

## SELF HYPNOSIS BERPENGARUH DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 2 SUMEDANG

Wulan Nur Insani, S.ST.,M.Kes.<sup>1</sup>, Yanti Susan, S.ST.,M.Kes.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Respati

e-mail :wulannurinsani@gmail.com

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea or menstrual cramps can be experienced by more than a half women who are having menstruation and the prevalence are so varied. Based on the data from various countries, the number of dysmenorrhea cases in the world are quite high. It is approximately 50% from all women in the world have 12% of serious menstruation pain, 37% of medium menstruation pain and 49% of mild menstruation pain. Based on the research results by Lisnawati Mela stated that most of the girls students at SMAN 3 Sumedang had mild menstruation pain and some of them had medium menstruation pain. The effects of dysmenorrhea experienced by girls teenager one of them is disturbing learning activities at school. Based on the previous survey find out that the effects of dysmenorrhea at SMKN 2 Sumedang gain results that (73%, 3%) of girls teenager were able to do school lessons as usual but the menstruation pain can disturb the learning concentration, (26,7%) of girls teenager stayed in The Health School Unit Room and did not able to do school lessons as usual. One of the ways to solve the problem that is by self hypnosis or relaxation technique. The aims of this research are to know the effects of self hypnosis research towards the decreasing of menstruation pain at SMKN 2 Sumedang in 2019. The research design used pre experimental design with One Group Pre Test – Posttest Instrument research used Numerical Rating Scale (NRS) paper, univariate data analysis and bivariate analysis with t-test. The univariate results find out that the menstruation pain scale to girls teenager before did self hypnosis most of them were in scale of 5 with 54 girls teenager students (37%) , while the menstruation pain after had given self hypnosis to the first month that most of them in the pain scale of 3 as many as 47 girls teenager (32,6%) in the second month most of the girls teenager had pain scale of 2 as many as 55 girls teenager (38.2%) and in the third month most of the girls teenager had pain menstruation in the scale of 1 were as many as 66 girls teenager (45,8%). Bivariate data analysis results used t-test find out that the p value <  $\alpha$  ( p value = 0,000).*

**Keywords: Menstruation pain, self hypnosis, girls teenager**

## ABSTRAK

Dismenorea atau nyeri haid dapat dialami lebih dari setengah wanita yang sedang menstruasi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi diantaranya sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan. Dampak dari adanya dismenore yang dialami oleh para remaja putri salah satunya adalah mengganggu aktifitas dalam belajar di sekolah. Berdasarkan survey pendahuluan diketahui bahwa dampak dari dismenorhoe di SMKN 2 Sumedang di dapatkan hasil bahwa (73,3%) remaja putri masih bisa mengikuti pelajaran sekolah seperti biasa tetapi rasa nyeri haid dapat mengganggu konsentrasi belajar, (26,7%) remaja putri berada di UKS dan tidak bisa mengikuti pelajaran sekolah seperti biasa. Salah satu acara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan teknik self hypnosis atau teknik relaksasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik *self hypnosis* terhadap penurunan tingkat nyeri haid di SMKN 2 Sumedang tahun 2019. Rancangan penelitian ini menggunakan *Kuasi Experiment* dengan jenis *One Group Pretest – Posttest Design*. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Purposive Sampling. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar Numerical Rating Scale (NRS). Analisis data univariat dan analisa bivariat dengan uji *t-test*. Hasil univariat diketahui bahwa skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan *self hypnosis* sebagian besar pada skala 5 dengan jumlah 54 orang (37%). Sedangkan skala nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan nyeri haid pada skala 1 sebanyak 66 remaja putri (45,8%). Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *t – test* diketahui nilai *p value* <  $\alpha$  (*p value* = 0,000) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara selfhypnosis dengan penurunan nyeri haid.

