

Buku Panduan Hipnosis Nyeri Mestruasi



Penulis

Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes

Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes

Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb

PRAKATA

Assalamualaikum Wr Wb

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyusun buku panduan Hipnosis Nyeri Menstruasi. Buku panduan ini membahas Teknik mengurangi nyeri menstruasi dengan hipnosis. Menstruasi sering kali menyebabkan rasa nyeri yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur. Sifatnya nyeri menstruasi terasa di bagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala.

Buku panduan ini membahas tentang Teknik pengurangan nyeri secara non farmakologi (hypnosis). Penanganan nyeri menstruasi dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri meliputi obat yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi meliputi olahraga, latihan peregangan otot, mengkonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi.

Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Penulis

Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes

Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes

Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb

HIPNOSIS NYERI MENSTRUASI

A. Nyeri Menstruasi

1. Pengertian

Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga, 2017)

Dismenorea adalah gangguan pada siklus menstruasi yang ditandai dengan nyeri (Made, 2014)

2. Patofisiologi

Selama fase luteal dan haid, prostaglandin F₂ alfa disekresi. Pelepasan prostaglandin yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga menyebabkan iskemi dank ram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap prostaglandin meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah dan diare) dan gejala system saraf pusat meliputi pusing, sinkop, nyeri dan konsentrasi buruk (Potter & Perry, 2010).

Dismenore terjadi akibat meningkatnya konsentrasi prostaglandin pada darah haid sehingga meningkatkan kontraksi uterus. Kontraksi uterus ini lamakelamaan menjadi tidak teratur atau disritmik yang mengakibatkan otot dinding rahim menjadi kaku dan tegang diikuti dengan vasokonstriksi pembuluh darah atau penyempitan pembuluh darah sekitar sehingga akan menimbulkan nyeri pada bagian supra pubik. Pada wanita normal, nyeri ini hanya akan berlangsung beberapa jam atau bahkan

selama 1 hari namun tidak akan mencapai 72 jam (Potter & Perry, 2010).

3. Klasifikasi

Menurut Sinaga (2017) klasifikasi dismenorea dibagi menjadi 2, yaitu :

a. Dismenorea primer

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksud untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi yang dipengaruhi oleh prostaglandin.

b. Dismenorea sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, missal fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau Kehamilan ektopik.

4. Penyebab

Penyebab dismenorea yaitu karena estrogen serta hormon-hormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan *prostaglandin* oleh rahim. *Prostaglandin* adalah zat kimia yang sangat mirip dengan hormon, zat tersebut dikeluarkan dalam jumlah yang sangat kecil oleh sebagian organ dalam tubuh dan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap organ – organ lokal.

Semakin tinggi pelepasan *prostaglandin* maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya *dismenorea* atau rasa nyeri (Aulia, 2009).

5. Diagnosis

Diagnosa dismenore didasari atas ketidaknyamanan saat menstruasi. Perubahan apapun pada kesehatan reproduksi, termasuk hubungan dengan badan yang sakit dan perubahan pada jumlah dan lama menstruasi, membutuhkan pemeriksaan ginekologis, perubahan-perubahan seperti itu dapat menandakan sebab dari dismenore sekunder (Aulia, 2009).

6. Penanganan

Menurut (Haryono, 2016) cara mengatasi nyeri menstruasi (*dismenorea*) dan menjaga kondisi tubuh agar tetap fit selama menstruasi yaitu :

- a. Hindari makanan pedas, asam yang dapat mempengaruhi kelancaran menstruasi
- b. Perbanyak minum air putih utamakan yang hangat
- c. Jangan mengangkat beban berat
- d. Usahakan rileks dengan melakukan aktivitas ringan
- e. Konsumsi makanan dan buah-buahan yang berserat

Menurut Sinaga (2017) nyeri menstruasi (*dismenorea*) dapat diatasi dengan obat penghilang nyeri seperti ibuprofen, berolahraga dan banyak gerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorpin yang bekerja mengurangi rasa sakit, kompres menggunakan air hangat, melakukan pijatan secara perlahan di daerah yang terasa pegal, makan-makanan bergizi

hindari konsumsi garam dan kafein, serta dapat melakukan hipnoterapi.

