



Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents

Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Upaya Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja

Imelda Rahmayunia Kartika^{1*}, Fitriana Rezkiki², Hafiz Nugraha³

^{1,2}Nursing, Faculty of Health,
Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Indonesia
³Digital Business, Faculty of Economy and Business,
Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Indonesia

E-Mail: ¹imelda.rahmayunia@gmail.com,
²fitriana.rezkiki@gmail.com, ³hafiznugraha@fdk.ac.id.

Corresponding Author: Imelda Rahmayunia Kartika

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a type of pain that occurs in the lower abdomen during menstruation, the pain spreads from the waist to the thigh. This pain is often felt by young women on the first day of menstruation. The results of a preliminary study at a junior high school in Bukittinggi City stated that 30.12% of adolescent girls experienced menstrual pain. One of the solution given to the school to overcome menstrual pain in adolescent girls was using guided imagery technique on the Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA) application. The activity began with making a PASHA application, providing health education about guided imagery pain management, socializing the use of the application, and evaluating the measurement of menstrual pain in adolescent girls at school. The results obtained the effectiveness of using the application with a significant reduction in pain (p value of 0.0001 < 0.005). Pain scale which initially averaged 5.67 can be decreased to 3.42. Adolescent girls said that pain was reduced by listening to guided imagery in the PASHA application. It is hoped that PASHA application can be useful to overcome the problem of pain felt by teenagers at school, especially to reduce menstrual pain.

Keyword: Adolescent, Dysmenorrhea, Guided imagery, PASHA application,

Abstrak

Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan salah satu jenis nyeri yang terjadi di bagian bawah perut saat menstruasi, rasa nyeri menyebar dari pinggang hingga ke bagian paha. Nyeri ini sering dirasakan oleh remaja putri saat hari pertama menstruasi. Hasil studi awal di suatu sekolah menengah pertama di Kota Bukittinggi menyebutkan bahwa, 30.12% remaja putri mengalami nyeri menstruasi. Salah satu solusi yang diberikan pada pihak sekolah untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri adalah dengan teknik *guided imagery* menggunakan aplikasi Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA). Kegiatan dimulai dengan pembuatan aplikasi manajemen nyeri PASHA, memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri *guided imagery*, sosialisasi penggunaan aplikasi, hingga melakukan evaluasi pengukuran nyeri menstruasi pada remaja putri di sekolah. Hasil yang diperoleh menunjukkan keefektifan penggunaan aplikasi dengan pengurangan rasa nyeri yang signifikan dengan p value 0.0001 < 0.005. Skala nyeri yang awalnya rata-rata 5.67 dapat menurun menjadi 3.42. Remaja putri mengatakan nyeri berkurang dengan mendengarkan *guided imagery* dalam aplikasi PASHA. Diharapkan aplikasi ini dapat bermanfaat untuk mengatasi permasalahan nyeri yang dirasakan oleh remaja di sekolah terutama untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Aplikasi PASHA, *Guided imagery*, Nyeri menstruasi, Remaja

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan tahap awal bagi seorang wanita dalam memasuki masa remaja. Menstruasi atau sering disebut haid adalah pendarahan berkala, yaitu keluarnya darah dari endometrium nekrotik, yang biasanya terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi dalam siklus 28 hari. Menstruasi dimulai pada usia 9-12 tahun, tetapi ada beberapa persentase kecil yang mengalami menstruasi pada usia diatas 13 tahun [1]. Menstruasi akan diawali dengan rasa nyeri. Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan karakteristik nyeri yang terjadi di bagian bawah perut saat menstruasi, rasa nyeri menyebar dari pinggang ke paha. Dismenorea terjadi akibat hormon progesteron yang tidak seimbang dalam darah dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenorea juga dipengaruhi oleh faktor psikologis pada wanita. Nyeri saat menstruasi merupakan masalah reproduksi paling umum yang dialami wanita atau remaja segala macam usia [2]. Nyeri yang dirasakan oleh remaja memerlukan penanganan yang tepat dalam bentuk manajemen nyeri.

