	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

## LAPORAN PENELITIAN

### PENGARUH TEKNIK *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA PRINGSEWU



Disusun Oleh :

- Ketua :** Ns Desi Ari MY, M.Kep, Sp.Kep.Mat (0224127702)
- Anggota** 1. Ns. Marlinda, M.Kep, sp.Kep.Mat (0223037801 )  
2. Dewi Okta Periyanti

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN 2024**

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

## 1. Identitas Penelitian

### A. Judul penelitian

Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Pringsewu

### B. Waktu Penelitian

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2023	2024	Ganji	1 Tahun

### C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2033436	Keperawatan Maternitas
202 2034241	Keperawatan Kesehatan Reproduksi

### D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	QS. Al-Baqarah 222
Ayat alquran	<p>زَهْرِبْرَيْتَ لَوْ ضَرِحْتِ مَا تَفِءَسْرَالِ اَوْلَازِنَعَافِ يَذَا وَه لَقِ ضَرِحْتِ مَا نَع كَرُولِ زَهْرِبَاوَنَالِ بَحِي ال مَكْرَمِ اَنْبِحِ نَم زَهْرِنَافِ زَهْرَهَطْتِ اِذَافِ زَهْرَهَطِي يَذَحِ هَطْنِمَالِ بَحِيو سَبُو . نَبِر</p>
Artinya	<p>Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah “ Haid itu adalah suatu kotoran”, oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu ditempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”</p>
Hadis	

## 2. Identitas Peneliti

Nama	Peran	Tugas
Desi Ari Madi Yanti	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan penelitian
Nama	Peran	Tugas
Marlinda	Anggota 1	Melakukan pelatihan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Dewi Okta P	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
-------------	-------------	---

