

## TERAPI *THOUGHT STOPPING* EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI ( DISMENOIRE) PADA REMAJA PUTRI

Suryani Hartati<sup>1</sup>, Sri Laela<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Email* : Suryanihartati4@gmail.com

### Abstrak

Remaja putri umumnya mengalami nyeri menstruasi atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan terapi *thought stopping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi *thought stopping* berdampak terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan melalui *quasi-eksperimen* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test design with control group*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* melibatkan 48 responden, dilakukan dari Januari hingga April 2024 di Wilayah Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan kuesioner tentang nyeri dismenore dan skala nyeri *Numeric Pain Scale* (NPS). Responden yang mengalami nyeri sedang dilakukan terapi *thought stopping*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja selalu mengalami nyeri sedang saat menstruasi dengan *p-value* 0,831. Setelah terapi distraksi *thought stopping* dilakukan terjadi penurunan *significan* pada tingkat nyeri dari sedang menjadi ringan (*p-value* 0,735). Tindakan keperawatan Ners terapi *thought stopping* dapat mengurangi tingkat nyeri remaja putri saat menstruasi. Terapi distraksi *thought stopping* direkomendasikan untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri

**Kata kunci:** *Dismenore*, remaja putri, *thought stopping*.

### Abstract

*Adolescent girls generally experience menstrual pain, or dysmenorrhea, which can interfere with their daily activities. This can be overcome by using thought-stopping therapy. The aim of this research is to find out whether thought-stopping therapy has an impact on menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. This research was conducted through a quasi-experiment with a pre-test design and a post-test design with a control group. This research used a purposive sampling technique involving 48 respondents, conducted from January to April 2024 in the East Jakarta area. This study used a questionnaire about dysmenorrhea pain and the Numeric Pain Scale (NPS) pain scale. Respondents who experienced pain were undergoing thought-stopping therapy. The research results show that the majority of teenagers always experience moderate pain during menstruation, with a p-value of 0.831. After thought-stopping distraction therapy was carried out, there was a significant decrease in the level of pain from moderate to mild (p-value 0.735). Therapeutic nursing actions: stopping can reduce the level of pain in adolescent girls during menstruation. Distraction therapy: thought stopping is recommended to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls*

**Keywords:** *Adolescent girls, dysmenorrhea, thought stopping therapy.*

## PENDAHULUAN

Remaja putri adalah individu yang unik dengan segala proses perkembangan antara usia anak-anak dan dewasa sehingga mengalami perubahan fisik, dimulainya pertumbuhan tubuh dan berfungsinya alat-alat reproduksi seperti timbulnya tanda-tanda seksual sekunder salah satunya adanya menstruasi dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu *dismenore* sehingga menimbulkan dampak pada psikologisnya. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7%, mereka mengeluh nyeri berat 12%, sedang 37% dan ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Prawirohardjo, 2011) (Nasriati, 2011).

*Dismenore* dibagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri menstruasi yang didasari dengan kondisi patologi (Alatas et al., 2016). Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi *dismenore* sangat tinggi dan setidaknya 50 % remaja putri mengalami *dismenore* sepanjang tahun reproduktif, presentase *dismenore* di Amerika Serikat tahun 2011 diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*. Menurut WHO (*World Health Organization*) negara Inggris 45-97% wanita muda dengan keluhan *dismenore*, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa (Iacovides S, Avidon I, 2015). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Prevalensi di Indonesia tahun 2013 sebanyak 55% wanita mengalami *dismenore*, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%. (Ningsih R, 2012).

Upaya penanganan untuk mengurangi *dismenore* ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penelitian ini menggunakan metode non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan terapi *thought stopping*, pada penelitian sebelumnya dengan non farmakologi teknik benson ada perbedaan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan oleh siswa yang menderita *dismenore*, rata-rata skala nyeri *dismenore* setelah perlakuan menurun dengan nilai *p-value* <0.05, sehingga terdapat pengaruh efek relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri *dismenore*