7. Penatalaksanaan

a. Secara farmakologis

Menurut Prawirohardjo (2009), penanganan dismenore primer adalah:

- 1) Pemberian obat analgesik
- 2) Terapi hormonal
- 3) Terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin
- 4) Dilatasi kanalis servikalis

b. Secara Non Farmakologis

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam pengobatan dismenore primer adalah:

- 1) Kompres hangat
- 2) Olahraga
- 3) Pengaturan diet
- 4) Masase kutaneus
- 5) Terapi panas
- 6) Relaksasi
- 7) Herbal

B. Hipnoterapi

1. Pengertian

Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis yang membawa suatu kondisi mental atau diberlakukannya peran imajinatif (Syaripudin, 2014). Hipnoterapi adalah suatu tindakan membimbing seseorang dalam

kondisi trance/ tidak menerima respon terhadap rangsangan eksternal/tidak sadar diri (Ayuningtyas, 2019).

Hipnoterapi adalah salah satu metode eksplorasi pemanfaatan potensi alam bawah sadar manusia, dengan proses menenangkan pikiran ke dalam gelombang otak theta yang menyiapkan pikiran alam bawah sadar untuk menerima informasi yang masuk ke dalam otak secara tidak kritis (Syaripudin, 2019)

Hipnoterapi merupakan pengobatan komplementer alternatif dengan jenis pengobatan intervensi tubuh dan pikiran (mind and body intervention) (Aris,2017)

2. Syarat Melakukan Hipnoterapi

Syarat-syarat melakukan hipnoterapi menurut Syaripudin (2014), yaitu :

a. Pasien sebagai subjek

- 1) Bersedia dengan suka rela
- 2) Memiliki kemampuan untuk fokus
- 3) Memahami komunikasi verbal

b. Terapis sebagai fasilitator

Terapis sebagai fasilitator dan pasien sebagai subjek perlu menjalani kerjasama yang baik sebelum proses hipnoterapi dimulai. Pemahaman pasien akan maksud dan tujuan hipnoterapi merupakan kunci efektifitas terapi. Karena itu diperlukan informasi yang jelas dan pemahaman yang sama. Hal ini bertujuan agar persepsi yang terbentuk dalam tingkat sadar sejalan dengan persepsi bawah sadar.

3. Tahapan

Menurut Syaripudin (2014) ada beberapa tahapan hipnoterapi :

- a. Pre-induction (interview)

Pada tahap ini, hipnoterapis dan klien pertama kali bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data diri, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnoterapi dan menjelaskan tentang hipnoterapi dan menjawab semua pertanyaan klien. Hipnoterapis harus mengenali aspek-aspek psikologis dari klien antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnoterapi. Pre induction merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses pre-induction yang tidak tepat.

b. Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (subconscious) dengan menembus apa yang dikenal dengan critical area. Saat tubuh rileks, maka pikiran juga menjadi rileks. Frekuensi gelombang otak akan turun dari beta, alfa, kemudian theta. Semakin turun gelombang otak, maka akan semakin rileks sehingga akan berada dalam kondisi trance. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman trance klien dengan melakukan deep level test (tingkat kedalaman level trance)

c. Deepening (pendalaman trance)

Deepening meliputi 3 level, yaitu :

- 1) Hipnoidal : hipnosis ringan dengan mengedipkan mata
- 2) Cataleptic : hipnosis yang sedikit lebih dalam dengan gerakan mata bergerak dari samping
- 3) Somnambulistic : hipnosis dengan status yang dalam, selama level ini, gerakan mata berputar ke depan dan ke belakang. Hasil hipnosis yang terbaik biasanya dicapai selama status ini.

d. Sugestions/sugesti

Pada saat klien masih berada dalam trance, hipnoterapis juga akan memberi post hypnotic suggestion, sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnoterapi masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis. Post hipnosis sugesti adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi

f. Termination

Akhirnya dengan teknik yang tepat, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

4. Manfaat

Menurut Syaripudin (2014), hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah sebagai berikut :

a. Masalah fisik

Ketegangan otot dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan hipnoterapi.

b. Masalah emosi

Serangan panic, ketegangan, kemarahan, rasa bersalah, kurang percaya diri, cemas, depresi, trauma dan phobia dapat diatasi dengan hipnoterapi

c. Masalah perilaku

Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan dan minum-minuman keras yang berlebihan dan berbagai macam perilaku ketagihan dapat diatasi dengan hipnoterapi.