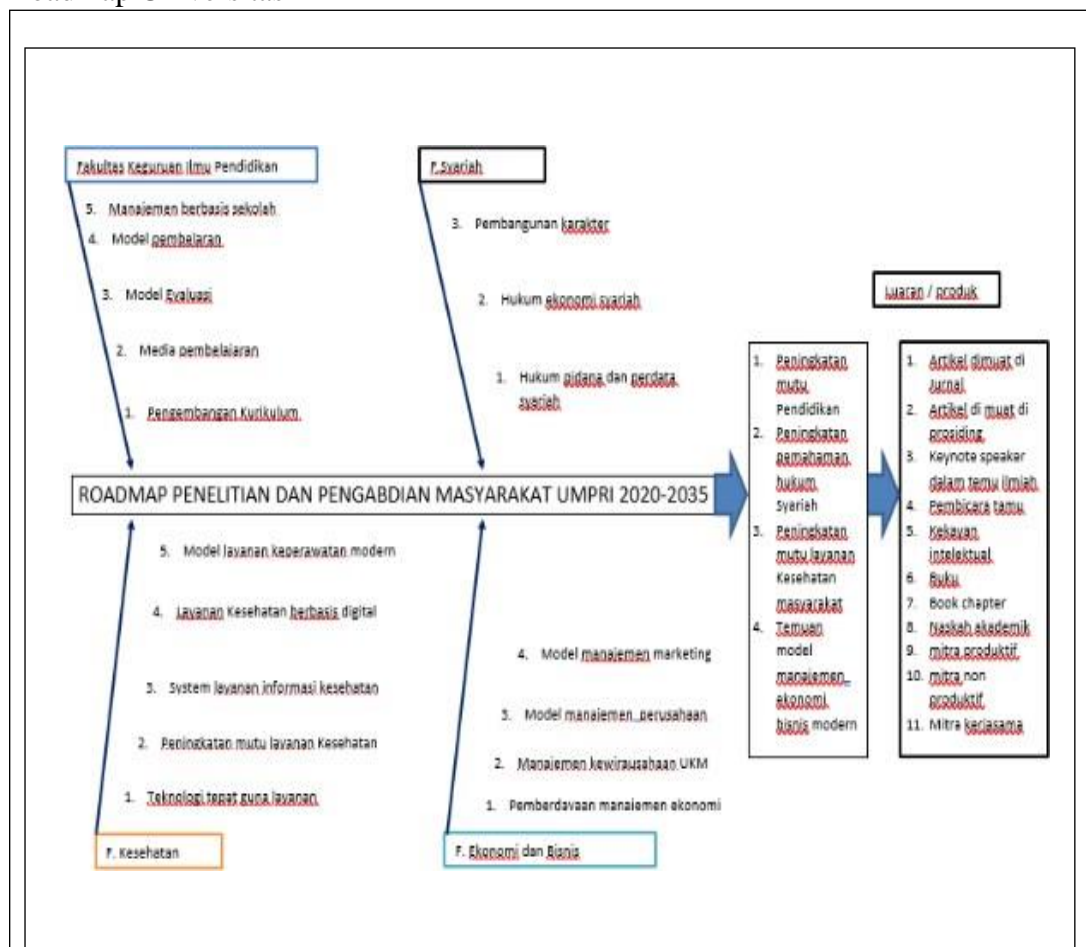
### 3. Mitra Penelitian

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
-	-	-	-

### 4. Luaran dan Target capaian


Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional (sinta 1-4)

