



EFEKTIVITAS MODIFIKASI GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM) DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE(NYERI HAID)

THE EFFECTIVENESS OF MODIFICATION OF GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM) WITH THE INTENSITY OF DYMENORORE PAIN (Menstrual Pain)

Defiaroza¹, Yessi Fadriyanti², Etri Yanti³

^{1,2} Prodi Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Padang

³. Stikes Syedza Saintika Padang

(Email : defiaroza@rocketmail.com /08126623172)

ABSTRAK

Dismenore adalah Nyeri yang terjadi saat menstruasi. Salah satu tindakan non farmakologi yang bisa digunakan untuk menghilangkan nyeri haid ini guided Imagery dan musik. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh guided imagery dan musik terhadap intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa D III Keperawatan Universitas Negeri Padang. Desain penelitian ini adalah Quasi eksperimen , rancangan yang digunakan yaitu one group pretest dan posttest .Tekhnik Pengumpulan Data adalah wawancara dan angket. Analisis Data dengan menggunakan Uji T dependent. Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa perbedaan nilai mean tingkat nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah Guided Imagery dan musik adalah 0,448 dengan standar deviasi 0,985 . Hasil Uji statistic didapatkan nilai $p = 0,021$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan guided imagery dan Musik. Diharapkan kepada perawat untuk dapat memberikan penyuluhan kepada Remaja Putri untuk melakukan tindakan guided imageri dan musik setiap hari selama menstruasi terutama saat dismenore.

Kata Kunci : Dismenore; guided Imagery; musik

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation . One non-pharmacological action that can be used to relieve menstrual pain is guided Imagery and music . The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery and music on the intensity of dysmenorrhea pain in female students of 3rd Diploma Nursing on Padang State University . The design of this study is Quasi experimental, designs were used that one group pretest and post-test Engineering Collection of data was interviews and questionnaires. Data analysis using dependent T test . The results of this study found that the mean difference between before and after Guided Imagery and music was 0.448 with a standard deviation of 0.985. Statistical test results obtained p value = 0.021, it can be concluded that there is a significant difference between the level of pain before and after guided imagery and music . It is expected that nurses will provide counseling to young women to carry out guided imagery and music every day during menstruation, especially during dysmenorrhea .

Keywords : Dysmenorrhea; guided Imagery; music

PENDAHULUAN

Dismenore / Nyeri haid adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum dan selama haid, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama haid. Hal ini adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas selama 1 – 3 hari tiap bulan pada wanita tersebut. Absensi pada wanita dewasa saat sekolah mencapai 25 %. (Hayati et al., 2020)

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. (Larasati & Alatas, 2016). Empat puluh hingga tujuh puluh persen wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 persen mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Kojo et al., 2021)

Nyeri haid sering dialami oleh wanita produktif, terutama remaja. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90 % wanita mengalami nyeri haid (dismenore) dan 10 – 15 % diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak bisa beraktivitas apapun. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % (Kojo et al., 2021).

Sekitar 70-90 % kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan (Febriani, 2018). Akibat dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada, sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore. (Hayati et al., 2020). Oleh sebab itu dismenore pada remaja perlu mendapat

perhatian dari orang tua masing-masing seperti memberikan penanganan yang tepat baik secara farmakologis atau non farmakologis.

Cara mengatasi nyeri yang tidak mempunyai efek samping adalah dengan non farmakologi, seperti teknik relaksasi, distraksi, masase, kompres, guided imagery, hipnosis. (Aeni, 2016), (Febriani, 2018). Penelitian tentang manajemen nyeri yang dilakukan sudah sering dilakukan tetapi peneliti ingin mencoba menggabungkan beberapa teknik non Farmakologi ini yaitu Guided Imagery and Music (GIM).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Guided Imagery and Music efektif terhadap intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa D III Keperawatan Universitas Negeri Padang.

BAHAN DAN METODE

Disain penelitian ini adalah quasi eksperimen, rancangan yang digunakan yaitu one group pretest and post test. Rancangan dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Penelitian dilaksanakan di Prodi D III Keperawatan Universitas Negeri Padang. Populasi adalah seluruh mahasiswi yang mengalami dismenore sebanyak 29 orang. Semuanya dijadikan sampel. Adapun kriteria inklusi sampelnya adalah : mahasiswa yang berusia dibawah 30 tahun dan belum menikah, mahasiswa bersedia menandatangani *informed consent*, mahasiswa tidak mengalami nyeri dismenore tingkat tinggi dan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa mengalami pingsan dan gejala berat lainnya, mahasiswa yang selama pengumpulan data mendapatkan pengobatan analgetik.

