

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP SKALA NYERI *DISMINORE PRIMER* PADA REMAJA PUTRI DI SMK HASANAH PEKANBARU

Iskandar Muda^{1*}, Afifah Annisa², Litha Atikah Harahap³, Dina Amanda Ramadhani⁴, Refah Rezkiana Putri Adlina⁵, Yufitriana Amir⁶

Magister Keperawatan Universitas Riau^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : iskandarsaja30@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan pada alat kelamin, *dismenore primer* dirasakan sebelum atau saat haid dan berlangsung selama beberapa jam, prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 107.673 orang (64,25%). Terdiri dari 59.671 (54,89%) penderita *dismenore primer* dan 9.496 (9,36%) penderita *dismenore sekunder*, *Dismenorea* atau nyeri haid dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu *guided imagery*. Untuk mengetahui pengaruh terapi *Guided imagery* terhadap skala nyeri *dismenore primer* remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre-post-test control group design*. Penelitian ini dilakukan di SMK Hasanah Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2024, Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi SMK Hasanah Pekanbaru sebanyak 183 orang siswi, sampel sebanyak 32 responden dengan 16 responden kelompok intervensi 16 responden kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling*. Instrumen pengkajian tingkat nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji validitas dilakukan dengan uji Shapiro Wilk karena sampel kurang dari 50. Analisa data menggunakan *independent sample t-test*. Hasil uji *paired-samples T test* menunjukkan *p value* yaitu $0,021 < 0,05$, artinya terapi *Guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore primer* remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru. Ada pengaruh terapi *Guided imagery* terhadap skala nyeri *dismenore primer* remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru.

Kata kunci : *dismenore primer*, *guided imagery*, remaja putri, SMK Hasanah Pekanbaru

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain without abnormalities in the reproductive organs. It occurs before or during menstruation and lasts for several hours. The prevalence of *dysmenorrhea* in Indonesia reaches 107,673 people (64.25%), consisting of 59,671 (54.89%) cases of *primary dysmenorrhea* and 9,496 (9.36%) cases of *secondary dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* or menstrual pain can be managed through non-pharmacological therapy, such as *guided imagery*. To determine the effect of *Guided imagery* therapy on the pain scale of *primary dysmenorrhea* in female adolescents at SMK Hasanah Pekanbaru. This research employed a quasi-experimental design with a *pre-post-test control group design*. The study was conducted at SMK Hasanah Pekanbaru on December 9, 2024. The population included all female students of SMK Hasanah Pekanbaru, totaling 183 students. The sample consisted of 32 respondents, with 16 in the intervention group and 16 in the control group, selected using *purposive sampling*. Pain levels were assessed using the *Numeric Rating Scale* (NRS). The Shapiro-Wilk test was used for validity testing since the sample size was less than 50. Data analysis was performed using the *independent sample t-test*. The *paired-samples t-test* showed a *p-value* of 0.021 (<0.05), indicating that *Guided imagery* therapy significantly reduces the pain scale of *primary dysmenorrhea* in female adolescents at SMK Hasanah Pekanbaru. *Guided imagery* therapy has an effect on reducing the pain scale of *primary dysmenorrhea* in female adolescents at SMK Hasanah Pekanbaru.

Keywords : *primary dysmenorrhea*, *guided imagery*, female adolescents SMK Hasanah Pekanbaru

