

**Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoterapi* pada remaja putri**  
*Literature review: Comparison of the level of menstrual pain (*dysmenorrhea*) before and after hypnotherapy in adolescent girls*

SAGO: Gizi dan Kesehatan  
2021, Vol. 3(1) 28-34  
© The Author(s) 2021



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>  
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Aprilia Mulyani<sup>1\*</sup>, Evi Zahara<sup>2</sup>, Rahmi<sup>3</sup>

## Abstract

**Background:** Dysmenorrhea can affect women who experience menstruation at any age. There is no age limit. Almost all women experience discomfort during menstruation, usually accompanied by nausea, dizziness, and even fainting. If it's like this, of course, menstrual pain should not be left alone. This dysmenorrhea can be overcome by pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological approaches that can be used is hypnotherapy.

**Objective:** To determine the comparison of the level of menstrual pain (dysmenorrhea) before and after hypnotherapy in adolescent girls.

**Method:** The method used in this literature review study is to obtain from a search of scientific research articles from the 2015-2020 period using the Google Scholar and Pubmed data bases. A total of 187 articles were obtained and then identification and screening were carried out, so that 10 articles were obtained that matched the inclusion criteria.

**Results:** The average of the articles shows a pValue value <0.005 which means that there is a significant comparison and difference between before being given the intervention and after being given the intervention.

**Conclusion:** There is a comparison of the level of menstrual pain (dysmenorrhea) before and after hypnotherapy in adolescent girls. It is recommended for educational institutions to provide information to all young women about hypnotherapy to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

## Keywords

Dysmenorrhea, hypnotherapy, menstrual pain

## Abstrak

**Latar Belakang:** Dismenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Dismenore ini dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan Non Farmakologis yang dapat digunakan adalah *hipnoterapi*.

**Tujuan:** Untuk Mengetahui perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnotherapy* pada remaja putri.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam studi *literature review* ini adalah dengan memperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang waktu 2015-2020 dengan menggunakan data base google scholar dan *pubmed*. Diperoleh artikel sebanyak 187 dan kemudian dilakukan identifikasi dan *screening*, sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

**Hasil:** Rata-rata artikel menunjukkan nilai *pValue*<0,005 yang bahwasanya ada perbandingan dan perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

<sup>1</sup> Program Studi D-IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. E-mail: [apriliamulyani95@gmail.com](mailto:apriliamulyani95@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi D-IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi D-IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia

## Penulis Koresponding:

**Aprilia Mulyani:** Program Studi D-IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. E-mail: [apriliamulyani95@gmail.com](mailto:apriliamulyani95@gmail.com)

**Kesimpulan:** Terdapat perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoterapi* pada remaja putri. Disarankan bagi institusi pendidikan agar dapat memberikan informasi pada seluruh remaja putri tentang *hipnoterapi* untuk mengurangi nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

#### Kata Kunci

Dysmenore, hipnoterapi, nyeri haid

## Pendahuluan

**D**ysmenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar (Barus, 2019).

Dysmenore atau nyeri haid yaitu ketidaknyamanan yang sering dialami remaja khususnya perempuan (Lestari, 2013). *Dysmenore* pada remaja terjadi 60%–90% dan mengganggu aktivitas sehari-hari, *Dysmenore* ini dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah *hipnoterapi*. Salah satu metode *hipnoterapi* adalah mengubah pola pikir dari yang negatif menjadi positif. Pendekatan yang umumnya dilakukan adalah memunculkan pikiran bawah sadar agar latar belakang permasalahan dapat diketahui dengan tepat (Riyanti & Widia, 2019).

*Tahapan* perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, antara lain remaja awal (*early adolescence*) yaitu masa remaja awal yang berada pada rentang usia 10-13 tahun yang ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri (Wahidin, 2017). Remaja madya (*middle adolescence*) yaitu remaja madya yang berada pada rentang usia 14-16 tahun yang ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya keterampilan-keterampilan berfikir yang baru, adanya persiapan terhadap datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologi dengan orang tua. Remaja akhir (*late adolescence*) yaitu masa remaja akhir yang rentang pada usia 16-19 tahun, masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa (Batubara, 2016).

