

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah menstruasi merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh sebagian besar perempuan usia subur.¹ Tingkat keparahan gangguan menstruasi dapat bervariasi, mulai dari ringan, sedang hingga berat, dan kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan produktivitas. Perempuan dapat mengalami berbagai bentuk gangguan menstruasi, seperti gangguan pada siklus menstruasi, perdarahan di luar siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi, serta gangguan lain yang berkaitan dengan proses menstruasi, termasuk sindrom pramenstruasi (PMS) dan dismenore.² Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang paling umum di kalangan perempuan.³ Dismenore merupakan keluhan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Nyeri ini dapat menjalar hingga ke area paha dan sering disertai dengan gejala sistemik lainnya, seperti mual, muntah, kelelahan, dan sakit kepala.^{4 5} Menurut Solihati dan Sa'idah (2020) disitasi dalam jurnal Noya,dkk (2023), kondisi ini umumnya mulai dirasakan sejak menstruasi pertama (menarche), yaitu pada rentang usia 10 hingga 15 tahun, dan dapat berlanjut hingga usia sekitar 25 tahun.⁶ Dismenorea dapat bersifat primer (juga dikenal sebagai fungsional) yaitu nyeri yang dirasakan tanpa adanya patologi, atau bersifat sekunder jika nyeri disebabkan oleh patologi seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, dan patologi lainnya.^{7 8 9}

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore dapat mencapai hingga 90%. Selain itu, lebih dari setengah wanita yang mengalami menstruasi di seluruh dunia dilaporkan menderita dismenore primer.¹⁰ Armour dan rekan-rekannya (2019) melaporkan bahwa tingkat prevalensi dismenore di kalangan wanita muda secara global berada dalam kisaran 43% hingga 93%.^{11 8} Berbagai data internasional menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore sangat bervariasi.¹² Kawasan Amerika Serikat, sekitar 15% remaja putri mengalami dismenore dengan tingkat keparahan tinggi, dan antara 20% hingga 30% di antaranya melaporkan ketidakhadiran dari sekolah atau perguruan tinggi akibat nyeri saat menstruasi.⁸ Kawasan Asia, prevalensi dismenore tergolong tinggi,

salah satunya di Malaysia mencapai 69,4%, sementara di Taiwan, prevalensi di kalangan mahasiswa mencapai 72,5%.¹³

Di Indonesia, tingkat prevalensi dismenore tergolong tinggi, yaitu sebesar 64,25%, dengan 54,89% perempuan mengalami dismenore primer, sementara 9,36% sisanya mengalami dismenore sekunder. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) bersama *Burnet Institute* pada tahun 2021 melakukan studi terkait prevalensi dismenore di Indonesia, dan hasilnya menunjukkan bahwa 93,2% remaja putri mengalami kondisi tersebut. Sementara itu, pada tahun 2019, Provinsi Jawa Tengah memiliki total populasi sebesar 33.774.141 jiwa, dengan 5.632.143 remaja perempuan berusia 10–19 tahun, di mana sebanyak 2.518.867 di antaranya dilaporkan mengalami dismenore.¹⁴

Persepsi terhadap nyeri bersifat subjektif dan berbeda-beda pada setiap individu, bergantung pada faktor fisiologis maupun psikologis yang mempengaruhinya. Variasi ini dapat berdampak pada kondisi fisik dan juga kesejahteraan emosional seseorang.¹⁵ Menurut Ningsih, dkk tahun 2021 disitasi dalam jurnal Anies, dkk tahun 2024, ada dua pendekatan untuk mengobati rasa nyeri yakni secara farmakologis yang melibatkan penggunaan obat-obatan dan secara non farmakologis mencakup teknik tanpa penggunaan obat seperti relaksasi, *akupresure*, *messaging*, dan alternatif lainnya seperti terapi *Guided Imagery*.¹⁶

