

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMK NEGERI 4 KLATEN

Bertika Kusuma Prastiwi, M.Or¹ dan Nur Azis Rohmansyah, M.Or²

¹ Dosen PJKR Universitas PGRI Semarang

² Dosen PJKR Universitas PGRI Semarang

Email Penulis Pertama: bertikakusuma@gmail.com

Abstract

This study aims to reduce the menstrual pain of students when physical education learning is done in the field, so that learning can be effectively carried out and followed by all students.

The method used is using *imagery* exercises that will affect students' psychology so that menstrual pain decreases. This method has not been used by physical education teachers at school. The research subjects were students of class X and XI at SMK Negeri 4 Klaten who were menstruating during physical education.

The results of this research are giving effectiveness *imagery* inside bring down level menstrual pain in female students this have implications that *imagery* could be made into an alternative therapy that can be used by *imagery* this is important to know and is done by the teacher mainly the education teacher for the smooth learning.

Keywords: female students, penjasorkes, menstrual pain, *imagery*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan pengurangan nyeri haid siswa saat pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan di lapangan, sehingga pembelajaran dapat efektif dilakukan dan diikuti seluruh siswa.

Metode yang digunakan adalah menggunakan latihan *imagery* yang akan mempengaruhi psikologis siswa sehingga rasa nyeri haid berkurang. Metode ini belum digunakan oleh para guru penjasorkes di sekolah. Subyek penelitian siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Klaten yang sedang haid saat pembelajaran penjasorkes.

Hasil dari penelitian ini adalah memberikan gambaran efektifitas *imagery* dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada siswi. Hal ini berimplikasi bahwa *imagery* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang dapat digunakan oleh. *Imagey* ini penting diketahui dan dilakukan guru utamanya guru penjasorkes untuk kelancaran pembelajaran.

Kata Kunci: siswa putri, penjasorkes, nyeri haid, *imagery*

Pendidikan kesehatan sekolah sangat perlu diajarkan kepada siswa yang memuat mengenai kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan, melalui pembelajaran penjasorkes. Remaja saat ini perlu sekali diberikan pengertian mengenai kesehatan pribadi utamanya kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama dikalangan remaja sebagai penerus bangsa. Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Rejeki, 2009). Tahap pertama masa remaja pada perempuan yaitu mengalami menstruasi atau haid. Menurut (Sukarni & Margareth, 2013) menstruasi merupakan suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik yang datangnya teratur tiap bulan dan disertai pelepasan endometrium. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan dapat

menimbulkan berbagai gejala pada remaja, diantaranya nyeri perut, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas dan gelisah (Anurogo, 2008). Banyak wanita usia reproduktif yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari saat menstruasi yaitu dismenore (Kasdu, 2005).

Disminore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Saryono, 2009). Secara fisiologi menstruasi terjadi akibat dari aktivitas prostaglandin yang tidak seimbang di daerah uterus yang menstimulasi kontraksi otot polos dinding uterus untuk mengeluarkan dinding endometrium yang diluluhkan (Ganong & William, 2007). Pada usia remaja atau pada usia sekolah menengah banyak yang mengalami nyeri haid, utamanya pada saat pembelajaran penjasorkes siswa beralasan tidak mengikuti pelajaran karena merasa pembelajaran berat dan menambah rasa nyeri haid. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan latihan atau metode agar siswa tidak merasa nyeri saat haid pada pembelajaran penjasorkes.

Pada saat pembelajaran penjasorkes, untuk mengurangi nyeri mereka biasanya hanya tiduran atau duduk tanpa melakukan hal apapun, ketika mereka tidak melakukan hal apapun rasa nyeri itu semakin bertambah.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Imagery* untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 4 Klaten”.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Imagery* untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 4 Klaten.

TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri Haid

Disminore adalah sejumlah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi (Perry, 2010). Menurut Hendrik (2006) disminore adalah nyeri pada daerah perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun pada umumnya hanya berlangsung 24 jam pertama saat terjadi perdarahan haid.