*Dysmenorrhea* terjadi pada Remaja madya (*middle adolescence*) yaitu remaja madya yang berada pada rentang usia 14-16 tahun yang ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya keterampilan-keterampilan berfikir yang baru, adanya persiapan terhadap datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologi dengan orang tua, dan juga terjadi pada Remaja akhir (*late adolescence*) yaitu masa remaja akhir yang rentang pada usia 16-19 tahun, masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa (Batubara, 2016).

Terdapat dua jenis *dysmenorrhea* yaitu *Dysmenore Primer*, dan *dysmenore sekunder*. Pengertian *Dysmenorrhea Primer* adalah nyeri menstruasi yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. *Dysmenore Sekunder* adalah atau yang disebut juga *dysmenore ekstrinsik* yaitu nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik, misalnya endometriosis (sebagian besar), fibroids, adenomyosis (Nurdahlia & Fitriani, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) angka *dysmenore* di Dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenore*. di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenore*, dan 10-15% mengalami *dysmenore berat*, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (WHO, 2013).

Kejadian *dysmenore primer* di Indonesia sekitar 54.89%, sisanya 45.11% *dysmenore sekunder* (Balitbangkes RI, 2018). 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 yang mengikuti kegiatan belajar mengajar dikarenakan sakit (*Dysmenore*). 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 *dysmenore* tersebut mengganggu

aktivitas sekolah, dan 5 (14%) orang siswi mengatakan tidak masuk sekolah saat dismenorea, dan 2 (6%) orang siswi mengatakan tidak merasakan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Kebidanan didapatkan hasil yaitu 14 dari 17 mahasiswi pernah mengalami dismenore dan sebelumnya mahasiswi belum pernah dilakukan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri tersebut, dismenore penyebab salah satu ketidakhadiran mahasiswi saat kegiatan perkuliahan

*Hypnotherapy* adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Dengan hipnoterapi, sebagian besar masalah menstruasi dapat disembuhkan atau paling tidak berkurang. Karena pada dasarnya hiposis merupakan teknik komunikasi langsung dengan pikiran alam bawah sadar kita

## Metode

Jenis penelitian ini adalah studi *literature review* yaitu pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan *literatur* yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah.

Kajian pustaka berfungsi untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian. Konsep dan teori yang dikaji dalam penelitian ini yaitu mengenai perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoteraphy* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelusuran yang telah dilakukan di *google scholar/cindekia* dan *PubMed* dengan kata kunci “perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoteraphy* pada remaja putri”. Peneliti menemukan sebanyak 187 jurnal. kemudian dilakukan *skinning* sebanyak 40 jurnal yang sesuai dengan kata kunci.

Dari hasil *skinning* diperoleh 147 jurnal yang harus dieksklusi karena tidak tersedia jurnal *full text*. Dari hasil penilaian *skinning* sebanyak 11 jurnal yang dapat diakses *full text*. Sehingga dari penilaian tersebut diperoleh 10 jurnal *full text* yang akan di *review*.

## Hasil

Berdasarkan hasil analisis 10 artikel yang sesuai tentang perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoterapi* pada remaja putri.