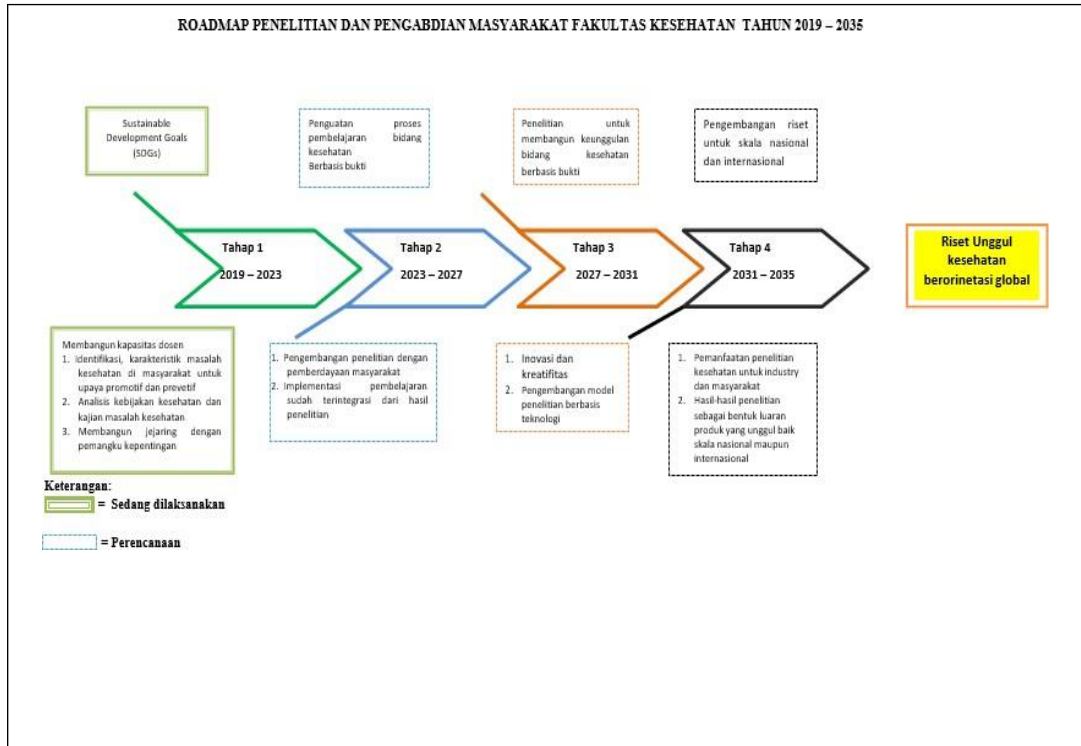
### 5. Roadmap Universitas



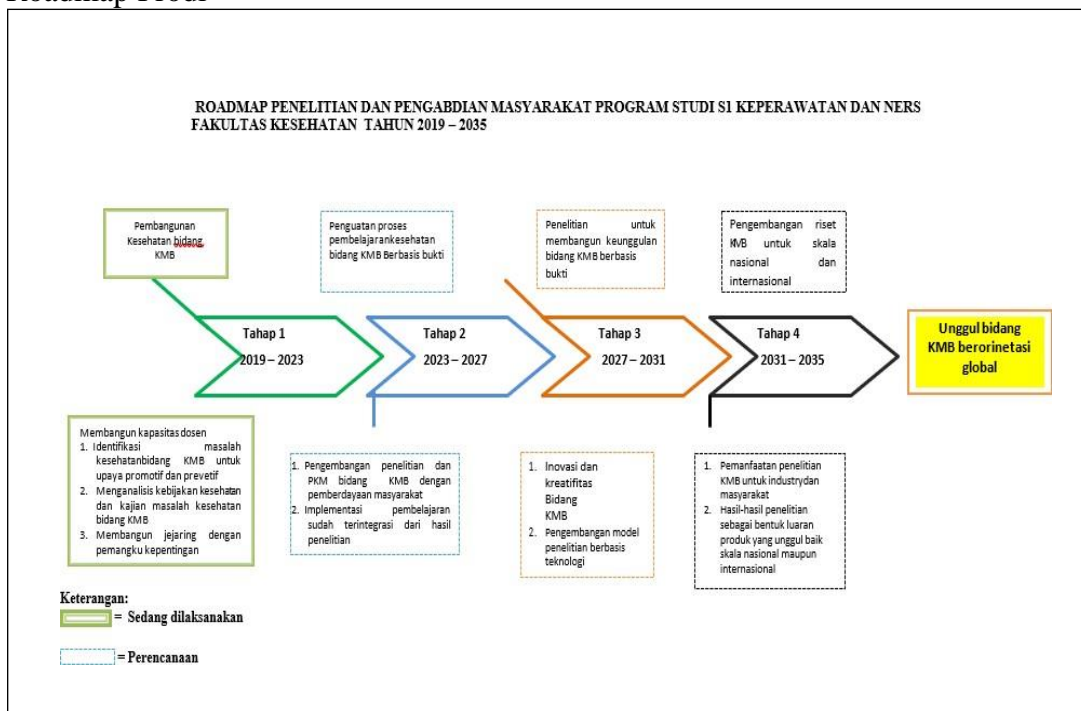
### 6. Roadmap Fakultas

--


	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

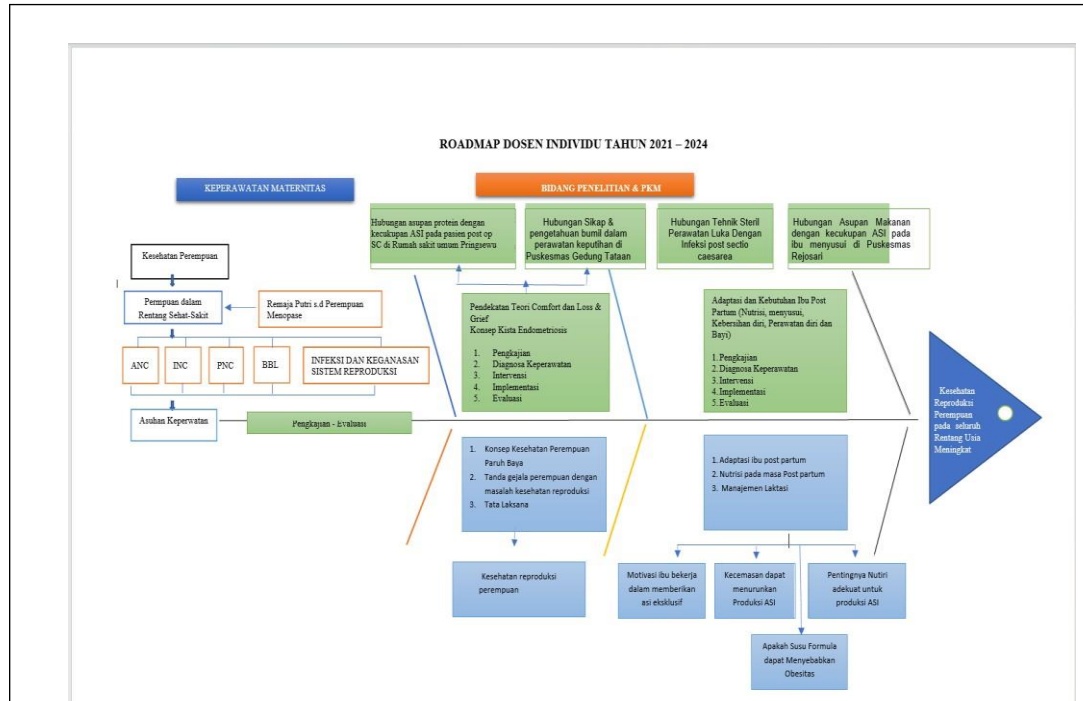


## 7. Roadmap Prodi



## 8. Roadmap dosen

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	<b>Kode/No</b> UMPRI/LPPMform/05/01
		<b>Tanggal Berlaku</b> 10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	<b>Revisi</b> 01
		<b>Halaman</b> 1 dari 1




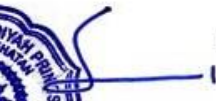

## 9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000.00	Rp 3.500.000.00
3	Biaya perjalanan ( survey, ambil data, transpot )	10	RP 300.000,00	Rp 3,000,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 1.000,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
	Jumah			Rp 10.000.000,00


## 10. Halaman pengesahan

**HALAMAN PENGESAHAN**

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Judul Penelitian	: Pengaruh Teknik <i>Guided Imagery</i> Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Pringsewu
1. Bidang Penelitian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns. Desi ari MY, M.Kep,Sp.Kep.Mat
b. NIDN	: 0224127702
c. Jabatan /golongan	: Lektor/ III C
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
3. No Hp	: 081321441214
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Ns. Marlinda, M.Kep,Sp.Kep.Mat
b. NIDN	: 0223037801
5. Anggota Peneliti 2	
a. Nama lengkap	: Dewi Oktavia P
b. NIDN	: -
6. Lokasi Peneliti	: Pringsewu
7. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.10.000.000
Pringsewu, Juni 2024 Mengetahui	
Dekan FKes,   Elha Nuryati, M.Epid,Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI   Sofwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN 0223108601

## 5. Isi Penelitian

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