Teknik Pengumpulan datanya dimulai dengan memberikan pelatihan kepada responden tentang cara melakukan tindakan guided Imagery dan musik, setelah pelatihan responden diberikan booklet/ modul tindakan tersebut.

Kemudian responden melaporkan jadwal haidnya bulan berikutnya, sehingga peneliti bisa mengingatkan responden untuk melaksanakan tindakan guided imagery pada hari haid tersebut, melalui telepon dan what app. Dan pada saat hari haidnya, responden diminta mengukur tingkat nyeri sebelum melakukan tindakan Guided Imagery (pre test) , Kemudian responden melakukan tindakan guided imagery sebanyak 2 kali sehari seperti yang sudah diajarkan pada saat pelatihan sebelumnya dan sesuai dengan modul/booklet yang sudah dibuat. Tindakan ini dilakukan diiringi dengan musik yang disukai oleh responden sendiri. Setelah melakukan tindakan tersebut, dilakukan pengukuran tingkat nyeri (post Test). Analisa statistik yang digunakan adalah uji *T independent* dengan menggunakan tingkat kemaknaan 0.05 dan CI 95%.

HASIL

Responden pada penelitian ini berusia antara 19 s/d 25 tahun, dengan rata rata usia 20,1 tahun, dengan mode 20 tahun dan standard deviasi 1,205. Usia menarche responden adalah pada umur 10 s/d 15 tahun, dengan rata rata usia menarche 12,79 . Skala nyeri dismenore yang biasa dialami responden adalah 2 – 8 dengan rata rata skala nyeri 5,07 dengan skala nyeri yang paling sering adalah 6. Keluhan nyeri yang paling sering dialami oleh responden adalah 60 % mengalami nyeri ari ari, 44 % mengalami nyeri abdomen, 34,5 % mengalami keram abdomen, 18 % mengalami nyeri pinggang, 6,9 % mengalami pingsan saat menstruasi. Tindakan yang sering dilakukan oleh responden dalam mengatasi nyeri dismenore adalah 65,5 % Melakukan tindakan nafas dalam, 10,3 % melakukan tindakan distraksi, 20,7 % mengatasi nyeri haid dengan makan obat analgetik, 6,9 % mengatasi nyeri haid dengan kompres panas pada perut.

Hasil penelitian ini, didapatkan bahwa rata rata tingkat Nyeri dismenore responden

sebelum melakukan tindakan guided imagery dan musik adalah 4,31 (95% CI : 3,62 – 5,00), dengan standar deviasi 3,293 dan rata rata Tingkat Nyeri dismenore responden sesudah melakukan tindakan guided imagery dan musik adalah 3,86 (95% CI : 3,25 – 4,48), dengan standar deviasi 1,62. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah guided imagery dan musik adalah 0,448 dengan standar deviasi 0,985 . Hasil Uji statistic didapatkan nilai $p = 0,021$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat Nyeri sebelum dan sesudah tindakan guided imagery dan Musik

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa Skala nyeri dismenore yang biasa dialami responden, rata rata pada skala nyeri 5,07 dengan skala nyeri yang paling sering adalah 6 (Tingkat Sedang) . hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Siregar & Batubara, 2021) ,dimana diketahui bahwa hampir separoh respondennya mengalami dismenore sedang. Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan hasil penelitian (Febriani, 2018), yang menemukan sebagian besar intensitas nyeri dismenore adalah pada skala nyeri tingkat sedang. Nyeri tingkat sedang , bisa di artikan secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

Keluhan nyeri yang paling sering dialami oleh responden adalah 60 % mengalami nyeri ari ari, 44 % mengalami nyeri abdomen, 34,5 % mengalami keram abdomen, 18 % mengalami nyeri pinggang, 6,9 % mengalami pingsan saat menstruasi. Hal ini hampir sama dengan pendapat (Harel, 2016) Hanafiah yang mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan saat menstruasi adalah seperti kejang perut yang berjangkit-jangkit, terjadi pada perut bagian bawah menjalar ke pinggang dan paha.

