

KOMBINASI *SELF HYPNOSIS* DAN SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT NYERI DAN KECEMASAN SAAT MENSTRUASI

Puji Lestari¹, Risma Aliviani Putri²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, puji0604@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, putrireinderaf@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted 02 September 2018

Accepted 24 September 2018

Published 30 September 2018

Keywords: self hypnosis, senam yoga, menstruasi

Abstrak

Prevalensi dismenore di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu sebesar 64, 25% yang dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya yaitu *Self Hypnosis* dan Senam Yoga yang mampu meningkatkan hormon *endorphin* sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *self hypnosis* dan senam yoga terhadap tingkat nyeri dan kecemasan saat menstruasi. Desain penelitian *Quasy Experiment* dengan *pre test post test control design*. Populasi sejumlah 32 mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang mengalami dismenore primer dan menggunakan tehnik *purposive sampling* sehingga didapatkan ada 32 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu intervensi dan kontrol masing-masing 16 responden. Penelitian dilakukan selama 3 siklus menstruasi sejak bulan Mei-Juli 2018. Hasil penelitian kemudian diuji dengan uji t test didapatkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat nyeri dan kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Rakhshae, 2011)

Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara non farmakologi rasa nyeri haid juga dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah

raga yang teratur, pemijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut (Potter & Perry, 2010).

Stres premenstrual yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan perilaku yang kejadiannya mencapai 75% perempuan usia produktif. Akibat fluktuasi hormone fisiologis pada perempuan yang terjadi secara regular dan siklik. Kecemasan saat menghadapi sindrom pre menstruasi juga menjadi masalah bagi remaja putri. Kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang seperti rasa kosong di perut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala dan lain-lain (Parshad.O, 2011).

Ada beberapa tehnik non farmakologi yang dapat membantu mengurangi kecemasan premenstruasi atau saat menstruasi diantaranya yaitu hypnosis dan senam yoga. Hypnosis merupakan salah satu bagian dari *Human mind control system* yaitu kemampuan didalam mengontrol alam

pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alpha otak manusia baik sebagai self hypnosis ataupun diaplikasikan terhadap klien baik praktisi medis ataupun non medis.

Berdasarkan penelitian Shah, Monga, Patel, Shah, & Bakshi (2014) dengan judul “*The Effect of Hypnosis on Dysmenorrhea*”. Penelitian dilakukan pada lima puluh mahasiswa keperawatan yang memenuhi syarat secara acak dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan skor nyeri dasar. Satu kelompok diberi hipnosis dan satu kelompok lagi diberi obat untuk menghilangkan rasa sakit selama 3 siklus menstruasi. Hasilnya menyatakan bahwa *hypnosis* sangat berefek pada dismenore setelah siklus ketiga.

Hypnosis dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks / tenang. Hal tersebut dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan cemas. Pada saat stress, endorphin terhalang oleh *kortisol*

Selain hypnosis, latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). Yoga merupakan salah

satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Ernawati, et.al, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh kombinasi self hypnosis dan senam yoga terhadap tingkat nyeri dan kecemasan saat menstruasi pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment (Pre-Post Test Design)*. Dilaksanakan pada bulan Mei – Juli 2018 pada mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Sampel diambil secara *purposive sampling* sejumlah 32 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 kelompok intervensi (*self hypnosis* dan senam yoga) dan 16 kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitiannya yaitu mahasiswa kelompok intervensi melakukan *self-hypnosis* dan senam yoga pada fase luteal (Fase sebelum menstruasi). Analisa data menggunakan uji *T-Test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Perbedaan Tingkat Nyeri saat menstruasi pada kelompok intervensi dan kontrol

		F	Sig	df	Sig (2-tailed)	Mean Different
Tingkat Nyeri (Pre)		.020	.888	30	.754	.18750
Tingkat Nyeri (Post)		.014	.907	30	.002	-1.87500

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (pre) dengan nilai $p > 0.05$. Terdapat perbedaan kelompok perlakuan dan kontrol setelah dilakukan senam yoga dan self hypnosis dengan nilai p hitung yaitu 0.002.

