

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Tentang Menstruasi

##### Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Sarwono, 2007). Panjang siklus menstruasi rata-rata  $28 + 3$  hari dan durasi rata-rata hari menstruasi  $5 + 2$  hari dengan total kehilangan darah kurang lebih 130 ml (Berkow, 1987). Siklus menstruasi dapat dibagi menjadi 2 fase yaitu fase folikular dan fase luteal, yang merupakan interaksi kompleks antara hipotalamus, hipofise, dan ovarium.

Siklus ini membutuhkan kerjasama yang serasi antara kelenjar-kelenjar tersebut, yang melibatkan hormon-hormon seperti *gonadotropin releasing hormone* (GnRH), *follicle stimulating hormone* (FSH), *luteinizing hormone* (LH), *estrogen*, dan *progesterone* (Cunningham dkk, 2001). Hubungan antar hormon ini saling tergantung satu sama lainnya, di mana hormon estrogen dan progesteron akan memberikan umpan balik negatif dan positif terhadap sekresi LH dan FSH. Sekresi LH dan FSH yang berasal dari kelenjar hipofise sangat tergantung dari sekresi GnRH dari hipotalamus yang dicetuskan oleh efek umpan balik dari estrogen

dan progesteron. Hormon-hormon ini dilepaskan seperti lonjakan singkat dalam waktu 1-3 jam, sehingga kadar konstan tidak dapat terdeteksi di dalam sirkulasi.

Frekuensi dan lonjakan tersebut dicetuskan oleh variasi hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Ada tiga tahapan yang terjadi pada endometrium, yaitu:

1. Fase proliferasi atau fase estrogen, kira-kira 5 hari setelah menstruasi, dan berlangsung selama 11 hari. Estrogen disekresikan oleh ovarium untuk merangsang pertumbuhan endometrium yang berefek pada sel-sel stroma dan epitelial endometrium tumbuh dengan cepat, kelenjar-kelenjar pada lapisan endometrium tumbuh dan memanjang, dan arteri-arteri juga bertambah untuk memberikan nutrisi pada dinding endometrium yang menebal. Peningkatan estrogen akan mencetuskan lonjakan LH pada pertengahan siklus yang kemudian akan merangsang terjadinya ovulasi. Saat ovulasi terjadi, ketebalan endometrium mencapai 3-4 mm. Pada saat ini, kelenjar-kelenjar endometrium akan mensekresikan mukus yang tipis dan berserabut, yang akan melindungi dan menggiring sperma masuk ke dalam uterus.
2. Fase sekresi, yang disebut juga fase progesteron yang terjadi setelah ovulasi dan berlangsung kira-kira selama 12 hari. Korpus luteum mensekresikan sejumlah besar

progesteron dan sedikit estrogen. Estrogen menyebabkan proliferasi sel di endometrium, sedangkan progesterone menyebabkan penebalan pada endometrium dan mengubahnya menjadi jaringan yang aktif mensekresi lendir. Progesteron juga menghambat kontraksi otot polos uterus dan dalam jumlah besar dapat melawan rangsangan dari estrogen dan prostaglandin. Tebal endometrium mencapai kira-kira 5-6 mm seminggu setelah ovulasi. Tujuannya untuk menyiapkan dinding rahim untuk implantasi ovum jika terjadi fertilisasi.

3. Fase menstruasi, yaitu fase peluruhan endometrium yang disebabkan oleh kadar hormon estrogen dan progesteron yang menurun tiba-tiba, sehingga membuat korpus luteum menjadi regresi. Luruhnya lapisan endometrium, karena tidak didukung oleh kadar estrogen dan progesterone yang tiba-tiba mengalami penurunan. Keadaan inilah yang menyebabkan konstiksi pembuluh darah uterus yang menyebabkan menurunnya asupan oksigen dan makanan ke miometrium. Setelah mengalami konstiksi pembuluh darah, arteriol-arteriol endometrium akan melebar yang menyebabkan perdarahan melalui dinding kapiler. Aliran darah menstruasi tersebut terdiri dari darah yang tercampur dengan lapisan fungsional dari endometrium.

