PENGARUH PENDIDIKAN *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(Studi di SMA PGRI 2 Sampit Kabupaten Kotawaringin Timur)

Migy Rahman[1] Rahaju Ningtyas[2] Eko Sari Ajiningtyas[3]
[123]STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun
1email : migyrahman@gmail.com, 2email : Nigtyasrahaju@gmail.com, 3email : mahardikagunardi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan nyeri haid merupakan nyeri yang dirasakan ketika menstruasi. Tidak jarang nyeri tersebut mengganggu proses belajar mengajar di sekolah ketika nyeri tersebut datang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tentang pengaruh pendidikan *self hypnosis* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMA PGRI 2 Sampit. **Bahan dan metode penelitian:** Jenis penelitan ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan dasain penelitian menggunakan *metode pre eksperiment design* dengan pendekatan *one group pretest-post test design* pada siswi SMA PGRI 2 Sampit tahun 2017 khususnya dikelas X dan XI seluruhnya berjumlah 53 orang siswi yang dijadikan populasi dan dijadikan sampel sebanyak 53 responden dengan teknik pengambilan sampling yaitu *total sampling*. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self hypnosis* terhadap nyeri haid maka perlu di analisis bivariat dengan menguji tingkat nyeri dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.* Instrumen yang dugunakan adalah lembar observasi.Nyeri haid sebelum diberikan *self hypnosis* sebagian besar dari responden berskala nyeri 7-9 yaitu sebanyak 34 responden (64%). Sedangkan nyeri haid sesudah diberikan *self hypnosis*, hampir dari setengahnya responden mengalami nyeri ringan yang berjumlah yaitu 25 responden (47%). **Hasil penenelilitan:** Dengan hasil *uji wilcoxon signed rank test* dengan menggunaka aplikasi *spss 16.0.* di dapatkan nilai p= 0,000 menunjukan nilai p< 0,005 maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. **Kesimpulan:** Penelitian dapat simpulkan bahwa ada Pengaruh pendidikan *self hypnosis* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMA PGRI 2 Sampit.

Kata kunci: Nyeri haid, *Self Hypnosis*, Siswi

THE INFLUENCE OF EDUCATION SELF HYPNOSIS TOWARDS A DECREASE IN THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN
(Study in SMA PGRI 2 East Kotawaringin Regency Sampit)

ABSTRACT

***Preliminary** : Menstrual pain is pain that is felt when the menstruation. The pain often disrupts the process of teaching and learning in school when the pain comes. This research aims to analyze the influence of education about self hypnosis towards a decrease in the intensity of menstrual pain in SMA PGRI 2 Sampit. **Research methods :** This type of study using quantitative research with design research using the method of pre-design alphabets experiment with the approach of one group pretest-post test design on HIGH SCHOOL students PGRI 2 Sampit years 2017 especially processed X and XI in total numbering 53 people who were students of the population and sample as many as 53 respondents with sampling-taking techniques i.e. total sampling. To find out how big the influence of self hypnosis against menstrual pain bivariat analysis in it needs to be by testing the level of pain with the test of Wilcoxon Signed Rank Test.*

Instruments that white is the observation sheet.Painful menstruation before given self hypnosis a majority of the respondents i.e. 7-9 pain scale as much as 34 respondents (64%). While the menstrual pain after given self hypnosis, almost half of respondents experiencing mild pain that add IE 25 respondents (47%). ***Results and discussion :*** *With the results of a test of wilcoxon signed rank test with applications used spss 16.0. in the get the value p = 0.000 showed the value of 0.005 then < p H_0 and H starting at$_1$.* ***Conclusion:*** *Research can deduce that there is influence of education self hypnosis towards a decrease in the intensity of menstrual pain in SMA PGRI 2 Sampit.*

Keywords : Menstrual pain , Self Hypnosis , Schoolgirl

PENDAHULUAN

Wanita yang berumur 12-49 tahun, tidak hamil dan tidak ada gangguan reproduksi maka akan mengalami mensturasi, hal ini merupakan kejadian yang sangat wajar di kehidupan seorang wanita yang sudah dewasa (WUS), karena proses ini merupakan proses alami di dalam tubuh. Proses menstruasi secara umum dapat menyebabkan rasa nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari selama proses menstruasi atau bisa disebut *dismenorea*. Seorang remaja yang mengalami *dismenorea*, menyebabkan aktivitas belajar disekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup menurun, sebagai contoh seorang siswi yang mengalami *dismenorea* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena nyeri yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Ningsih, 2012 dalam Oyoh, 2015, 112).