5. Kontraindikasi

Menurut Syaripudin (2014), kontraindikasi hipnoterapi adalah pada keadaan :

- 1) Seseorang yang dalam kondisi tidak tenang, gaduh gelisah, misalnya pada psikosis akut sehingga tidak dapat dilakukan kontak psikis dengan subjek
- 2) Seseorang yang dalam keadaan tidak mengerti apa yang akan dilakukan, missal pada orang imbesil atau dimensia mereka tidak dapat dilakukan hipnoterapi dengan cara apapun.
- 3) Pada orang yang tidak tahu atau belum mengerti tentang apa yang kita katakan, sugesti verbal tidak akan berpengaruh pada subjek.

- 4) Subjek yang memiliki kesulitan dengan kepercayaan dasar seperti pasien paranoid atau yang memiliki masalah pengendalian seperti obsesi-kompulsif.
- 5) Penggunaan hipnoterapi oleh operator yang tidak terlatih dengan baik.
- 6) Penggunaan hipnoterapi untuk tujuan yang tidak baik.

C. Hipnoterapi dalam Penanganan Nyeri

Menurut Syaripudin (2019) terdapat 3 prinsip umum yang mendasari penggunaan hipnoterapi dalam penanganan nyeri, yaitu :

- 1) Menyaring ekspresi nyeri, pasien dapat memahami bahwa tidak terdapat korelasi antara intensitas stimulus nyeri dengan besarnya penderitaan yang diakibatkannya.
- 2) Tidak bertarung melawan nyeri. Berjuanglah bersama dengan nyeri , berdialog dengannya atau menjadi marah hanya membuatnya menjadi lebih parah.
- 3) Gunakan self hipnosis. Hal ini akan memberikan sense of control dan penguasaan yang lebih besar atas pengalaman mereka.

PROSEDUR HIPNOSIS NYERI MENSTRUASI

Sebelum kita mulai hipnosis ini silahkan untuk

1. Minum Air putih 1 gelas
2. Silahkan duduk dengan nyaman dan rileks rileks dan menjalani proses dengan fokus, penuh konsentrasi.

Melakukan Induksi

Sekarang silahkan untuk fokus terhadap 1 titik..kemudian ambil napas panjang dan dalam 3X dan..tutup mata Anda...rasakan bersama hembusan nafas anda.... Anda memasuki relaksasi yang sangat dalam.... Rasakan tubuh Anda semakin lemas, anda merasa mengantuk.... pikiran menjadi semakin malas berfikir..

Lepaskan saja... biarkan anda memasuki relaksasi yang lebih dalam..... Semakin dalam.... semakin Relaks....Semakin Tenang...semakin Nyaman....”

Melakukan Deepening

“Saya akan menghitung hitungan 1 s,d 5..setiap hitungan akan membuat Anda semakin dalam,,semakin nyaman dan semakin relaks....

Satu.....Anda Turun lebih dalam..

Dua....Anda 2x lebih Relaks

Tiga...Sangat Dalam...Sangat nyaman

Empat.....Tenang....Relaks

Lima....Turun lebih dalam lagi...

Anda benar-benar sangat Relaks, Sangat Nyaman....”

Memberikan sugesti

Sementara Anda relaks dan menikmati perasaan nyaman ... pikiran bawah sadar Anda fokus mendengar apapun yang saya sampaikan...

Bagus sekali...