## **B. Tinjauan Tentang Nyeri**

### **a. Definisi Nyeri**

Secara umum nyeri adalah suatu rasa yang tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Tamsuri, 2007). Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Nyeri adalah suatu sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan. (Potter & Perry, 2005). Wolf W. Feurst (1974) : suatu perasaan menderita secara fisik dan mental atau perasaanyg menimbulkan ketegangan Arthur C. Curton (1983): suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan nyeri.

### **b. Sifat Nyeri**

Nyeri memiliki beberapa sifat, antara lain:

1. Subyektif dan sangat individual

2. Gejala Objektif merupakan manifestasi rangsangan simpatis.
3. Tidak menyenangkan.
4. Merupakan suatu kekuatan yg mendominasi.
5. Bersifat tidak berkesudahan.
6. Melelahkan dan menuntut energi
7. Mengganggu hubungan personal dan mempengaruhi makna hidup
8. Tidak dapat diukur secara obyektif

**c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri**

1) Usia

Menurut Potter & Perry (1993) usia adalah variabel penting yang mempengaruhi nyeri terutama pada anak dan orang dewasa. Perbedaan perkembangan yang ditemukan antara kedua kelompok umur ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan orang dewasa bereaksi terhadap nyeri. Anak-anak kesulitan untuk memahami nyeri dan beranggapan kalau apa yang dilakukan perawat dapat menyebabkan nyeri. Anak-anak yang belum mempunyai kosakata yang banyak, mempunyai kesulitan mendeskripsikan secara verbal dan mengekspresikan nyeri kepada orang tua atau perawat (Tamsuri, 2007).

## 2) Jenis Kelamin

Gill (1990) mengungkapkan laki-laki dan wanita tidak mempunyai perbedaan secara signifikan mengenai respon mereka terhadap nyeri. Masih diragukan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang berdiri sendiri dalam ekspresi nyeri. Misalnya anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis dimana seorang wanita dapat menangis dalam waktu yang sama. Penelitian yang dilakukan Burn, dkk. (1989) dikutip dari Potter & Perry, 1993 mempelajari kebutuhan narkotik post operative pada wanita lebih banyak dibandingkan dengan pria.

## 3) Budaya

Keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri (Calvillo & Flaskerud, 1991). Nyeri memiliki makna tersendiri pada individu dipengaruhi oleh latar belakang budayanya (Davidhizar et al, 1997, Marrie, 2002) nyeri biasanya menghasilkan respon efektif yang diekspresikan berdasarkan latar belakang budaya yang berbeda.

Ekspresi nyeri dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu tenang dan emosi (Davidhizar *et al*, 1997 Marrie, 2002) pasien tenang umumnya akan diam berkenaan dengan nyeri, mereka memiliki sikap dapat menahan nyeri. Sedangkan pasien yang emosional akan berekspresi secara verbal dan akan menunjukkan tingkah laku nyeri dengan merintih dan menangis (Marrie, 2002). Perawat yang mengetahui perbedaan budaya akan mempunyai pemahaman yang lebih besar tentang nyeri pasien dan akan lebih akurat dalam mengkaji nyeri dan respon-respon perilaku terhadap nyeri juga efektif dalam menghilangkan nyeri pasien (Smeltzer& Bare, 2003).

#### 4) Ansietas

Meskipun pada umumnya diyakini bahwa ansietas akan meningkatkan nyeri, mungkin tidak seluruhnya benar dalam semua keadaan. Riset tidak memperlihatkan suatu hubungan yang konsisten antara ansietas dan nyeri juga tidak memperlihatkan bahwa pelatihan pengurangan stres pra operatif menurunkan nyeri saat pasca operatif. Namun, ansietas yang relevan atau berhubungan dengan nyeri dapat meningkatkan persepsi pasien terhadap nyeri. Ansietas yang tidak

berhubungan dengan nyeri dapat mendistraksi pasien dan secara aktual dapat menurunkan persepsi nyeri. Secara umum, cara yang efektif untuk menghilangkan nyeri adalah dengan mengarahkan pengobatan nyeri ketimbang ansietas (Smeltzer & Bare, 2002).