Salah satu cara menurunkan nyeri yang efektif adalah menggunakan terapi komplementer. Terapi komplementer digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam melakukan manajemen nyeri [3]. Terapi komplementer dapat diberikan dalam berbagai tingkat pencegahan manajemen nyeri [3]. Salah satu jenis terapi manajemen nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah *guided imagery* atau imajinasi terbimbing. *Guided imagery* merupakan teknik untuk membimbing dan mengarahkan seseorang terhadap suatu imajinasi yang menyenangkan menggunakan media audio visual kinestetik. Dalam suatu penelitian menyebutkan bahwa terapi *guided imagery* menunjukkan penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini memberikan pengetahuan bagi masyarakat bahwa *guided imagery* dapat dilakukan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi [4].

Penelitian lain menyebutkan bahwa teknik relaksasi *guided imagery* adalah salah satu metode terbaik yang dapat dilakukan terutama dalam menangani masalah nyeri pada wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *guided imagery*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami skor nyeri haid rata-rata 2,6 sedangkan pada kelompok kontrol 4,6. Penelitian ini menyimpulkan bahwa relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap nyeri haid [5]. Terapi *guided imagery* merupakan solusi yang aman bagi pasien tanpa adanya efek samping yang akan muncul. Hal ini dikarenakan pada terapi ini hanya menerapkan pengolahan cara pikir dengan memusatkan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan [6].

Permasalahan yang dialami oleh mitra yakni MTsN 2 Bukittinggi dalam kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini adalah belum terdatanya setiap tahun jumlah remaja putri yang mengalami dismenorhea, belum adanya program terstruktur dalam kegiatan kesehatan sekolah untuk menangani masalah dismenorhea, belum optimalnya sarana prasarana yang bisa dimanfaatkan pengelola UKS untuk mengatasi masalah dismenorhea, belum ada personil kesehatan dari siswa dan guru yang berperan aktif dalam mengelola nyeri haid remaja putri di sekolah, belum tersedianya fasilitas berbasis teknologi untuk mengelola dismenorhea remaja putri di sekolah, Mitra belum terbiasa dalam memanfaatkan IT untuk proses kegiatan kesehatan sekolah. Hasil wawancara yang dilakukan pada pada salah satu siswa remaja putri didapatkan data skala nyeri yang dirasakan ketika haid muncul adalah skala 6. Saat nyeri haid muncul, Ia biasanya mencoba untuk beristirahat di UKS dengan menimpal perutnya menggunakan bantal atau guling, dan jika sakitnya tidak hilang, Ia akan membeli obat di apotek. Sebanyak 34% remaja putri di sekolah tersebut mengatakan tidak mengetahui cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorhea. Selain itu, sebanyak 30.2% remaja putri menjawab kurang tahu saat ditanyakan mengenai manfaat teknik relaksasi *guided imagery* dalam mengurangi rasa nyeri,

Apabila permasalahan ini tidak disikapi dengan baik maka akan memberikan kerugian bagi pihak sekolah dan remaja putri dalam menjalankan aktifitas sekolah yang tentunya akan menurunkan derajat kesehatan Remaja di sekolah dan meningkatkan angka kesakitan pada remaja putri. Upaya yang dilakukan oleh tim adalah memberikan bantuan untuk melengkapi sarana prasarana yang dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri, pelatihan dan pendampingan guru dan remaja putri dalam memanfaatkan sarana prasarana untuk dismenorhea, membuat aplikasi berbasis teknologi dan pelatihan penggunaan aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*).