Menurut French (2005), karakteristik nyeri menstruasi berdasarkan derajat nyerinya antara lain:

- a) Nyeri ringan yaitu tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, dan dapat hilang dengan istirahat.
- b) Nyeri sedang yaitu sedikit mengganggu aktifitas sehari-hari, dan butuh analgesik dosis rendah untuk mengurangi nyeri.
- c) Nyeri berat yaitu mengganggu aktifitas sehari-hari, dan butuh analgesik dosis rendah untuk mengurangi nyeri.

d) Nyeri sangat berat yaitu tidak dapat beraktifitas, dan tidak dapat hilang dengan analgesik dosis rendah.

2. Nyeri

Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan yang didefinisikan dalam berbagai perspektif. Menurut Tournaire & Thea-Yonneau (2007) dalam Andarmoyo (2013) nyeri adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan risiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh.

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut :

1) Skala numerik (*Numerical Rating Scales, NRS*)

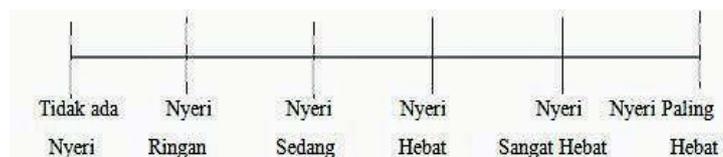
Dalam skala ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik.

Gambar 2.1 Skala NRS (Andarmoyo, 2013)



2) Skala Deskriptif (*Verbal Descriptor Scale, VDS*)

Pengukuran nyeri dengan menggunakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsi ini dirangking dari tidak terasa nyeri sampei nyeri yang tidak tertahankan.



Gambar 2.2 Skala VDS (Andarmoyo, 2013)

Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini terjadi berbagai perubahan dan perkembangan yang cepat, baik fisik, mental maupun psikososial. Badan kesehatan dunia WHO membedakan dua kelompok usia kaum muda yaitu 10-19 tahun sebagai adolescence dan 15-24 tahun sebagai *youth*. Dalam praktek, kedua kelompok usia tersebut digolongkan menjadi satu yaitu young people atau kaum muda berusia 10-24 tahun (Fatia, 2009). Masa remaja ditandai masa pubertas, yaitu waktu seorang anak perempuan mampu mengalami menstruasi pertama, dan adanya mimpi basah pada anak laki - laki.. Hormon-hormon steroid adrenal, estrogen, androgen, mempunyai peran penting dalam perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas (Fatia, 2009).

Perkembangan remaja berhubungan dengan sikap atau psikologis, Menurut Nur Azis Rohmansyah (2017) perkembangan remaja dibagi menjadi: perkembangan intelektual, perkembangan seksual, perkembangan emosional, perkembangan kreativitas, perkembangan hubungan social,

perkembangan nilai, moral dan sikap.

Imagery

Guided Imagery merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Jenis relaksasi *Guided Imagery* dapat dilakukan dengan satu orang pelatih/ guru untuk membimbing klien dalam membangun kesan positif dan berkonsentrasi pada pengalaman sensorial yang nyaman dari masa lalunya. Membayangkan berfungsi sebagai motivasi atau jalan untuk menghilangkan kesan buruk terhadap masa lalu.

Cara kerja *Guided Imagery* kepada tubuh kita adalah dengan mempengaruhi sistem saraf autonom dalam tubuh kita.

Relaksasi *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Ketika responden dianjurkan untuk nafas dalam, secara perlahan tubuh responden akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) yang menyebabkan meningkatnya produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* neurotransmitter yang dipercaya mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Guyton & Hall, 2006).