Responden berusia antara 19 s/d 25 tahun, dengan rata rata usia 20,1 tahun, dengan mode 20 tahun dan standard deviasi 1,205. Pendapat dari (Harel, 2016), dikatakan bahwa Pada usia 15 – 16 tahun dismenore primer umumnya terjadi karena dimulainya dismenore primer adalah 2 – 3 tahun setelah menarache, karena sebagian besar remaja putri sudah mencapai ovulasinya, sedangkan puncak dismenore ini terjadi pada usia 20 tahun dan akan menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Pada penelitian ini usia menarache responden 10 s/d 15 tahun, dengan rata rata usia menarache 12,79 dengan mode 13 tahun dan 1,292. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Febriani, 2018), menarache responden paling banyak 10 – 12 tahun sebanyak 12 orang dan usia 13- 15 tahun sebanyak 9 orang. Menarache ini sangat berkaitan dengan kematangan organ reproduksi wanita.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat nyeri dismenore yang dialami responden paling banyak tingkat sedang. Banyak faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri, salah satunya adalah usia. Potter (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Pada orang dewasa lebih bisa mengungkapkan nyeri bila timbul rasa nyeri, sedangkan pada orang yang sudah lanjut usia cenderung memendam rasa nyeri karena menganggap nyeri adalah alamiah yang harus dijalani dan takut kalau mengalami nyeri bila diperiksa akan diketahui terjadi penyakit berat.

Setiap responden mengalami nyeri dengan intensitas yang berbeda-beda. (Kozier et al., 2010.) yang menjelaskan bahwa nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Dikatakan bersifat individual karena respons individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan dengan yang lainnya. (Potter & Perry 2016) juga menjelaskan bahwa tidak ada

individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respons atau perasaan yang identik pada seorang individu.

Patofisiologi dismenore sampai saat ini masih belum jelas, tetapi akhir-akhir ini teori prostaglandin banyak digunakan, dikatakan bahwa pada keadaan dismenore kadar prostaglandin meningkat. Kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga dismenore. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi; pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari. (Bigham et al., 2014)

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tindakan guided imagery dan musik bisa mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja. Menurut (Beebe & Wyatt, 2009). Tindakan Guided imagery dan musik pada subsistem regulator maupun kognator merupakan komponen input yang berasal dari luar individu. Pada subsistem regulator GIM mempengaruhi proses internal di dalam tubuh dengan menstimulasi sistem kontrol desendens untuk memproduksi endorfin. Endorfin yang dihasilkan merupakan komponen *output* dalam subsistem regulator. Fungsi dari endorfin yaitu menghambat transmisi substansi P yang merupakan neurotransmitter yang mempengaruhi sensitifitas terhadap nyeri. Pada subsistem kognator GIM membuat emosi pasien menjadi positif dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan, hal ini akan membuat pasien dismenore menjadi tenang dan rileks dan tidak berfokus terhadap nyeri.

Penurunan intensitas nyeri *post test* dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden. karena yang menjadi sampel adalah mahasiswa keperawatan yang sudah paham tentang teknik Penurunan nyeri terutama secara non farmakologi. Menurut (Kristiani & Latifah, 2013) tingkat pendidikan berpengaruh



dalam memberikan respons terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana pada seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memberikan respons lebih rasional daripada yang berpendidikan lebih rendah. Hal ini selanjutnya menunjukkan kesadaran dan usaha pencapaian atau peningkatan derajat kesehatan yang lebih baik. Tingkat pengetahuan yang cukup membuat responden dapat menerima dan mampu memahami penjelasan yang diberikan peneliti pada saat akan diberikan GIM sehingga mampu melakukan GIM sesuai dengan yang diinstruksikan.

Intervensi nonfarmakologis dalam penelitian ini adalah *guided imagery and music* (GIM). Branon, Feist & Updegraff (2013) menyatakan bahwa *guided imagery* merupakan intervensi yang dapat mengurangi nyeri akut dan kronis. *Guided imagery* merangsang otak melalui visualisasi yang telah diberikan dengan memberikan efek langsung pada sistem endokrin dan sistem saraf. Penelitian dengan *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) menunjukkan bahwa ketika seseorang memvisualisasikan sesuatu, mereka mengaktifkan lobus oksipital dengan cara yang sama ketika mereka melihat hal atau peristiwa yang benar-benar terjadi. Demikian pula, lobus temporal yang aktif ketika musik atau imajinasi dibayangkan, dan area motorik atau korteks premotor diaktifkan ketika membayangkan gerakan. Dalam aktivasi ini kortikal mengirim pesan saraf dan neurokimia ke sistem kontrol desendens mengaktifkan atau menonaktifkan respons stres (Rakel, 2012).

