

**EFEKTIVITAS TERAPI GUIDED IMAGERY SEBAGAI UPAYA  
NONFARMAKOLOGIS DALAM MENURUNKAN NYERI  
DISMENORE PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI  
PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**



**Skripsi**

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan  
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu  
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

**Oleh:**

**TASHA ANNISA NOFIAR**

**NIM: 2210332020**

**Pembimbing:**

1. Dr. Abdiana, SKM, M. Epid
2. Sunesni, SSiT, M. Biomed

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2026**

## ABSTRACT

### THE EFFECTIVENESS OF GUIDED IMAGERY THERAPY AS A NON-PHARMACOLOGICAL APPROACH IN REDUCING DYSMENORRHEA PAIN AMONG STUDENTS OF THE PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITAS ANDALAS, 2026

By

Tasha Annisa Nofiar, Abdiana, Sunesni,  
Fitrayeni, Ulfa Farrah Lisa

*Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescents and women of reproductive age that can interfere with daily activities. According to the World Health Organization (WHO), its prevalence can reach up to 90%. Guided imagery is a non-pharmacological intervention that may help reduce dysmenorrhea pain. This study aimed to evaluate the effectiveness of guided imagery therapy in reducing dysmenorrhea pain among female students of the Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Andalas in 2026.*

*This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The study was conducted from February to March 2026 and involved 70 respondents selected through simple random sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test due to non-normal data distribution.*

*The mean pain score before the intervention was 5.20 (median = 5.00; SD = 1.758), which decreased to 2.66 after the intervention (median = 2.00; SD = 1.693). The Wilcoxon test showed a statistically significant difference between pre- and post-intervention pain scores ( $p < 0.001$ ). The effect size ( $r = 0.87$ ) indicated a large effect of guided imagery therapy.*

*In conclusion, guided imagery therapy was found to be effective in reducing dysmenorrhea pain. It is recommended as a non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea and as a reference for future research.*

**Keywords:** *dysmenorrhea, menstrual pain, guided imagery, non-pharmacological therapy, NRS*

**ABSTRAK**

**EFEKTIVITAS TERAPI *GUIDED IMAGERY* SEBAGAI UPAYA  
NONFARMAKOLOGIS DALAM MENURUNKAN NYERI  
DISMENORE PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI  
PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh:

**Tasha Annisa Nofiar, Abdiana, Sunesni,  
Fitrayeni, Ulfa Farrah Lisa**

Dismenore merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja hingga wanita usia reproduktif dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore dapat mencapai hingga 90%. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah terapi *guided imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan bulan Februari hingga Maret 2026, jumlah sampel sebanyak 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,20 dengan *median* 5,00 dan SD 1,758. Setelah diberikan intervensi, *mean* skor nyeri menurun menjadi 2,66 dengan *median* 2,00 dan SD 1,693. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi *guided imagery*. Selain itu, nilai *effect size* sebesar 0,87 menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memiliki pengaruh yang besar dalam menurunkan nyeri dismenore.

Kesimpulannya terapi *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2026. Disarankan terapi *guided imagery* dapat dimanfaatkan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dismenore, serta dapat menjadi referensi bagi ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

**Kata kunci:** dismenore, nyeri menstruasi, *guided imagery*, terapi nonfarmakologis, NRS