

ABSTRAK

PERBEDAAN EFEKTIFITAS RELAKSASI AUTOGENIK DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

*Aulia Rahmayanti*¹, *Lutfatul Latifah*², *Nina Setiawati*³

Latar Belakang Dismenorea merupakan nyeri dengan sensasi kram pada perut bagian bawah hingga membuat tidak nyaman dalam beraktivitas. Dismenorea dapat diatasi dengan relaksasi autogenik dan *guided imagery*. Kedua relaksasi tersebut dapat menurunkan nyeri dengan cara membuat seseorang rileks. Tujuan penelitian ini mengetahui perbedaan efektifitas relaksasi autogenik dan *guided imagery* terhadap dismenorea.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *quasi-experimental pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 36 responden dibagi menjadi kelompok autogenik dan kelompok *guided imagery*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil: Rata-rata usia kelompok autogenik 20 tahun dan 19 tahun kelompok *guided imagery*. Usia menarke kelompok autogenik 12 tahun dan 13 tahun kelompok *guided imagery*. Mayoritas Indeks Massa Tubuh (IMT) responden normal, sering melakukan olahraga. Terdapat penurunan signifikan pada kelompok autogenik dan kelompok *guided imagery* dengan nilai $p=0,000$. Tidak terdapat perbedaan *pretest* antara kedua kelompok $p=0,311$. Tidak terdapat perbedaan efektifitas *posttest* antara kedua kelompok dengan nilai $p=0,348$.

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan efektifitas relaksasi autogenik dan *guided imagery* terhadap dismenorea

Kata Kunci: Autogenik, Dismenorea, *Guided Imagery*, Menarke

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

^{2&3}Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