### A. Abstrak

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu *disminorea*. *Disminorea* merupakan nyeri yang dirasakan pada hari pertama sampai hari kedua menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *guided imagery* terhadap nyeri *disminorea* pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu

Jenis penelitian yang dilakukan quasi eksperimen dengan pendekatan pre and post test non equivalent control group,. Jumlah sample sebanyak 38 responden yang terbagi menjadi kelompok perlakuan 18 responden dan kelompok kontrol 18 responden, tempat penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Pringsewu. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap nyeri menstruasi pada remaja. Instrumen penelitian berupa lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*). Data dianalisis menggunakan *Uji Mann Whitney*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri *disminorea* pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu dengan nilai p-value 0,013 <0,05. Diharapkan bagi siswi yang mengalami *disminorea* dapat menggunakan salah satu teknik-teknik mengurangi nyeri seperti *guided imagery* sebagai penurunan nyeri *disminorea* yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.


### B. Key word

Menstruasi, *Disminorea*, *Guided Imagery*

### C. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan masalah kesehatan utama yang menjadi perhatian menarik terutama di kalangan remaja sebagai penerus bangsa. Remaja putri mengalami beberapa perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi. Remaja putri mengalami menstruasi yang terjadi setiap bulan, menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan siap berfungsi. Semua remaja putri normal akan mengalami menstruasi walaupun banyak remaja putri yang mengalami masalah atau ketidaknyamanan pada saat hari pertama menstruasi yaitu nyeri menstruasi (*disminorea*) (Asmitadahlan, 2016).