PENDAHULUAN

Dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada wanita dewasa, mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan prestasi akademis (Artawan et al., 2022). *Dismenore*

terbagi menjadi dua yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* adalah nyeri haid tanpa kelainan pada alat kelamin, *dismenore primer* dirasakan sebelum atau saat haid dan berlangsung selama beberapa jam. *Dismenore sekunder* adalah nyeri saat menstruasi yang disertai kelainan pada alat kelamin. Biasanya disebabkan oleh berbagai kondisi patologis seperti *endometriosis*, *salpingitis*, *adenomiosis* dan lain-lain (Kotta et al., 2022). Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 107.673 orang (64,25%). Terdiri dari 59.671 (54,89%) penderita dismenore primer dan 9.496 (9,36%) penderita dismenore sekunder (Amrullah Syah Putra et al., 2024). Prevalensi dismenore di Provinsi Riau diteliti oleh Putri pada remaja putri usia 15-16 tahun, dan prevalensi dismenore sebesar 95,7%. Penelitian Wulandari (2018) pada remaja putri di Pekanbaru menemukan bahwa sebagian besar remaja (48,1%) mengalami nyeri sedang (Lubis et al., 2023).

Penyebab nyeri dismenorea adalah peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini menyebabkan kontraksi pada uterus dan penyempitan pembuluh darah. Aliran darah menuju uterus berkurang sehingga rahim tidak mendapat cukup oksigen sehingga menimbulkan rasa nyeri (Hartinah et al., 2023). Dampak dari dismenore bisa berupa penurunan kesuburan, kurang semangat belajar di sekolah, insomnia, dan stres. Dismenore dapat menyebabkan kecemasan, rasa tidak nyaman, dan mudah tersinggung. Dismenore yang tidak segera ditangani dapat mengganggu aktivitas remaja putri dan dapat mengalami stres (Rimma Wahyuni K & Erika Dewi N, 2023). *Dismenorea* atau nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi, biasa berupa pemberian obat analgesik seperti ibu profen, asam mefenamat, aspirin, dan lain sebagainya. Sementara untuk Teknik non farmakologis terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, dan latihan fisik. Terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti pada obat-obatan (Rimma Wahyuni K & Erika Dewi N, 2023).

Pada *Disminore primer* dapat dilakukan pengobatan non farmakologi, salah satu cara dan upaya untuk mengurangi nyeri tersebut adalah dengan teknik pernafasan dalam. Teknik ini merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologi, karena dengan mengajarkan teknik relaksasi pernafasan dalam, pernafasan lambat (memaksimalkan inspirasi) dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan, selain untuk mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu, manfaat penggunaan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit, ketenangan dan kecemasan (Aprilia et al., 2022). Selain terapi relaksasi nafas dalam, ada bentuk terapi non farmakologi lain yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada *disminore primer* yaitu *Guided imagery* (Sari & Frisilya, 2020). *Guided imagery* merupakan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dimana seseorang dipandu untuk membayangkan imajinasi positif, kondisi yang santai, atau tentang pengalaman yang menyenangkan. Mekanisme dari imajinasi positif dapat melepaskan hormon endorphin yang dapat melemahkan respon rasa sakit dan dapat mengurangi rasa sakit atau meningkatkan ambang nyeri (Nurhayati, 2017).

Menurut penelitian Sari tahun 2020, terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi *Guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri haid atau dismenore pada remaja. Penurunan tingkat nyeri disebabkan karena remaja putri merasakan efek relaksasi dan tenang saat berimajinasi dan sejenak melupakan rasa nyeri haid (dismenore) yang sedang dirasakan. Penelitian Suryati tahun 2018 juga menyebutkan terdapat pengaruh *Guided imagery* terhadap intensitas nyeri pada remaja. Rata-rata remaja memiliki skala nyeri 5 (nyeri sedang) sebelum dilakukan *Guided imagery* dan skala nyeri 2 (nyeri ringan) sesudah dilakukan *Guided imagery* (Suryati & Agustin, 2018). Penelitian lainnya yang sejalan adalah penelitian Nurhayati tahun 2017 yang menyebutkan bahwa *Guided imagery* efektif terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMPN III Colomadu Karanganyar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum

dilakukan *Guided imagery* adalah 10 siswi (18,5%) mengalami nyeri ringan, 28 siswi (51,9%) mengalami nyeri sedang dan 16 siswi (29,6%) mengalami nyeri berat. Sedangkan tingkat nyeri siswi setelah dilakukan *Guided imagery* adalah siswi yang mengalami nyeri ringan menjadi 23 siswi (42,6%), siswi yang mengalami nyeri sedang menjadi 31 siswi (57,4%) dan siswi yang mengalami nyeri berat sudah tidak ada (Nurhayati, 2017).

