

GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT MENSTRUASI

Affan Novarenta

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
affan_novarenta@yahoo.com

Guided imagery merupakan teknik untuk membimbing dan mengarahkan orang kepada imajinasi menyenangkan menggunakan *audio visual kinestetik*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *guided imagery* efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Desain yang digunakan adalah eksperimen *single case study* yang dilakukan pada 3 orang subjek. Hasil pengukuran dengan menggunakan skala *numeric pain distress* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat bahwa *guided imagery* merupakan salah satu alternatif intervensi dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Katakunci: Guided imagery, nyeri menstruasi

Guided imagery is a technique to guide someone to happy imagination that uses audio visual kinesthetic. The objective of this study is to explore whether the guided imagery is an effective technique for reducing the pain during menstruation. The design is a single case experimental study that conducted in three participants. The measurement with numeric pain distress scale revealed the reduction of menstrual pain intensity. This study can be a knowledge that guided imagery is an alternative intervention for reduction menstrual pain.

Keywords: Guided imagery, menstruasi pain

Menstruasi merupakan peristiwa alamiah pada perempuan yang memasuki usia remaja. Banyak keluhan tentang rasa sakit dan nyeri yang diderita pada saat datangnya menstruasi. Rasa sakit biasanya berupa kejang yang terasa pada perut bagian bawah. Rasa sakit dan nyeri mulai terasa kurang lebih 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan berlangsung selama kurang lebih 24 jam sejak terjadinya pendarahan. Setelah itu tidak terasa lagi namun tidak setiap individu mengalami hal yang sama bahkan ada yang merasa sakit dan nyeri sepanjang waktu menstruasi. Penyebab rasa sakit dan nyeri belum diketahui secara jelas tetapi kemungkinan adalah kejang otot rahim sebagai akibat dari kontraksi alamiah pada saat pelepasan lapisan dalam dinding rahim yang menempel pada dinding rahim. Selain itu, aliran darah yang kurang untuk membantu melepaskan lapisan dalam dinding rahim, juga akan menimbulkan rasa sakit dan nyeri (Sulastomo, Diana, 2002). Nyeri waktu menstruasi merupakan hal yang biasa dialami perempuan. Namun bila nyeri terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka yang lama perlu diwaspadai.

Saat nyeri menstruasi memungkinkan perempuan mengalami emosi yang negatif seperti timbul perasaan cemas karena rasa sakit dan nyeri tidak kunjung sembuh. Jika seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka orang akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk.

Sulastomo, *et al.* (2002) menyatakan bahwa upaya untuk mengatasi rasa nyeri seringkali dilakukan perempuan dengan minum jamu atau obat analgesik yang berfungsi untuk menahan rasa sakit. Selama rasa sakit dan nyeri bisa ditahan sebaiknya penggunaan obat dapat dihindari. Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk membuat relaks pada otot rahim dan mengubah emosi negatif adalah *guided imagery*. Carter (2006) menerapkan *guided imagery* untuk mengurangi tingkat stres penyebab dan gejala-gejala yang menyertai stres. Apostolo dan Katharine (2009) menjelaskan efektivitas intervensi *guided imagery* untuk mengurangi depresi, kecemasan, stres dan meningkatkan kenyamanan pasien rawat inap di psikiatri. Gonzalez dan Ledesma (2010) penggunaan *guided imagery* secara signifikan dapat mengurangi kecemasan yang mengakibatkan nyeri pasca operasi. Rahayu, Nursiswati, dan Srianti (2010) menerapkan *guided imagery* untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien cedera kepala ringan. Rahmayanti (2010) menerapkan *guided imagery* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kecemasan pada pasien skizoafektif di RSJD Surakarta.