**Tabel 1.** Ringkasan hasil kajian berdasarkan penelusuran kepastakaan

Penulis	Tujuan	Metode	Variabel	Hasil	Kesimpulan
Barus (2019)	Untuk mengetahui perbandingan tingkat dismenorrhea sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada mahasiswi kebidanan D-III tingkat I di Poltekkes Kemenkes Medan	Jenis penelitian <i>true eksperimen</i> . Dengan desain Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>  Sampling: Mahasiswi Kebidanan D-III Jumlah: 20 orang dengan tehnik: <i>Purposive Sampling</i> .	Tingkat <i>dismenorrhea</i> dan <i>hipnotherapy</i>	Hasil penelitian didapatkan melalui uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang artinya $0.000 < 0.005$ dimana $H_a$ diterima yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid sesudah hipnoterapi	Secara keseluruhan mayoritas tingkat nyeri sudah dilakukan hipnotherapy dibandingkan sebelum dilakukan hypnotherapy.
Aprilyadi et al. (2018)	Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI I Lubuk Linggau.	Jenis penelitian dengan Rancangan <i>Quasi Eksperimen</i> . Desain <i>One Group Pre And Post Test Without Control</i> . Sampel: Sebanyak 17 Responden dengan tehnik: <i>Total Sampling</i>	<i>Hipnotherapy</i> dan nyeri <i>dismenorrhea</i>	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), analisis bivariat dengan uji <i>t-test</i> didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dimana ( $\beta$ value 0,000).	Didapatkan Pengaruh Yang Signifikan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore
Fitriani & Roswendi (2018)	Mengidentifikasi pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan	Jenis penelitian <i>Quasi Experiment</i>	<i>Hipnotherapy</i> dan <i>dismenorrhea</i>	Analisa univariat menggunakan median dan analisa bivariat menggunakan uji <i>Mann</i>	Didapatkan Pengaruh Yang Signifikan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore

	skala dismenore primer pada remaja.	dengan desain <i>Non-Equivalent Control Group</i> Sampel sebanyak 13 orang, dengan tehnik: <i>Purposive Sampling</i>		<i>Whitney</i> . Hasil uji <i>Mann-Whitney</i> didapatkan $pValue=0,018$ , nilai ini menggambarkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan dismenore	
Oyoh & Sidabutar (2015)	Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea pada siswi SMP	Dengan jenis penelitian <i>Pre Eksperimental</i> , dengan desain penelitian <i>one group pre-test-post-test</i> sampel: 20 sampel dengan tehnik: <i>Purposive Sampling</i>	<i>Hipnoterapi</i> dan nyeri <i>dismenorrhea</i>	Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata skala dismenorea sebelum diberikan intervensi adalah 6,50 dan nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah 1,35, terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea ( $t=17,596$ , $p-value= 0,001$ ).	terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan <i>hipnoteraphy</i> pada remaja
Rahman et al. (2017)	Menganalisis tentang pengaruh pendidikan self hypnosis terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMA PGRI 2 Sampit	Jenis penelitan menggunakan penelitian <i>kuantitatif</i> desain penelitian menggunakan metode <i>pre eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-post test</i>	<i>Hypnosis</i> dan nyeri haid	Dengan hasil uji <i>wilcoxon signed rank test</i> dengan menggunakan aplikasi spss 16.0. di dapatkan nilai $p= 0,000$ menunjukkan nilai $p< 0,005$ maka $H_0$ di tolak dan $H_1$ diterima.	Dapat Simpulkan Bahwa Ada Pengaruh Pendidikan <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid.
Mizam (2020)	Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer berdasarkan studi literature dalam 6 tahun terakhir	Jenis penelitian: studi <i>literature review</i> . Dengan desain: memperoleh beberapa artikel ilmiah	<i>Hipnoteraphy</i> dan <i>dysmenorrhea</i>	Hasil Uji Jurnal-Jurnal Tersebut Menyatakan Bahwa Nilai $P Value < 0.05$ hal ini didefenisikan sebagai adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.	Adanya Perbedaan Yang Bermakna Antara Sebelum Diberikan Intervensi Dan Setelah Diberikan Intervensi.
Pratiwi & Hasanah (2020)	Menganalisa efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan disminore	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif <i>pra experimental</i> dengan desain pendekatan <i>cross sectional</i> sampel: 30 responden	Spiritual <i>hypnoterapy</i> dan <i>dismenorrhea</i>	Hasil analisa data dengan Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil $p= 0,000 < 0,005$ yang berarti spiritual <i>hipnoterapi</i> sangat efektif dalam menurunkan nyeri <i>dysmenorrhea</i> .	dapat disimpulkan bahwa spiritual <i>hipnoterapi</i> efektif dalam menurunkan nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswa Kibedanan
Shah, (2016)	Menganalisa tentang pengaruh hypnotis terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea pada mahasiswa keperawatan	Tehnik: <i>purposive sampling</i> Jenis penelitian <i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) Dengan desain <i>One Group Pre-Test-Post-Test</i>	<i>Hypnosis and dysmenorrhea</i>	Hasil didapatkan bahwa hipnosis memiliki efek jangka panjang, bahkan setelah penghentian sesi hipnosis	Kesimpulannya adalah Hipnosis memiliki tradisi efektivitas yang lama dalam mengendalikan gejala somatik, seperti nyeri.
Susan & Yuliani (2019)	Untuk mengetahui apakah ada hubungan teknik hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri	penelitian <i>kuantitatif</i> Dengan desain pendekatan <i>cross sectional</i> . 119 sampel dengan tehnik: <i>Total sampling</i>	Tehnik hipnoterapi dan nyeri haid	Hasil menyatakan nilai $p= 0,003$ atau $< a= 0,05$ yang berarti nyeri sedang pada saat mengalami haid dan setelah dilaksanakan hipnoterapi sebagian besar nyeri berkurang dengan skala nyeri ringan	terdapat hubungan antara tingkat nyeri haid dengan hipnoterapi pada remaja
Adzkia & Kartika (2020)	Untuk menambah pengetahuan dan memperkaya <i>Evidence Based</i> kita tenaga	Studi literatur reviewer	<i>Hipnoterapi</i> dan nyeri haid	Dari 20 jurnal yang telah terseleksi diambil lagi 9 jurnal di bahas secara mendalam yang	Rata-rata wanita yang mengalami nyeri <i>desminore</i> setelah melakukan