Pelaksanaan *Guided Imagery* dalam penelitian ini *Guided Imagery* dalam penelitian ini ditujukan untuk siswi yang mengalami nyeri haid. Sebelum diberikan *guided imagery*, siswi yang mengalami nyeri haid diukur terlebih dahulu skala nyerinya dengan menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scales, NRS*). Setelah hasil didapatkan, siswi dianjurkan untuk duduk dikursi dengan posisi nyaman. Siswi diminta untuk menutup mata sambil menarik nafas dalam secara pelan-pelan 3 sampai 5 kali sampai merasa rileks diiringi suara music klasik. Siswi diminta untuk membayangkan hal-hal yang indah seperti membayangkan pantai, gunung, ataupun yang lainnya sambil mendengarkan musik yang slow. Setelah siswi merasa rileks, kemudian diminta untuk membuka mata dan peneliti mengukur skala nyeri kembali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Menurut Sugiyono (2010) desain *One Group Pretest- Posttest* adalah membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Sebelum dilakukan perlakuan, peneliti melakukan observasi yang pertama (pretest) untuk mengetahui tingkat skala nyeri sebelum dilakukan *imagery*. Observasi yang kedua dilakukan setelah eksperimen yaitu mengukur tingkat skala nyeri (*posttest*) apakah ada perbedaan diantara keduanya. Sehingga peneliti mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum diberikan *imagery* dengan tingkat nyeri setelah diberikan *imagery*. Rancangan penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Skema Penelitian *One Group Pretest-Posttest* (Sugiyono, 2010)

Keterangan :

O_1 = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan) O_2 =
nilai posttest (setelah diberi perlakuan) X =
perlakuan guided imagery

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja perempuan yang sudah mengalami pubertas dan menstruasi yang berada di SMK N 4 Klaten. yang berjumlah 168 siswa perempuan.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yg dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini sampel diambil dari remaja yang sedang mengalami haid atau menstruasi di SMK N 4 Klaten. Pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu secara *purposive sampling* (sampel bertujuan), yang berjumlah 54 siswa yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010).

Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling*, teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiono, 2010). Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di SMK N 4 Klaten dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

- a. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi
- b. Remaja putri yang mengalami nyeri haid
- c. Remaja putri yang tidak menggunakan obat anti nyeri (kecuali obat oles).

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang menyebabkan subjek penelitian tidak dapat dijadikan sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Remaja yang belum mengalami pubertas
- b. Remaja yang tidak mengalami nyeri nyeri haid.

Instrumen Pengumpulan Data

Data primer penelitian ini diperoleh dari hasil observasi pengkajian tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang menstruasi.

Teknik Pengumpulan Data, dalam penelitian ini dilakukan dengan pengisian lembar observasi tingkat nyeri yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Langkah-langkah dalam pengumpulan data tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan kriteria sampel sesuai dengan kriteria penelitian.
- b. Menjelaskan tujuan dari penelitian relaksasi *Guided Imagery* untuk tingkat nyeri.
- c. Meminta kesediaan sampel untuk ikut dalam penelitian

- d. *Imagery* diberikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid.
- e. *Pre test*: pengukuran tingkat nyeri pertama dilakukan pada saat sebelum perlakuan relaksasi *Guided Imagery*.
- f. Menjelaskan kepada responden tentang *Imagery*.
- g. Perlakuan: sampel diberikan *Imagery* secara individual, peneliti memberikan *imagery* dibantu guru.
- h. *Post test*: pengukuran tingkat nyeri setelah tindakan relaksasi *Imagery* diberikan.
- i. *Imagery* diberikan antara 7-10 menit.
- j. Alat Pengumpulan Data
- k. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Dalam pengisian lembar observasi menggunakan metode *check list* agar dapat memberikan hasil secara langsung. Alat yang digunakan untuk mengidentifikasi nyeri menggunakan skala numeric (*Numerical Rating Scales, NRS*). Sedangkan dalam pelaksanaan pemberian *guided imagery* menggunakan SOP *guided imagery*.

Teknik Pengolahan Data

Proses memasukkan data ke dalam tabel dilakukan dengan program yang ada di komputer (Setiadi, 2007). Proses memasukkan data pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Data yang diolah pada SPSS merupakan data rerata tingkat nyeri sebelum relaksasi *Guided imagery (pretest)* dan data rerata tingkat nyeri setelah pemberian relaksasi *guided imagery (post test)*.

Analisa bivariat dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui interaksi antar variabel tersebut, baik bersifat komparatif, asosiatif ataupun korelatif. Terdapat uji parametrik dan non parametrik pada analisa bivariat (Saryono, 2008). Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov- Smirnov* karena data berdistribusi normal maka akan dilakukan *paired t test*.

Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *paired t test*. Interpretasi apabila nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian *imagery* terhadap nyeri haid pada siswa dan apabila nilai $p \geq 0,05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh *imagery* terhadap tingkat nyeri haid pada siswa.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Menurut Umur (n = 54)

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
15 tahun	40	74,1 %
16 tahun	14	25,9 %

Total	54	100 %
-------	----	-------

Nyeri Disminore sebelum diberikan Imagery

Tabel 4.2 Nyeri Disminore sebelum diberikan *Imagery* (n = 54)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	10	18,5 %
Nyeri Sedang	28	51,9 %
Nyeri Berat	16	29,6%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri responden sebelum (*pre*) dilakukan *imagery* yang mengalami nyeri ringan dengan jumlah 10 siswi (18,5%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 28 siswi (51,9%) dan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 16 siswi (29,6%).

Nyeri Disminore setelah diberikan Imagery

Tabel 4.3 Nyeri Disminore setelah diberikan *Imagery* (n = 54)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Nyer Ringan	23	42,6 %
Nyeri Sedang	31	57,4 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri responden setelah (*post*) dilakukan *imagery* yang mengalami nyeri ringan menjadi 23 siswi (42,6%), yang mengalami nyeri sedang menjadi 31 siswi (57,4%) dan responden yang mengalami nyeri berat sudah tidak ada.

Analisis Bivariat

Efektifitas pemberian imagery terhadap nyeri haid pada remaja di SMK N 4 Klaten

Analisa Bivariat merupakan analisis data yang digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel, secara analitik korelasi. Analisa bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas pemberian *imagery* terhadap nyeri disminore pada remaja di SMK N 4 Klaten.

Hasil uji bivariat yang menjelaskan efektifitas pemberian *imagery* dalam mengatasi nyeri dismenore dijelaskan lebih lanjut dibawah ini:

Tabel 4.4 Uji Normalitas Intensitas Skala Nyeri dengan Pemberian *Imagery* dengan

Kolmogorov-Smirnov

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig
Sebelum	54	1,60276	0,071
Sesudah	54	1,48790	0,211

Berdasarkan tabel 4.5 uji normalitas intensitas skala nyeri menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* karena sampel yang ada hanya 54 responden. *Kolmogorov-Smirnov* akan memberikan hasil lebih akurat ketika jumlah sampel yang kita miliki lebih dari 50 (Dahlan,2012).

Pada uji normalitas intensitas skala nyeri menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan pemberian *imagery* didapatkan nilai p pada kelompok sebelum $p=0,071$ dan pada kelompok sesudah $p=0,211$. Hal ini berarti nilai $p>0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan melakukan *paired t test* untuk membandingkan nyeri diseminore pada kelompok sebelum dan kelompok sesudah.

Tabel 4.5 Hasil Analisis Statistik *Paired T Test* Pada Pemberian *Imagery Pre* dan *Post*.

	Mean	SD	T	Sig (2-tailed)
Sebelum	2,5926	,59932	7,555	.000
Sesudah	2,0741	,72299		

Berdasarkan hasil uji *paired t test* pada pemberian *imagery* didapatkan hasil bahwa Sig (2-tailed) menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p\text{-value} < \alpha 0,05$) dan nilai t sebesar 7,555 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *imagery* terhadap nyeri *diseminore* pada remaja di SMK N 4 Klaten.

Hasil Analisis Bivariat

Efektivitas Pemberian Imagery Terhadap Nyeri haid Pada Remaja Di SMK N 4 Klaten

Hasil penelitian diatas membuktikan bahwa pemberian *imagery* menunjukkan hasil yang efektif dalam mengatasi nyeri diseminore. Hal ini terlihat dari hasil uji *paired t test* pada pemberian *imagery* didapatkan hasil bahwa Sig (2-tailed) menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p\text{-value} < \alpha 0,05$) dan t tabel 15,34 sehingga didapatkan hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hasil tersebut disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri *pre* dan *post*. Responden yang diberikan *imagery* mengalami penurunan nyeri, dari yang sebelum diberikan *imagery* mengalami nyeri sedang setelah diberikan *imagery* menjadi nyeri ringan.