Nyeri menstruasi bisa mengganggu aktivitas sehari-hari seperti rasa malas untuk bergerak, badan menjadi mudah lelah, lemas dan pingsan. Selain itu dampak negatif dari nyeri menstruasi menyebabkan emosi menjadi labil, sensitif dan sering marah-marah. Sehingga penting untuk mengatasi rasa nyeri yang muncul pada saat menstruasi. Dari penelitian tersebut *guided imagery* bisa untuk mengurangi nyeri, kecemasan, dan depresi. *Guided imagery* penerapannya lebih mudah dibandingkan teknik yang lain seperti relaksasi ataupun hipnotis. Secara psikologis *guided imagery* akan membawa individu untuk menghadirkan gambaran mental yang diperkuat dengan perasaan menyenangkan ketika individu mengimajinasikan gambaran tersebut, dengan *guided imagery* individu akan lebih mudah memberikan perhatian terhadap bayangan mental yang dimunculkan.

Dengan memberikan jeda atau mengalihkan pikiran sadar saat individu mengimajinasikan bayangan tersebut akan membuat bayangan mental menjadi kenyataan pada pikiran bawah sadar. Berdasarkan uraian tersebut peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah *guided imagery* dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, serta memberikan sumbangan pengetahuan khususnya psikologi klinis tentang pengaruh *guided imagery* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu juga memberikan sumbangan pengetahuan bagi perempuan untuk mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Manfaat bagi peneliti lainnya yakni sebagai tambahan wacana tentang penerapan *guided imagery* dalam kehidupan sehari-hari. *Guided imagery* sendiri adalah sebuah teknik untuk membimbing dan mengarahkan orang kepada imajinasi menyenangkan yang menggunakan *audio, visual, kinestetik* untuk mengolah pengalaman internal dan eksternal secara sengaja.

Guided Imagery

Guided imagery adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer & Bare, 2002). Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman (Potter & Perry, 2009). *Guided imagery* mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien ke arah relaksasi. *Guided imagery* menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan (Brannon & Feist, 2000).

Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Potter & Perry, 2009). Menurut Smeltzer dan Bare (2002), manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis.

Dossey, *et al.* (dalam Potter & Perry, 2009) menjelaskan aplikasi klinis *guided imagery* yaitu sebagai penghancur sel kanker, untuk mengontrol dan mengurangi rasa nyeri, serta untuk mencapai ketenangan dan ketentraman. *Guided imagery* juga membantu dalam pengobatan; seperti asma, hipertensi, gangguan fungsi kandung kemih, sindrom pre menstruasi, dan menstruasi. Selain itu *guided imagery* juga digunakan untuk mereduksi nyeri luka bakar, sakit kepala migrain dan nyeri pasca operasi (Brannon & Feist, 2000). Menurut Smeltzer dan Bare (2002), dibutuhkan waktu yang lama untuk menjelaskan teknik imajinasi terbimbing dan mempraktikannya.