kesehatan tentang  
Pengobatan  
*Hipnoteraphy*  
terhadap nyeri haid

ditampilkan. hampir  
seluruh *eksperimen* yang  
dilakukan menunjukkan hasil.

*hipnoterapi*  
dapat  
menurunkan tingkat nyeri.

## Pembahasan

### Analisa Persamaan (*Compare*) Penelitian

Setelah dilihat dari 10 Artikel yang direview, didapatkan hasil rata-rata dari artikel tersebut adalah adanya pengaruh *hipnoterapi* terhadap *dismenorea*, dan perbedaan serta perbandingan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoteraphy*. Namun ada persamaan dari beberapa artikel yang diteliti yaitu penggunaan jenis penelitian *quasi eksperimen* dan *pree eksperiment* lebih menunjukkan hasil yang signifikan karena memiliki kelompok control dan yang menggunakan jenis penelitian *pree experiment* yang merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai *eksperiment* sungguhan, karena lebih banyak menunjukkan hasil yang signifikan terhadap perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah dilakukan *hypnoteraphy* pada remaja putri, maka jenis penelitian *experiment* ini lebih dapat mempengaruhi hasil proses dalam penelitian sehingga hasil validasi akan lebih tinggi (Suparmi, 2016).

Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui sebab akibat yang timbul dalam perlakuan yang diberikan oleh peneliti.

Desain pada artikel yang ditelaah sebagian besar menggunakan *desaign one grup pree test-post test* tentang perbandingan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan *hypnoteraphy* pada remaja putri. Karena dengan desain ini lebih banyak menunjukkan hasil yang signifikan terhadap perbandingan tingkatan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa *desain one grup pree test-post test* adalah kegiatan penelitian yang memberikan test awal (*pree-test*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah diberikan test akhir (*post-test*) (Hidayati, 2019).