Kejadian *dismenore* primer di indonesia sekitar 54,89%, sisanya 45,11% *dismenorea* skunder (Proverawati & Maisaroh, 2009 dalam Fitriani dkk, 2016, 70). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 25 bulan maret, tahun 2017 di SMA PGRI 2 Sampit, didapat data siswi sebanyak 53 orang. Dimana terdapat 2-yangmengikuti kegiatan belajar mengajar dikarenakan sakit *(Dismenorea)*. Dari hasil wawancara tentang nyeri saat menstruasi, nyeri dirasakan saat hari pertama dan hari ke dua menstruasi, dari 35 responden 28 (80%) orang siswi mengatakan *dismenorea* tersebut mengganggu aktivitas sekolah, dan 5 (14%) orang siswi mengatakan tidak masuk sekolah saat *disminorea*, dan 2 (6%) orang siswi mengatakan tidak merasakan nyeri saat menstruasi.

Dengan menurunnya kadar *estrogen* dan *progesteron* pada akhir siklus haid, terjadi *regresi endometrium* yang kemudian diikuti oleh perdarahan yang terkenal dengan nama haid. (Wiknjosastro, 2008 , 229). Dan proses haid tersebut akan menyebabkan nyeri (dismenorea). Nyeri tersebut dipengaruhi berbagai macam factor seperti faktor kejiwaan, faktor *konsitusi*, faktor *obstruksi kanalis servikalisi*, faktor endokrin dan *faktor alergi* (Wiknjosastro, 2008, 230).
Self hypnosis adalah menghipynosis diri sendiri yang bertujuan memperogram otak untuk mehilangkan nyeri dan bisa membuat tubuh mengeluarkan hormon endhorofin, sehingga bisa digunakan sebagai alternative untuk mengurangi nyeri haid pada responden. Oleh karena hal diatas peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti "Pengaruh Pendidikan *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid di SMA PGRI 2 Sampit Kabupaten Kotawaringin Timur".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan dasain penelitian menggunakan *metode pre eksperiment design* dengan pendekatan *one group pretest-post test design*, merupakan struktur penelitian eksperimen ini, dimana dilakukan pre test terlebih dahulu kepada responden sebelum dilakukan intervensi kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan post test (Hidayat & Alimun, 2010, 144).

Populasi ialah keseluruhan responden yang akan dijadikan sebagai objek dalam suatu peneltian. Populasi dalam penelitian ini,seluruh siswi kelas X dan XI yang berjumlah sebanyak 53 siswi.

Teknik sampling ialah cara peneliti untuk memilih responden untuk dijadiakan suatu bahan untuk diteliti supaya dapat mewakili dari populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling.*

Instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini ialah lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan Usia Siswi pada bulan juni 2017

No	Usia	Jumlah Siswi	Persentase (%)
1	< 16	27	51%
2	> 17	26	49%
Total		53	100%

Sumber : Data primer

Dari tabel 1 diketahui sebagian besar dari responden berusia kurang dari 16 tahun yang berjumlah 27 siswi (51%).

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan Usia Menarche

No	Usia Menarche	Jumlah Siswi	Persentase (%)
1	< 14	40	75%
2	> 15	13	25%
Total		53	100%

Sumber: Data primer

Dari tabel 2 diketahui sebagian besar dari responden mengalami usia menarche kurang dari 14 tahun yang berjumlah 40 siswi (75%).

Data khusus

Tabel 3 Karakteristik Nyeri Haid sebelum diberikan *self hypnosis*

No	Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0%
2	Nyeri Ringan	1	2%
3	Nyeri Sedang	18	34%
4	Nyeri Berat Terkontrol	34	64%
5	Nyeri Berat tidak Terkontrol	0	0%
Total		53	100%

Sumber: Data primer

Dari tabel 3 sebelum diberikan *self hypnosis* diketahui sebagaian besar dari responden mengalami nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 34 siswi (64%).

Tabel 4 Karakteristik Nyeri Haid sesudah diberikan *self hypnosis*

No	Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	23	44%
2	Nyeri Ringan	25	47%
3	Nyeri Sedang	5	9%
4	Nyeri Berat Terkontrol	0	0%
5	Nyeri Berat tidak Terkontrol	0	0%
Total		53	100%

Sumber : Data primer

Dari tabel 5 sesudah diberikan *self hypnosis* diketahui hampir dari setengah responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 25 orang (47%).

Tabel 6 Berdasarkan data dari hasil penelitian Pengaruh Pendidikan *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid di SMA PGRI 2 Sampit

Tingkat Nyeri	*Wilcoxon Signed Rank Test*			
	Perlakuan (*Pendidikan Self Hypnosis*)			
	Sebelum	Prosentase	Sesudah	Prosentase
Tidak nyeri	0	0%	23	44%
Nyeri Ringan	1	2%	25	47%
Nyeri Sedang	18	34%	5	9%
Nyeri Berat Terkontrol	34	64%	0	0%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0%	0	0%
Jumlah	53	100 %	53	100%
Hasil *uji wilcoxon*	2,62		66	
	P= 0,000			

Sumber : Data primer

Tabel 6 menunjukan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan *Self Hypnosis* mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 34 responden (64%) dan setelah diberikan *Self Hypnosis*, maka nyeri berat terkontorl menjadi nyeri ringan sebanyak 25 responden (47%).

Hasil pengujian stastistik dengan menggunakan uji *Wilcoxson Signed Rank Tes* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0{,}05$ didapat hasil p= 0,000 karena nilai sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05 maka Ho ditolak dan H1 diterima, maka hipotesi peneliti terbukti.

PEMBAHASAN

Intensitas nyeri haid sebelum diberikan *self hypnosis*

Dari tabel 3 sebelum diberikan *self hypnosis* nyeri sebagian besar dari responden mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 34 responden (64%).

Berdasarkan data diatas menunjukkan nyeri haid pada siswi sebelum di berikan *Self hypnosis* sebagian besar dari responden mengalami nyeri berat terkontrol. Nyeri haid merupakan nyeri saat menstruasi, diiringi dengan rasa kaku terpusat di perut bagian bawah. Nyeri saat haid yang dirasakan bisa terjadi bervariasi dari yang ringan sampai yang berat tidak terkontrol (Sarwono, 2011, 157).

Seseorang yang merasakan nyeri cara mengesprisikan berbeda antara satu dengan yang lainya, hal tersebut dipengaruhi oleh usia berdasarkan teori Perry & Potter, 1993, didalam Ismail (2013, 29) usia merupakan hal yang sangat penting yang mempengaruhi tigkat skala nyeri terutama usia anak dan

orang dewasa merespon nyeri pasti berbeda. Umur responden sebagian besar berusia <16 tahun sebanyak 27 orang (51%) sehingga sebagian besar responden mengalami nyeri berat terkontrol. Pengalaman seseorang dengan nyeri di masa lalu sangat mempengaruhi nyeri yang di respon oleh seseorang, begitu juga dengan usia *minarche* semakin muda seseorang mengalami *menarche* maka akan semakin mengatahui skala nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, sehingga seorang tersebut mencari obat untuk menghilangkan skala nyeri yang dia rasakan. Menurut Bare & Smeltzer, 2002 didalam Ismail, (2013, 30), Seringkali sesorang yang berpengalaman dengan nyeri yang pernah diraskanya, maka semakin takut sesorang tersebut akan terjadi sesuatu yang buruk yang disebabkan oleh nyeri kepada dirinya. Oleh sebab itu orang tersebut berkeinginan tinggi untuk menghilangkan nyeri sebelum nyeri bertambah parah. Usia menarche responden peneliti sebagian besar dari responden <14 tahun sebanyak 40 orang (75%).

Dari pernyataan di atas menunjukan adanya keserasian antara teori dan kenyataan yang ada pada responden. Hal ini disebabkan responden tersebut belum mengetahui cara penatalaksanaan nyeri yang baik dan mereka hanya mengkonsumsi obat untuk mengatasi nyeri tersebut sedangkan mereka yang takut menggunakan obat hanya bisa beristirahat untuk menahan rasa nyeri yang mereka rasakan sampai mereka merasakan rasa nyeri itu berkurang. Mereka juga belum mengetahui kalau nyeri dapat diatasi dengan cara yang aman tanpa mengganggu kesehatan tubuh yang lain yaitu *self hypnosis* yang bisa memacu hormon *endhofrin* untuk mengurangi nyeri.

Intensitas nyeri haid sesudah diberikan *self hypnosis*

Sesuai dengan analisa dan interpretasi yang di lakukan pada 53 responden megenai nyeri haid pada siswi kelas X dan XI SMA PGRI 2 Sampit sesudah di berikan *self hypnosis* hampir dari setengahnya, responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (47%).

Nyeri haid pada siswi berkurang karena siswi di berikan *self hypnosis* dan keinginan kuat siswi untuk mempelajari *self hypnosis* karena umur responden <16 tahun, sesuai dengan teori Erik Erikson 1994, didalam Dewin, 2009, 3) pada usia sekolah dunia sosial anak meluas keluar dari dunia keluarga, anak bergaul dengan teman sebaya, guru dan dewasa lainya. Pada usia ini keingin tahuan menjadi sangat kuat. Dan salah satu pendukung adalah pengalaman masa lalu responden dengan nyeri haid sehingga responden berkeinginan tinggi untuk mempelajarinya untuk mengurangi nyeri hal ini sesuai dengan teori Bare & Smeltzer, 2002 didalam Ismail, (2013, 30) Seringkali sesorang yang berpengalaman dengan nyeri yang pernah dirasakanya, maka semakin takut sesorang tersebut akan terjadi sesuatu yang buruk yang disebabkan oleh nyeri kepada dirinya. Oleh sebab itu orang tersebut berkeinginan tinggi untuk menghilangkan nyeri sebelum nyeri bertambah parah.

Self hypnosis dikenal juga dengan *menghipnotis* diri sendiri yang bertujuan untuk pemerograman diri, menghilangkan stress, phobia, nyeri, dll . *Self hypnosis* dapat menurunkan nyeri haid karena ketika keadaan nyaman maka tubuh akan mengeluarkan hormon *endhoprin* yang mampu untuk mengurangi nyeri.

Dari pernyataan di atas menunjukkan adanya keserasian antara teori dan kenyataan yang ada pada responden bahwa nyeri haid pada siswi di SMA PGRI 2 Sampit, kelas X dan kelas XI sesudah di berikan *self hypnosis* hampir seluruhnya mengalami penurunan nyeri haid. Informasi tentang mengatasi nyeri haid dengan pemberian pendidikan *self hypnosis* sangat penting bagi siswi. Karena responden memiliki keinginan yang tinggi

untuk mempelajari *self hypnosis* yang bisa memicu pengeluran hormon *endhoprin* untuk menurunkan itensitas nyeri haid dengan aman.

Pengaruh pendidikan *self hypnosis* terhadap penurunan intensitas nyeri haid

Nyeri sebelum diberikan *self hypnosis* sebagian besar dari responden merasakan nyeri berat terkontrol sebanyak 34 responden (64%). Dan setelah dilakukan pemberian *self hypnosis* hampir dari setengahnya mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (47%).