Semakin Anda mendengar suara saya, niatkan dan ijinakan diri anda mengijinkan informasi apapun yang saya sampaikan tertanam kuat di pikiran bawah sadar Anda, diterima, dan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran bawah sadar Anda demi kebahagiaan, kebaikan dan kemajuan hidup Anda...

Pikiran bawah sadar Anda sangat kuat, hebat, luar biasa dan suka menjalankan sepenuhnya sugesti positif yang akan anda dengar dan menjadi realita hidup anda dengan cepat mudah dan pasti

Membacakan Sugesti

Keluhan apapun yang anda rasakan saat ini, nyeri, mules pada perut anda membuat anda semakin nyaman dan rileks, Anda merasakan kenyamanan luar biasa yang telah Tuhan berikan, apapun yang anda rasakan saat ini adalah hal normal bagi tubuh seorang Wanita. Darah haid adalah tanda bahwa organ reproduksi anda bekerja dengan normal. Semakin anda merasakan darah haid keluar dari organ reproduksi anda perut anda semakin nyaman dan rileks, Semakin kuat kontraksi pada perut anda, anda semakin bersemangat untuk beraktifitas, sehingga pengeluaran darah haid menjadi lancar dan membuat anda semakin rileks dan nyaman. Rasa kurang nyaman pada perut maupun organ reproduksi anda semakin berkurang , yang ada hanya nyaman dan rileks.... Anda semakin yakin organ reproduksi anda bekerja dengan sangat luar biasa dan sangat ajaib sehingga membuat tubuh, perut dan semua organ dalam tubuh anda menjadi sangat nyaman

dan bersemangat untuk beraktifitas. Bagus sekali.... Anda semakin tenang dan nyaman merasakan ketidaknyamanan ini. Sungguh luar biasa Anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa ini Terimakasih Tuhan atas semua nikmat yang telah engkau berikan pada saya..

Silahkan nikmati perasaan nyaman dan menyenangkan ini.....seungguh luar biasa.....Pikiran sadar anda sangat cerdas, mendengarkan saya, melaksanakan semua sugesti dengan senang hati dan penuh suka cita.

Melakukan Termination

“Saya akan menghitung 5 ke 1, setiap hitungan akan membuat anda semakin sadar akan keberadaan Anda sekarang

Lima.....sadari keberadaan Anda sekarang

Empat....gerakkan jari kaki Anda

Tiga..gerakkan jari tangan Anda

Dua...gerakkan lehaer Anda

Satu...buka mata, kembali bangun segar, penuh semangat, ...”

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyadi, N., Feri, H.J., Ridawati, I.D. (2018). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10-19. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/235170514.pdf>
- Anurogo, D & Ari, W. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Azkaa, M., Kartika, I.R., Betriana, F. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*, 3(2), 155-122. Diakses dari <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/Index>
- Azzam, U. 2012. *La Tahzan untuk Wanita Haid*. Jakarta: Qultum Media
- Dahlan, S. 2011. *Statistik untuk Kodokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dariyo, A. 2009. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106-113. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Puji. (2017). *Perbedaan Efektivitas Senam Yoga Dengan Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*

- Made, N., & Gumangsari, G. (2014). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014*.
- Manuaba, I.G.B. 2011. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ningsih, Ratna. 2011. *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2010a. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010b. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik Vol.2*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwaningsih, P., 2013. *Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Ngudi Waluyo.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <http://doi.org/10.1016/j.jpjg.2011.01.059>
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). The effect of hypnosis on dysmenorrhea. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164–78. <http://doi.org/10.1080/00207144.2014.869128>
- Sharma, A, Taneja, D.K, Sharma, P & Saha. R. 2008. *Problems Related to Menstruation and their Effect on Daily Routine of Students of a Medical College in Delhi, India*. *Asia Pasific Journal of Public Health*.
- Siahaan, K, Ermianti & Ida, M. 2012. *Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. Bandung : UNPAD

Sugiyono. 2015a. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2010b. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Widyastuti, Y. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya

Wong, M.F. 2011. *Acu Yoga*. Jakarta : Penebar Plus