

Original article

The effect of Sriwijaya Gending audio hypnotherapy on primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMAN 1 SP Padang

Finny Deani Putri¹, Yunetra Franciska¹, Suprida¹

¹Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Corresponding author:

Name: Finny Deani Putri

Address

E-mail:

deanifinny@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a common menstrual disorder among adolescent girls and often interferes with daily activities, school attendance, and learning concentration. Non-pharmacological interventions such as hypnotherapy and music therapy have been developed as safe alternatives for managing menstrual pain. Objective: This study aimed to determine the effect of Sriwijaya Gending audio hypnotherapy on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. Methods: This study employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design without a control group. The sample consisted of 40 female students experiencing primary dysmenorrhea at SMAN 1 SP Padang, selected using total sampling. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). The intervention involved listening to Sriwijaya Gending audio hypnotherapy during menstruation. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of $p < 0.05$. Results: The results showed a significant reduction in dysmenorrhea pain intensity after the intervention, with a p -value of 0.000. Conclusion: Sriwijaya Gending audio hypnotherapy has a significant effect on reducing primary dysmenorrhea pain among adolescent girls.

Keywords: dysmenorrhea; adolescent girls; audio hypnotherapy; Sriwijaya gending

1. INTRODUCTION

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap wanita usia reproduktif. Proses ini ditandai dengan peluruhan dinding rahim (endometrium) yang diikuti perdarahan secara siklik, biasanya berlangsung selama 3–7 hari dengan interval 21–35 hari[1]. Namun, pada sebagian besar wanita, menstruasi sering disertai keluhan nyeri haid atau dismenore. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi dismenore di dunia sangat tinggi, mencapai lebih dari 50% wanita usia reproduktif di berbagai negara, dengan angka mencapai 72% di Swedia, 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 64% di Meksiko, hingga 89% di Iran [2]. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja putri, seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, penurunan konsentrasi belajar, hingga absen dari sekolah[3].

Di Indonesia, prevalensi dismenore juga terbilang tinggi. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 mencatat bahwa 64,24% wanita mengalami dismenore primer dan 9,63% mengalami dismenore sekunder[4]. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di Indonesia menghadapi masalah nyeri haid setiap bulannya. Nyeri dismenore yang tidak tertangani secara tepat dapat menurunkan prestasi akademik remaja, mengganggu aktivitas sosial, bahkan berdampak pada kesehatan mental[5]. Oleh karena itu, penanganan yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan menjadi kebutuhan penting bagi remaja putri.

Secara lokal, di Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian dismenore pada remaja juga cukup tinggi, mencapai 64,3%[6]. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN 1 SP Padang menemukan bahwa sebanyak 40 siswi kelas XI IPA mengalami dismenore primer[7]. Kondisi ini berdampak pada aktivitas belajar siswi, dimana banyak di antaranya memilih beristirahat, tidak mengikuti pelajaran, bahkan absen ketika rasa nyeri semakin berat. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

Salah satu metode penanganan non-farmakologis yang berkembang adalah terapi musik dan hipnoterapi. Penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental tertentu dapat menurunkan intensitas nyeri dengan memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan[8]. Sementara itu, hipnoterapi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dengan cara meningkatkan produksi endorfin serta memberikan sugesti positif pada alam bawah sadar[9]. Kombinasi audio hipnoterapi dengan musik instrumental tradisional, seperti Gending Sriwijayadiharapkan mampu menjadi alternatif efektif untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh audio hipnoterapi Gending Sriwijaya terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 SP Padang.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 SP Padang pada bulan Maret-Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI IPA yang mengalami dismenore primer, dengan jumlah 40 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Prosedur intervensi dilakukan dengan memberikan audio hipnoterapi yang dipadukan dengan instrumental Gending Sriwijaya selama periode menstruasi responden. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

3. RESULT

Adapun hasil analisis univariat terdapat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Univariat					
Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max	Std.D
Nyeri <i>Dismenore</i> pre intervensi	5,20	6,00	6	2-9	1.937
Nyeri <i>Dismenore</i> post intervensi	1,90	2,00	2	0-4	1,336

Sumber: Hasil Olahan Data 2025

Berdasarkan tabel 1 rata-rata nyeri dismenore sebelum intervensi yaitu 5,2 dan rata-rata dismenore setelah yaitu 1,9.

Tabel 2. Hasil Bivariat

Nyeri Dismenore	Median	SD	Nilai Z	P-Value
Pre- Test	5,20	1,937	-5,581	0,00
Post- Test	2,00	1,336		

Sumber: Hasil Olahan Data 2025

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa p value 0,00 menunjukkan bahwa $< 0,05$ berarti hipotesis ditolak. Terdapat perbedaan nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan audio hyptherapi Gending Sriwijaya.

4. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri dismenore primer setelah pemberian audio hipnoterapi dengan instrumental Gending Sriwijaya. Mekanisme kerja hipnoterapi menjelaskan bahwa sugesti positif dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan produksi endorfin, sehingga mengurangi sensasi nyeri [1]. Musik instrumental dengan tempo teratur juga memberikan efek distraksi, menurunkan kecemasan, dan menekan persepsi nyeri melalui stimulasi sistem limbik otak [2].

Temuan ini sejalan dengan Aprilyadi et al. yang melaporkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa setelah hipnoterapi[3]. Penelitian Gustina dan Arifrahmi juga mendukung, dimana kombinasi hipnoterapi dengan musik instrumental Melayu Jambi efektif menurunkan nyeri menstruasi[4]. Hasil serupa ditemukan oleh Bingan yang membuktikan bahwa terapi musik Dayak berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Palangka Raya[5].

Namun, Ameade et al. di Ghana menemukan bahwa tidak semua remaja merasakan perbedaan signifikan meskipun menggunakan distraksi musik[10]. Hal ini dapat dipengaruhi oleh jenis musik, faktor budaya, dan keterbukaan individu terhadap hipnoterapi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa selain faktor fisiologis, aspek psikologis dan sosial juga turut memengaruhi keberhasilan intervensi.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa nyeri menstruasi bukan hanya akibat kontraksi uterus karena prostaglandin, tetapi juga persepsi subjektif individu terhadap nyeri[7]. Intervensi non-farmakologis seperti hipnoterapi dan musik tradisional terbukti efektif mengalihkan perhatian, menciptakan relaksasi, serta menurunkan persepsi nyeri. Dengan demikian, kombinasi audio hipnoterapi dengan Gending Sriwijaya dapat dijadikan alternatif terapi komplementer berbasis budaya lokal yang praktis, aman, dan mudah diterapkan di sekolah [8].

5. CONCLUSION

Audio hipnoterapi Sriwijaya Gending berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Intervensi ini dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan sesuai dengan konteks budaya dalam penatalaksanaan nyeri haid pada remaja.

6. ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 1 SP Padang beserta seluruh pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENCES

- [1] Proverawati, A., and Misaroh 2017 *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*.(Yogyakarta: Nuha Medika).
- [2] WHO 2019 *Adolescent Health and Development*. Geneva: World Health Organization.
- [3] Andira, D. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan* **12**, 45–52.
- [4] Kementerian Kesehatan RI 2020 *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5] Hidayah, N 2019 *Dampak Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, **10**, 75–82.
- [6] Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. (Palembang: Dinkes Sumsel).
- [7] Data Primer Peneliti 2025 *Studi Pendahuluan di SMAN 1 SP Padang*.
- [8] Aprilyadi, Y., Yuliana, E., and Pratiwi, R. 2018 *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, **4**, 120–127.
- [9] Gustina, S., and Arifrahmi, R 2024 *Efektivitas Kombinasi Hipnoterapi dan Musik Melayu Jambi terhadap Dismenore*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, **15**, 33–41.
- [10] Ameade, E. P. K., Amalba, A., and Mohammed, B. S 2018 *Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies*. *BMC Women's Health*, **18**, 1–9.