Peneliti melakukan wawancara di salah satu sekolah menengah di Pekanbaru yaitu di SMK Hasanah Pekanbaru. Disekolah tersebut terdapat 183 orang siswi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling yang ada di SMK Hasanah Pekanbaru diketahui hampir setiap bulan didapati siswi yang mengalami disminore primer. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswi yang ada di SMK Hasanah Pekanbaru didapati biasanya mereka melakukan penanganan dengan cara mengonsumsi obat anti nyeri dan ada pula yang memilih untuk melakukan istirahat seperti tidur. Kemudian diketahui di SMK Hasanah Pekanbaru belum pernah diberikan edukasi tentang *disminore primer* dan belum mengetahui dan belum pernah melakukan *Guided imagery* untuk mengurangi nyeri dismenore.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *Guided imagery* terhadap skala nyeri *disminore primer* pada remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre-post-test control group design*, Penelitian ini dilakukan di SMK Hasanah Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2024, Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi SMK Hasanah Pekanbaru sebanyak 183 orang siswi, sampel sebanyak 32 responden dengan 16 responden kelompok intervensi 16 responden kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling*. Instrumen pengkajian tingkat nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji validitas dilakukan dengan uji Shapiro Wilk karena sampel kurang dari 50. Analisa data menggunakan independent sample t-test.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Disminore Primer Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi *Guided imagery* pada Remaja Putri di SMK Hasanah Pekanbaru

Skala nyeri disminore primer	N	Mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i> skala nyeri	16	3,78	11,394	2-6	12,71-14,85
<i>Posttest</i> skala nyeri	16	2,44	11,130	1-4	11,58-13,31

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri disminore primer kelompok intervensi sebelum dilakukan pemberian terapi *Guided imagery* sebesar 3,78 (SD=11,394) dengan skala nyeri disminore primer minimal 2 dan skala nyeri disminore primer maksimal 6 dan rata-rata skala nyeri disminore primer sesudah dilakukan pemberian terapi *Guided imagery* sebesar 2,44 (SD=11,130) dengan skala nyeri disminore primer minimal 1 dan skala nyeri disminore primer maksimal 4.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Disminore Primer Kelompok Kontrol pada Remaja Putri di SMK Hasanah Pekanbaru

Skala nyeri disminore primer	N	Mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i> skala nyeri	16	4,11	11,364	2-6	13,06-15,15
<i>Posttest</i> skala nyeri	16	3,89	11,269	2-6	12,91-14,86

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri disminore primer kelompok kontrol pada awal pemeriksaan sebesar 4,11 (SD=11,364) dengan skala nyeri disminore primer minimal 2 dan skala nyeri disminore primer maksimal 6 dan rata-rata skala nyeri disminore primer sesudah pemeriksaan sebesar 3,89 (SD=11,269) dengan skala nyeri disminore primer minimal 2 dan skala nyeri disminore primer maksimal 6.

Analisis Bivariat

Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk*, data terdistribusi normal pada skala nyeri disminore primer kelompok intervensi *pretest* ($\rho = 0,557$), skala nyeri disminore primer kelompok kontrol *pretest* ($\rho = 0,494$), skala nyeri disminore primer kelompok intervensi *posttest* ($\rho = 0,899$), skala nyeri disminore primer kelompok kontrol *posttest* ($\rho = 0,663$), dengan demikian analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *t-test dependent*.