Langkah-langkah dalam melakukan *guided imagery* yaitu: untuk persiapan, mencari lingkungan yang nyaman dan tenang, bebas dari *distraksi* (Kozier & Erb, 2009). Lingkungan yang bebas dari *distraksi* diperlukan oleh subjek guna berfokus pada imajinasi yang dipilih. Untuk pelaksanaannya, subjek harus tahu rasional dan keuntungan dari teknik imajinasi terbimbing. Subjek merupakan partisipan aktif dalam latihan imajinasi dan harus memahami secara lengkap tentang apa yang harus dilakukan dan hasil akhir yang diharapkan. Selanjutnya memberikan kebebasan pada subjek. Membantu subjek ke posisi yang nyaman dengan cara: membantu subjek untuk bersandar dan meminta menutup matanya. Posisi nyaman dapat meningkatkan fokus subjek selama latihan imajinasi. Menggunakan sentuhan jika hal ini tidak membuat subjek merasa terancam. Bagi beberapa subjek, sentuhan fisik mungkin mengganggu karena kepercayaan budaya dan agama mereka. Langkah berikutnya menimbulkan relaksasi. Dengan cara memanggil nama yang disukai. Berbicara jelas dengan nada suara yang tenang dan netral. Meminta subjek menarik nafas dalam dan perlahan untuk merelaksasikan semua otot. Untuk mengatasi nyeri atau stres, dorong subjek untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Setelah itu membantu subjek merinci gambaran dari bayangannya. Mendorong subjek untuk menggunakan semua indranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut. Langkah berikutnya meminta subjek untuk menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya. Dengan mengarahkan subjek untuk mengeksplorasi respon terhadap bayangan karena ini akan memungkinkan subjek memodifikasi imajinasinya. Respons negatif dapat diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif. Selanjutnya memberikan umpan balik kontinyu kepada subjek. Dengan memberi komentar pada tanda-tanda relaksasi dan ketenteraman. Setelah itu membawa subjek keluar dari bayangannya. Setelah pengalaman imajinasi dan mendiskusikan perasaan subjek mengenai pengalamannya tersebut. Serta mengidentifikasi setiap hal yang dapat meningkatkan pengalaman imajinasi. Selanjutnya memotivasi subjek untuk mempraktikkan teknik imajinasi.

Nyeri Menstruasi

Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang. Menurut Mc Coffery (Kozier & Erb, 2009), nyeri terjadi kapan saja saat orang tersebut mengatakan bahwa ia merasakan nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial (Smeltzer & Bare, 2002). Menurut Feurst (dalam Uliyah & Hidayat, 2009), nyeri merupakan suatu perasaan menderita secara fisik maupun mental atau perasaan yang menimbulkan ketegangan.

Nyeri bisa juga terjadi saat menstruasi. Menurut Smeltzer dan Bare (2002), nyeri menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses *deskuamasi* atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam yang keluar melalui vagina. Menstruasi terjadi hampir setiap 28 hari selama tahun-tahun reproduktif, siklus normal 21 sampai 42 hari. Keluarnya darah berlangsung 4 sampai 5 hari.

Smeltzer dan Bare (2002) menjelaskan bahwa nyeri menstruasi atau *dismenoreha* ada dua jenis yaitu *dismenoreha primer* adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologis *pelvis* yang dapat diidentifikasi.

Dapat terjadi saat menarke atau segera setelahnya. *Dismenoreha* ditandai dengan adanya nyeri keram yang dimulai sebelum atau segera munculnya aliran menstrual dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam. *Dismenoreha* diduga sebagai akibat dari pembentukan *prostaglandin* yang berlebihan, yang menyebabkan *uterus* untuk berkontraksi secara berlebihan. Faktor-faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan juga dapat menunjang *dismenoreha*. Dengan bertambahnya usia wanita nyeri cenderung menurun dan akhirnya hilang sama sekali setelah melahirkan anak. *Dismenoreha sekunder* terdapat patologis *pelvis* seperti *endometriosis*, tumor. Subjek *dismenoreha sekunder* sering mengalami nyeri sebelum menstruasi. Menurut Kozier dan Erb (2009), teknik untuk mengurangi dan mereduksi rasa nyeri adalah dengan aktivitas *distraksi*, relaksasi, meditasi, *biofeedback*, hipnotis, dan *guided imagery*.

Guided Imagery dan Nyeri Menstruasi

Smeltzer dan Bare (2002) penggunaan imajinasi secara sengaja untuk memperoleh relaksasi dan menjauhkan diri dari sensasi yang tidak diinginkan membawa individu untuk menghadirkan gambaran mental yang diperkuat dengan perasaan menyenangkan, dengan *guided imagery* individu lebih mudah memberikan perhatian terhadap bayangan mental yang dimunculkan. Sehingga dengan memberikan jeda atau mengalihkan pikiran sadar saat individu merasakan nyeri pada saat menstruasi, maka nyeri tersebut berangsur-angsur menurun. *Guided imagery* merupakan teknik perilaku kognitif yang berfungsi sebagai pengalih perhatian dari stimulus yang menyakitkan seperti nyeri saat menstruasi. Dengan imajinasi individu akan terbebas dari ketegangan dan nyeri menstruasi, karena imajinasi dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi *afektif*. Karena *guided imagery* menggunakan kesadaran pikiran, untuk menciptakan gambaran mental yang menstimulasi perubahan fisik pada tubuh, memperbaiki kesejahteraan dan kesadaran diri (Potter & Perry, 2009).