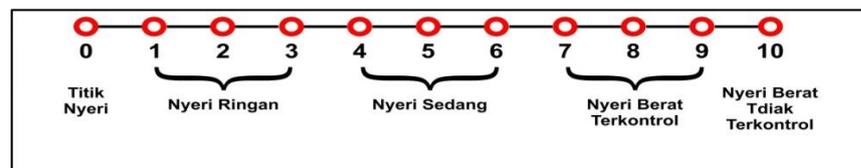
Aplikasi PASHA dibuat dalam rangka memfasilitasi pemanfaatan teknologi dalam mengatasi rasa nyeri remaja, yang dalam hal ini adalah nyeri menstruasi pada remaja putri di sekolah. Aplikasi ini dibuat bekerjasama dengan multidisiplin ilmu yakni fakultas kesehatan dan fakultas ekonomi bisnis serta programmer IT sehingga menciptakan aplikasi dengan manfaat signifikan dalam mengatasi permasalahan mitra sekolah terutama dalam manajemen nyeri menstruasi siswa remaja putri. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) yang dilakukan ini, diharapkan dapat menjawab bagaimana mengatasi rasa nyeri menstruasi dengan pemanfaatan aplikasi PASHA sebagai upaya meningkatkan produktifitas dan kesehatan remaja di Sekolah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja putri di Sekolah, tim melakukan beberapa pendekatan metode pelaksanaan guna menghasilkan keefektifan pemanfaatan teknologi dan peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri. Tahap awal pelaksanaan adalah melakukan survey awal terkait permasalahan siswa remaja putri. Kemudian, dilakukan perancangan aplikasi terkait manajemen nyeri, pembuatan aplikasi PASHA, merancang perekaman audio visual terapi *guided imagery*, memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri *guided imagery* dan sosialisasi pemanfaatan aplikasi PASHA, terakhir melakukan evaluasi hasil terapi *guided imagery* dalam pemanfaatan aplikasi PASHA sebagai upaya mengurangi rasa nyeri menstruasi pada remaja putri.

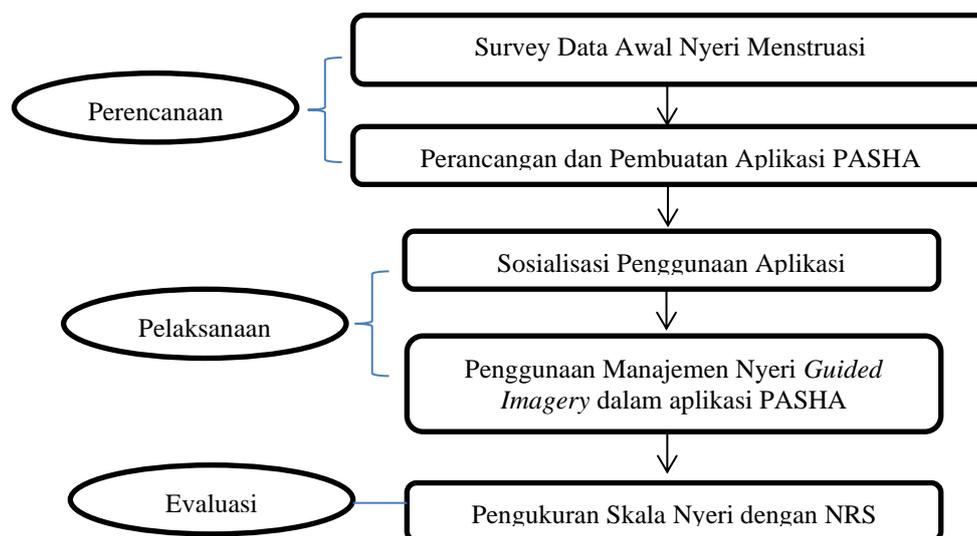
Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menjelaskan penggunaan aplikasi PASHA dan di dalamnya terdapat pilihan manajemen nyeri yakni audio visual terapi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing dalam konteks imajinasi dan membayangkan tempat menyenangkan sehingga merelaksasi dan meningkatkan perasaan nyaman sehingga nyeri dapat berkurang. Terapi dilakukan saat remaja merasa nyeri menstruasi. Selanjutnya dilakukan pengukuran manajemen nyeri.

Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (Skala Nyeri Numerik). Skala nyeri numerik (NRS) adalah skala yang paling sederhana dan paling umum digunakan untuk mengukur rasa nyeri pasien. Terdapat sebelas pilihan angka dalam skala numerik ini, dimulai dari 0 hingga 10, dengan 0 berarti "tidak ada rasa sakit" dan 10 sebagai "rasa sakit yang paling buruk yang bisa dibayangkan." Pasien memilih (versi verbal) atau menggambar lingkaran (versi tertulis, Gbr. 11-1) nomor yang paling tepat menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan. Keuntungan dari skala nyeri ini adalah reprodutifitas, pemahaman yang mudah, dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam rasa sakit yang dirasakan. Skala ini lebih cenderung digunakan pada usia dewasa. [7]. Berikut adalah gambar skala nyeri numerik yang digunakan dalam aplikasi sebagai alat ukur intensitas nyeri yang dirasakan:



Gambar 1. Skala nyeri numerik NRS (*Numeric Rating Scale*)

Dalam pelaksanaan kegiatan, tim memetakan tahap-tahap kegiatan PKMS yang dilakukan dalam 3 tahap yakni Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Adapun skema pelaksanaan kegiatan dapat dilihat sbb:



Gambar 2. Skema Pelaksanaan Kegiatan PKMS

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk PKMS ini berjalan lancar. Kegiatan terlaksana sesuai dengan pemetaan kegiatan yang telah direncanakan. Survey awal terhadap pengetahuan nyeri dan manajemen nyeri yang dilakukan oleh 75 orang remaja putri di Sekolah mendapatkan hasil data

karakteristik peserta yakni remaja putri yang merasakan nyeri dismenorea. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Variabel	Mean (SD)	f	%
Usia	13.89 (0.673)		
Kelas			
VII		18	24
VIII		37	49.3
IX		20	26.7
Pengetahuan Manajemen Nyeri Non Farmakologis			
Cukup Tahu		24	32
Kurang Tahu		36	48
Tahu		12	16
Sangat Tahu		3	4
Pengetahuan tentang Strategi Mengontrol Nyeri			
Cukup Tahu		24	32
Kurang Tahu		35	46.7
Tahu		16	21.3

Dari tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata usia responden yang dalam hal ini adalah remaja putri di sekolah, berada pada rata-rata usia 13.89 ($SD=0.673$), dimana kategori usia ini adalah kategori usia remaja awal. Selanjutnya, siswa paling banyak pada kelas VIII yakni sebanyak 49.3%. Selanjutnya, sebagian besar remaja putri kurang tahu terkait manajemen nyeri yang tidak menggunakan obat (non-farmakologis) yakni sebesar 48%. Untuk pengetahuan tentang strategi mengontrol nyeri, diperoleh sebesar 46.7% remaja putri kurang tahu terkait hal tersebut.

Pengalaman manajemen nyeri pada remaja tergantung pada tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Remaja membutuhkan pendidikan manajemen nyeri khusus remaja untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam mengatasi masalah nyeri yang dirasakan. Adanya kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang melibatkan remaja dalam perawatan nyeri mereka sendiri dengan berbagai intervensi baru terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja [8].

Remaja putri lebih sering mengeluhkan nyeri saat menstruasi. Keluhan yang sering terjadi adalah dismenorea yang tidak berbahaya tetapi dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas. Sebuah penelitian dilakukan untuk menganalisis manajemen diri nyeri pada remaja dengan dismenorea. Ditemukan bahwa *self-efficacy* merupakan mediator untuk meningkatkan manajemen diri terhadap nyeri yang dirasakan secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Ada tiga faktor dalam pengambilan keputusan untuk manajemen nyeri pada remaja yang mengalami dismenore yaitu faktor personal, sosial, dan psikologis. Remaja yang memiliki inisiatif dalam mencari informasi tentang dismenore memiliki manajemen nyeri yang baik. Diharapkan orang tua, sekolah, dan petugas kesehatan memberikan pengetahuan kepada remaja yang mengalami dismenorea untuk dapat melakukan manajemen nyeri [9].