Haid merupakan siklus bulanan yang normal pada perempuan produktif.

Permasalahan nyeri haid sering menjadi hal yang sangat mengganggu dan dianggap sebagai hal rutin yang harus dijalani perempuan. Pada remaja nyeri haid dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan (Saryono dan Waluyo, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yang Nam-Young dan Kim Sang-Dol

(2016) pada 40 mahasiswa dimana 20 sampel perlakuan yoga dan 20 sebagai kelompok kontrol. Kelompok yoga melakukan latihan 60 menit seminggu sekali selama 12 minggu. Setelah 3 bulan, skor menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan penyebab utama para siswi tidak masuk sekolah, meningkatkan ketidakhadiran kerja pada wanita dan memiliki dampak negatif pada lingkungan social serta kegiatan akademi (Maruf, Ezenwafor, Morooof, Adeniyi, & Okoye, 2013).

Penyebab dismenorea yaitu karena estrogen serta hormon-hormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan *prostaglandin* oleh rahim. Prostaglandin adalah zat kimia yang sangat mirip dengan hormon, zat tersebut dikeluarkan dalam jumlah yang sangat kecil oleh sebagian organ dalam tubuh dan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap organ – organ lokal. Semakin tinggi pelepasan *prostaglandin* maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya *dismenorea* atau rasa nyeri (Aulia, 2009).

Penelitian ini menggunakan terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri dan kecemasan saat menstruasi berupa kombinasi self hypnosis dan senam yoga. Menurut Gharlogi et.al (2012), pengobatan konvensional berfokus pada terapi medis seperti anti-inflamasi nonsteroid (NSAID). Obat-obat ini memberikan bantuan nyeri

langsung tetapi terkait dengan efek samping, serta ketergantungan obat.

Sebuah uji coba terkontrol secara acak yang dilakukan oleh Grondahl, J.R & Rosvold (2008) menyimpulkan bahwa pengobatan *hypnosis* memiliki efek positif pada rasa sakit dan kualitas hidup pasien dengan nyeri otot kronis. Selain dapat mengurangi nyeri haid, hipnoterapi juga dapat menurunkan nyeri pada persalinan. Sebagaimana studi kualitatif yang dilakukan oleh (Abbasi, M., Ghazi, F., Barlow-Harrison, A., Sheikvatan, M., & Mohammadyari, 2009) pada 6 wanita ibu bersalin merasakan efek positif dari hipnoterapi yaitu rasa nyeri berkurang dan proses persalinan yang memuaskan dibandingkan sebelumnya

Berdasarkan penelitian Rakhshae, (2011) didapatkan hasil bahwa selain dapat menurunkan intensitas nyeri, yoga juga dapat menurunkan durasi nyeri haid. Penelitian yang dilakukan selama 3 bulan didapatkan bahwa durasi nyeri haid sebelum perlakuan yoga rata-rata adalah 37,49 jam kemudian turun menjadi 32,1 jam pada 1 bulan setelah yoga dan mengalami kenaikan menjadi 33.0 jam pada siklus ke 3. Senam yoga ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Tabel 2 Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelompok intervensi dan Kontrol

	F	Sig	df	Sig (2-tailed)	Mean Different
Tingkat Kecemasan(Pre)	.948	.338	30	.102	-4.06
Tingkat Kecemasan (Post)	1.701	.202	30	.000	-8.87500

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (pre) dengan nilai $p > 0.05$. Dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok perlakuan dan kontrol

setelah dilakukan senam yoga dan self hypnosis dengan nilai p hitung yaitu 0.000.

Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik dan aktifitas saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan, ancaman tidak spesifik yang sering ditemukan dan

sering kali merupakan emosi yang normal. Berdasar penelitian Hendriyanto (2011) menunjukkan bahwa hipnoterapi pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas Padjajaran memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stress karena adanya penurunan hormone ACTH yang merupakan hormone stress.

