

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas terapi *guided imagery* dalam mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2023, 2024, dan 2025, dari penelitian ini didapatkan kesimpulan :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia 20 tahun, dengan usia menarche terbanyak pada usia 12 tahun, mayoritas memiliki siklus menstruasi teratur, serta lama menstruasi paling banyak selama 6–7 hari. Hal ini menggambarkan bahwa responden berada pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang secara fisiologis rentan mengalami nyeri dismenore.
2. Skor nyeri dismenore sebelum diberikan terapi *guided imagery* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 5,20, nilai tengah (*median*) sebesar 5,00, nilai minimum (*Min*) nya adalah 2, dan nilai maksimum (*max*) nya adalah 9. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dalam kategori sedang sebelum dilakukan intervensi *guided imagery*.
3. Skor nyeri dismenore setelah diberikan terapi *guided imagery* mengalami penurunan dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,66, nilai tengah (*median*) sebesar 2,00, nilai minimum (*Min*) nya adalah 0, dan nilai maksimum (*max*) nya adalah 7. Hal ini menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri ke arah yang lebih ringan setelah intervensi diberikan.
4. Terdapat penurunan skor nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan terapi *guided imagery*, yang ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai  $p < 0,001$  dan nilai  $Z = -7,245$ . Hal ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.
5. Efektivitas terapi *guided imagery* dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang mendasarinya. Teknik ini berperan dalam memodulasi aktivitas sistem saraf pusat dengan cara menekan kerja sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Selain itu, *guided imagery* turut merangsang pelepasan endorfin

yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga berkontribusi dalam menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh individu.

6. Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh pelaksanaan yang dilakukan secara terencana dan sistematis, mulai dari tahap skrining awal, pemantauan kondisi responden, hingga pelaksanaan intervensi yang disesuaikan dengan situasi serta jadwal masing-masing responden. Walaupun intervensi hanya diberikan dalam satu kali pertemuan (*single session*), penerapan prosedur yang terstruktur, dukungan lingkungan yang kondusif, serta keterlibatan aktif responden terbukti mampu meningkatkan efektivitas sekaligus efisiensi terapi dalam menurunkan nyeri dismenore.
7. Selain efektif, terapi *guided imagery* juga memiliki berbagai kelebihan, di antaranya mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan khusus, aman, serta memungkinkan untuk dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis yang praktis dan efektif dalam mengatasi nyeri dismenore, khususnya pada remaja dan wanita usia reproduktif.

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Bagi Peneliti**

Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian, khususnya terkait terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenore. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan keterampilan dalam penerapan terapi *guided imagery*.

### **7.2.2 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi terkait penatalaksanaan nyeri dismenore secara nonfarmakologis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong pengembangan penelitian selanjutnya mengenai terapi *guided imagery* maupun intervensi nonfarmakologis lainnya dengan metode yang lebih bervariasi.

### 7.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya remaja dan wanita usia reproduktif, dapat memanfaatkan terapi *guided imagery* sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore. Selain itu, masyarakat juga diharapkan dapat lebih mandiri dalam mengelola nyeri menstruasi dengan cara yang aman dan mudah dilakukan.