di STIKES St.Elisabeth Semarang (Ulfa dan Ina, 2021). Terapi individu yang efektif dalam mengatasi ansietas akibat efek nyeri (dismenorea) adalah *CT*, *BT*, *Thought stopping*, dan *CBT* (Varcolis, 2006). Terapi *thought stopping* merupakan sebuah teknik penghentian pikiran yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan ketika seseorang ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau negatif dan pikiran yang tidak diinginkan secara sadar (Townsend, 2009). Penelitian Bakker (2009) "*In defence of thought stopping*", dihasilkan bahwa *thought stopping* mampu menekan tingkat ansietas dan meningkatkan coping individu. Pikiran yang mengganggu akibat kondisi psikologis. Dengan dilakukan terapi *thought stopping*, diharapkan remaja putri mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu, sehingga masalah psikososial ansietas akan berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi *thought stopping* terhadap nyeri menstruasi/dismenore berdasarkan analisis literatur.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test design with control group* yaitu observasi dilakukan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari -April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18-21 tahun di Institut Kesehatan Hermina, Jakarta Timur. Berdasarkan penelitian terdahulu dilakukan proses seleksi secara *purposive sampling* dari 182 mahasiswi putri lalu didapatkan 48-50 mahasiswi. Selanjutnya, pemilihan sampel ditentukan dengan cara *simple random sampling*. Adapun kriteria inklusi yaitu remaja putri, usia 18-21 tahun, sering mengalami dismenore dan bersedia menjadi responden dengan mengisi formulir *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswi yang mengalami dismenore sekunder karena patologis. Berdasarkan hasil perhitungan total sampel yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 48 remaja putri. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil kuesioner, wawancara, praktek terapi *thought stopping* oleh Ners Spesialis Keperawatan Jiwa. Pengukuran Kuesioner (A) Nyeri Numerik dan Respon nyeri kuesioner 7-item dan kuesioner (B) Pernyataan Dismenore berisi respon yang dirasakan terdiri dari 9 item. Perlakuan Tindakan Ners Keperawatan Jiwa dengan Tekhniks terapi *thought stopping*

melalui tahapan persesi menggunakan modul Spesialis Keperawatan Jiwa FIK UI. Justifikasi pemilihan terapi *thought stopping* dikarenakan terapi ini merupakan salah satu dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir menjadi positif dan fungsi hormon menjadi seimbang. Penelitian ini mendapatkan uji etik dari ST Caroulus No. 009/KEPPKSTIKSC/II/2024. Dibawah ini adalah tabel melaksanakan kegiatan penelitian :

**Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian**

Jenis kelompok	Hari I	Hari II	Hari III	Hari IV
Kelompok intervensi	Terapi Generalis Pre test	Terapi <i>thought stopping</i> sesi 1 dan 2	Terapi <i>thought stopping</i> sesi 3	<i>Post test</i>
Kelompok kontrol	Terapi Generalis Pre test	-	-	<i>Post test</i>

Responden yang mengalami nyeri ringan-sedang pada kelompok intervensi dilakukan terapi *Thought Stopping* yang terdiri dari 3 sesi, durasi 30-40 menit pada setiap pertemuan (Tabel 1). Sesi pertama : mengidentifikasi perasaan nyeri yang tidak menyenangkan dan pikiran yang mengganggu akibat dismenore, melatih menghilangkan pikiran yang mengganggu dengan hitungan teratur. Sesi kedua : melatih menghilangkan pikiran yang mengganggu dengan hitungan bervariasi dan Sesi ketiga : melakukan evaluasi latihan yang telah dilakukan. Selama pelaksanaan terapi, responden diobservasi melalui buku evaluasi terapi *Thought Stopping*. Buku evaluasi mencatat berapa banyak pikiran yang mengganggu atau pikiran yang tidak menyenangkan yang dialami remaja putri saat dismenorea. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan tindakan keperawatan Ners dalam mengurangi nyeri seperti relaksasi tarik nafas dalam, pengalihan ke hal yang menyenangkan, hipnosis lima jari dan spiritual. Hasil kuesioner / data diolah melalui aplikasi SPSS versi 20. Semua bentuk data hanya digunakan untuk analisa data dengan uji anavariat dan bivariat sampai penyusunan laporan penelitian.

## HASIL

Karakteristik responden rata-rata usia remaja putri adalah 20 tahun dengan usia termuda 18 tahun dan usia tertua 21 tahun. Hasil uji statistik kesetaraan remaja putri berdasarkan usia

didapatkan P.value 0,798 sehingga disimpulkan bahwa usia kelompok intervensi setara dengan usia kelompok kontrol (P-value > 0,05).