Sedangkan Latihan yoga dihubungkan dengan adanya Gamma Amino Butyric Acis (GABA). GABA merupakan neurotransmitter yang memegang peranan penting dan gejala-gejala gangguan jiwa. Fungsi utama GABA adalah menurunkan arosal dan mengurangi arosal dan mengurangi agresi, kecemasan dan aktif dalam fungsi eksitasi. Berdasarkan penelitian Yulinda (2017) yang berjudul "Latihan yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siklus menstruasi remaja putri" didapatkan hasil bahwa skor kecemasan terjadi penurunan pada kelompok yoga lebih banyak mengalami penurunan skor cemas yaitu sebesar 13,5 poin.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Selain itu kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang seperti rasa kosong di perut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala, mau buang air kecil atau buang air besar. Perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari menghindari hal yang dicemaskan. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik dan aktifitas saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan, ancaman tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan emosi yang normal (Safari, 2012).

Simpulan dan Saran

Simpulan

1. Tidak ada perbedaan tingkat nyeri saat menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UNiversitas Ngudi Waluyo sebelum diberi perlakuan

2. Ada perbedaan tingkat nyeri saat menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UNiversitas Ngudi Waluyo setelah diberi perlakuan berupa self-hypnosis dan senam yoga
3. Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan saat menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UNiversitas Ngudi Waluyo sebelum diberi perlakuan
4. Ada perbedaan tingkat kecemasan saat menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UNiversitas Ngudi Waluyo setelah diberi perlakuan berupa self-hypnosis dan senam yoga

Saran

Mengaplikasikan self hyonosis dan senam yoga dalam memberikan asuhan kesehatan yang komprehensif dan holistik pada remaja yang mengalami nyeri haid. Tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor/ care provider/ edukator dengan membuat klinik kesehatan remaja, sehingga dapat memberikan intervensi penatalaksanaan non farmakologi khususnya senam yoga dan hipnoterapi kepada remaja.

Daftar Pustaka

- Abbasi, M., Ghazi, F., Barlow-Harrison, A., Sheikvatan, M., & Mohammadyari, F. (2009). *The effect of hypnosis on pain relief during labor and childbirth in Iranian Pregnant Women*. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 174–183. <http://doi.org/10.1080/00207140802665435>
- Anugroho, D. & A. W. (2008). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Ernawati., Hartini., & Idris, H. (2015). *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi universitas muhammadiyah semarang*. Retrieved from <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/p>

- sn12012010/article/view/54/28
- Gharlogi, S., Torkzahrani, S., Akbarzadeh, A.R., & Heshmat, R. (2012). *The effect of acupressure on severity of primary dysmenorrhea*. <http://doi.org/10.2147/ppa.s27127>
- Grondahl, J.R & Rosvold, E. . (2008). No Title. *Hypnosis as Atreatment of Chronic Widespread Pain in General Practice : A Randomised Controlled Pilot Trial*. <http://doi.org/10.1186/1471-2474-9-124>
- Made, N., & Gumangsari, G. (2014). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014*.
- Maruf, F. a, Ezenwafor, N. V, Moroof, S. O., Adeniyi, A. F., & Okoye, E. C. (2013). *Physical Activity Level and Adiposity : Are they Associated with Primary Dysmenorrhea in School Adolescents ?*, 17(December), 167–175.
- Parshad O, Richards A, Asnani M. *Impact of yoga on haemodynamic function in healthy medical students*. West Indian Med J [Internet]. 2011 Mar;60(2):148–52. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21942118>
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Rakhshae, Z. (2011). *Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <http://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Safari, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Saryono dan Waluyo. (2009). *Sindrome Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). *The effect of hypnosis on dysmenorrhea*. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164–78. <http://doi.org/10.1080/00207144.2014.869128>
- Yang Nam-Young and Kim Sang-Dol. (2016). No Title. *Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial*, 732–738. Retrieved from <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2016.0058>
- Yulinda, dkk. 2017. *Latihan Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri*. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* Vol.5 No.1 Tahun2017, 20-26