**Kata kunci :** nyeri haid, *self hypnosis*, remaja

## PENDAHULUAN

Dismenorea sering terjadi pada remaja. Di Indonesia prevalensi dismoenore pada usia remaja sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89%, dismeore primer dan 9,36% dismenore sekunder.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Meliani Dina di SMAN Situraja Kabupaten Sumedang terdapat 10 siswi yang mengalami menstruasi, didapatkan 6 orang (60%) menyatakan sering sakit pada bagian perut bawah dan 4 orang (40%) menyatakan tidak terlalu sakit pada bagian perut bawah karena sakitnya masih bisa di atasi, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri tidak terkontrol.<sup>(4)</sup> Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh LisnawatiMela menyatakan bahwa sebagian besar siswi di SMAN 3 Sumedang mengalami nyeri haid ringan dan sebagian mengalami nyeri haid sedang.<sup>(5)</sup> Dan Hasil penelitian oleh Yuli Yuliani Tahun 2016 hasil

penelitian menunjukkan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan.<sup>(6)</sup>

Cara mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam.<sup>(3)</sup>

Berdasarkan dari 3 penelitian yang pernah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kasus dismenore pada remaja putri di beberapa SMA dan SMK Kabupaten Sumedang masih sering terjadi. Peneliti tersebut melakukan penelitian mengenai tingkat nyeri haid tetapi peneliti disini tertarik untuk melakukan penelitian mengenai cara penanganan tingkat nyeri haid tersebut dengan menggunakan teknik relaksasi selfhypnosis karena

*Selfhypnosis* adalah adanya kekuatan sugesti atau keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam

pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja putri diketahui di SMAN 1 Cimalaka sebagian besar nyeri haid ringan dan sedang sebanyak 70% sehingga mengganggu konsentrasi belajar, di SMAN 1 Tomo sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid ringan dan sedang sebanyak 60% sehingga mengganggu konsentrasi belajar, di SMKN 2 Sumedang sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid ringan dan sedang sebanyak 73,3% sehingga mengganggu konsentrasi belajar, dan di SMK WIN Sumedang sebagian besar mengalami nyeri haid ringan dan sedang sebanyak 50% sehingga mengganggu konsentrasi belajar.

Berdasarkan data diatas setelah dilakukan pretest dengan menggunakan lembar *Numerical Rating Scale (NRS)* bahwa angka tertinggi terjadinya kasus dismenore berada di SMKN 2 Sumedang sejumlah 15 remaja putri menderita nyeri haid, diantaranya nyeri haid ringan sejumlah 2 orang (13,3%), nyeri haid sedang sejumlah 9 orang (60%), nyeri haid berat terkontrol sejumlah 4 orang (26,7%), Nyeri haid berat tidak terkontrol sejumlah 1 orang (6,7%). Sehubungan dengan adanya permasalahan tentang nyeri haid diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Teknik *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMKN2 Sumedang kabupaten Sumedang Tahun 2019. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Teknik *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMKN2 Sumedang kabupaten Sumedang Tahun 2019

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *One group Pretest – posttest* yang dilakukan di SMK N 2 Sumedang pada bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober tahun 2019. Populasi dan sample yaitu seluruh siswi SMK N 2 sumedang yang mengalami *dismenorrhoe*. Teknik pengambilan sampel dengan

*purposive sampling* dengan criteria inklusi yaitu Mengalami dismenorrhoe primer dengan kategori sedang, Mengalami menarce > 12 tahun, dan Bersedia menjadi responden. Sedangkan criteria eksklusi yaitu mengundurkan diri menjadi responden, memiliki penyakit akut dan tidak menggunakan obat - obatan. Jumlah sample pada penelitian ini adalah 144 orang siswi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan menggunakan Uji T untuk melihat perbedaan penurunan tingkat nyeri haid siswi sebelum dan sesudah diberikan *self hypnosis*. Metode pengumpulan data yaitu data primer dengan menggunakan instrument penelitian *Numerical Rating Scale (NRS)*. NRS adalah untuk menilai skala nyeri dimana 0 adalah tidak nyeri, skala nyeri 1-3 adalah nyeri ringan, 4 – 6 adalah nyeri sedang dan 7-10 adalah nyeri berat. Etika dalam penelitian yaitu sebelum dilakukan penelitian, peneliti menyampaikan penjelasan maksud dan tujuan dari penelitian ini, dan memberikan lembar *informed consent* untuk ditandatangani oleh responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil penelitian Univariat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri haid sebelum self Hypnosis pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang tahun 2019**