Dari berbagai penjelasan tersebut hipotesis penelitian: *Guided imagery* dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *single case study non-experimental*. Hal ini didasari perlakuan atau *treatment* yang akan diberikan dari peneliti tidak sepenuhnya dilakukan sebagai sebuah *experimental* murni, sebagaimana yang dilakukan pada studi kasus desain eksperimental. Penelitian dengan studi kasus tunggal (*case study*) lazim untuk menguji efektifitas sebuah terapi (Kazdin, 1998).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi. Terdiri dari 3 mahasiswi Universitas Muhamadiyah Malang yang belum memiliki anak. Menggunakan 3 mahasiswi karena dengan menggunakan *Single Case Study* semakin banyak subjek yang diteliti akan semakin yakin melihat efek konsistensi penelitian. Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* yaitu teknik yang didasarkan pada karakteristik tertentu.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel yang dikaji, yaitu variabel bebas berupa *guided imagery* dan variabel terikat berupa nyeri menstruasi. *Guided imagery* adalah suatu metode untuk membawa seseorang ke arah imajinasi terbimbing dengan menggunakan seluruh panca inderanya baik *audio*, *visual*, dan *kinestetik* untuk mengolah pengalaman internal dan eksternal untuk mencapai efek tertentu. Nyeri menstruasi adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dari seseorang yang mengalami sensasi rasa sakit secara individual ketika mengalami menstruasi.

Metode pengumpulan data menggunakan skala *numeric pain distress scale* (Kozier & Erb, 2009). Wawancara *Post Test* serta skala pada saat intervensi. Standar skala nyeri, yaitu 0-10 *numeric pain distress scale* dengan kata-kata penjelas. Indikator tunggal yang paling penting untuk mengetahui intensitas nyeri adalah laporan subjek tentang rasa nyeri yang dialami, penggunaan skala dapat dipercaya dalam menentukan intensitas nyeri, selain itu skala juga memberikan konsistensi untuk berkomunikasi dengan subjek. Sedangkan kata-kata penjelas pada skala dapat membantu subjek yang mengalami kesulitan dalam menentukan nilai nyerinya. Contoh skala 0-10 *numeric pain* dengan kata penjelas, subjek diminta untuk merating rasa nyeri tersebut berdasarkan skala penilaian numerik mulai angka 0-1 yang berarti tidak ada nyeri, 2-3 nyeri ringan, 4-5 nyeri sedang, 6-7 nyeri berat, 8-9 nyeri sangat berat, dan 10 yang berarti nyeri tidak tertahankan. Subjek diberikan *self report* untuk mengisi skala nyeri setiap kali melakukan imajinasi terbimbing, selama 7 hari masa menstruasi, selanjutnya wawancara *Post Test*. Untuk metode *scoring* membandingkan skala *Pre Test* dan *Post Test* serta perbandingan skala intervensi selama masa menstruasi.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu menyiapkan modul pelatihan, mencari lokasi penelitian yang relevan, dan menyiapkan alat yang dibutuhkan dalam pelatihan *Guided imagery* dan mencari subjek penelitian. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, yaitu pada hari pertama diawali dengan pembentukan *rapport* dengan subjek serta menjelaskan tujuan dari eksperimen, selanjutnya mengisi *inform consent* bahwa setuju untuk dijadikan subjek eksperimen dan mengisi skala *numeric pain distress scale*. Hari kedua, mengadakan pelatihan *guided imagery* yang dibimbing langsung oleh peneliti. Hari ketiga sampai hari kelima, subjek diminta untuk mempraktikkan sendiri *guided imagery* secara mandiri selama sepuluh menit setiap pagi dan malam hari.