Imagery diberikan kepada siswi SMK N 4 Klaten yang mengalami nyeri disminore, sebelum diberikan siswi yang mengalami nyeri disminore diukur dahulu skala nyerinya kemudian setelah itu diberikan *imagery*. Siswi dibimbing untuk membayangkan sesuatu yang indah sambil mendengarkan musik yang disukai. Setelah itu diukur kembali skala nyerinya. Responden yang sudah diberikan *imagery* mengatakan bahwa mereka mengalami penurunan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratnasari, Ratna, Judha (2012) tentang “Pengaruh Pemberian *Guide Imagery* Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Panembahan Senopati Bantul”. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian *guide imagery* terhadap nyeri pada pasien postoperasi fraktur di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan nyeri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *guide imagery*. Didukung Hasil uji t didapat nilai t hitung sebesar 7,828 dengan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nyeri mengalami penurunan dari rata-rata sebesar 5,77 pada sebelum pemberian perlakuan *guide imagery* dan mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan *imagery* menjadi rata-rata sebesar 3,90. Kesamaan hasil dengan penelitian sebelumnya memberikan gambaran efektifitas *imagery* dalam menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berimplikasi bahwa *imagery* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang dapat digunakan oleh guru saat siswi mengalami nyeri haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik remaja menunjukkan bahwa siswi-siswi SMK N 4 Klaten yang sudah mengalami menstruasi berumur 15 tahun (74,07 %) dan 16 tahun (25,92 %).
2. Nyeri haid sebelum (*pre*) dilakukan *imagery* tingkat nyeri responden yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 3 siswi (5,6%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 16 siswi (29,6%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 35 siswi (64,8%).
3. Setelah diberikan *imagery* yang tidak mengalami nyeri menjadi 12 siswi yang sebelum diberikan berjumlah 3 siswi, siswi yang mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang juga mengalami perubahan menjadi 26 dan 16 siswi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *imagery* terhadap nyeri haid sangat efektif.
4. Ada pengaruh pemberian *imagery* terhadap nyeri *disminore* pada remaja di SMKN 4 Klaten ($P < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori.(2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara
- Anurogo. 2008. *Segala sesuatu tentang nyeri haid*. Diakses tanggal 01 Juli 2015. <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn2008061916480> JOURNAL, 84(6), 1031-1045
- Arifin.(2008). *Nyeri Haid*. Jakarta : EGC

- Carter, E. (2006). *Pre-packaged guided imagery for stress reduction: initial result. Counseling, Psychotherapy, and Health*, 2 (2), 27-39. Diakses tanggal 3 Januari 2018.
- Fatia, (2009). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses tanggal 08 Januari 2018 <http://www.kespro.com.&z2=1439800093&z3=283c6b011e86632>
- French, L.(2005). *Dysmenorrhea. American Family Physician* 71(2): 285-291.
- Gagua, T. (2012). Primary Dysmenorrhea: Prevalence In Adolescent Population.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho dan Utomo.(2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Nur Azis Rohmansyah. (2017). *Perkembangan dan Keterampilan Motorik*. Semarang: UPGRIS Press.
- Rakhma,Astrida. (2012). *Gambaran Derajat Disminore Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. 1-114. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24158> diakses pada tanggal 20 Januari 2018.
- Rank. (2011). *Guided Imagery therapy*. Diakses pada tanggal 01 Juli 2015 <http://www.minddisorders.com>
- Sari, Diantina Ratna. (2012). *Efektifitas Pemberian Guided Imagery Terhadap Perubahan Skala Nyeri Post Sectio Caesaria Di RSUD Dr. Moewardi*. <http://eprints.ums.ac.id/18398/> diakses pada tanggal 05 Januari 2018.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Thing. (2011). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Disminore Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan Tahun 2011/2012. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31583/7/Cover.pdf> diakses pada tanggal 20 Januari 2018