Skala Nyeri	N	%
4	48	33,3%
5	54	37,5%
6	42	29,2%
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di SMKN 2 sumedang tahun 2019 mempunyai tingkat nyeri haid dalam

skala 5 dengan jumlah 54 orang (37%) sebelum dilakukannya *self hypnosis*.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri haid sesudah self Hypnosis**

Skala Nyeri	Bulan 1		Bulan 2		Bulan 3	
	N	%	N	%	N	%
1	13	9%	31	21,5%	66	45,8%
2	40	27,8%	55	38,2%	52	36,1%
3	47	32,6%	42	29,2%	26	18,1%
4	29	20,1%	16	11,1%	-	-
5	11	7,6%	-	-	-	-
6	4	2,8%	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali berupa self hypnosis pada remaja putri di SMKN2 Sumedang tahun 2019 sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid yaitu pada bulan 1 sebanyak 47 orang (32,6%), pada bulan kedua sebanyak 55 orang (38,2%) dan pada bulan ketiga 66 orang (45,8%).

**Tabel 3. Distribusi Rata-rata skala nyeri haid remaja putri di SMKN 2 Sumedang tahun 2019**

Bulan 1					
Skala Nyeri Haid	Mean	SD	SE	Pvalue	N
Pre Hypno	4.96	0,79	0,06	0,000	144
Post Hypno	2.98	1,185	0,99		
Bulan 2					
Post Hypno 1	2.98	1.185	0,99	0,000	144
Post Hypno 2	2.30	0,932	0,78		
Bulan 3					
Post Hypno 2	2.30	0.932	0,78	0,000	144
Post Hypno 3	1.72	0,752	0,63		

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil dari uji statistik dari bulan pertama sampai ke 3 di dapatkan

nilai P 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self hypnosis dengan penurunan nyeri haid.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa skala tingkat nyeri haid paling banyak pada skala 5 yaitu 54 orang (37,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar nyeri haid yang dirasakan siswi adalah nyeri haid sedang yang mana pada skala nyeri ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, memerlukan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Manuaba (2009) yang menyatakan bahwa nyeri haid dengan intensitas nyeri sedang memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan nyeri tersebut tetapi tidak perlu meninggalkan pekerjaannya. Tiap orang memiliki skala nyeri yang berbeda – beda karena nyeri merupakan hal yang subyektif sehingga hanya mereka sendiri yang merasakan nyeri. Sesuai dengan teori bahwa Setiap orang membutuhkan rasa nyaman, dan setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda. Salah satu yang menyebabkan ketidaknyamanan pasien adalah rasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensorik maupun emosional yang bersifat individual, sehingga pasien biasanya merespon rasa nyeri yang dialaminya dengan cara yang berbeda-beda. Reaksi dan persepsi yang berbeda-beda tersebut dipengaruhi oleh faktor personal dan faktor sosial lingkungan. Faktor personal berupa pengetahuan mengenai nyeri dan penyebabnya, makna nyeri, kemampuan mengontrol nyeri, tingkat kecemasan dan stres, dan tingkat energi. Faktor sosial dan lingkungan terdiri dari interaksi dengan orang lain, respon orang lain. Nyeri berhubungan dengan fisik dan psikologis. Nyeri secara psikis biasanya karena adanya trauma psikologis. Sedangkan nyeri yang berhubungan dengan fisik biasanya disebabkan oleh trauma, neoplasma, peradangan, gangguan sirkulasi darah dan lain-lain. Nyeri akibat faktor fisik berkaitan