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan kram haid yang terjadi pada bagian perut yang berasal dari rahim, saat menstruasi dinding rahim akan meluruh dan berkontraksi lebih kencang untuk mengeluarkan sel telur yang tidak dibuahi. Keluarnya sel telur dan jaringan dinding rahim inilah yang tampak menyerupai haid. Keadaan ini yang menekan pembuluh darah yang mengelilingi rahim, sehingga memutus suplai darah dan oksigen ke rahim. Kondisi inilah yang menyebabkan jaringan rahim melepaskan bahan kimia yang menimbulkan rasa nyeri, seperti prostaglandin. Prostaglandin dapat membuat otot rahim berkontraksi semakin kencang, sehingga menimbulkan nyeri haid atau bisa disebut dengan *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan pada hari pertama sampai hari kedua menstruasi. Nyeri yang dirasakan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


bahkan seringkali mengharuskan penderita mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri, istirahat bahkan meninggalkan aktifitasnya (Sari & Frisilya, 2020) (Yenny, 2011). Karena keluarga membutuhkan lebih banyak waktu untuk merawat mereka (13%), dan karena keluarga terkena dampak keparahan penyakit (27%), fungsi perawatan ditingkatkan hingga 51% pada keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami memberikan perawatan bagi anggota keluarga yang memiliki tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, asuhan keperawatan harus diberikan pada keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi. Untuk mengenali gagal ginjal akibat hipertensi sejak dini, perubahan gaya hidup melalui pendidikan perilaku hidup menjadi penting (Petkeviciene et al., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 (90%) wanita didunia yang mengalami *dismenore*. Di Indonesia angka kejadian penderita *dismenore* sebesar 64,25%. Hasil survei dari Riskesdas Lampung tahun 2018, *dismenore* masuk ke urutan pertama yang sering di keluhkan oleh wanita, yaitu sebesar 65,3%. Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan sunarsih (2016) di SMA N 1 Pringsewu sekitar lebih dari 50% wanita mengalami menstruasi *dismenore* (Palupi & Sunarsih, 2016). Studi menyatakan akibat *dismenore* sekitar 10% hingga 18%, *dismenore* adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggunya aktivitas lain bagi siswi remaja yang mengalami menstruasi.

Nyeri *dismenore* jika tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi fisik individu itu sendiri, untuk mengatasi nyeri haid dapat digunakan obat anti inflamasi non-steroid untuk mengurangi gejala yang ditimbulkan selama masa menstruasi. *Dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yang pertama secara farmakologi dan yang kedua secara non farmakologi. Secara farmakologi itu sendiri, *dismenore* dapat diberikan obat anti inflamasi non-steroid dan secara non farmakologi dapat diberikan terapi relaksasi nafas dalam, olahraga, tidur cukup, kompres hangat dan relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) (Nurhayati, 2017).

Terapi relaksasi *guided imagery* termasuk teknik non farmakologi atau intervensi mandiri dalam penanganan nyeri. *Guided imagery* adalah teknik yang menggunakan imajinasi atau membayangkan sesuatu untuk mencapai efek positif tertentu karena dengan imajinasi terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra maka dengan membayangkan sesuatu yang indah akan merasa tenang. Relaksasi *guided imagery* membuat tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Ketika anda disuruh untuk mengambil napas dalam, tubuh dan otot-otot anda yang awalnya

Teori ini sejalan dengan penelitian oleh Suganya (2016) menyatakan bahwa efektivitas *guided imagery* terhadap kecemasan pada siswa SMA yang akan menjalani ujian ada perbedaan yang signifikan terlihat antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diajarkan dengan p value <0,000. Hasil

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

penelitian(2013) menyatakan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan hasil  $p$  value 0,001. Penelitian yang telah dilakukan Hutagaol (2015) menyatakan didapatkan 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 guided imagery berpengaruh terhadap nyeri desminore dengan hasil  $p$  value 0,001. Hasil Penelitian Suciana (2019) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa teknik guided imagery dapat digunakan untuk penatalaksanaan pada saat mengalami nyeri haid dengan hasil  $p$  value 0,000. Dan hasil pengkajian dan percobaan Kresna (2019) menyatakan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah terapi guided imagery musik terhadap nyeri desminore yaitu dengan  $p$  value 0,002

Berdasarkan pra survey yang dilakukan pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu didapatkan 7 dari 10 siswi rata rata mengalami *dismenore*. Tetapi ada juga yang tidak mengalami *dismenore* selama menstruasi pada hari pertama datangnya menstruasi, dan selama hasil wawancara yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri biasanya dilakukan dengan beristirahat, dan tidur setelah meminum obat pereda nyeri.