**Tabel 2. Usia Remaja Putri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Inkesna (n=48)**

Variabel	Kelompok	N	Mean	Median	SD	Min	Max	CI 95%	P.Value
Usia	Kontrol	24	20,5	19,5	4,597	18	21	29,47 - 32,98	0,798
	Intervensi	24	20,5	19,5	4,597	18	21	29,47 - 32,98	
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>20,5</b>	<b>19,5</b>	<b>4,597</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>29,47 - 32,98</b>	

**Tabel 3 Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Dilakukan Tindakan Keperawatan Ners dan Terapi *Thought Stopping* pada Kelompok Intervensi dan Tindakan Keperawatan Ners pada Kelompok Kontrol di Inkesna (n=48)**

Variabel	Jenis kelompok	N	Mean	SD	Min	Max	CI 95%	P.value
Nyeri Menstruasi (Dismenore)	Kontrol	24	45,7	3,462	32	45	14,15- 16,69	0,735
	Intervensi	24	46,8	3,174	35	46	16,67- 19,00	
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>46,25</b>	<b>3,318</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>15,74- 17,78</b>	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri menstruasi (dismenore) 46,25 (nyeri sedang). Hasil uji statistik kesetaraan remaja putri berdasarkan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) didapatkan p-value 0,735 sehingga disimpulkan bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenore) kelompok intervensi setara dengan kelompok kontrol (p-value > 0,05).

**Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminore) antara Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Keperawatan Ners dan Terapi *Thought Stopping* pada Kelompok Intervensi Dengan Tindakan Keperawatan Ners pada Kelompok Kontrol di Ruang Inkesna (n=48)**

Variabel	Jenis kelompok	N	Mean sebelum	Mean sesudah	Mean Selisih	SD	P. Value
Nyeri menstruasi (dismenore)	Intervensi	24	45,7	22,4	-23,3	3,049	0,038
	Kontrol	24	46,8	31,0	-15,8	2,661	

Dari tabel 4 pada kelompok intervensi menunjukkan ada penurunan rata-rata yang signifikan pada nyeri menstruasi (dismenore) dari 45,7 menjadi 22,4 (23,3) dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi *Thought Stopping*. Pada kelompok kontrol menunjukkan ada penurunan rata-rata yang signifikan pada tingkat nyeri menstruasi (dismenore) dari 46,8 menjadi 31,0 (15,8) yang berarti dari nyeri sedang menjadi ringan.

**Tabel 5. Perbedaan Selisih Perubahan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri sebelum dan sesudah Tindakan Keperawatan Ners dan Terapi *Thought Stopping* di Inkesna (n=48)**

Variabel	Jenis Kelompok	Mean diff	SD	T	P.value
Dismenore	Intervensi	- 23,3	5,139	0,998	0,032
	Kontrol	-15,8	4,019		

Hasil uji statistik pada tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri yang mendapatkan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* terjadi penurunan sebesar 23,3 dan pada remaja putri yang tidak mendapatkan terapi *thought stopping* penurunan sebesar 15,8. Penurunan skala nyeri pada kelompok remaja putri yang mendapatkan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan mendapatkan tindakan keperawatan Ners yaitu *p-value* 0,032 (*p-value* < 0,05).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada responden yang memiliki karakteristik remaja putri di Institut Kesehatan Hermina, Jakarta Timur. Pada tabel 2, usia rata rata responden 18-21 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok usia remaja. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. (Nugroho, 2017). Remaja putri yang sering mengalami dismenore adalah 17 sd 28 tahun dan merasakan nyeri sedang dengan prosentasi 62,0%(Ernawati et al., 2010) berlatar belakang pendidikan mahasiswa tingkat 1 dan 2 di Institute Kesehatan Hermina. Pendidikan sangat mempengaruhi perilaku

dan sikap seseorang dimana semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik sikap dan prilakunya dalam melakukan aktivitas seksualitasnya (Hasibuan & Daulima, 2021). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan remaja yang tinggi pada penelitian ini dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk lebih mudah memahami dan mengaplikasikan kegiatan penanganan nyeri non farmakologis yaitu terapi *thought stopping* terhadap nyeri menstruasi (dismenore). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas selalu merasakan nyeri saat timbul menstruasi tiap bulannya dengan angka 54% dari seluruh responden yang diteliti, selalu nyeri yang dirasakan remaja akan berdampak terhadap aktivitas yang dilakukan sehari-hari sehingga dapat mengganggu proses belajar.

Perempuan yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak nyeri. Dismenore adalah nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi pada area perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi, nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus, hal ini terjadi akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (Badziad, 2003). Menurut WHO (*World Health Organization*) di negara Inggris 45-97% wanita muda mengalami keluhan dismenore, hal ini ditemukan juga di negara-negara Eropa. Hasil penelitian yang dilakukan M, Ulfa, 2021 mengidentifikasi hormon *endorphin* dapat mengurangi sensasi nyeri dan kram perut akibat terjadi kontraksi uterus, kerja hormon *endorphin* dalam mengatasi nyeri adalah dengan menekan jumlah produksi *prostaglandin* sehingga melancarkan peredaran darah dalam uterus. Hormon *endorphin* juga memberikan energi positif menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, sirkulasi darah menjadi lebih lancar, tubuh akan menguraikan ketegangan otot, pikiran akan menjadi lebih tenang dan perasaan akan menjadi lebih tenang.

Dalam keadaan ansietas akibat nyeri tubuh akan melakukan respon sistem syaraf otonom terhadap rasa ansietas yang menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam pertahanan diri (Videbeck, 2011). Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, mendilatasi pupil, dan meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung, kemudian



meningkatkan glukogenolisis guna menyokong jantung, otot dan sistem syaraf pusat. Ketika bahaya telah berakhir serabut syaraf parasimpatis mengembalikan proses ini, sehingga tubuh kembali normal sampai tanda ancaman berikutnya mengaktifkan kembali respon simpatis (Videbeck, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi (dismenore) 46,25 (nyeri sedang). Hasil uji statistik kesetaraan remaja putri berdasarkan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) didapatkan *p-value* 0,735 sehingga disimpulkan bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenore) kelompok intervensi setara dengan kelompok kontrol (*p-value* > 0,05). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susi dkk, 2018 yang menyatakan dari 68 responden mahasiswi respati mengalami nyeri menstruasi dengan skala sedang 4-6 dan dilakukan pemberian terapi non farmakologi yaitu pemberian minyak aromaterapi lemon. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon nilai P-value sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya aromaterapi lemon (cytrus) berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi, aromaterapi yang dihiirup akan di transferkan kepusat penciuman yang berada pada pankal otak(Suwanti et al., 2018). Pada tempat ini sel neutron akan menafsirkan bau tersebut dan akan mengantarkan ke sistem limbik. Dari sistem limbik pesan tersebut akan dihantarkan ke hipotalamus, dihipotalamus seluruh system minyak esensial tersebut akan diantar oleh system sirkulasi dan agen kimia kepada tubuh yang membutuhkan (Setyoadi, 2011).

#### **Efektifitas terapi *thought stopping* terhadap nyeri menstruasi/ disminore**

Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan rata-rata yang signifikan pada penurunan nyeri menstruasi menunjukkan ada penurunan rata-rata yang signifikan pada nyeri menstruasi (dismenore) dari 45,7 menjadi 22,4 (23,3). Pada pengakjian nyeri dengan menggunakan Numeric Pain Scale (NPS) nyeri sedang( skala 4) menjadi nyeri ringan ( skala 2) setelah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi *Thought Stopping*. Pada kelompok kontrol menunjukkan ada penurunan rata-rata yang signifikan pada tingkat nyeri menstruasi (dismenore) dari 46,8 menjadi 31,0 (15,8) yang berarti dari nyeri sedang menjadi ringan, hal ini menunjukkan terapi *Thought Stopping* efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purnomo & Pulungan 2022 melakukan terapi *Thought Stopping* pada pasien dengan hipertensi, hasil menunjukkan penurunan kecemasan dengan



skor 3 menggunakan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 (Purnomo & Pulungan, 2022). Penelitian Martini, dkk, 2022 terhadap 32 responden didapatkan bahwa mayoritas karakteristik responden berusia 20 tahun, dan bersuku melayu setelah dilakukan terapi akupresur hasil pengukuran skala nyeri, dapat menurunkan intensitas nyeri sebesar 2,12 point dan kualitas nyeri sebesar 5,25 point (Martina Danta Sastriani, Oswati Hasanah, 2022) Berdasarkan hasil penelitian Hayati dkk, 2018 menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi (pemberian kompres hangat) tingkat dismenore (nyeri menstruasi) sebagian dikategorikan nyeri sedang yaitu 23 orang (48.9%), sebagian kecil dikategorikan nyeri ringan 14 orang (29,8%), dan nyeri berat 10 orang (21,3%), serta tidak satupun yang dikategorikan tidak nyeri dan nyeri sangat berat. Setelah dilakukan terapi kompres hangat, sebagian besar yang mengalami nyeri ringan yaitu 33 orang (70.2%), sebagian kecil dikategorikan nyeri sedang 13 orang (27.7%), dan sangat sedikit dikategorikan tidak nyeri 1 orang (2,1%) jadi dapat disimpulkan setelah dilakukan terapi / tindakan keperawatan non farmakologi kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri remaja yang mengalami nyeri menstruasi/ dismenore (Hayati & Hasanah, 2018). Hasil penelitian Fitriani& Achmad, 2018 remaja yang telah diberikan hipnoterapi berpengaruh menurunkan dismenore primer dari skala 3 menjadi 0 dan diperoleh pValue = 0,002 (Fitriani & Achmad, 2018).

**Selisih perubahan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri yang mendapatkan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* terjadi penurunan sebesar 23,3 dan pada remaja putri yang tidak mendapatkan terapi *thought stopping* penurunan sebesar 15,8. Penurunan tingkat ansietas pada kelompok remaja putri yang mendapatkan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan yang hanya mendapatkan tindakan keperawatan Ners (p-value < 0,05). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Oktavianis, Liza, 2020 ada pengaruh terapi *counterpressure* dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan nilai rata-rata setelah diberikan terapi *counterpressure* (1,60), standar deviasinya adalah (0,516). Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan p-value = 0,003 menggunakan terapi *counterpressure* dan relaksasi genggam jari dalam penanganan nyeri dismenore karena

lebih mudah, efisien dan dapat dilakukan secara mandiri (Oktavianis, 2020). Hasil penelitian Laela, Keliat dan Mustisari, 2018 terapi *thought stopping* pada kelompok intervensi pada ibu postpartum blues dapat menurunkan tingkat kecemasannya dari berat ke sedang, sehingga terapi *thought stopping* dapat digunakan sebagai salah satu implementasi untuk mengatasi rasa nyaman akibat nyeri dan cemas pada pasien di rawat di rumah sakit (Laela & Keliat, Budi Anna, 2018).

## **SIMPULAN**

Karakteristik remaja di Institute Kesehatan Hermina rata-rata usia 18-21 tahun, jenis kelamin mayoritas perempuan, selalu mengalami nyeri menstruasi tiap bulannya dengan skala nyeri sedang dengan prosentasi 50%. Remaja Putri yang dilakukan intervensi tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* terjadi penurunan sebesar 23,3 dan pada remaja putri yang tidak mendapatkan terapi *thought stopping* penurunan sebesar 15,8. Penurunan tingkat nyeri pada kelompok remaja putri yang mendapatkan tindakan keperawatan Ners dan terapi *thought stopping* lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan yang hanya mendapatkan tindakan keperawatan Ners ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan terapi *thought stopping* untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dirasakan tiap bulannya. Pada penelitian ini memberikan dasar pengetahuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alatas, F., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent*. 5(September), 79–84.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Unimus*, 18.
- Fitriani, H., & Achmad, A. (2018). The effect of hypnotherapy on primary dismenore in adolescents. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2). 285–291. <http://mcrjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/view/34>.

- Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. *VI*(2), 156–164.
- Iacovides S, Avidon I, Baker FC. (2015). Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Hum Reprod Update.*, *6*, 762–778.
- Laela, S., & Keliat, Budi Anna, M. (2018). Thought stopping and supportive therapy can reduce postpartum blues and anxiety parents of premature babies. *Enfermeria Clínica*, *28*.
- M Ulfa, A. Ina, G. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang*. *4*(1).
- Martina Danta Sastriani, Oswati Hasanah, S. W. (2022). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri*. *11*(2), 347–356.
- Nasriati, R. (2011). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Florence*, *II*(4), 1978–8916.
- Ningsih R. (2012). *Efektivitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN kecamatan curup*. Universitas Indonesia.
- Oktavianis, L. P. S. (2020). *Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer*. *2*(2).
- Prawirohardjo, S. (2011). Ilmu kandungan. *Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Purnomo, E., & Pulungan, Z. S. A. (2022). *Pemberian Terapi Penghentian Pikiran ( Thought Stopping ) Menurunkan Kecemasan Klien Hipertensi*. *1*(3), 79–85.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lemon ( Citrus ) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta*. *5*(1), 345–349.