

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore

Gustina^{1*}, Arifarahmi²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Baiturrahim,
Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: qtina1870@gmail

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a stabbing pain that is felt in the lower abdomen and thighs, this occurs due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain arising. Almost all women have felt interference during menstruation in the form of menstrual pain (dysmenorrhea) with various levels, ranging from just aches in the pelvis from the inside to extreme pain. Dysmenorrhea occurs in 50% to 90% of adolescent girls and women of reproductive age and is a major cause of absenteeism. The most complained and felt impact due to dysmenorrhea is limited physical activity, poor concentration and absenteeism in the teaching and learning process. Pharmacologically, pain can be treated with analgesic therapy, which is the most commonly used method of pain relief. This therapy can have an addictive impact and will provide dangerous drug side effects for patients. Non-pharmacologically, pain can be handled, one of which is with distraction techniques, namely the most effective distraction techniques to reduce pain is listening to classical music (mozart) and also back exercise. The purpose of this community service is to increase the knowledge of young women about hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music in overcoming dysmenorrhea. The method / approach taken is to assess the knowledge of young women before and after education about hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music in overcoming dysmenorrhea. After participating in a series of activities in accordance with the implementation plan, the results were: before good knowledge education was carried out 5 (23.8%) young women and less good 16 (76.6%) young women, after good knowledge education 21 (100%) people and less good 0 (0%).

Keywords: *dysmenorrhea, Jambi Malay music, young women*

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi yaitu teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk peningkatan pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu jambi dalam mengatasi dismenore.

Metode/pendekatan yang dilakukan adalah menilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu jambi dalam mengatasi dismenore. Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan maka didapatkan hasil adalah: sebelum dilakukan edukasi pengetahuan baik 5 (23,8%) remaja putri dan kurang baik 16 (76,6%) remaja putri, setelah edukasi pengetahuan baik 21 (100%) orang dan kurang baik 0 (0%).

Kata Kunci: dismenore, musik melayu Jambi, remaja putri

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI 2012 masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tersebut tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial(Komariyah et al., 2020)

Masa remaja (adolesen) dapat dipandang sebagai proses individu yang telah mencapai kematangan pertumbuhannya yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang terjadi secara fisiologis, namun dapat menimbulkan gangguan dismenore. Selain itu, gangguan yang dapat diantaranya, hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, dan amenore(2). Remaja merupakan satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang dialami individu dalam tahapan perkembangannya, dengan tahapan pertama individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, kemudian individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa dan kemudian terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri(3). Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu terkait lainnya, remaja dikenal sebagai suatu perkembangan fisik dimana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Masa pematangan fisik ini berjalan kurang lebih 2 tahun dan biasanya dihitung mulai menstruasi (haid) pertama pada anak wanita atau sejak anak pria mengalami mimpi basah (mengeluarkan air mani pada waktu tidur) yang pertama(3).

Remaja akan mengalami masa pubertas. Pada remaja putri, pubertas salah satunya ditandai oleh menstruasi. Sebagian besar remaja putri merasakan gangguan saat menstruasi, seperti rasa nyeri atau kram pada perut yang biasanya dikatakan dengan kejadian dismenore. Dismenore seringkali mengganggu aktivitas dan produktivitas remaja putri. Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti persen lemak tubuh dan asupan zat gizi. Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya((4). Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak(5). Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder. Berbagai upaya dalam bidang

kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi(5). Prevalensi dismenore pada remaja putri adalah sebesar 74,42%. Proporsi dysmenorrhea paling tinggi ditemukan pada remaja dengan umur 14 dan 16 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga dengan dysmenorrhea, umur menarche 11-12 tahun, menstruasi selama 7 hari atau lebih, status gizi normal, dan remaja putri yang jarang berolahraga.(6)

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya(7). Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak.(8) Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder. Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi.(8).

Prevalensi dismenore pada remaja putri adalah sebesar 74,42%. Proporsi dysmenorrhea paling tinggi ditemukan pada remaja dengan umur 14 dan 16 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga dengan dysmenorrhea, umur menarche 11-12 tahun, menstruasi selama 7 hari atau lebih, status gizi normal, dan remaja putri yang jarang berolahraga(9). Menurut (Ferries-Rowe, Corey and Archer, 2020) dismenore dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari(9),. Dismenore sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. Dismenore sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar.(10)

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan merode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.) Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.)(11).

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi,

menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009) dalam (Perdana Sari, NWP, 2012)(12). Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial(12).

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian Mela Karmelia dkk, dengan judul Perbandingan Stretching Exercises, Musik Dan Kombinasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore Primer) Pada Siswi Sman 5 Karawang, menunjukkan bahwa (p value $0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) sesudah diberikan treatment kombinasi dari stretching exercises dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang(13). Sabatina tentang Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorrhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (Dismenorrhoe) pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai $p = 0,0005$ (14)..

Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan.(10)

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar(10). Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer mind and body interventions.(10) Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik.(15)

Hasil penelitian Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Mahasiswa yang nyeri dismenore mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (p value 0,000). Sejalan dengan penelitian didapatkan bahwa selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari pertama 0,51. Sedangkan selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda dua mean paired t test didapatkan keduanya hasil p value 0,000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau (16). Kurangnya pengetahuan tentang dismenore primer mengakibatkan kurangnya penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya siswi remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenore. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenore.(17)

Di Puskesmas Tangkit sudah ada pelatihan kader remaja dan baru terbentuk. Kegiatan disinkronkan dengan kegiatan di sekolah salah satunya MAN 1 Muaro Jambi yang berada di wilayah kerja puskesmas Tangkit. Kegiatan tentang penyuluhan berkaitan dengan kesehatan remaja masih terbatas sesuai program yang ada di puskesmas dan belum ada mengenai terapi komplementer yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja putri. Maka untuk menambah wawasan remaja putri tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai cara mengatasi *dismenore* dengan hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam mengatasi *dismenore*.

METODE

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester dari bulan Oktober 2022- Februari 2023 di MAN 1 Muaro Jambi. Metode pelaksanaan melakukan edukasi menggunakan leaflet dan video yang berisi tentang materi hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore dengan jumlah remaja putri sebanyak 21 orang. Mengukur pengetahuan dengan menggunakan kuesioner melalui geoogle form dengan 10 pertanyaan tentang dismenore dan penanggannya kemudian dilakukan analisis sederhana dari hasil *pretes* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore di MAN 1 Muaro Jambi dari 21 peserta remaja putri yang mengikuti edukasi menggunakan leaflet dan video hasilnya adalah:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore.



Sumber: data Primer

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya (Fitriani & A, 2018). Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari

pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak.(O & Sidabutar, 2015) Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder. Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi.(O & Sidabutar, 2015).

Menurut (Ferries-Rowe, Corey and Archer, 2020) dismenore dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari(Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019) Dismenore sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. Dismenore sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar.(Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020)

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan merode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehknik distraksi Adapun tehknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.) Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehknik distraksi. Adapun tehknik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.)(Heryani & Utari, 2017).

Tekhnik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009) dalam (Perdana Sari, NWP, 2012)(Karmelia et al., 2021). Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial(Karmelia et al., 2021).

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian Mela Karmelia dkk, dengan judul Perbandingan Stretching Exercises, Musik Dan Kombinasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore Primer) Pada Siswi Sman 5 Karawang, menunjukan bahwa (p value $0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) sesudah diberikan treatment kombinasi dari stretching exercises dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang(Tri Novadela et al., 2019). Sabatina tentang Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismesnorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya

menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (Dismenorhoe) pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai $p = 0,0005$ (Bingan, 2020). Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan. (Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020).

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020). Hasil penelitian Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Mahasiswi yang nyeri dismenore mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (p value 0,000). Sejalan dengan penelitian didapatkan bahwa selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari pertama 0,51. Sedangkan selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda dua mean paired t test didapatkan keduanya hasil p value 0,000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau (Aprilyadi et al., 2018). Kurangnya pengetahuan tentang dismenore primer mengakibatkan kurangnya penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya siswi remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenore. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenore (Ore & Ogundeko, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian edukasi tentang dismenore dan penanganannya dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi
test



Gambar 2. Peserta mengikuti *pretest* dan *post test*

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan edukasi tentang hipnosis untuk penurunan nyeri haid (*dismenore*) didapatkan pengetahuan remaja putri 5 (23,8%) Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan 21 (100%) Baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rektor Universitas Baiturrahim, Wakil Rektor I dan Wakil Rektor II Universitas Baiturrahim, Kepala Sekolah MAN 1 Muaro Jambi beserta staf, serta remaja putri yang telah memfasilitasi dan terselenggaranya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Komariyah L, Al-ashri A, Sepdiana cut funny. Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. 2020;4(1):51–62.
2. Zabala J. нской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title. Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Caput Succedaneum Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun. 2017;4:9–15.
3. Gautama BS. Solusi dalam menghadapi permasalahan remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*. 2013;VII:100–16.
4. Fitriani H, A A. the Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore in Adolescents. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. 2018;1(2):285–91.
5. O O, Sidabutar J. Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2015;v3(n2):111–8.
6. Silaen, R. Ani, L. Putri W. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(11):1–6.
7. Fitriani H, A A. the Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore in Adolescents. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. 2018;1(2):285–91.
8. O O, Sidabutar J. Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2015;v3(n2):111–8.
9. Silaen, R. Ani, L. Putri W. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(11):1–6.
10. Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni B. Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Disminore. *Real in Nursing Journal*. 2020;3(2):115–22.
11. Heryani R, Utari MD. Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2017;11(4):283.
12. Karmelia M, Wijayanegara H, Mahwati Y, Sastramihardja HS, Rowawi R, Rasyad AS. Perbandingan stretching exercises, musik kombinasi terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (Dismenore Primer) pada Siswi SMAN 5 Karawang. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. 2021;4(1):49–52.
13. Tri Novadela NI, Hardini RA, Mugiati M. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2019;14(2):219.
14. Bingan ECS. Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*. 2020;15(1):14–20.

15. Arini D, Indah Saputri D, Supriyanti D, Ernawati D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*. 2020;2(1):46–54.
16. Aprilyadi N, Feri HJ, Ridawati ID. Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. *Jurnal Perawat Indonesia*. 2018;2(1):10.
17. Abazie OH, Oshinyemi T, Ayanniyi R. Knowledge and effects of dysmenorrhoea among female adolescents in selected secondary schools in Lagos. *Afr J Midwifery Womens Health*. 2021;15(4):1–10.
18. Proctor M, Farquhar C. Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *Br Med J*. 2006;332(7550):1134–8.
19. Riyanto B dan. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba; 2013.