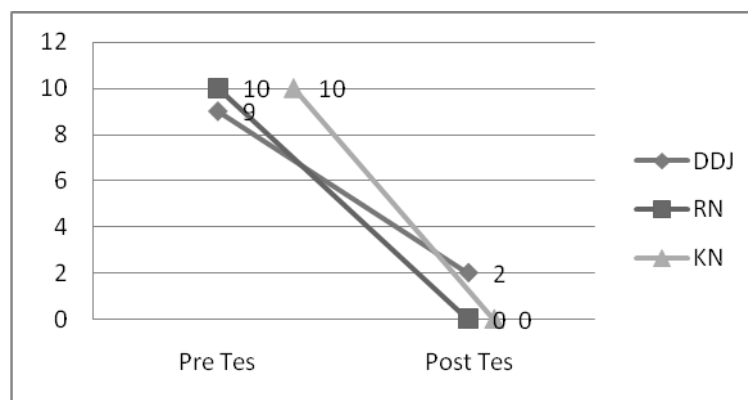
Hari keenam, yaitu dilakukan pelatihan *guided imagery* sesi kedua dengan peneliti dan melakukan evaluasi. Hari ketujuh sampai datangnya nyeri menstruasi yang pertama, subjek mempraktikkan *guided imagery* secara mandiri. Saat nyeri menstruasi datang subjek mengukur nyerinya dengan 0-10 *numeric pain distress scale*. Setelah itu menerapkan *guided imagery* selama 15 menit dan diukur kembali dengan skala nyeri. Setelah semua selesai dilakukan wawancara *Post Test*. Jadwal pengambilan data dilakukan 2 minggu sebelum subjek mengalami menstruasi.

Analisa data dengan melakukan analisa skor skala *Pre Test* intensitas nyeri yang dialami subjek dan melakukan wawancara terhadap subjek mengenai alasan subjek mengisi skor skala tersebut.

Setelah itu menganalisa perbandingan skor skala saat subjek mengalami nyeri menstruasi selama tujuh hari, dengan intensitas nyeri setelah menerapkan *guided imagery*. Selanjutnya membandingkan skor *Pre Test* dan *Post Test* untuk mengetahui hasil sebelum penelitian dilakukan dan setelah penelitian dilakukan. Serta melakukan wawancara *Post Test* mengenai hasil yang didapat setelah eksperimen dilakukan.

HASIL PENELITIAN

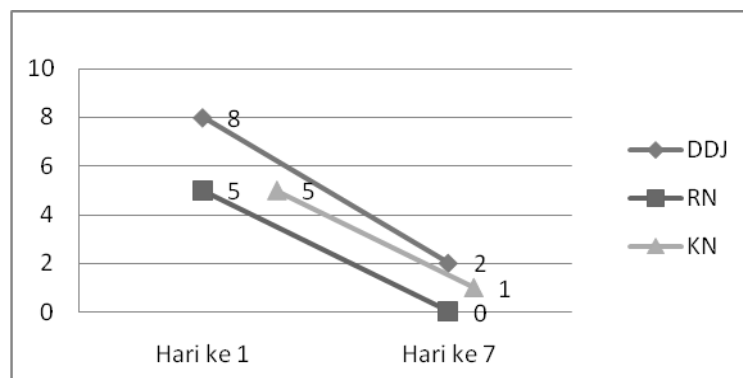
Penelitian dilakukan kepada tiga subjek mahasiswi usia 21-22 tahun dan mereka belum menikah. Dari ketiga subjek diperoleh data skor *Pre Test* sebelum mendapatkan pelatihan *guided imagery* dan skor *Post Test* setelah mendapatkan pelatihan *Guided imagery*.