Tabel 3. Pengaruh Terapi *Guided imagery* terhadap Skala Nyeri Disminore Primer Remaja Putri di SMK Hasanah Pekanbaru

Skala nyeri disminore primer	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	P (value)
Intervensi	16	2,44	11,130	0,021
Kontrol	16	3,89	11,269	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri disminore primer responden pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *Guided imagery* adalah 2,44 dengan standar deviasi 11,130 sedangkan rata-rata skala nyeri disminore primer responden pada kelompok kontrol adalah 3,89 dengan standar deviasi 11,269. Hasil uji *paired-samples T test* menunjukkan ρ value yaitu $0,021 < 0,05$, artinya terapi *Guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri disminore primer remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi *Guided imagery* terhadap Skala Nyeri Disminore Primer Remaja Putri di SMK Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata skala nyeri disminore primer responden pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *Guided imagery* adalah 2,44 dengan standar deviasi 1,130 sedangkan rata-rata skala nyeri disminore primer responden pada kelompok kontrol adalah 3,89 dengan standar deviasi 1,269. Hasil uji *paired-samples T test* menunjukkan ρ value yaitu $0,021 < 0,05$, artinya terapi *Guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri disminore primer remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru. *Guided imagery* merupakan teknik untuk membimbing dan mengarahkan seseorang terhadap suatu imajinasi yang menyenangkan menggunakan media audio visual kinestetik (Kartika dkk, 2021). *Guided imagery* adalah salah satu teknik terapi non farmakologis yang memungkinkan seseorang untuk menggunakan imajinasinya sendiri untuk menghubungkan tubuh dan pikiran mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan seperti penurunan persepsi rasa sakit dan kecemasan berkurang (Sadock dkk, 2019).

Guided imagery memiliki berbagai manfaat, terutama dalam membantu relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Teknik ini efektif dalam mengelola nyeri kronis, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung pemulihan pasien dengan penyakit kronis seperti kanker atau gangguan jantung. Selain itu, *Guided imagery* juga dapat meningkatkan fokus, memotivasi perubahan perilaku positif, dan memperbaiki keseimbangan emosional, sehingga bermanfaat dalam berbagai aspek kesehatan fisik dan mental (Devi, 2020). Penelitian Warsini (2023) dengan judul *Guided*

imagery untuk mengatasi nyeri kronis dilakukan di RS Paru Respira Yogyakarta dan menunjukkan bahwa terapi *Guided imagery* efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien nyeri kronis, sebelum intervensi, sebagian besar pasien mengalami nyeri sedang, namun setelah terapi, mayoritas mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari *Guided imagery* terhadap penurunan nyeri.

Penelitian ini juga didukung oleh Milenia et al (2023) dengan judul Aplikasi Terapi *Guided imagery* untuk Mengurangi Nyeri Akut pada Pasien Kanker Payudara Studi kasus ini dilakukan di RSUD dr. Soebandi Jember dan menunjukkan bahwa terapi *Guided imagery* membantu mengurangi nyeri akut pada pasien kanker payudara. Pasien yang menerima terapi ini melaporkan perasaan lebih tenang dan penurunan tekanan darah serta denyut nadi, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri. Serta didukung penelitian Trikuncoro (2024) dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi *Guided imagery* pada Pasien Gastritis: Penelitian ini menilai pengaruh teknik relaksasi *Guided imagery* terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. Hasilnya menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dua hari penerapan terapi, dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan signifikansi statistik.

