* berpasangan. Analisis bivariat digunakan untuk menyatakan analisis terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung dengan menggunakan uji-*t* berpasangan dengan interval kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) bila  $p < 0,05$  maka variabel dinyatakan signifikan. Penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data adalah data primer dengan menggunakan lembar observasi yang diisi oleh subjek penelitian.

### Metode Analisa Data

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dengan pengujian *t-test* untuk intensitas nyeri menstruasi.

### Definisi operasional

Untuk lebih menjelaskan dan menghindari kesalahan penafsiran beberapa kata/istilah dalam penelitian ini, peneliti merumuskan definisi operasional kata/istilah tersebut berikut ini.

### 1. Relaksasi imajinasi terbimbing

Defenisi : Relaksasi imajinasi terbimbing adalah metode relaksasi untuk menghayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan relaksasi yang menyenangkan (Kaplan, 2010).

Cara ukur : membayangkan kondisi yang santai atau tentang

pengalaman yang menyenangkan.

Alat ukur : lembar observasi

Hasil ukur: Sebelum dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing diberi nilai 0, setelah dilakukan diberi nilai 1

Skala ukur : Nominal

### 2. Nyeri Menstruasi

Defenisi : Nyeri saat haid yang dirasakan responden yang terletak pada perut bagian bawah yang timbul tidak lama sebelum atau bersamaan dengan permulaan haid yang berlangsung beberapa jam atau sampai sehari-hari.

Cara ukur : Mengukur tingkat nyeri

Alat ukur : Skala nyeri NRS (skala nyeri numeric)

Hasil ukur : Tingkat Nyeri

Skala ukur : Interval

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai Januari 2015 sampai April 2015. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 16 orang per kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kemudian dilakukan pretest untuk mengetahui intensitas nyeri. Dengan menggunakan lembar observasi dihitung pola menstruasi selama ini yaitu siklus dan lama menstruasi. Setelah itu pada kelompok perlakuan dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing mulai hari pertama haid sampai hari terahir haid dan diukur kembali intensitas nyeri dengan menggunakan kuesioner skala nyeri numerik. Pola menstruasi dihitung kembali dengan menggunakan lembar observasi. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh responden langsung setelah mendapatkan pelatihan dari peneliti. Setiap pagi peneliti mengingatkan setiap responden untuk melaksanakan relaksasi imajinasi terbimbing. Waktu yang dibutuhkan untuk satu orang responden adalah sekitar 5 - 10 menit untuk perlakuan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Perlakuan Rerata ± SD	Kontrol Rerata ± SD	<i>p</i>
Umur	18,7 ± 1,0	18,7 ± 0,5	<i>p</i> >0,05
Umur Menarche	13,0 ± 1,1	13,5 ± 1,2	<i>p</i> >0,05
Intensitas nyeri	4,8 ± 0,8	4,6 ± 0,6	<i>p</i> >0,05

Dari tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden tidak terdapat perbedaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk rerata umur, umur menarche, intensitas nyeri sebelum dilaksanakan perlakuan dengan nilai *p* > 0,05.

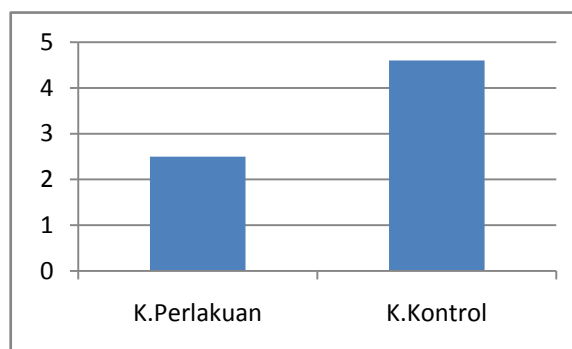
### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi imajinasi terbimbing terhadap intensitas nyeri menstruasi dengan menggunakan Uji T Berpasangan. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Analisa Pengaruh Relaksasi imajinasi terbimbing Terhadap Intensitas Nyeri menstruasi

Intensitas Nyeri	Rerata ± SD	<i>p</i>
K.Perlakuan	2,6 ± 0,5	0,001
K.Kontrol	4,6 ± 0,6	

Tabel 2 menunjukkan setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing rerata intensitas nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rerata intensitas nyeri menstruasi kelompok perlakuan menurun dari 4,8 ± 0,8 menjadi 2,6 ± 0,5 setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing. Rerata intensitas nyeri menstruasi pada kelompok kontrol tetap sama yaitu 4,6 ± 0,6. Secara statistik dengan uji *mann-whitney* terdapat perbedaan bermakna dengan *p* value 0,001 (< 0,05).