Teknik pengambilan sampel dari 10 artikel yang *direview* ada beberapa tehnik yang dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu 4 artikel, dan 3

artikel menggunakan *total sampling* sedangkan 2 artikel tidak menjelaskan tehnik sampling yang digunakan oleh peneliti tersebut. Walaupun 10 artikel ini menggunakan tehnik yang berbeda namun, hasil menunjukkan signifikan terhadap perbandingan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

### Analisa Perbedaan (*Contrast*) Penelitian

Jumlah sampel pada artikel yang *direview* pada penelitian ini sangat bervariasi (berbeda) ada sebagian artikel yang mempunyai jumlah sampel 10-20 sampel, jumlah sampel terbanyak pada artikel yang *direview* 119 sampel, dan yang paling sedikit menggunakan sampel yaitu 10 sampel. Walaupun masing-masing penelitian menggunakan jumlah sampel yang berbeda beda, namun presentase hasil rata-rata menunjukkan signifikan terhadap pengaruh, perbedaan serta perbandingan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) setelah diberikan tehnik *hipnoteraphy* pada semua remaja putri (Oyoh & Sidabutar, 2015).

Pada 10 artikel yang *direview* usia remaja yang mengalami *dysmenorrhea* berbeda-beda ada sebagian artikel menggunakan remaja yang berusia 14-16 tahun dan sebagian artikel ada yang menggunakan remaja yang berusia 16-19 tahun. Walaupun masing-masing artikel menggunakan usia remaja yang berbeda namun hasil yang diperoleh setiap artikel rata-rata menunjukkan hasil yang signifikan karena tehnik *hipnoteraphy* ini sangat ampuh untuk mengatasi menstruasi pada remaja putri (Barus, 2019).

Menurut asumsi penulis nyeri yang dirasakan saat menstruasi bukanlah hal yang baru bagi wanita. Nyeri menstruasi ini sering dianggap sebagai gejala normal dalam siklus menstruasi, hanya saja rasa sakit yang menyebabkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari menjadi terganggu. Tingkat rasa sakit yang dapat ditoleransi oleh individu bervariasi dan dengan demikian *dysmenorrhea* adalah gangguan yang sangat subjektif.

Alat ukur yang digunakan pada artikel yang *direview* ada beberapa jenis yaitu menggunakan lembar observasi (NRS) *numeric scale rating*,

kuisisioner (NRS) *numeric scale rating*, dan (VDS) *verbal descriptife scale*.

Namun mayoritas yang menggunakan alat ukur (NRS) *numeric scale rating* lebih besar karena lebih menunjukkan hasil yang akurat dan perbandingan terhadap penurunan tingkatan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) ada remaja putri. Prosedur tehnik yang dilakukan oleh masing-masing penelitian untuk mengukur tingkatan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yang dilakukan yaitu dengan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta (Ridwan & Herlina, 2016).

Tahap sugesti dalam *hipnoterapi* merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar di *system limbic*. Salah satu metode *hipnoterapi* yang banyak digunakan dalam mengatasi khususnya dalam hal nyeri adalah dengan mengubah pola pikir dari yang negatif ke positif. Dari 10 artikel yang direview semua menjelaskan hasil yang signifikan dari prosedur yang telah dilakukan oleh masing-masing penelitian. Hal ini sejalan dengan terori yang menyebutkan Salah satu metode hipnoterapi yang banyak digunakan dalam mengatasi khususnya dalam hal nyeri adalah dengan mengubah pola pikir dari yang negatif ke positif (Fitriani & Roswendi, 2018).