Asumsi peneliti bahwa Asumsi dalam penelitian ini adalah bahwa *guided imagery*, sebagai teknik terapi non-farmakologis, dapat mengurangi persepsi nyeri dengan mengarahkan individu untuk menggunakan imajinasi yang menyenangkan guna menciptakan relaksasi dan keseimbangan psikologis. Teknik ini diyakini efektif dalam mengurangi nyeri dengan cara menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga mengurangi ketegangan fisik dan emosional yang biasanya memperburuk persepsi rasa sakit. Berdasarkan efektivitas yang terbukti dalam berbagai kondisi medis, diasumsikan bahwa terapi *Guided imagery* dapat diterapkan untuk menurunkan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. Dalam hal ini, terapi ini diperkirakan akan memberikan dampak signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperbaiki kondisi emosional pasien, dengan hasil yang dapat diukur melalui skala nyeri dan indikator fisiologis seperti tekanan darah dan denyut nadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji t-test yang dilakukan, terapi *Guided imagery* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri dismnoe primer pada kelompok intervensi. Hasil uji paired-samples T-test menunjukkan nilai p sebesar 0,021 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa pemberian terapi *Guided imagery* dapat menurunkan skala nyeri dismnoe primer secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pembimbing, institusi penelitaian SMK Hasanah Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ariani, M. (2018). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismnoe primer pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), 81–88.
- Arif, M. K. S. (2020). *Asuhan keperawatan: Konsep, proses, dan aplikasi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Dahlan, S. (2012). *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.

- Devi, R. (2020). Perbedaan terapi *Guided imagery* dan effleurage massage terhadap perubahan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 3 Pringkuku Pacitan (Doctoral dissertation). Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Dinarti, & Mulyati, Y. (2017). *Dokumentasi keperawatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Febrina, R. (2021). Gambaran derajat dismenore dan upaya mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1), 189–195.
- Grocke, D., & Moe. (2015). *Guided imagery & Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hamzah, S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMAN 1 Lolak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813.
- Ilmi, B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *JKMK*, 4(3), 227–231.
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, N. (2021). *Guided imagery* pain assessment, stimulation, and healing application (PASHA): Reducing dysmenorrhea pain in adolescents. *Sentimas: Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 468–474.
- Kusniyanto, R. E., & Suiyarti, W. (2019). Pengaruh menarche dan lamanya haid terhadap peningkatan kejadian dismenorea primer. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, dan Sosial Humaniora UIT*, 1(1), 1–5.
- Larasati, T. A. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lubis, P. Y. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja siswi SMA Dharma Sakti Medan tahun 2018. *eCampus Poltekkes Medan*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novarenta, A. (2018). *Guided imagery* mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 23–30.
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Nurhayati, Y. (2017). Efektivitas pemberian *Guided imagery* terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMPN III Colomadu Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 2(1), 62–67.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Reda, Prastiwi, S., & Warsono. (2018). Hubungan perilaku merokok dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News Journal*, 3(1), 620–629.
- Rymeila, R., & Ristiawati, R. (2019). Asuhan keperawatan pada Nn.L dengan dismenore di Ruang Mawar Merah RSUD R. Syamsudin, S.H Kota Sukabumi (Diploma Thesis). Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Sadock, B., & Sadock. (2019). *Buku ajar psikiatri klinis* (Vol. 53, No. 9). Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (19th ed.). ALFABETA.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia* (Cetakan II). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Cetakan II). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik*. Jakarta: PPNI.

- Trikuncoro, K., & Hermawati. (2024). Penerapan teknik relaksasi *Guided imagery* terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis di Sukoharjo. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 77-88. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.782>
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan dismenore primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1–10.
- Warsini, I., Dewi, I. M., & Mardihusodo, S. J. (2023). *Guided imagery* untuk mengatasi nyeri kronis. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 11(1), 25-37
- Wijayanti, D. U., Jupriyono, & Kusmiwiyati, A. (2019). Perbedaan penurunan nyeri dismenorea pada remaja dengan tatalaksana *Guided imagery* dan kompres hangat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 11–22.
- Wulandari, P., & Kustriyanti, M. (2019). Upaya cara mengatasi dismenore pada remaja putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.
- Yudiyanta, Khoirunnisa, & Novitasari, R. W. (2015). Assessment nyeri. *CDK*, 4(3), 214–232.
- Yuliani, E. (2017). Pengaruh teknik relaksasi *Guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Warta Bhakti Husada Mulia: Jurnal Kesehatan*, 4(2).