GIM merangsang sistem kontrol desendens dan mempengaruhi produksi endorfin (Butterton, 2008.). Seperti diketahui bahwa endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh. Menurut (Guyton & Hall, 2008) endorfin juga sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi sehingga efek yang bisa muncul adalah nyeri berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu, hasil penelitian (Aeni, 2016) bahwa ada pengaruh pemberian guided imagery terhadap nyeri dismenore ($p = 0,001$), demikian juga hasil penelitian (Novarenta, 2013) disimpulkan bahwa guided imagery bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Penelitian (Suarilah, 2013) Ada perbedaan intensitas nyeri yang signifikan antara pasien post SC pada kelompok kontrol setelah diberikan analgesik non opioid dengan kelompok perlakuan setelah diberikan analgesik non opioid dan GIM. GIM terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pasien post SC di RSUP NTB. Penelitian (Herlinda, 2015) diperoleh hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan GIM terhadap kecemasan pre operasi laparotomi di RSUD Dr. Ibnu Sutowo Baturaja. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan $p\text{ value} < 0,05$ ($p\text{ value} = 0,001$) dan Z hitung $-3,746$. Ada pengaruh yang signifikan antara GIM terhadap kecemasan pre operasi laparotomi di RSUD Dr. Ibnu Sutowo Baturaja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Tindakan Guided Imagery mempunyai manfaat yang sangat banyak sekali, mengurangi nyeri, menurunkan Tekanan darah, mengurangi stres. Oleh karena itu Guided Imagery bisa dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi beberapa keluhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Ini didapatkan bahwa rata rata tingkat nyeri dismenore mahasiswa sebelum dilakukan tindakan Guided Imagery dan musik adalah 4,31 Rata rata Tingkat nyeri dismenore mahasiswa sesudah dilakukan tindakan Guided Imagery dan musik adalah 3,86 dan Terdapat perbedaan yang bermakna antara Tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan guided Imagery dan musik ($p\text{ value} = 0,021$). Oleh karena itu diharapkan kepada perawat untuk



memberikan penyuluhan kepada Remaja Putri untuk melakukan tindakan guided Imagery dan Musik setiap hari selama menstruasi terutama saat dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. dkk. (2016). *Efektivitas Pemberian Guided Imagery terhadap Nyeri Dismenore pada remaja di SMPN 03 Colomadu, Skripsi, Stikes Kusuma Husada : Surakarta.*
- Beebe, L. H., & Wyatt, T. H. (2009). Guided imagery & music using the Bonny method to evoke emotion & access the unconscious. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47, 29–33.
- Bigham, E., McDannel, L., Luciano, I., & Salgado-Lopez, G. (2014). Effect of a Brief Guided Imagery on Stress. *Biofeedback*, 42(1), 28–35. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-42.1.07>
- Butterton, M. (2008.). *Listening to Music in Psychotherapy* (1st ed.). Radcliffe Medical Press Ltd, Oxfordshire.
- Febriani, D. (2018). Pengaruh Konsumsi Susu sapi terhadap penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan di SMKN 2 Malang. *Journal of Issues in Midwifery, Vol 2 no 2.*
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). Fisiologi Kedokteran. *Edisi, 11.*
- Harel, Z. (2016). Dysmenorrhea In Adolescent and Young Adults : Etiology and managemen. *Pediatric Adolescent , Gynecology*, 19, 363–371.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Herlinda, dkk. (2015). *Pengaruh Guided Imagery terhadap kecemasan Pasien Pre Operatif Laparatomy, https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sri wijaya/article/view/2330 diakses pada tanggal.*
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2015.). *Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep. Proses & Praktik, Edisi, 7, Vol. 1.* jakarta:EGC
- Kristiani, D., & Latifah, L. (2013). *Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Banyumas.*
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>
- Novarenta, A. (2013). *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,ISSN:2301-8267-Vol01-no2,Agustus.*
- Rakel, D. (2012). *Integrative Medicine* (3rd ed.). Elsevier.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 5–12. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/download/341/239>
- Suarilah. (2013). *Ira dkk,(2013).Guided Imagery and Music (GIM) menurunkan Intensitas Nyeri pasien Post Sectio saesaria Berbasis Adaptasi Roy. Jurnal Prodi Ners F.kep. Universitas Air langga.*