#### 5) Pengalaman masa lalu dengan nyeri

Seringkali individu yang lebih berpengalaman dengan nyeri yang dialaminya, makin takut individu tersebut terhadap peristiwa menyakitkan yang akan diakibatkan. Individu ini mungkin akan lebih sedikit mentoleransi nyeri, akibatnya ia ingin nyerinya segera reda sebelum nyeri tersebut menjadi lebih parah. Reaksi ini hampir pasti terjadi jika individu tersebut mengetahui ketakutan dapat meningkatkan nyeri dan pengobatan yang tidak adekuat.

Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang kehidupannya. Bagi beberapa orang, nyeri masa lalu dapat saja menetap dan tidak terselesaikan, seperti pada nyeri berkepanjangan atau kronis dan persisten. Efek yang tidak diinginkan yang diakibatkan dari pengalaman sebelumnya menunjukkan pentingnya perawat untuk waspada terhadap pengalaman masa lalu pasien dengan

nyeri. Jika nyerinya teratasi dengan tepat dan adekuat, individu mungkin lebih sedikit ketakutan terhadap nyeri dimasa mendatang dan mampu mentoleransi nyeri dengan baik (Smeltzer & Bare, 2002).

#### 6) Efek Plasebo

Efek plasebo terjadi ketika seseorang berespon terhadap pengobatan atau tindakan lain karena sesuatu harapan bahwa pengobatan tersebut benar benar bekerja. Menerima pengobatan atau tindakan saja sudah merupakan efek positif. Harapan positif pasien tentang pengobatan dapat meningkatkan keefektifan medikasi atau intervensi lainnya. Seringkali makin banyak petunjuk yang diterima pasien tentang keefektifan intervensi, makin efektif intervensi tersebut nantinya.

Individu yang diberitahu bahwa suatu medikasi diperkirakan dapat meredakan nyeri hampir pasti akan mengalami peredaan nyeri dibanding dengan pasien yang diberitahu bahwa medikasi yang didapatnya tidak mempunyai efek apapun. Hubungan pasien-perawat yang positif dapat juga menjadi peran yang amat penting dalam meningkatkan efek plasebo (Smeltzer & Bare, 2002).

#### 7) Keluarga dan Support Sosial

Faktor lain yang juga mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah kehadiran dari orang terdekat. Orang-orang yang sedang dalam keadaan nyeri sering bergantung pada keluarga untuk mensupport, membantu atau melindungi. Ketidakhadiran keluarga atau teman terdekat mungkin akan membuat nyeri semakin bertambah. Kehadiran orangtua merupakan hal khusus yang penting untuk anak-anak dalam menghadapi nyeri (Potter & Perry, 1993).

#### 8) Pola Koping

Ketika seseorang mengalami nyeri dan menjalani perawatan di rumah sakit adalah hal yang sangat tak tertahankan. Secara terus-menerus klien kehilangan kontrol dan tidak mampu untuk mengontrol lingkungan termasuk nyeri. Klien sering menemukan jalan untuk mengatasi efek nyeri baik fisik maupun psikologis. Penting untuk mengerti sumber koping individu selama nyeri. Sumber-sumber koping ini seperti berkomunikasi dengan keluarga, latihan dan bernyanyi dapat digunakan sebagai rencana untuk mensupport klien dan menurunkan nyeri klien. Sumber koping lebih dari sekitar metode teknik. Seorang klien mungkin tergantung pada support emosional dari anak-anak,

keluarga atau teman. Meskipun nyeri masih ada tetapi dapat meminimalkan kesendirian. Kepercayaan pada agama dapat memberi kenyamanan untuk berdo'a, memberikan banyak kekuatan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang datang (Potter & Perry, 1993).

Berdasarkan waktu kejadian, nyeri dapat dikelompokkan sebagai nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut adalah nyeri yang terjadi dalam waktu (durasi) dari 1 detik sampai kurang dari enam bulan, sedangkan nyeri kronis adalah nyeri yang terjadi dalam waktu lebih dari enam bulan, umumnya timbul tidak teratur, intermiten, atau bahkan persisten (Tamsuri, 2006)

### **C. Tinjauan Tentang Dysmenorrhea**

#### **a. Pengertian *Dysmenorrhea***

*Dysmenorrhea* adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita (Manuaba, 2009) derajat rasa nyerinya bervariasi mencakup Ringan (berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari), Sedang (karena sakitnya diperlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit, tetapi masih dapat meneruskan pekerjaannya), Berat (rasa nyerinya demikian beratnya sehingga memerlukan

istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan nyerinya)  
(Manuaba, 2008)

#### **b. Jenis *Dysmenorrhea***

Terdapat dua jenis dysmenorhea yaitu:

##### **1. Dysmenorhea Primer**

Nyeri yang terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarche (menstruasi pertama). Hal itu karena siklus menstruasi pada bulan-bulan pertama setelah menarche biasanya bersifat anovulatoir yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari.