Setiap individu remaja putri memiliki kebiasaan berbeda dalam melakukan manajemen nyeri. Mereka menggambarkan pengalaman yang berbeda dalam mengelola rasa sakit pada kehidupan sehari-hari mereka. Terdapat beberapa remaja yang fokus pada penggunaan analgesik yang dijual bebas. Sebuah studi mengidentifikasi perbedaan keterlibatan remaja dengan keluarga saat nyeri berhubungan dengan persepsi dan manajemen nyeri yang mereka rasakan. Pengetahuan tentang cara yang berbeda untuk mengurangi rasa sakit adalah penting ketikamemberi dukungan pada remaja dan dapat menjadi subjek untuk penelitian lebih lanjut tentang penggunaan analgesik yang dijual bebas dalam keluarga [10].

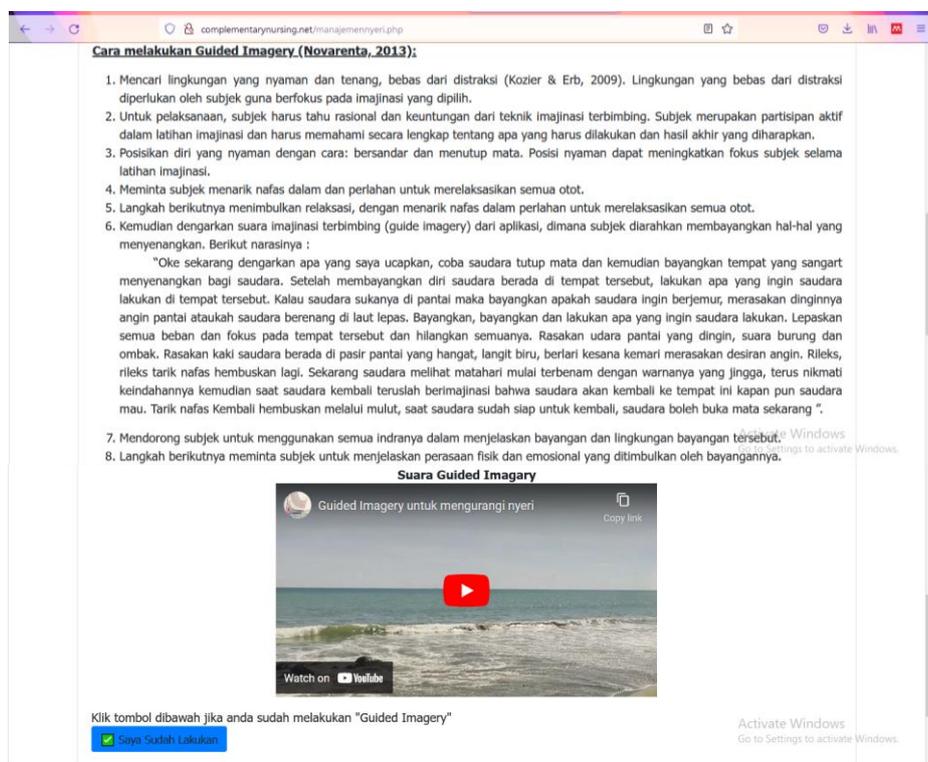
Edukasi manajemen nyeri non farmakologis pada kondisi dismenorea diperlukan untuk memberikan informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri agar remaja yang mengalami dismenore dapat menanganinya dengan baik. Edukasi manajemen nyeri non farmakologis pada dismenore berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri dalam memilih teknik pengobatan nyeri tanpa obat. Kedepannya, diharapkan pihak terkait dapat memberikan masukan dalam pengembangan promosi kesehatan khususnya pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri [11].

