

**PENGARUH TEKNIK *GUIDED IMAGERY* TERHADAP  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP N 6 MENGWI**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**PUTU NOVI AURELIA**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH TEKNIK *GUIDED IMAGERY* TERHADAP  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP N 6 MENGWI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh :**

**PUTU NOVI AURELIA**

**NIM. A1121005**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putu Novi Aurelia  
Nim : A1121005  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMPN 6 Mengwi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 02 Juni 2025



Putu Novi Aurelia  
NIM. A1121005

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH TEKNIK *GUIDED IMAGERY* TERHADAP**  
**NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**  
**DI SMP N 6 MENGWI**

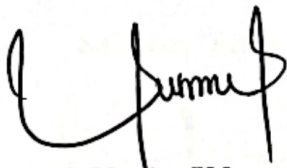
**Diajukan Oleh:**

**PUTU NOVI AURELIA**  
**NIM. A1121005**

**Badung, 10 Juli 2025**

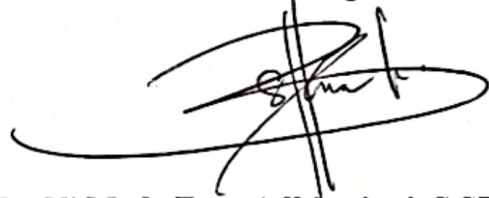
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

Pembimbing II



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb**

**NIDN. 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN**  
**DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA USADA BALI**

**Tanggal : 17 Juli 2025**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**

**NIDN. 0821098803**

Sekretaris Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

Anggota Penguji

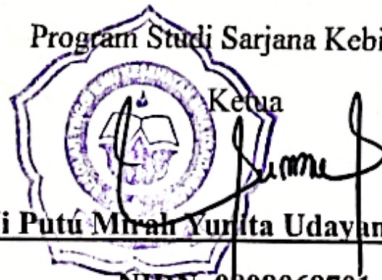


**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**Skripsi, 10 Juli 2025**

**Putu Novi Aurelia**

**Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri**  
**Di SMP N 6 Mengwi**

**(xiv + 64 + 9 tabel + 3 gambar + 14 lampiran)**

**ABSTRAK**

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Remaja putri yang akan mengalami ovulasi dan menstruasi terkadang disertai dengan nyeri haid. Menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa lebih dari 50% wanita di seluruh dunia menderita nyeri haid. Salah satu cara digunakan untuk mengurangi nyeri haid selain menggunakan farmakologi dapat menggunakan terapi komplementer *guided imagery*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *guided imagery* terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N 6 Mengwi.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre Post Test Design* dengan jumlah sampel 41 responden dengan teknik *non probability sampling* yaitu bentuk purposive sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi *numeric rating scale (NRS)* dan standar operasi prosedur (SOP) *guided imagery* dengan analisis *Wilcoxon*.

Hasil yang didapatkan adanya penurunan tingkat nyeri haid yang signifikan sebelum dan setelah diberikannya *guided imagery*. Berdasarkan hasil analisis, diketahui nilai *p-value* < 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N 6 Mengwi.

Kata Kunci : remaja, nyeri haid, *guided imagery*

Daftar Pustaka : 62 (2019-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

***BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM***

***Undergraduate Thesis, 10 July 2025***

**Putu Novi Aurelia**

***The Impact of Guided Imagery on Menstrual Pain Experienced by Adolescent Girls at SMP N 6 Mengwi***

***(xiv + 64 + 9 tables + 3 figures + 14 appendices)***

***ABSTRACT***

*Menstruation is the periodic uterine bleeding that occurs about 14 days after ovulation. Adolescent girls who experience ovulation and menstruation sometimes experience menstrual pain. According to the World Health Organization (WHO), more than 50% of women worldwide suffer from menstrual pain. Guided imagery, a supplementary therapy, is one way used to relieve menstruation discomfort in addition to medication treatment. This study aimed to determine the effect of guided imagery techniques on menstrual pain in adolescent girls at SMP N 6 Mengwi.*

*This study employed a pre-experimental design using a one-group pre-post test. The sample size was 41 respondents, drawn from a non-probability sampling technique known as purposive sampling. The research instruments were a numerical rating scale (NRS) observation sheet and a guided imagery standard operating procedure (SOP) with Wilcoxon analysis.*

*The findings revealed a significant reduction in menstrual pain levels before and after guided visualization. The investigation revealed an important benefit of guided imagery on menstruation pain in adolescent girls at SMP N 6 Mengwi ( $p$ -value < 0.000).*

*Keywords: adolescent, menstrual pain, guided imagery*

*Bibliography: 62 (2019-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 6 Mengwi”. Adapun skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima. Bersama ini pula dengan segala kerendahan hati, penulis menghantarkan terima kasih kepada pihak yang mendukung yaitu:

1. Kepada Bapak Dr. Ir. Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Kepada Ibu Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan, saran, pengetahuan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Ibu Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pengetahuan, masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada Ibu Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staff Dosen STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina dan membimbing penulis sejak awal Pendidikan hingga saat ini.
6. Kepada Bapak I Ketut Arka Yasa, S.Pd., S.H., M.Pd selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP N 6 Mengwi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang. Oleh karena itu, diharapkan masukan, baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
B. Kajian Empiris .....	31
C. Kerangka Teori.....	34
<b>BAB III</b> .....	<b>35</b>
<b>KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b> ....	<b>35</b>
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional.....	36