#### D. Metode

Desain penelitian ini merupakan suatu prosedur atau teknik dalam perencanaan penelitian yang bermanfaat sebagai paduan untuk menyusun metodologi penelitian. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian komparatif dengan menggunakan rancangan studi quasi eksperimen atau percobaan yang yaitu suatu penelitian dengan kegiatan percobaan eksperimen yang mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tertentu. Bentuk yang akan dilakukan adalah eksperimen dengan pre test and post test-only nonequivalent control group Desain penelitian ini merupakan suatu prosedur atau teknik dalam perencanaan penelitian yang bermanfaat sebagai paduan untuk menyusun metodologi penelitian. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian komparatif dengan menggunakan rancangan studi quasi eksperimen atau percobaan yang yaitu suatu penelitian dengan kegiatan percobaan eksperimen yang mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tertentu. Bentuk yang akan dilakukan adalah eksperimen dengan pre test and post test-only nonequivalent control group. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diperlukan untuk setiapkelompok adalah sebesar 16 orang, sehingga total sampel yang diperlukan adalah 32 orang

#### E. Hasil

##### Analisis Univariat

##### Rata-rata nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

**Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi  
Kelompok Perlakuan Pada Remaja Yang Mengalami Disminore Di SMA N  
1 Pringsewu**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal
Perlakuan (Pre)	18	6,78	1,003	5	8
Perlakuan (Post)	18	1,44	0,511	1	2

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata nyeri disminorea sebelum adalah 6,78 dengan standar deviasi 1,003 gr% dan nyeri terendah 5 sedangkan nyeri tertinggi 8. Dan rata-rata nyeri setelah perlakuan adalah 1,94 dengan standar deviasi 0,511 gr% nyeri tertinggi 2 dan nyeri terendah 1.

**Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi  
Kelompok Kontrol Pada Remaja Yang Mengalami Disminore Di SMA N 1  
Pringsewu**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal
Kontrol (Pre)	18	4,44	1,097	6	3
Kontrol (Post)	18	1,61	0,608	1	3

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata nyeri disminore sebelum adalah 4,44 dengan standar deviasi 1,097 gr% nyeri tertinggi 6 dan terendah 3, dan rata-rata nyeri setelah kelompok kontrol adalah 1,61 dengan standar deviasi 0,608 gr% skala nyeri tertinggi 3 dan terendah 1


**Hasil Analisis Bivariat**

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada analisis univariat maka dapat dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja dan hasil uji statistik sebagai berikut :

**Distribusi Rata-Rata Nyeri Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok  
Kontrol Pada Remaja Yang Mengalami Disminore Di SMA N 1 Pringsewu**

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig. (2- tailed)
Perlakuan	18	14,83	267,00	0,013
Kontrol	18	22,17	399,00	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa mean rank pada kelompok perlakuan adalah 14,83 dengan sum of rank 267,00 dan mean rank pada kelompok kontrol

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

adalah 399,00 dengan hasil analisa sig 2-tailed adalah 0,013 lebih kecil dari hasil p-value > 0,05.

### **Pengaruh Teknik Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Pringsewu**


<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Z- Manwhitney</b>	<b>p value</b>
Perlakuan	18		
Kontrol	18	-2,476	0,013

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa pada kelompok perlakuan mean rank 14,8 dan kelompok kontrol memiliki nilai mean rank 22,17. Hasil uji statistik yang didapat p value  $0,013 < 0,05$ , artinya ada perbedaan selisih rata-rata penurunan nyeri. Hasil Uji Mann Whitney nilai pretest dan post test pengaruh guided imagery terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu didapat nilai signifikan p value  $0,013 < 0,05$ . Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,013 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan. Artinya ada pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan nyeri disminore.

#### **F. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada analisis bivariat didapatkan bahwa nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  dengan tingkat kemaknaan 95% yang berarti ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu tahun 2022. Menurut penelitian Ediningtyas (2020) penyebab nyeri selain kadar hormon prostaglandin ada sejumlah faktor risiko yang mempengaruhi kejadian wanita mengalamidismore yaitu riwayat keluarga, stress, mengkonsumsi alkohol, makanan junkfood, merokok, olahraga, dan berusia dibawah 30 tahun hampir semua berpengaruh terhadap timbulnya resiko *dismore* (Yuliani, 2020). Respon nyeri masing-masing siswa berbeda karena nyeri merupakan sensasi ketidak nyamanan yang bersifat individual jadi disebabkan karena nyeri harus diatasi dengan menggunakan penatalaksanaan manajemen nyeri (Patasik, 2019).