dengan terganggunya serabut saraf reseptor, diantaranya trauma mekanik yang disebabkan oleh benturan, gesekan, ataupun luka, trauma termis akibat ransangan panas dan dingin, kimiawi akibat zat asam atau basa yang kuat dan elektrik akibat aliran listrik, neoplasma menyebabkan reseptor nyeri mengalami tekanan atau kerusakan jaringan, tarikan, dan jepitan.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa rata – rata nyeri haid yang dialami responden setelah diberikan intervensi berupa self hypnosis mengalami penurunan skala nyeri haid. Sebagian besar responden berada skala nyeri 1 sebanyak 66 orang (45,8%). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilyadi terdapat penurunan tingkat nyeri haid dari yang sebelum dilakukan hipnoterapi diketahui dari 17 responden yang menyatakan nyeri berat terkontrol 2 orang (11,8%), nyeri sedang 13 orang (76,5%) dan 2 orang (11,8%) nyeri ringan. Sedangkan pada saat post Hipnoterapi yang menyatakan nyeri berat terkontrol sebanyak 0 orang (0 %), nyeri sedang sebanyak 1 orang (5,9 %), dan yang menyatakan nyeri ringan sebanyak 16 orang (94,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri diketahui bahwa responden lebih banyak merasakan skala nyeri sedang sebanyak 10 responden dengan presentase 62,5%, skala nyeri ringan sebanyak 3 responden dengan presentase 18,8%, dan skala nyeri berat terkontrol sebanyak 3 responden dengan presentase 18,8% sedangkan setelah diberikan hipnoterapi yaitu mayoritas responden merasakan tidak nyeri sebanyak 10 responden dengan presentase 62,5% dan responden yang merasakan skala nyeri ringan sebanyak 6 responden dengan presentase 37,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sebelum dilakukan hipnoterapi dan sesudah dilakukan hipnoterapi.

Menurut Wahiday dan Khunyah yang dikutip oleh Fitri mengatakan hipnosis dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi proses-proses

kognitif seseorang sehingga mengubah karakter nyeri dan mengubah sikap seseorang terhadap nyeri. Hipnoterapi mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga menghasilkan persepsi positif dan relaksasi, secara tidak langsung membantu keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalan *HPA Axis*, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi endorpin meningkat yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun dan tubuh akan rileks. Saat relaksasi kebutuhan oksigen dalam tubuh akan menurun diikuti penurunan otot-otot tubuh, aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka dan gerbang nyeri yang disebut substansia gelatinosa (*kornudorsalis medullaspinalis*) akan tertutup sehingga impuls yang ditransmisikan ke otak sedikit dan persepsi nyeri hilang atau berkurang. <sup>(22)</sup>

Berdasarkan penelitian hasil uji statistic dengan beda dua *mean paired t test* diketahui bahwa value 0,000. Hal ini berarti ada pengaruh self hypnosis dengan penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang tahun 2019. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilyadi dkk dalam Jurnal Perawat Indonesia Volume 2 no 1 tahun 2018 dengan judul efektivitas hypnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau didapatkan ada pengaruh yang signifikan hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (p value 0,000). Di dalam jurnal tersebut dikatakan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu cara non medis untuk mengobati masalah yang timbul akibat faktor psikologis salah satunya salah satunya mengurangi rasa nyeri atau mengubah perilaku. Karena dengan melakukan teknik hipnoterapi dapat menghasilkan rasa nyaman yang dapat merangsang hormone

endorphin untuk menekan rasa nyeri seseorang. Kunci dari selfhypnosis yaitu adanya kekuatan sugesti atau keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energy positif bagi suatu tindakan yang dilakukannya.<sup>(23)</sup>

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Roswendi dengan judul pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi D III Kebidanan STIKes A. Yani Cimahi diketahui bahwa .value 0,0001. Di dalam penelitian tersebut juga dikatakan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu cara pengobatan non farmakologi dimana penerapan teknik hipnoterapi dapat menyembuhkan masalah mental dan psikosomatis salah satunya nyeri.<sup>(24)</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dengan judul pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat nyeri dismenore di SMPN 16 Pontianak tahun 2015 dengan hasil uji marginal Homogeneity menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai p value yaitu 0,000.<sup>(22)</sup>

Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi, pengobatan sederhana yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan distraksi seperti pengalihan nyeri dengan menarik nafas panjang, mendengarkan musik, membaca buku ataupun melakukan kegiatan yang disukai. Teknik relaksasi melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri. Disamping itu juga bermanfaat untuk pengobatan penyakit dari dalam tubuh meningkatkan kemampuan fisik keseimbangan tubuh dan pikiran, karena olah nafas dianggap membuat tubuh menjadi relaks sehingga berdampak kepada keseimbangan tubuh dan pengontrolan tekanan. Pada teknik relaksasi selain dapat mengurangi intensitas nyeri juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan dapat meningkatkan oksigenasi darah.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh teknik self hypnosis dengan penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang tahun 2019 dengan nilai p value = 0,000

## DAFTAR PUSTAKA

1. *Aprilyadi, N, dkk. 2018. Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeridismenorea Pada Siswi SMA. Jurnal Perawat Indonesia. Vol 2 No 1, Mei 2018: 10-19. Tersedia di <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/viewFile/39/25> diakses pada 20 Januari 2020 pukul 10:15 WIB.*
2. *Handono, Budi, dkk. Obstetri fisiologi ilmu kesehatan reproduksi. Jakarta: EGC, 2010*
3. *Meli Dina, KTI Gambaran Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN Situraja Kabupaten Sumedang Tahun 2014. Sumedang: 2014*
4. *Lisnawati Mela, KTI Hubungan Timbal Balik Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Tingkat Nyeri Haid Di SMAN 3 Sumedang Tahun 2013. Sumedang: 2013*
5. *Astari, Rizqi Yulida. 2010. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta. [Skripsi] Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di <http://eprints.ums.ac.id/10410/>*
6. *Marlinda Rofli, 2011. Di unduh di : <http://download.portalgaruda.org/article.php?article>*
7. *Handono, Budi. dkk. 2010. Obstetri fisiologi ilmu kesehatan reproduksi. Jakarta: EGC*
8. *Manuaba, Ida Bagus Gde. 2010. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: Arcan*
9. *Mumtazah, Lina. 2011. Hubungan Perubahan Kadar Glukosa pada Fase Pasca Ovulatori dan Fase Menstrual pada Usia Muda [Karya Tulis Ilmiah] Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara*

10. Zuiatna, Dian.2011.*Perubahan Pola Haid Saat Ujian Pada Mahasiswa Tingkat III Akbid Dr. Rusdi Medan Tahun 2011 [Karya Tulis Ilmiah] Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara*
11. jurnal,Anekdot.2014.Di unduh di :<http://download.portalgaruda.org/article>
12. Andrew, gilly. 2000.*Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. Jakarta:EGC*
13. Alpha tranceformation institute. *Hypnosis in midwifery*,2015
14. Hidayat Alimul Aziz.2014.*Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data.Jakarta: Salemba Medika*
15. Manuaba, Ida Bagus Gde. 2009. *Buku Ajar Menstruasi. Jakarta: EGC.*
16. Niraski, Valentine.2015. *P e n g a r u h Hipnoterapi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSB Jeumpa Pontianak Tahun 2015. Jurnal Proners.3(1):1-11. Tersedia di <http://jurnal.untan.ac.id>*
17. Sugiyono.2008.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta*
18. Aprilyadi,dkk.2018. *Efektivitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismonore Pada Siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau. Jurnal Perawatan Indonesia. 2(1): 10-19.*
19. Roswendi.2015. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid (Dismonore) Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes A. Yani Cimahi. Jurnal Kesehatan Kartika. 10(2): 13-24*
20. Aun, AF, dkk. 2015. *Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Di SMPN 16 Pontianak Tahun 2015. Jurnal ProNers. Vol 3 No 1, 2015. Tersedia di <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/15030/13311> diakses pada 20 Januari 2020 pukul 10:16 WIB. ■*