Sesudah di berikan pendidikan *self hypnosis* yang bisa membuat tubuh nyaman sehingga memicu pengeluaran hormon *endhoprin* ternyata terdapat pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Hal ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang diberikan setelah diberikannya *self hypnosis* yang terdapat penurunan nyeri secara signifikan. Setelah dilakukan analisa menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* , didapatkan p = (0,000) < 0,05 yang berarti ada pengaruh pendidikan *self hypnosis* terhadap penurunan nyeri haid.

Hypnosis digunakan untuk merubah presepsi nyeri menjadi rileks, nyaman dan pada kesempatan ini pula *pentherpy* memberikan sugesti positif di otak kanan untuk pengobatan. Ketika seseorang merasa nyaman, rileks dan bahagia, maka tubuh akan menghasilkan *hormon endhorpin* untuk diedarkan keseluruh tubuh. Hormon endorphin merupakan hormone yang bisa menghilankan nyeri lebih dari morfin. Hormone tersebut di hasilkan oleh kelenjar pituitary yang ada ditubuh kita.. (Wirawandha, 2004, 71).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebelum diberikan Pendidikan *Self Hypnosis* Intensitas nyeri haid yang dimiliki oleh responden sebagian besar nyeri berat terkontrol.
2. Sesudah diberikan Pendidikan *Self hypnosis* ternyata terjadi penurunan intensitas nyeri haid pada responden yaitu hampir dari setengah dari responden mengalami nyeri ringan.
3. Ada pengaruh Pendidikan *Self hyposis* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi di SMA PGRI 2 Sampit.

Saran

1. Bagi responden Siswi SMA PGRI 2 Sampit
   Memberikan alternatif penanganan nyeri haid saat mereka mengalami nyeri haid selain meminum obat.

2. Unit kesehatan sekolah SMA PGRI 2 Sampit
   Sebagai masukan bagi UKS untuk penatalaksanaan nyeri haid mengenai manfaat *self hypnosis* sebagai alternatif lain selain obat untuk mengatasi nyeri haid
3. Bagi puskesmas
   Petugas penyuluh kesehehatan untuk membantu unit kesehatan sekolah mensosialisasikan tentang pemberian Pendidikan *Self Hypnosis* untuk mengatasi nyeri haid dan menghadapi *menarche*.
4. Bagi Bidan
   Untuk memberikan penyuluhan kepada wanita yang prodiktif (WUS) bahwa, *self hypnosis* dapat mengatasi atau mengurangi intensitas nyeri haid.
5. Bagi peneliti selanjutnya
   Melakukan penelitian tentang faktor lain yang berhubungan dengan *self hypnosis* terutama faktor yang mempengaruhi *self hypnosis* seperti konsentrasi, situasi, keinginan dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

Dewin. (2009, November 5). *Perkembangan anak.* Retrieved April 6, 2017, from dewin221106: http://dewin221106.blogspot.co.id/2009/11/perkembangan-anak.html

Fitriani, Hemi, dan Jenita Sidabutar. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah.* 2 maret 2016. https://www.drive.google.com/file/d/0Bx8eC1QkvspuZXUxX253S2gwcEU/view (diakses maret 5, 2017).

Hidayat, dan A. Aziz Alimun. *Metode penelitian kesehatan paradigm kuantitatif.* Surabaya: Health Books Publishing, 2010.

Ismail. (2013, Oktober 5). *ismailboy23.* Dipetik April 3, 2017, dari wordpress.com: https://ismailboy23.wordpress.com/2013/10/27/konsep-nyeri/

Notoadmodjo. *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta, 2014.

Oyoh. *Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah pertama.* 2 maret 2015. https://drive.google.com/file/d/0Bx8eC1QkvspuRlAxY0ZnZ2VQOFU/view (diakses maret 3, 2017).

Sarwono, Prawirohardjo. *Ilmu Bedah Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2011.

Wiknjosastro, Hanafi. *Ilmu Kandungan.* Jakarta: EGC, 2008.

Wirawandha, Yudha. *Keajaiban Alam Bawah Sadar.* Jakarta Timur: Padi, 2014.