#### **Analisa Perbandingan (*Synthesize*) Penelitian**

Berdasarkan 10 artikel yang direview ada beberapa jurnal yang tidak menjelaskan menggunakan metode dan desain secara lengkap dan penulis sedikit kesulitan dalam mencari desain pada penelitian tersebut, dan peneliti tidak menjelaskan bagaimana dan kapan dilakukan penelitian tersebut. Kelebihan pada setiap jurnal yang diteliti adalah memaparkan secara jelas dan lengkap dari isi abstrak, karena penulis dapat memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kegiatan penelitian tentang perbandingan tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri.

#### **Analisa Pandangan (*Criticize*) Penelitian**

Setelah selesai dilakukan review pada 10 artikel, menurut penulis semua artikel menunjukkan hasil yang signifikan terhadap nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja putri. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Metode, desain, sampel, alat ukur dan prosedur tehnik yang tepat sangat mempengaruhi hasil perubahan nyeri menstruasi rata-rata pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa hipnoterapi adalah salah satu cara yang cukup ampuh untuk menyembuhkan nyeri haid. salah satu metode hipnoterapi adalah mengubah pola pikir dari yang negative ke positif. Pendekatan yang umumnya dilakukan adalah memunculkan pikiran bawah sadar agar latar belakang permasalahan dapat diketahui dengan tepat (Aprilyadi et al., 2018).

Menurut asumsi penulis nyeri haid (*dysmenorea*) dapat diatasi dengan hipnoterapi karena hipnoterapi adalah teknik komunikasi langsung dengan pikiran alam bawah sadar kita, dan mengubah pola pikir dari negative ke positif.

### **Kesimpulan**

Mayoritas nyeri berkurang sesudah diberikan teknik *hipnoteraphy* pada remaja putri. Secara keseluruhan *hypnoteraphy* mengurangi tingkatan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*), semua artikel menunjukkan ada perbandingan dan pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan tingkatan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

### **Deklarasi Konflik Kepentingan**

Penulis telah menyatakan bahwa pada artikel ini tidak ada maupun terdapat potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, baik berdasarkan kepengarangan, maupun publikasi.

### **Daftar Rujukan**

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas hypnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi sma. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10–19.
- Balitbangkes RI. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Barus, E. (2019). Perbandingan tingkat nyeri haid (*dysmenorea*) sebelum dan sesudah hipnoterapi pada mahasiswi kebidanan D-III

- tingkat I di Poltekkes Kemenkes Medan tahun 2018. In *Poltekkes Kemenkes Medan*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Batubara, J. R. L. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Fitriani, H., & Roswendi, A. S. (2018). Pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada remaja. *Prosiding PIN-LITAMAS 1*, 1(1), 49–53.
- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. In *Universitas Ngudi Waluyo*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*, 3(1).
- Mizam, A. K. (2020). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1).
- Nurdahlia, N., & Fitriani, F. (2021). Efektivitas pemberian jus wortel dan jahe merah terkait dengan dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 199–205.
- Oyoh, O., & Sidabutar, J. (2015). Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Pratiwi, I. G. D., & Hasanah, L. (2020). Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 264–269.
- <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p264-269>
- Rahman, M., Ningtyas, R., & Ajiningtyas, E. S. (2017). Pengaruh pendidikan self hypnosis terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Studi di SMA PGRI 2 Sampit Kabupaten Kotawaringin Timur). *Jurnal Borneo Cendekia*, 1(2), 237–243.
- Ridwan, M., & Herlina, H. (2016). Metode akupresur untuk meredakan nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 51–56.
- Riyanti, N., & Widia, A. (2019). Kejadian dismenorea berdasarkan usia menarche dan riwayat ibu dismenorea pada siswi kelas X. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 11(1), 10–19.
- Suparmi, S. (2016). Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. *Gaster*, 14(2), 78–89.
- Susan, Y., & Yuliani, Y. (2019). Hubungan teknik hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Pelita Al-Ikhsan Kecamatan Ujung Jaya Kabupaten Sumedang tahun 2015. *JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI*, 1(10), 55–64.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03).
- WHO. (2013). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan: Pedoman bagi Tenaga Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Masyarakat.