Grafik 1. Intensitas nyeri subjek pada saat *pre test* dan *post test*

Dari grafik I diperoleh skor *Pre Test* dan *Post Test*. Skor *Pre Test* subjek DDJ adalah 9 yang berarti menunjukkan nyeri sangat berat. Subjek merasakan sakit dibagian perut sehingga tidak mampu beraktivitas, setelah subjek DDJ melakukan *guided imagery*, skor *Post Test* menunjukkan angka 2 yang berarti nyeri ringan, nyeri yang dialami subjek DDJ berangsur-angsur reda, hanya terasa awal sebelum menstruasi dan hari pertama, untuk hari berikutnya subjek DDJ sudah tidak mengalami nyeri menstruasi. Selanjutnya subjek yang kedua yaitu RN.

Skor *Pre Test* subjek RN adalah 10 yang berarti menunjukkan nyeri tidak tertahankan. Rasa nyeri dan sakit yang dialami subjek RN mengganggu aktivitas sehari-hari baik saat kuliah atau mendengarkan penjelasan dosen. Setelah subjek RN melakukan *guided imagery* skor *Post Test* menunjukkan angka 0 yang berarti tidak ada nyeri sama sekali. Subjek yang ketiga yaitu KN. Skor *Pre Test* subjek KN adalah 10 yang berarti nyeri tidak tertahankan. Nyeri yang dialami KN mengganggu kegiatan sehari-hari seperti tidak masuk kuliah. Subjek hanya bisa terbaring ditempat tidur dan badan menjadi lemas. Setelah subjek KN melakukan *guided imagery* skor *Post Test* menunjukkan angka 1 yang berarti tidak ada nyeri sama sekali. Rasa nyeri pada perut ketika menstruasi menjadi berkurang, sehingga subjek KN tidak merasakan nyeri pada hari terakhir.



Grafik 2. Intensitas nyeri subjek selama masa menstruasi dan setelah melakukan *guided imagery* pada hari pertama sampai hari terakhir

Pada grafik 2 diperoleh data intensitas nyeri subjek selama masa menstruasi dan setelah melakukan *guided imagery* pada hari pertama sampai hari terakhir. Subjek DDJ hari pertama mengalami intensitas nyeri dengan skor 8 yang berarti menunjukkan nyeri sangat berat. Subjek DDJ merasakan sakit dan kram di bagian perut, tetapi setelah melakukan *guided imagery* sampai pada hari ke tujuh intensitas nyeri subjek DDJ berkurang menjadi 2 yang berarti nyeri ringan. Subjek kedua yaitu RN. Pada hari pertama RN mengalami intensitas nyeri dengan skor 5 yang menunjukkan nyeri sedang. Subjek RN merasakan nyeri pada bagian perut, setelah subjek RN melakukan *guided imagery* sampai pada hari ke tujuh intensitas nyeri menjadi 0 subjek RN sudah tidak mengalami nyeri sama sekali. Subjek ketiga yaitu KN. Pada hari pertama subjek KN mengalami intensitas nyeri dengan skor 5 yang berarti nyeri sedang. Subjek KN merasa panas dan nyeri pada perut, setelah melakukan *guided imagery* sampai pada hari ke tujuh intensitas nyeri subjek KN berkurang menjadi 1 yang menunjukkan bahwa subjek sudah tidak mengalami nyeri.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi. Subjek pertama yaitu DDJ sebelum diberikan pelatihan *guided imagery* skor intensitas nyeri pada saat *Pre Test* adalah 9 yang menunjukkan nyeri sangat berat. Setelah diberikan pelatihan *guided imagery* dan menerapkannya skor intensitas nyeri pada saat *Post Test* menjadi 2 yang menunjukkan nyeri ringan. Subjek RN dan KN sebelum diberikan pelatihan *guided imagery* skor intensitas nyeri pada saat *Pre Test* adalah 10 yang merupakan nyeri tidak tertahankan setelah diberikan pelatihan dan menerapkan *guided imagery* intensitas nyeri subjek RN dan KN menjadi 0 yang menunjukkan tidak ada nyeri sama sekali.