Ada beberapa mekanisme yang dapat menurunkan rasa nyeri pada disminore, yaitu dengan menggunakan farmakologis yang sering kali digunakan adalah pemberian obat analgesik serta nonfarmakologis seperti kompres hangat, massage effluarge, distraksi, latihan fisik, dan istirahat yang cukup, maupun dengan teknik guided imagery yang melepas endorphin, dan serotonin. 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 koping 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.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Guided imagery merupakan sebuah teknik relaksasi untuk mengurangi stress serta meningkatkan perasaan tenang dan damai, dan bisa juga digunakan untuk obat penenang ketika dalam situasi sulit. Secara garis besar, guided imagery memiliki arti sebuah teknik untuk menuntun seseorang dalam membayangkan sebuah sensasi apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium serta disentuh dalam kondisi rileks dan menyenangkan untuk membawa respon fisik yang diinginkan (untuk mengurangi stress, rasa cemas, dan nyeri) dibarengi dengan latar belakang musik yang menenangkan.

Perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa teknik relaksasi *guided imagery* dapat digunakan untuk penatalaksanaan pada saat mengalami nyeri haid, ini dikarenakan teknik relaksasi guided imagery mengarahkan secara lembut seseorang kedalam dimana pikiran menjadi tenang dan tetap sehingga nyeri yang dirasakan akan segera menghilang (Suciana, 2019). lainnya. Dengan imajinasi individu akan terbebas dari ketegangan dan nyeri menstruasi, karena imajinasi dapat merubah persepsi kognitif dan motivasi afektif. Karena guided imagery menggunakan kesadaran pikiran, untuk menciptakan gambaran mental yang menstimulasi perubahan fisik pada tubuh, memperbaiki kesejahteraan dan kesadaran diri (Novarenta, 2013).


Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormon seks estrogen 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). Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indriani, Darma (2021). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien ibu bersalin *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Bersalin Di Kota Padang

### G. Kesimpulan

Rata-rata nyeri pada kelompok perlakuan sebelum intervensi 6,78 dan sesudah intervensi 1,94. Dan berdasarkan hasil penelitian ini bahwa Teknik guided imagery mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 1 Pringsewu. Hal ini dibuktikan dari nilai p value sebesar 0,013 yaitu lebih kecil dari 0,05

### H. Daftar Pustaka

Asmita dahlan, T. V. S. (2016). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education* V10.12 (141-147)

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

ISSN: 2, 141–147.

<https://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/278>

Das, G. (2020). *Penatalaksanaan Nyeri* (T. Hamdi & J. F. Sitepu (eds.); EGC 2019). Penerbit buku kedokteran EGC.

Eki Susanto, N. A. (2016). Efektifitas pemberian guided imagery terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMP 03 Colomandu. *Skripsi*, 74.

Ginau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. PT.KANISIUS. [https://books.google.co.id/books?id=nYwpEAAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=nYwpEAAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false)

Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (A. Suslia (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Makarim, fadhli rizal. (2022). Disminore. 2022, 1. <https://www.halodoc.com/kesehatan/dismenore>

Marwoko A, G. C. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja Adapun iteria manusia yang baik , warga masyarakat yang baik , dan warga negara yang baik bagi suatu masyarakat atau bangsa adalah terdapatnya nilai-nilai moral tertentu , yang keberadaannya dipengaruhi oleh budaya mas.* 60–75.

Novarenta, A. (2013). *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. 01, 12.

Nurhayati, Y. (2017). *Efektivitas Pemberian Guided Imagery*. 001, 62–67.

## 6. Publikasi Penelitian

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal sinta 3	Holistik Jurnal Kesehatan	<a href="http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/hjk/issue/view/3">http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/hjk/issue/view/3</a>