Sifat nyeri pada *dysmenorrhea* ini adalah kejang yang berjangkit-jangkit di perut bagian bawah, dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja sebagian besar disebabkan oleh dismenore primer. (Dokter kita, 2007).

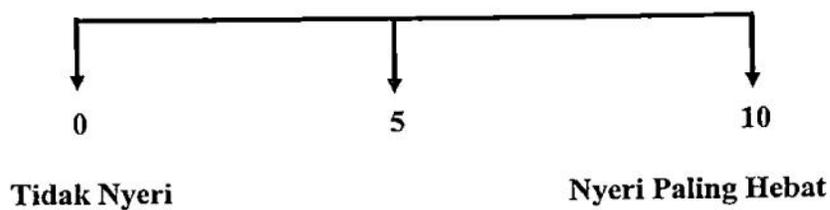
##### **2. Dysmenorhea Sekunder**

Nyeri haid yang disebabkan suatu kelainan kongenital atau kelainan organik di pelvis. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri (Dokter kita, 2007).

#### D. Tinjauan Tentang Visual Analog Scale (VAS)

##### Pengertian Visual analog scale (VAS)

Skala analog visual (*Visual Analog Scale, VAS*) tidak melebel subdivisi. VAS adalah suatu garis lurus, yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Skala ini memberi pasien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri. VAS dapat merupakan pengukuran keparahan nyeri yang lebih sensitif karena pasien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian dari pada dipaksa memilih satu kata atau satu angka (Potter & Perry, 2005).



Gambar 1 *Visual Analog Scale (VAS)*

## E. Tinjauan Tentang Hipnoterapi

### a. Mengenal Hypnosis

Hypnosis secara bahasa berasal dari bahasa Yunani "*hypnos*" yang artinya "tidur". Sedangkan kata hypnosis secara istilah dalam kamus Encarte memiliki makna:

1. Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis.
2. Teknik atau praktek dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk dalam kondisi hypnosis. Sedangkan definisi hypnosis dari berbagai literatur yang penulis pelajari, para pakar hypnosis masing-masing memberikan definisi untuk istilah hypnosis.

Beberapa definisi itu antara lain: hypnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti, seni eksplorasi alam bawah sadar dan seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak sadar (*beta*) menuju kondisi rileks (*alpha-theta*), kondisi ini pikiran menjadi sangat terpusat sehingga tingkat

sugestibilitas meningkat sangat tinggi. Kata hipnotis berarti orang yang melakukan hypnosis. Pemahaman arti kata yang benar sangat perlu untuk berkomunikasi dan memahami apa itu hypnosis.

#### **b. Sejarah Hypnosis**

Hipnosis telah ada sejak awal mula peradaban manusia. Fenomena yang kita kenal dengan nama hipnosis telah tercatat diberbagai peradaban, diberbagi suku bangsa di muka bumi. Fenomena ini, pada zaman dulu dan juga sekarang, selalu dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan dan kepercayaan, kekuatan magis, supranatural, klenik dan gendam.

Bangsa Mesir dan Yunani Kuno bersedia, tidak mengizinkan atau tidak mau bekerja sama untuk dihipnosis, subjek itu tidak dapat dihipnosis. Jadi sangat penting bagi seorang hipnotis untuk mendapat persetujuan dan bekerja sama dari subjeknya. mempunyai pusat-pusat mimpi yang berfungsi sebagai tempat untuk berpuasa, berdoa, dan memohon agar mimpi-mimpi mereka dapat di terjemahkan untuk dapat memabantu menyelesaikan masalah dan memberikan panduan hidup. Kemungkinan besar, saat mereka berada di pusat mimpi, mimpi yang mereka alami adalah mimpi yang muncul setelah mereka dihipnosis. Wajah hypnos, Dewa Tidur dalam mitologi yunani, layaknya sebuah gambar orang suci bagi hipnosis. Dari namanyalah kata dan konsep hipnosis muncul. Hingga saat ini, para Hindu penyembuh masih melakukan

berbagai variasi teknik penyembuhan yang berasal dari zaman kuno yang menggunakan unsur hipnosis.

Pada zaman Jengiskan Khan, para ahli mistik melakukan praktek sugesti kepada banyak orang secara bersamaan untuk menimbulkan efek halusinasi visual dan auditori untuk memperkuat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural dan mistik. Dengan sejarah yang sedemikian panjang, khususnya yang berkaitan dengan dunia supranatural dan mistik, maka tidak heran bila orang memiliki berbagai pandangan dan sikap terhadap hipnosis. Nama hipnotisme diciptakan oleh dr. James Braid. Ia memperlihatkan mesmerisme yang didapat pada waktu tertentu dan tidak dapat dianggap sebagai akibat dari tipuan. Pada waktu itu, subjek mesmerisme sedang panas-panasnya dibicarakan dalam lingkungan ilmu kedokteran dan banyak tukang jual obat di pasar berkesimpulan bahwa mesmerisme sebagai bidang yang sangat menguntungkan. Tetapi fenomena aktual itu disebut setelah penemuan dr. Franz Anton Mesmer. Hipnosis yang ada sekarang adalah hasil evolusi teknik dan teori yang dikembangkan oleh banyak tokoh dari kedokteran, psikiater dan psikolog, tokoh-tokoh tersebut adalah sebagai berikut:

1. Franz Anton Mesmer (1735 – 1815)

Penelitian hipnosis secara ilmiah diawali oleh Franz Anton Mesmer. Mesmer adalah seorang dokter di Wina yang memakai

terapi sugesti magnetisme untuk menyembuhkan pasiennya. Teknik ini kemudian dikenal dengan teknik mesmer. Praktek terapi sugesti yang Mesmer lakukan menggunakan apa yang ia namakan sebagai "sifat alamiah magnetisme hewani".

Mesmer beranggapan bahwa pasiennya sembuh karena mendapat transfer magnetism hewani dari dirinya. Dari berbagai terapi yang dilakukan, Mesmer akhirnya menyimpulkan bahwa semua orang mempunyai magnetism dengan kadar yang berbeda satu dengan lainnya. Ada yang mempunyai magnetisme yang lebih kuat, ada yang lebih lemah. Magnetisme seseorang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Mesmer, magnetisme seseorang dapat ditransfer ke orang lain atau kebenda, seperti kertas, gelas, air, logam atau objek apa saja. Dengan demikian, tubuh yang sakit dapat disembuhkan dengan transfer magnetisme.

## 2. John Elliotson (1791 – 1868)

Pakar berpengaruh selanjutnya adalah seorang dokter dari Inggris, John Elliotson. Elliotson adalah seorang asisten dokter di St. Thomas's hospital dan Profesor di University Collega di London, sekaligus seorang penulis yang sangat produktif. Elliotson tertarik pada mesmerisme sekiatar tahun 1817.

Sebagai dokter yang terpandang, saat mereka memberikan kuliah mengenai mesmerisme, banyak dokter lain yang mendengarkan apa yang ia ajarkan. Dalam prakteknya, Elliotson

sangat intensif menggunakan mesmerisme dan sangat berhasil, khususnya dalam pengendalian rasa sakit dan operasi. Sayangnya, dengan ditemukannya zat kimia yang mempunyai efek anestetis yang dapat membuat mati rasa pada organ tubuh, mesmerisme tidak lagi digunakan.

### 3. James Esdaile (1808 – 1859)

James Esdaile mendapat pengaruh langsung dari tulisan Elliotson dan menjadi seorang pendukung mesmerisme. Esdaille bertugas di India pada tahun 1845 hingga 1851. Ia berhasil mendorong pemerintah Inggris untuk membangun rumah sakit di Calcutta. Hal ini memberinya peluang untuk melakukan eksperimen mesmerisme. Dalam waktu enam tahun itu, Esdaile menggunakan anestetis hipnosis pada ribuan operasi pembedahan minor dan pada lebih dari 300 operasi besar. Setelah kembali ke Skotlandia, ia melanjutkan risetnya dan tetap berhubungan dengan Elliotson melalui surat menyurat. Pada tahun 1846, *nitrous oxida* dan *ether* telah sangat berhasil digunakan dalam pembedahan dan menjadi pilihan dunia kedokteran saat ini. Apa yang dilakukan oleh Esdaille dan Elliotson dianggap menyimpang dari praktek kedokteran yang umum berlaku saat ini.

### 4. James Braid (1795 – 1860)

James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal keturunan Skotlandia.<sup>48</sup> Ia juga sangat dihormati oleh *British Medical Association*.

Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam kondisi trans mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia mulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnosis dapat dijelaskan dalam kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh uania kedokteran inggris. Dengan demikian, Braid dipandang sebagai "bapak hipnosis". Dalam penelitiannya, Braid menemukan bahwa pemfokusan pandangan mata (*eye fixation*) mengakibatkan suatu kondisi kelelahan, misalnya kelopak mata menjadi sangat lelah sehingga tidak bisa dibuka oleh subjek. Ia beranggapan, itu adalah kunci mesmerisme. Setelah melakukan banyak eksperimen, Braid akhirnya mengembangkan teori tentang perhatian mata. Ia meminta subjek untuk menatap berbagai objek dari berbagai posisi, termasuk memandang matanya dan juga api lilin, dan berhasil membawa subjek masuk ke kondisi trans.

Awalnya, Braid menemukan penemuannya sebagai *neurypnologi*. *Neurypnologi* berasal dari bahasa Yunani yang

berarti *nervous sleep*. Di kemudian hari, ia menggunakan kata *neuro-hypnotism* yang berasal dari kata *hypnos*, yaitu dewa tidur dalam mitologi Yunani. Selanjutnya, Emi mempermudah ucapan, ia menghilangkan kata *neuro*. Penemuannya akhirnya diberi nama *hypnotism* atau *hypnosis*.

#### 5. Milton H. Erickson (1901 – 1980)

Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif dan inovatif. Kehebatan Erickson di dunia praktek psikoterapi setara dengan Freud di dunia perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dari buta warna, angka tuli, dan *dislexia*. Ia juga menderita sakit polio sebanyak dua kali, yaitu pada usia 17 dan 51 tahun. Dalam upaya merehabilitasi dirinya, Erickson mengalami berbagai fenomena hipnosis klasik dan mengerti bagaimana memanfaatkan berbagai fenomena itu untuk tujuan terapi.

Sumbangan paling berharga yang dilakukan Erickson pada dunia hipnosis adalah pengembangan teknik sugesti tidak langsung dan *non-authoritarian*. Dengan cara ini, Erickson mampu membuat subjek untuk belajar bagaimana mengalami fenomena hipnosis dan bagaimana menggunakan potensi mereka untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Selama lebih dari lima puluh tahun, Erickson melakukan eksperimen dan terapi menggunakan hipnosis.

Semasa hidupnya, ia memberikan seminar dan lokakarya diberbagai belahan dunia.

### c. Jenis Hypnosis

Selama ini, orang pada umumnya hanya mengenal satu jenis hipnosis. Yaitu *stage hypnosis* yang ditampilkan di televisi sebagai acara hiburan. Dengan semakin banyak orang menonton acara TV tersebut, perlahan pasti mulai terbentuk pandangan mengenai apa itu hipnois. Pandangan itu belum tentu benar sepenuhnya. Berikut ini adalah jenis hipnosis yaitu *Stage hypnosis, Clinical hypnosis* atau *hypnotherapy, Anodyne awareness, Forensic hypnosis, Metaphysical hypnosis*.

### d. Sugestibilitas

Salah satu cara terbaik dalam mempengaruhi bawah sadar yakni dengan menggunakan sugesti. Kepekaan seseorang terhadap sugesti berbeda-beda. Orang sangat peka terhadap sugesti terutama ketika seseorang berada dalam hipnosis atau karena pengaruh emosi yang kuat. Bila tidak peka, sugesti anda akan mendapat kesukaran untuk belajar.

Kepekaan terhadap sugesti adalah modal dasar dalam hipnosis. Secara umum manusia terbagi kedalam tingkat sugestibilitas, yang sangat mudah dihipnosis sebesar 10%, yang moderat 85% dan yang sulit 5%. Subjek yang dihipnosis di acara

televisi adalah subjek yang memiliki tingkat sugestibilitas tinggi, yaitu yang 10%.

#### e. Gelombang Otak

Secara alami, otak bersifat kekal atau konservatif. Ia merekam seluruh sejarah evolusi kehidupan di bumi dengan strukturnya yang begitu kompleks. Otak kita setiap saat menghasilkan impuls-impuls listrik. Aliran listrik ini, yang lebih dikenal sebagai gelombang otak, diukur dengan dua cara yaitu *amplitudo* dan frekuensi. *Amplitudo* adalah besarnya daya impuls listrik yang diukur dalam satuan *microvolt*. Frekuensi adalah kecepatan pemancaran listrik yang diukur dalam *cycle* per detik, atau *hertz* Frekuensi impuls menentukan jenis gelombang otak yaitu beta alfa, theta, dan delta Jenis atau kombinasi dan jenis gelombang otak menentukan kondisi kesadaran pada suatu saat.

##### 1. Beta

Pada kondisi Beta, gelombang otak adalah 12-25Hz. Ini adalah kondisi konsentrasi yang muncul ketika seseorang sedang mengerjakan sesuatu yang sulit dan perlu berpikir keras. Pada saat ini otak hanya mempunyai kemampuan fokus tunggal. Kondisi beta cocok untuk tujuan menyelesaikan suatu pekerjaan secara serius, seperti mengerjakan soal, ngebut, mengerjakan tugas kritis dan serius. Musik yang riang dan cepat dapat membantu mencapai kondisi otak ini.

## 2. Alfa

Kondisi Alfa mempunyai gelombang otak dengan frekuensi 8-12Hz. Kondisi tenang ini memungkinkan otak untuk multifokus, memperhatikan beberapa hal sekaligus. Kondisi Alfa sangat tepat untuk belajar yang bersifat menyerap, memahami, menghafalkan pengetahuan, karena pada kondisi ini otak menjadi siap belajar dan waspada yang rileks. Musik yang sedang dan ringan dapat membantu tercapainya kondisi Alfa.

## 3. Theta

Gelombang otak Theta adalah 4-8Hz, yang merupakan keadaan setengah sadar. Pada kondisi ini ide kreatif banyak muncul karena peran otak bawah sadar menjadi lebih dominan. Kabarnya, otak bawah sadar mempunyai kemampuan lebih besar 7:1 dibanding otak sadar. Itulah mengapa seringkali penyelesaian masalah muncul saat hampir tidur atau saat bangun tidur. Kondisi Theta juga merupakan kondisi untuk mengakses alam bawah sadar karena informasi secara berkala dikirim dari suatu area kearea yang lain dari hipokampus ketempat penyimpanan yang lebih permanen di korteks.

## 4. Delta

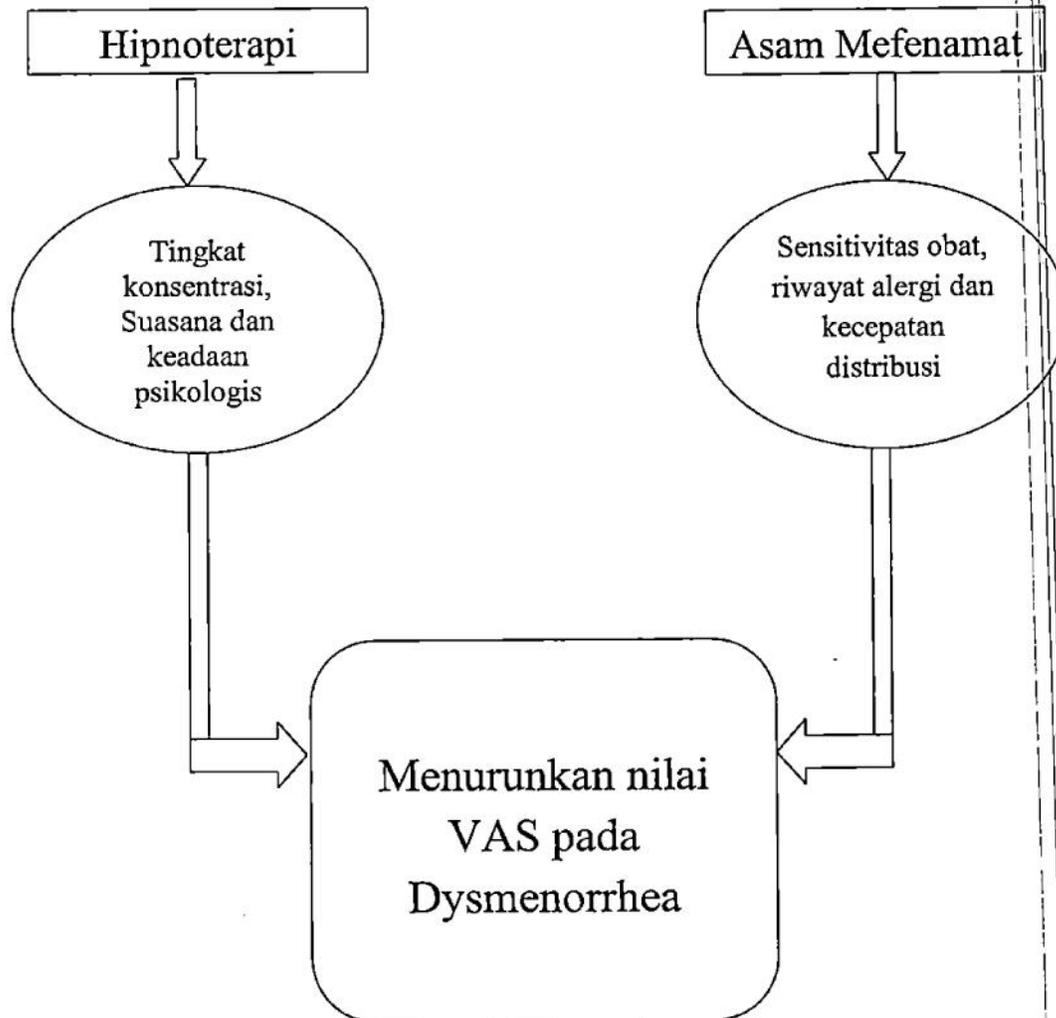
Delta adalah gelombang otak yang paling lambat, pada kisaran frekuensi 0,1-4 Hz, dan merupakan frekuensi dan pikiran

sadar (*unconscious mind*). Pada saat kita tidur lelap, otak hanya menghasilkan gelombang delta agar kita dapat istirahat dan memulihkan kondisi fisik. Pada orang tertentu, saat dalam kondisi sadar, delta dapat muncul bersama dengan gelombang lainnya. Dalam keadaan itu, delta bertindak sebagai "radar" yang mendasari kerja intuisi, empati, dan tindakan yang bersifat insting. Delta juga memberikan kebijakan dengan level kesadaran psikis yang sangat dalam.

#### f. Aplikasi Hypnosis Sebagai Terapi

Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (*psikosomatis*). Hipnosis bukan sekedar tontonan saja, tetapi juga bermanfaat menyembuhkan dan memotivasi orang menjadi lebih baik.

Terapi menggunakan hipnosis pada umumnya mencakup penggunaan metode-metode sebagai berikut: *pertama*, saran (*suggestion*). *Kedua*, kepercayaan atau keimanan (menggunakan metode *placebo effect*). *Ketiga*, visualisasi atau *imagery*. Satu hal yang perlu dicermati, walaupun dapat digunakan untuk mengobati banyak penyakit, hipnoterapi tidak dapat menyembuhkan semua masalah yang berhubungan dengan psikologis dan medis. Misalnya, orang yang sakit usus buntu tetap harus menjalani operasi. Dia tidak mungkin bisa sembuh hanya karena menggunakan hipnosis.

**F. Kerangka Konsep**

### **G. Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ini adalah Hipnoterapi dapat mempengaruhi penurunan nilai VAS pada *Dysmenorhea*.