Guided Imagery merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meredakan dismenore.¹⁷ Teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi positif yang dibimbing untuk menciptakan visualisasi mental yang menenangkan, sehingga dapat mengalihkan fokus dari rasa nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman.¹⁸ Terapi *Guided Imagery* juga memiliki keunggulan dalam hal pelaksanaannya. Metode ini dapat disajikan dengan cara yang menarik dan disusun dalam langkah-langkah yang sederhana, sehingga mudah dimengerti dan diterapkan. Dengan narasi visual yang menyenangkan dan panduan audio yang terstruktur, terapi ini sangat cocok untuk mahasiswa yang memerlukan metode manajemen nyeri yang praktis, fleksibel, dan dapat dilakukan secara mandiri di berbagai situasi, baik di kampus maupun di rumah.¹⁹

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rindasari Munir *et al.* (2024) di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor menemukan bahwa 90%

mahasiswi mengalami dismenore, menandakan bahwa keluhan ini hampir menyentuh seluruh populasi mahasiswa perempuan.¹⁰ Selain itu hasil studi yang dilakukan oleh Artawan, Putu, I Ketut Alit Adianta, Ida Ayu Manik Damayanti tahun 2022 pada mahasiswi program Sarjana Keperawatan tingkat IV di ITEKES Bali menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dengan tingkat sedang, yakni sebesar 46,2%, sementara tingkat nyeri paling sedikit adalah nyeri berat yang tidak dapat dikendalikan, yaitu sebesar 2,8%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzulfa dan rekan-rekan (2019), yang melibatkan 61 partisipan dan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore sedang sebesar 55,7%, serta persentase terendah pada dismenore berat yaitu sebesar 23,0%. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Widhianarto (2016) dengan total responden sebanyak 210 orang, yang menunjukkan bahwa tingkat dismenore sedang ditemukan paling tinggi, yaitu 45,7%, sedangkan tingkat dismenore berat itu ditemukan sebanyak 8,1%. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian oleh Putrianingsih dan kolega (2021) pada 54 responden, dengan rincian: 12 orang (27,9%) mengalami dismenore ringan, 27 orang (62,8%) mengalami dismenore sedang, dan hanya 4 orang (9,3%) mengalami dismenore berat.²⁰

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Oum-Keltoum Hadjou *et al.* (2020) di Prancis, yang mencatat prevalensi dismenore sebesar 92,9%. Sebanyak 43,3% pelajar yang mengalami dismenore melaporkan ketidakhadiran sekolah karena nyeri menstruasi, menandakan dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan aktivitas harian. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu remaja dalam menghadapi kondisi ini secara efektif.⁷ Selain aspek fisik dan akademik, dampak dismenore juga mencakup dimensi psikologis. Penelitian oleh Roberta Francavilla *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa nyeri menstruasi dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunkan kepercayaan diri, dan berdampak negatif pada kesehatan mental wanita yang mengalami dismenore secara keseluruhan.³

Selama ini, penanganan dismenore umumnya masih bergantung pada terapi farmakologis, seperti penggunaan obat antiinflamasi non-steroid (OAINS).²¹ Namun, pemakaian obat dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, seperti iritasi lambung, reaksi alergi, atau ketergantungan.¹⁹ Karena itu,

metode non-farmakologis mulai dikembangkan sebagai alternatif yang lebih aman, salah satunya adalah teknik *guided imagery*.²²

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi *guided imagery*, sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis, efektif dalam mengurangi tingkat nyeri menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) terhadap mahasiswa D3 Kebidanan, diketahui bahwa terapi relaksasi *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Sebelum diberikan intervensi, dari total 51 responden, sebanyak 27 orang (52,9%) mengalami nyeri sedang dan 24 orang (47,1%) mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan terapi, terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan, di mana 5 orang (11,8%) tidak lagi merasakan nyeri, 18 orang (35,2%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 3 orang (5,9%) yang masih berada pada kategori nyeri sedang.¹⁶ Selaras dengan temuan tersebut, studi oleh Desi Ari Madiyanti *et al.* (2024) juga memperlihatkan bahwa *guided imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri, dengan nilai p sebesar 0,013. Efektivitas ini mendukung implementasi *guided imagery* sebagai bagian dari manajemen nyeri menstruasi di kalangan pelajar dan mahasiswa.¹⁷ Selain itu, Elvi Destariyani *et al.* (2024) menemukan bahwa penggunaan media video dalam terapi *guided imagery* dapat memperkuat dampak intervensi, terbukti dengan nilai p sebesar 0,000 pada uji *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa *guided imagery*, baik secara langsung maupun melalui media audiovisual, berpotensi menjadi metode intervensi yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenore pada kalangan mahasiswa.¹⁹