Hal tersebut terjadi karena *guided imagery* merupakan metode relaksasi yaitu klien diinstruksikan untuk mengkhayalkan di dalam tempat yang berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi sehingga dengan menerapkan *guided imagery* secara terus menerus akan mengurangi intensitas nyeri (Kaplan & Sadock, 2010).

Guided imagery merupakan imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif. Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktifitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi relaks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Hal tersebut terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan kebatang otak menuju *sensor thalamus* untuk diformat. Sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke *amigdala* dan *hipokampus*, sebagian lagi dikirim ke *korteks serebi*. Sehingga pada *korteks serebi* akan terjadi *asosiasi* pengindraan. Pada *hipokampus* hal-hal yang menyenangkan akan diproses menjadi sebuah memori. Ketika terdapat rangsangan berupa imajinasi yang menyenangkan memori yang tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi. Dari *hipokampus* rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke *amigdala* yang akan membentuk pola respon yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Sehingga subjek akan lebih mudah untuk mengasosiasikan dirinya dalam menurunkan sensasi nyeri yang di alami.

Hal tersebut bisa dijelaskan melalui konsep pengkondisian klasik berupa imajinasi tentang pengalaman yang menyenangkan, sehingga menimbulkan reaksi terhadap stimulus (Feldman, 2012). Pemasangan satu stimulus dengan stimulus lainnya akan menimbulkan efek pengkondisian (Atkinson, Smith, dan Bem, 2006). Ketika individu mengalami nyeri maka respon yang muncul adalah sensasi nyeri. Tetapi ketika individu mengalami nyeri dan stimulus yang dimunculkan adalah perasaan menyenangkan maka reaksi yang muncul adalah perasaan senang. Sehingga lama kelamaan dengan memberikan stimulus perasaan yang menyenangkan rasa nyeri akan berangsur-angsur menghilang dan tergantikan menjadi perasaan senang. Seperti halnya bila individu memiliki informasi yang salah mengenai suatu situasi maka respon terhadap situasi tersebut juga akan salah (Semium, 2006). Sehingga dengan memberikan pengkondisian individu diajarkan untuk mengurangi reaksi kepada stimulus untuk merubah sensasi nyeri yang dialami.

Guided imagery secara bertahap akan membentuk ulang pola kognitif, sensasi dan rasa yang dialami oleh subjek. Dengan *guided imagery* subjek akan membuat gambaran mental secara subjektif agar menstimulasi perubahan fisik untuk memperbaiki kesejahteraan dan kesadaran diri. Latihan-latihan imajinasi yang dilakukan dengan menggunakan seluruh aspek indera baik itu *visual*, *audio* dan *kinestetik* akan membuat subjek lebih mudah untuk menstimulasi perubahan kognitif dan fisik. Individu memberikan respon terhadap apa yang terjadi melalui apa yang dilihat, dirasakan dan didengarkan. Dengan menggunakan seluruh aspek indera seluruh respon bayangan akan menjadi nyata, yang menyebabkan terjadinya perubahan emosional, kognitif dan fisik.

Secara psikologis *guided imagery* membawa individu untuk menghadirkan gambaran mental yang diperkuat dengan perasaan menyenangkan ketika individu mengimajinasikan gambaran tersebut, dengan *guided imagery* individu akan lebih mudah memberikan perhatian terhadap bayangan mental yang dimunculkan. Sehingga dengan memberikan jeda atau mengalihkan pikiran sadar saat individu mengimajinasikan bayangan tersebut akan membuat bayangan mental menjadi kenyataan pada pikiran bawah sadar.

Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu subjek harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan (Brannon & Feist, 2000). Untuk lebih memusatkan perhatian subjek, maka subjek diminta untuk membuat tombol yang unik seperti menggenggam salah satu jari. Setiap kali subjek melakukan latihan *guided imagery* subjek diminta untuk menggenggam jari tangannya agar lebih mudah untuk menimbulkan perasaan senang dan memperkuat bayangan-bayangan yang menyenangkan. Memperkuat bayangan-bayangan yang menyenangkan membuat bayangan tersebut menjadi semakin jelas dan mempermudah subjek untuk menggambarkan imajinasi yang dilakukan. Dengan mengarahkan subjek untuk membuat gambaran mental yang menyenangkan dan merinci bayangan, subjek lebih mudah menurunkan intensitas nyeri yang dialami. Karena ketika subjek merinci bayangan tersebut pikiran sadar mengenai rasa nyeri akan mengalami pengalihan perhatian.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu subjek merupakan orang yang memiliki pendidikan tinggi. Sehingga *guided imagery* belum tentu efektif kepada subjek yang memiliki pendidikan rendah. Karena orang yang memiliki pendidikan tinggi memiliki imajinasi yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang pendidikannya rendah.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *guided imagery* dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi. Dari ketiga subjek, pada saat *Post Test* satu subjek menurunkan intensitas nyeri pada skor 2 yang berarti nyeri ringan. Dua subjek lainnya mengalami penurunan nyeri pada skor 0 yang berarti tidak ada nyeri sama sekali.

Implikasi dari penelitian tersebut, yaitu bagi peneliti selanjutnya bisa meneliti *guided imagery* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan mencari subjek yang pendidikannya SMP atau SMA. Serta meneliti *guided imagery* terhadap variabel selain nyeri menstruasi. *Guided imagery* bisa juga bisa dijadikan cara alternatif untuk mengurangi nyeri, sebelum mengkonsumsi obat-obatan farmakologi.

REFERENSI

- Apostolo, J., & Katharine, K. (2009). The effects of *guided imagery* on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric inpatients with depressive disorders. *Journal Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 403-414.
- Atkinson R., Smith E & Bem D. (2006). *Pengantar psikologi jilid 1*. Batam: Penerbit Interaksara.
- Brannon Linda & Feist, Jess. (2000). *Health psychology: an introduction to behavior and health*. United States of America. Matrix Production Inc.
- Carter, E. (2006), Pre-packaged *guided imagery* for stress reduction: initial results, *Journal Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2 (2), 27-39.
- Feldman, R. (2012). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Gonzales, M. A., & Ledesma, C. J.A. (2010). Effects of *Guided imagery* on postoperative outcomes in patients undergoing same-day surgical procedures: arandomized, single-blind study. *AANA Journal*, 78, 181-188.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku klinis, jilid 2*. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- Kozier B., Erb G. (2009). *Buku ajar praktik keperawatan klinis, edisi 5*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Potter P. A., Perry A. G. (2006). *Fundamental keperawatan: buku 2 edisi 7*. Jakarta: Penerbit Buku Salemba Medika.
- Rahayu, U., Nursiswati, S. S. (2010). *Pengaruh guide imagery relaxation terhadap nyeri kepala pada pasien cedera kepala*. Skripsi, Universitas Padjadjaran.
- Rahmayanti, Yeni. (2010) *Pengaruh guide imagery terhadap kecemasan pada pasien psizoafektif pada pasien RSJD Surakarta*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Semium, Yustinus. (2006). *Kesehatan mental I*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Smeltzer S. C., Bare G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah, edisi 8 Volume 1*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Smeltzer S. C., Bare G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah, Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sulastomo, A., Nur Diana, E., & Widyantono, N. (2002). *Informasi kesehatan reproduksi perempuan*. Yogyakarta: Galang printika.
- Uliyah, M., Hidayat A. A. (2009). *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.