Gambar 1. Rerata Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

### Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing dalam maka intensitas nyeri menstruasi mengalami penurunan dibandingkan sebelum dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing. Rerata intensitas nyeri dismenore menurun dari 4,8 ± 0,8 menjadi 2,6 ± 0,5 setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing.

Setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing rerata intensitas nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Secara statistik dengan uji t berpasangan terdapat perbedaan bermakna dengan *p* value 0,001 (< 0,05).

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian relaksasi imajinasi terbimbing memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesulitan dalam melakukan pendekatan terhadap mahasiswi untuk menyepakati waktu pelaksanaan relaksasi imajinasi terbimbing.

Kekuatan penelitian ini adalah perlakuan benar - benar dilakukan sesuai dengan teori, tidak menggunakan alat,

mudah, tidak memerlukan bantuan orang lain, gampang dilaksanakan serta tidak memberikan efek samping.

Novarenta dalam penelitiannya terhadap tiga orang responden dengan nyeri berat menstruasi mendapatkan hasil setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan (Novarenta, 2013).

Relaksasi imajinasi terbimbing dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam system saraf otonom. Remaja dapat meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetative secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi remaja terhadap rasa nyeri. Hormone adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stress akan menurun, remaja dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70 x/menit. Kadar PaCo<sub>2</sub> akan meningkat dan menurunkan PH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah (Smith, 2007).

Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi, perlunya rileksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri (Sigit, 2010).

Dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer, 2002).

Relaksasi imajinasi terbimbing dengan menghayalkan situasi yang menyenangkan dengan visualisasi mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin.

Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh relaksasi terletak pada fisiologi system saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi p, akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman impuls nyeri dari medulla spinalis ke otak akan dipersepsikan sebagai nyeri (Tamsuri, 2007).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan adanya perbedaan

nilai rerata intensitas nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 2,00. Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai  $P=0,001 < \alpha=0,05$  dimana ada perbedaan bermakna antara nyeri menstruasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi imajinasi terbimbing yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

### Saran

1. Perlunya sosialisasi berkelanjutan kepada remaja untuk pelaksanaan relaksasi imajinasi terbimbing sehingga remaja dapat mandiri melakukan sendiri dan termotivasi tanpa harus selalu diingatkan.
2. Perlunya pendekatan berkesinambungan kepada remaja untuk menanamkan pentingnya pelaksanaan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alimul A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya: Salemba Medika.
- Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi IV. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobak. 2004 *Maternity and Gynekologi*, Jakarta : EGC
- Widjanarko, Bambang. 2006. *Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus. Vol.5. No.1 Januari
- Bruner & Sudart. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta : EGC
- Mansjoer A. dkk. 2002. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jilid 2. Jakarta: Media Aesculapius.
- National Center For Complimentary and Alternative Medicine (NCCAM), 2013. *Relaxation Techniques For Health*. US. NIH
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novarenta A, 2013. *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. ISSN: 2301-8267 Vol 01, No.02 Agustus, 2013. Fak Psikologi Univ.Muhammadiyah Malang
- Perry, AG, Potter PA .2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik*, Vol.2 Alih Bahasa. Editor Monica Ester Dkk, Jakarta : EGC
- Poornima, 2015. *The Effects of Classical Music based Chakra Meditation on the Symptoms of Premenstrual Syndrome*. The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 (e) | ISSN: 2349-3429 (p) Volume 2, Issue 3.

- Prawirohardjo, S.(2002). Ilmu Kandungan. Edisi 2.Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Price S, Wilson LM. 2006. *Patofisiologi ; Konsep Klinis Proses-proses Penyakit* , Vol I.Jakarta.EGC.
- Priharjo, R. 2003. *Perawatan Nyeri*. Jakarta. EGC
- Sastroasmoro S. 2011. Dasar-dasar Metodologi penelitian klinis. Jakarta: CV.Sagung seto.
- Sherwood L. Fisiologi manusia. Ed 6. Jakarta: EGC; 2012
- Smeltzer & Bare 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol 1. Alih Bahasa Agung Waluyo. Jakarta. EGC
- Smeltzer & Bare 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol 2, EGC. Jakarta.
- Smith D, 2007. *Terapi Pernafasan untuk Penderita Asma*. Prestasi Pustaka
- Sigit NP. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Edisi 1. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Suprawita, 2013. *Modified relaxation technique for treating hypertension in Thai postmenopausal women*. Journal of Multidisciplinary Healthcare 2013;6 373–378.
- Tamsuri A, 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta. EGC
- Wicaksono, H. (2004). Ilmu Kebidanan. Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Wirya I, Sari MD, 2013, Pengaruh Pemberian Masase Punggung Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi Di Zaal C Rs HKBP Balige Tahun 2011, Jurnal Keperawatan HKBP Balige, Vol.1 No.1, Juni 2013 ISSN 2338-369091.