Selain pengobatan farmakologi menggunakan obat-obatan, terdapat pilihan lain dalam manajemen nyeri yang tidak menggunakan obat-obatan analgesik. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan juga penelitian terkait manajemen nyeri non farmakologis untuk mnegurangi rasa sakit pada remaja yang

mengalami nyeri menstruasi, yakni salah satunya dengan teknik *guided imagery*. Pelaksanaan teknik manajemen nyeri ini dapat dikembangkan melalui aplikasi.

Pengembangan, implementasi, dan evaluasi kualitatif aplikasi manajemen nyeri berbasis *smartphone* dapat memberikan peluang untuk manajemen nyeri yang lebih optimal pada tatanan masyarakat di komunitas. Sebuah penelitian dilakukan untuk menilai aplikasi manajemen nyeri berbasis *smartphone* mengenai kelayakan, kepatuhan, kepuasan, dan efektivitas pada intensitas nyeri dan kualitas hidup pada remaja dengan nyeri kronis. Para remaja dinilai mengenai intensitas nyeri dan dimensi yang berbeda dari kualitas hidup pada pra-intervensi, pasca-intervensi, dan tiga bulan tindak lanjut. Berdasarkan wawancara kualitatif, strategi manajemen nyeri remaja dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori utama: manajemen fisik, manajemen psikologis, dan sumber daya interpersonal. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa terdapat efek positif dari program manajemen nyeri berbasis aplikasi *smartphone* pada intensitas nyeri dan dimensi yang berbeda dari kualitas hidup remaja dengan nyeri kronis. Dalam konteks manajemen nyeri kronis, aplikasi seluler yang menggabungkan manajemen nyeri psikologis dan fisik dapat membantu remaja dengan nyeri kronis untuk mengurangi dampak negatif nyeri pada kehidupan mereka [12].

Berikut gambaran aplikasi manajemen nyeri PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*) yang didalamnya terdapat intervensi manajemen nyeri non farmakologis yakni *guided imagery*:



Gambar 3. Gambar tampilan aplikasi PASHA untuk teknik manajemen nyeri “*guided imagery*”

Untuk hasil penurunan intensitas nyeri setelah pemanfaatan aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*), diperoleh data skala nyeri sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi PASHA dengan pilihan teknik manajemen nyeri yakni terapi *guided imagery* yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dapat dilihat pada tabel hasil berikut:

Tabel 2. Tabel penurunan intensitas nyeri menggunakan aplikasi PASHA dengan teknik *guided imagery* (N=75)

No	Variabel	Mean	Mean Different	p-value
1	Nyeri sebelum diberikan intervensi <i>guided imagery</i>	5.67		
2	Nyeri setelah diberikan intervensi <i>guided imagery</i>	3.42	2.25	0.0001*

* $\alpha = 0.05$

Dari tabel 2 diperoleh hasil penurunan intensitas nyeri dengan mengukur skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi *guided imagery* melalui aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*). Hasil yang didapatkan adalah penurunan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dengan *mean different* 2.25. Selanjutnya, pada analisis bivariate menggunakan uji t-test dependent, diperoleh nilai p-value yakni 0.0001 pada derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan terapi *guided imagery* dalam aplikasi PASHA dalam menurunkan nyeri menstruasi remaja putri di Sekolah.

Guided imagery adalah pendekatan terapeutik yang telah digunakan selama beberapa abad yang lalu. Melalui penggunaan citra mental, koneksi pikiran-tubuh diaktifkan untuk meningkatkan rasa menyenangkan individu, mengurangi stres, dan mengurangi kecemasan, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan sistem kekebalan individu hingga dapat mengurangi rasa nyeri [13]. Terapi relaksasi sebagai pendekatan komplementer pengganti obat dalam mengontrol rasa nyeri ini dapat memperkuat implikasinya untuk praktik keperawatan komplementer. Penggunaan terapi *guided imagery* sebagai salah satu pilihan dalam manajemen nyeri dapat dilakukan dengan mengikuti arahan dan bimbingan membayangkan atau memvisualisasikan imajinasi agar perasaan menjadi lebih tenang dan rileks [14].