Menurut Guyton tahun 2014 disitasi dalam jurnal Anies, dkk tahun 2024, *Guided imagery* bekerja dengan merangsang sistem pengendalian nyeri dan membantu meningkatkan produksi endorfin. Endorfin adalah senyawa alami dalam tubuh yang berperan menciptakan rasa rileks dan memberikan efek analgesik, yaitu mengurangi rasa nyeri dengan cara menghambat neurotransmitter di pusat persepsi nyeri.¹⁶ Dan menurut Dewi dan Deva tahun 2020, teknik ini juga memengaruhi sistem saraf otonom. Saat melakukan relaksasi melalui *guided imagery*, tubuh menjadi lebih tenang dan nyaman. Ketika individu diminta untuk bernapas dalam secara perlahan, tubuh merespons dengan merasa rileks. Sinyal rileks ini dikirim ke hipotalamus, yang kemudian menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF).

CRF ini akan merangsang kelenjar pituitari untuk memproduksi *Proopiomelanocortin* (POMC), yang akan meningkatkan produksi enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar pituitari juga menghasilkan endorfin, yang dipercaya dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi nyeri menstruasi.¹⁶

Jadi, berdasarkan berbagai studi *Guided Imagery* merupakan metode non-invasif yang aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping. Pendekatan ini menjadi alternatif alami dalam mengelola nyeri menstruasi, terutama bagi perempuan muda yang aktif secara akademik. Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih adalah mahasiswi program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswi merupakan wanita berusia 17 sampai 25 tahun yang mana merupakan usia yang sangat rentan mengalami nyeri dismenorea.²³

Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada 12 orang mahasiswi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, ditemukan 11 orang mengalami dismenore, tiga orang diantaranya, mengalami gejala nyeri ringan, delapan orang nyeri sedang, dan satu orang nyeri berat. Alasan lainnya juga karena mahasiswa psikologi umumnya memiliki pemahaman yang baik mengenai proses mental dan cenderung lebih terbuka terhadap intervensi psikologis seperti *Guided Imagery*. Selain itu, tekanan akademik dan emosional yang mereka hadapi selama masa perkuliahan dapat berperan dalam memperberat keluhan dismenore.²³ Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada populasi tersebut. Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi mandiri yang bersifat alami dan holistik dalam penanganan nyeri menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi *Guided Imagery* sebagai Upaya Nonfarmakologis dalam Menurunkan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2026”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian berupa “Apakah terapi *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan nyeri

dismenore pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia, usia menarche, siklus menstruasi, dan lama menstruasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026.
2. Mengetahui rerata skor tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi *Guided Imagery* pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026.
3. Mengetahui rerata skor tingkat nyeri dismenore setelah diberikan terapi *Guided Imagery* pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026.
4. Mengetahui efektivitas terapi *Guided Imagery* antara sebelum dan setelah di berikan intervensi pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Terhadap Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai efektivitas terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada wanita usia reproduktif serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi, terkait penatalaksanaan nyeri dismenore secara nonfarmakologis. Hasil penelitian

ini dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi *Guided Imagery* dalam menurunkan nyeri dismenore serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis relaksasi dan psikologis dalam praktik pelayanan kesehatan.

1.4.3 Manfaat Terhadap Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya remaja dan wanita usia reproduktif, mengenai terapi *Guided Imagery* sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore.