<b>BAB IV .....</b>	<b>39</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Rancangan Penelitian .....	39
B. Populasi dan Sampel .....	40
C. Tempat Penelitian .....	42
D. Waktu Penelitian .....	42
E. Etika Penelitian .....	42
F. Alat Pengumpulan Data .....	45
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	46
H. Pengolahan Data.....	49
I. Analisa Data .....	50
<b>BAB V.....</b>	<b>52</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
B. Analisis Univariat.....	52
C. Analisis Bivariat.....	56
<b>BAB VI.....</b>	<b>58</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Interpretasi Data .....	58
B. Keterbatasan Peneliti.....	63
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	63
<b>BAB VII.....</b>	<b>65</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. <b>Kesimpulan</b> .....	65
B. <b>Saran</b> .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	38
<b>Tabel 4.1</b> Rancangan Penelitian.....	39
<b>Tabel 5.1</b> Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	53
<b>Tabel 5.2</b> Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> .....	53
<b>Tabel 5.3</b> Distribusi Frekuensi Lama Haid.....	54
<b>Tabel 5.4</b> Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Haid <i>Pre Test</i> .....	54
<b>Tabel 5.5</b> Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Haid <i>Post Test</i> .....	55
<b>Tabel 5.6</b> Hasil Uji Normalitas Data <i>Shapiro Wilk</i> .....	56
<b>Tabel 5.7</b> Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> <i>Numeric Rating Scale</i> .....	26
<b>Gambar 2.5</b> Kerangka Teori .....	34
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konsep.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 2	: Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	: Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 4	: Surat Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian
Lampiran 5	: Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
Lampiran 6	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 7	: Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 8	: Surat Persetujuan Responden
Lampiran 9	: Pengantar Lembar Observasi
Lampiran 10	: Kuesioner <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)
Lampiran 11	: Standar Operasional <i>Guided Imagery</i>
Lampiran 12	: Hasil <i>Output SPSS</i>
Lampiran 13	: Lembar Bimbingan Skripsi
Lampiran 14	: Sertifikat Terapis
Lampiran 15	: Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
RH	: <i>Releasing Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotrophin Releasing Hormone</i>
FSH	: <i>Follice Stimulating Hormone</i>
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
NSAID	: <i>Non-steroidal Anti-Inflammatory</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
PQE	: <i>Pre-Questionnaire Evaluation</i>
PASHA	: <i>Pain Assessment Stimulation and Healing Application</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). *Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021*. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Bahasoan, F. J. S., Andryani, Z. Y., & Syatirah. (2022). *Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny “D” Dengan Anemia Di Rsia Sitti Khadijah I Muhammadiyah Makassar*. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 1–13. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29623>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Destariyani, E., & Widiyanti, D. (2024). *Pengaruh Video Guided imagery terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri The Effect of Video Guided imagery in Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls*. 10(September), 413–418.
- Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). *Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai*. *Journal Of Midwifery Science*, 2(1), 14–20.
- Hartini, L., & Tridiyawati, F. (2024). *Efektivitas Teknik Finger Hold terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Puri Medika Cendekia, Kembangan, Jakarta Barat*. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1507–1519. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11195>
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon*. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(4), 338–344.
- Irianti, B. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja*. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, H. (2022). *Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Upaya Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja: Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents*. *SENTIMAS: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 468–474.

- Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2023. 4. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 43(4), 342–346.
- Kurniawati, A. K., Pohan, V. Y., Hartiti, T., Soesantoe, E., & Astuti, R. (2022). *Model Samry (Stres Adaptasi Mahfudzat & Guided Imagery)*. Unimus Press, 28. [http://repository.unimus.ac.id/6121/1/Dokumen HaKI - Modul Keperawatan Modul SAMRY Stres Adaptasi Mahfudzat dan Guided Imagery.pdf](http://repository.unimus.ac.id/6121/1/Dokumen%20HaKI%20-%20Modul%20Keperawatan%20Modul%20SAMRY%20Stres%20Adaptasi%20Mahfudzat%20dan%20Guided%20Imagery.pdf)
- Madiyanti, D. A., Marlinda, M., & Periyanti, D. O. (2024). *Pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 77–83. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>
- Mahasiswi, P., & Kebidanan, D. (2020). *Dewi Nurlaela Sari, 2) Deva Frisilya Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Jl. Soekarno-Hatta No.754 Cibiru-Bandung-Indonesia*. 4(2), 69–74.
- Mutia, W. O. N. (2022). *Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorrhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo)*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Nurhayati, Y. (2017). *Efektivitas Pemberian Guided Imagery*. 001, 62–67. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/213>
- Tyas, E. E., & Heru, W. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Akper Widya Husada Semarang*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.9>

- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). *Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Yuanti, Y., Rachmawati, F., HS, N., Sari, D. K., Umiyah, R. L. B., Kubillawati, S., Aulia, F., Maria, S., & Ulfa Astik. (2023). *Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. In *Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*.
- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340>
- Fitrianingsih, D., Winahyu, K. M., Wibisana, E., & Ahmad, S. N. A. (2022). *Editorial Team Jurnal JKFT. Jkft*, 7(2), 108–112.