Guided imagery adalah salah satu teknik terapi 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 [15]. *Guided imagery* adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi [16]. *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu [17]. Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing [4].

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat sejauh mana efek terapi *guided imagery* yang ditimbulkan dalam mengurangi rasa nyeri. Salah satunya penelitian yang dilakukan untuk melihat efektifitas terapi *guided imagery* terhadap perubahan rasa nyeri, gejala gangguan urinasi, dan kualitas hidup pada wanita yang mengalami gejala nyeri panggul dengan akibat berbagai penyakit. Pengukuran gelombang alfa pada otak dilakukan untuk menilai perubahan pola nyeri. Hasilnya diketahui kombinasi terapi *Guided Imagery* akan meningkatkan hasil pada pasien, sebagaimana dibuktikan oleh perbedaan dalam perubahan gelombang otak alfa, ukuran nyeri dan kualitas hidup pasien [18].

Dalam penelitian lain juga dilakukan teknik *guided imagery* untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* dengan penurunan tingkat nyeri pada dismenore primer pada mahasiswa kesehatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Berdasarkan penelitian di atas, terapi relaksasi *guided imagery* dapat diterapkan sebagai salah satu penanganan nyeri nonfarmakologis saat menstruasi (dismenore) [19].

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini berjalan dengan lancar dan memperoleh berbagai manfaat baik bagi pihak mitra sekolah, maupun bagi institusi pendidikan. Pengalaman pembelajaran dan edukasi yang diberikan pada siswa dapat meningkatkan derajat kesehatan pada remaja putri, terkait manajemen nyeri saat menstruasi yang mereka rasakan. Penggunaan aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*) dalam manajemen nyeri dapat dilakukannya dengan mudah oleh remaja di sekolah dalam mengelola nyeri yang mereka rasakan. Hal ini juga bernilai dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam melakukan manajemen nyeri. Selanjutnya, salah satu teknik manajemen nyeri non farmakologis yakni *guided imagery* yang terdapat dalam aplikasi PASHA tersebut, dinilai dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat remaja putri mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat melanjutkan kegiatan pemanfaatan aplikasi dalam manajemen nyeri ini pada Unit Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga dapat digunakan dalam peningkatan derajat kesehatan siswa di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Kemenristekdikti, melalui pemberian Dana Hibah PKMS yang tim penulis terima, sehingga kegiatan ini dapat memberi manfaat kepada masyarakat. Selanjutnya, Kepada Bapak Fakhri selaku Kepala Sekolah, Ibu Heru Meiyersi selaku guru bidang Biologi, dan Ibu Lathifa Warda selaku Pembina UKS di Sekolah MTsN 2 Bukittinggi, dimana telah memberikan banyak bantuan, kemudahan dan kesempatan kepada tim penulis dalam menjalankan kebermanfaatannya kegiatan pengabdian sebagai bentuk pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi yang berkualitas. Kemudian, terima kasih kepada LPPM Universitas Fort De Kock, dimana telah

