

# EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI DUKUH JAGAN

Nia Retnowati<sup>1</sup>, Lely Firrahmawati<sup>2</sup>, Kamidah<sup>3</sup>  
[niaretnowati3@gmail.com](mailto:niaretnowati3@gmail.com)  
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan rasa nyeri yang menyertai pada saat menstruasi yang biasanya terjadi rasa kram yang berpusat diperut bagian bawah. Rasa nyeri yang mengganggu aktifitas sehari-hari dan dapat mengganggu proses belajar sehingga diperlukan penanganan. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara non farmakologi dengan menggunakan hipnoterapi. **Tujuan :** Mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Dukuh Jagan. **Metode :** Penelitian menggunakan 2 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Skala nyeri diukur selama 2 hari selama perlakuan dilakukannya hipnoterapi. Pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara dan hasil observasi. **Hasil :** Hasil penelitian yang setelah dilakukan hipnoterapi, kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) dan 7 (nyeri berat terkontrol) menjadi 3 (nyeri ringan). **Kesimpulan :** Hipnoterapi efektif untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di Dukuh Jagan.

**Kata Kunci :** Nyeri Dismenore, Remaja, Hipnoterapi

- 1 : Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- 2 : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- 3 : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta