

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN *MUROTAL* TERHADAP NYERI *MENARCH* PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-IBTIKARY KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK

Selvy Ayu Anggraini, Yenny Puspitasari

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Email : selvyayu139@gmail.com

Menarche adalah perdarahan pertama dari rahim yang menandai dimulainya fungsi menstruasi dan pubertas pada remaja sekitar usia 12-14 tahun. Rata-rata wanita mengalami rasa yang tidak nyaman pada saat menstruasi seperti kram, mual, pusing, dan nyeri pinggul.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperimental design pretest-posttest one group* dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* dan *murottal* terhadap nyeri *menarche* pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ibtikary Karangan Kabupaten Trenggalek dengan sampel sebanyak 35 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu. Data dikumpulkan dengan lembar pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami mengalami tingkat nyeri 4 kategori nyeri sedang sebanyak 12 remaja putri (34%), sebelum diberikan terapi *guided imagery* dan terapi *murottal*. Setelah diberikan terapi *guided imagery* dan *murottal* diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami penurunan Tingkat nyeri 2 kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 14 remaja putri (40%), sesudah diberikan terapi *guided imagery* dan terapi *murottal*.

Hasil penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dengan $\alpha < 0,05$ didapatkan hasil signifikan 0,000 ($\alpha < 0,05$). Karena signifikansi $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi *guided imagery* dan *murottal* terhadap nyeri *menarche* pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ibtikary Karangan Kabupaten Trenggalek.

Terapi *Guided Imagery* dan *Murottal* yang diamati pada responden merupakan hasil dari kombinasi antara relaksasi fisik dan mental yang dicapai melalui terapi ini, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan remaja putri secara keseluruhan.

Kata kunci : *Guided Imagery*, *Menarch*, *Murottal*

ABSTRACT

THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY AND MUROTTAL THERAPY ON MENARCH PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT THE AL-IBTIKARY ISLAMIC BOARDING SCHOOL, KARANGAN TRENGGALEK DISTRICT

Selvy Ayu Anggraini, Yenny Puspitasari

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Email : selvyayu139@gmail.com

Menarche is the first bleeding from the uterus which marks the start of menstrual function and puberty in adolescents around the age of 12-14 years. The average woman experiences discomfort during menstruation such as cramps, nausea, dizziness and hip pain.

The design of this research is quantitative research with a pre-experimental design pretest-posttest one group approach with the aim of this research being to determine the effect of guided imagery and murottal therapy on menarche pain in adolescent girls at the Al-Ibtikary Karangan Islamic boarding school, Trenggalek Regency with a sample of 35 respondents taken. with purposive sampling technique with certain criteria. Data was collected using the Numeric Rating Scale (NRS) pain measurement sheet.

The results of this research showed that the majority of respondents experienced pain levels of 4 categories of moderate pain, as many as 12 young women (34%), before being given guided imagery therapy and murottal therapy. After being given guided imagery and murottal therapy, it was discovered that the majority of female students experienced a reduction in pain levels in the 2 categories of mild pain, namely 14 young women (40%), after being given guided imagery therapy and murottal therapy.

The results of this study used the Wilcoxon Test with $\alpha < 0.05$ and obtained a significant result of 0.000 ($\alpha < 0.05$). Because the significance is < 0.05 , which means there is an effect of guided imagery and murottal therapy on menarche pain in adolescent girls at the Al-Ibtikary Karangan Islamic boarding school, Trenggalek Regency.

The Guided Imagery and Murottal therapy observed in respondents is the result of a combination of physical and mental relaxation achieved through this therapy, with the aim of improving the overall well-being of young women.

Keywords: Guided Imagery, Menarch, Murottal