memberikan segala bentuk bantuan demi lancarnya kegiatan ini. Terakhir, terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh siswa atas partisipasi aktif dan antusias yang ditunjukkan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Anurogo and A. Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher, 2011.
- [2] S. I. Suri and M. D. Nofitri, "Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 23, no. 4, p. 415, 2018, [Online]. Available: <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/44%5Cnhttp://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/download/44/135%0Ahttps://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/8938>.
- [3] W. Widyatuti, "Terapi Komplementer Dalam Keperawatan," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 12, no. 1, pp. 53–57, 2008, doi: 10.7454/jki.v12i1.200.
- [4] A. Novarenta, "Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi," *J. Ilmu Psikol. Terap.*, vol. 01, no. 02, pp. 179–190, 2013.
- [5] H. Sr. Saragih and H. S. Hutagaol, "Effect of Guided Imagery Relaxation on Premenstrual Syndrome in Adolescent," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 11, no. 2, pp. 71–75, 2016, [Online]. Available: <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>.
- [6] R. Sembiring, E. Novelia, M. Sinuhaji, and C. N. Ginting, "PENGARUH GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUMAH SAKIT UMUM ROYAL PRIMA MEDAN," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 623–631, Jul. 2020, doi: 10.33024/manuju.v2i3.2913.
- [7] E. E. Krebs, T. S. Carey, and M. Weinberger, "Accuracy of the pain numeric rating scale as a screening test in primary care," *J. Gen. Intern. Med.*, vol. 22, no. 10, pp. 1453–1458, 2007, doi: 10.1007/s11606-007-0321-2.
- [8] B. Dagg, P. Forgeron, G. Macartney, and J. Chartrand, "Adolescent Patients' Management of Postoperative Pain after Discharge: A Qualitative Study," *Pain Manag. Nurs.*, vol. 21, no. 6, 2020, doi: 10.1016/j.pmn.2020.04.003.
- [9] C. T. Lutfiandini, T. Kusumaningrum, and N. K. A. Armini, "Pain Self-management in Adolescent with Dysmenorrhea," *Pedimaternal Nurs. J.*, vol. 6, no. 2, 2020, doi: 10.20473/pmnj.v6i2.14392.
- [10] P. Lagerløy, E. O. Rosvold, T. Holager, and S. Helseth, "How adolescents experience and cope with pain in daily life: A Qualitative study on ways to cope and the use of over-the-counter analgesics," *BMJ Open*, vol. 6, no. 3, 2016, doi: 10.1136/bmjopen-2015-010184.
- [11] K. Kholisotin, H. Helmawati, M. Jennah, and H. Siami, "Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid," *TRILOGI J. Ilmu Teknol. Kesehatan, dan Hum.*, vol. 2, no. 3, 2021, doi: 10.33650/trilogi.v2i3.2769.
- [12] M. Shaygan and A. Jaber, "The effect of a smartphone-based pain management application on pain intensity and quality of life in adolescents with chronic pain," *Sci. Rep.*, vol. 11, no. 1, 2021, doi: 10.1038/s41598-021-86156-8.
- [13] S. D. Krau, "The Multiple Uses of Guided Imagery," *Nurs. Clin. North Am.*, vol. 55, no. 4, pp. 467–474, Dec. 2020, doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.013.
- [14] P. Burhenn, J. Olausson, G. Villegas, and K. Kravits, "Guided Imagery for Pain Control," *Clin. J. Oncol. Nurs.*, vol. 18, no. 5, pp. 501–503, Oct. 2014, doi: 10.1188/14.CJON.501-503.
- [15] C. J. Ackerman and B. Turkoski, "Using guided imagery to reduce pain and anxiety.," *Home Healthc. Nurse*, vol. 18, no. 8, 2000, doi: 10.1097/00004045-200009000-00010.
- [16] V. Sadock, Benjamin, Sadock, *Buku Ajar Psikiatri Klinis*, vol. 53, no. 9. 2019.
- [17] et al Smeltzer, *BRUNNER & SUDDARTH'S TEXTBOOK of Medical- Surgical Nursing*. 2014.
- [18] Kenneth M Peters, "Guided Imagery and Transcranial Direct Current Stimulation (tDCS) in Women With Chronic Pelvic Pain," <https://clinicaltrials.gov/show/NCT02781103>, 2019.
- [19] D. N. Sari and D. Frisilya, "GUIDED IMAGERY DALAM ASUHAN NYERI HAID (DISMENORE) PRIMER PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.)*, vol. 4, no. 2, pp. 1–6, Jul. 2020, doi: 10.36341/jomis.v4i2.1357.