

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI DISMENORE
PADA REMAJA**



**SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH MIFTAHUL ULUM
BANGKALAN**

2025

DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Surat Pengesahan	ii
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan Kegiatan.....	4
C. Rundown Kegiatan.....	6
D. Rincian Anggaran Biaya	7
E. Daftar Peserta.....	8
F. Pelaksanaan Kegiatan.....	11
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan	11
H. Narasi Diskusi Keilmuan dalam Kegiatan.....	13
I. Tahap Refleksi Kegiatan	14
J. Dampak Perubahan Kegiatan.....	16
K. Evaluasi Kegiatan.....	17
L. Kesimpulan	19
M. Rekomendasi.....	20
N. Daftar Pustaka.....	21
O. Lampiran	22

SURAT PENGESAHAN



SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH MIFTAHUL ULUM BANGKALAN
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT (LPPM)**

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 374 Kedungdung Patereman Modung Bangkalan Kode Pos 69166 Jawa Timur email: lppm@stiftmuba.ac.id

SURAT PENGESAHAN

Nomor : 065.070/88/2/03.2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap : FAWAIDUR RAMDHANI, M.Ag.
Jabatan Struktural : KETUA LP2M
PTAIS Tempat Tugas : STIT MIFTAHUL ULUM BANGKALAN

Menerangkan bahwa dosen di bawah ini:

Nama Lengkap : Machbub Ainurrofiq, M.Pd
NIDN :
Tempat/Tanggal Lahir : Bangkalan, 02 September 1991
PTAIS Tempat Tugas : STIT MIFTAHUL ULUM BANGKALAN

Telah melakukan Pendampingan HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA di Pondok Pesantren Putri Miftahul Ulum Al-Islami Congahan Patereman Modung Bangkalan pada semester genap tahun akademik 2024/2025.

Demikian surat pengesahan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 29 Maret 2025

Ketua LP2M



FAWAIDUR RAMDHANI, M.Ag.
NIDN. 2104049505

A. Pendahuluan

World Health Organization mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2020 mencapai 75,49 juta. jiwa atau setara dengan 27,94 persen dari total seluruh populasi penduduk Indonesia. Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana, 2018).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Pebrianti, 2018). Dismenore merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid atau bisa juga segera setelah haid.

Dismenore sebagai sakit atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Jenis dismenore dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis (Lestari, 2013). Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Pebrianti, 2018).

World Health Organization (WHO, 2012 dalam Nora, 2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10- 15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia yaitu 64.25% yang terdiri dari 54.89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder. Di Jawa Timur tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenore, namun diperkirakan 30-70% perempuan mengalami dismenore. Kejadian dismenore dari 15 responden yaitu 15 remaja putri yang dilakukan wawancara mengalami dismenore dengan waktu yang berbeda-beda. Dari 15 responden putri ada 6 responden yang mengalami dismenore sebelum haid dan sisanya

mengalami saat haid/menstruasi.

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kualitas generasi muda. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore (nyeri haid), yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi konsentrasi belajar, kehadiran di kelas, serta kondisi psikologis. Berdasarkan berbagai hasil penelitian kesehatan reproduksi, sebagian besar remaja perempuan pernah mengalami dismenore dengan intensitas ringan hingga berat yang dapat mengganggu aktivitas harian.

Seiring dengan berkembangnya pendekatan kesehatan holistik, penanganan dismenore tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui terapi nonfarmakologis seperti relaksasi, terapi psikologis, dan pendekatan spiritual. Dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Ahlussunnah wal Jamaah (Aswaja) menjadi sangat relevan, karena menekankan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual.

Upaya penanganan untuk meringankan dismenore antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga dan Hipnoterapi Aswaja.

Hipnoterapi Aswaja merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi nyeri haid (dismenorea), meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi perbaikan sistem tubuh dan juga anti penuaan. Latihan Hipnoterapi Aswaja yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Pujiastuti & Shindu, 2014). Selain itu, latihan Hipnoterapi Aswaja dapat menghasilkan hormon endorfin, dimana hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri haid/dismenore (Ernawati, et.al, 2010).

Beberapa gerakan Hipnoterapi Aswaja mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan yaitu Sukasana, Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose. Frekuensi latihan Hipnoterapi Aswaja dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Pujiastuti & Shindu, 2014). Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka kelompok tertarik

mengambil pengabdian kepada masyarakat dengan judul Hipnoterapi Aswaja untuk mengurangi dismenore dimana diharapkan mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan yaitu dengan gerakan- gerakan Hipnoterapi Aswaja. Melihat dari banyaknya gerakan Hipnoterapi Aswaja untuk mengatasi nyeri haid maka untuk remaja putri dapat menggunakan metode ini dengan mudah dan dapat dilakukan dimana saja khususnya dimasa pandemi ini agar tetap mengikuti himbauan dari pemerintah untuk di rumah saja.

Hipnoterapi Aswaja merupakan integrasi antara teknik relaksasi hipnosis modern dengan praktik dzikir, doa, dan penguatan spiritualitas Islam. Metode ini bertujuan membantu remaja mengelola nyeri secara alami sekaligus meningkatkan ketenangan batin. Berdasarkan kebutuhan tersebut, STIT Miftahul Ulum Bangkalan menyelenggarakan kegiatan **Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja** yang dilaksanakan selama tiga hari, yaitu tanggal 21–23 Maret 2025.

Masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami nyeri haid (dismenore) menyebabkan terganggunya belajar dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakannya, tidak bersemangat serta mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari. Maka dari itu perlu dilakukan penyuluhan tentang Hipnoterapi Aswaja sebagai upaya untuk mengatasi nyeri haid pada remaja sehingga meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mempraktikkan sendiri di rumah. Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada remaja dengan melakukan Hipnoterapi Aswaja untuk mengurangi nyeri dismenore dengan menjelaskan tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan, proses pelaksanaan dan cara monitoring evaluasi serta tindak lanjut yang akan dilaksanakan meliputi :

1. Pelaksana Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa S1 PGMI dengan bimbingan dosen Machbub Ainurrofiq
2. Berlokasi di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Al-Islamy Congaban Modung Bangkalan
3. Topik Hipnoterapi Aswaja Sebagai Upaya Mengatasi Disminore Pada Remaja
4. Sasaran/Target a. Santri putri yang sudah mengalami menstruasi b. Santri putri yang sering mengalami disminore
5. Metode-metode yang digunakan pada saat pengabdian masyarakat yaitu ceramah,

memaparkan materi, melampirkan video dan diskusi

6. Instrument Soal pre test dan post test seputar Hipnoterapi Aswaja sebagai upaya mengatasi Disminore
7. Media dan Waktu:
 - a. Melaksanakan pengabdian masyarakat dengan menggunakan media LCD, menggunakan media video untuk memperagakan Hipnoterapi Aswaja
 - b. Melaksanakan pada hari Kamis tanggal 21 Maret 2025 sampai dengan 23 Maret 2025.

B. Tujuan Kegiatan

Kegiatan Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja diselenggarakan tidak hanya sebagai kegiatan pelatihan keterampilan kesehatan semata, tetapi juga sebagai bagian dari program pengembangan kualitas mahasiswa yang berorientasi pada keseimbangan aspek intelektual, emosional, dan spiritual. Tujuan kegiatan ini dirancang secara komprehensif agar mampu memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi peserta, institusi, dan masyarakat.

Pertama, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dismenore yang merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Banyak mahasiswa yang masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai penyebab, mekanisme, serta cara penanganan nyeri menstruasi secara benar. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memperoleh pemahaman ilmiah yang komprehensif mengenai faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup yang mempengaruhi munculnya dismenore sehingga mereka mampu melakukan langkah pencegahan dan penanganan secara tepat.

Kedua, kegiatan ini bertujuan mengenalkan pendekatan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Selama ini, sebagian besar remaja mengandalkan obat pereda nyeri sebagai solusi utama ketika mengalami dismenore. Padahal penggunaan obat secara terus-menerus tanpa pemahaman yang memadai dapat menimbulkan efek samping tertentu. Oleh karena itu, melalui pelatihan hipnoterapi Aswaja, peserta diberikan alternatif metode relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri secara alami melalui pengelolaan pikiran bawah sadar, pengaturan pernapasan, serta sugesti positif yang terstruktur.

Ketiga, kegiatan ini bertujuan mengintegrasikan pendekatan kesehatan modern dengan nilai-nilai spiritual Islam Ahlussunnah wal Jamaah. Dalam perspektif pendidikan Islam, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik yang bebas dari penyakit,

tetapi juga mencakup ketenangan batin dan keseimbangan spiritual. Melalui pelatihan ini, peserta diajak memahami bahwa praktik dzikir, doa, dan penguatan keimanan memiliki kontribusi nyata terhadap ketenangan psikologis yang secara tidak langsung berpengaruh pada kesehatan fisik. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi bagian dari upaya internalisasi nilai-nilai Aswaja dalam praktik kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Keempat, kegiatan ini bertujuan meningkatkan keterampilan praktis mahasiswa dalam melakukan teknik relaksasi dan hipnoterapi dasar secara mandiri. Tidak semua kegiatan pelatihan mampu memberikan keterampilan yang dapat langsung dipraktikkan oleh peserta. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang dengan pendekatan praktik intensif sehingga mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga memiliki kemampuan teknis untuk melakukan relaksasi secara benar, baik untuk dirinya sendiri maupun sebagai bentuk edukasi sederhana kepada teman sebaya.

Kelima, kegiatan ini bertujuan membentuk kader mahasiswa sebagai agen edukasi kesehatan kampus. Mahasiswa memiliki peran strategis dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada lingkungan sekitarnya, baik di lingkungan kampus, keluarga, maupun masyarakat. Dengan adanya pelatihan ini, peserta diharapkan mampu menjadi kader kesehatan yang dapat memberikan edukasi dasar mengenai pengelolaan nyeri menstruasi secara sehat dan islami, sekaligus mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan kampus.

Keenam, kegiatan ini bertujuan mendukung program pengembangan layanan kesehatan mahasiswa di lingkungan STIT Miftahul Ulum Bangkalan. Melalui kegiatan ini, institusi memperoleh model program pembinaan kesehatan mahasiswa berbasis pendekatan psikospiritual yang dapat dikembangkan menjadi program berkelanjutan, seperti layanan konseling relaksasi, pelatihan kesehatan mental, maupun kegiatan pembinaan kesehatan reproduksi remaja secara berkala.

Ketujuh, kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pengelolaan kesehatan mental dan emosional sebagai bagian dari kesiapan menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan sosial. Mahasiswa yang memiliki kemampuan relaksasi dan pengendalian stres cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, stabilitas emosi yang lebih tinggi, serta kemampuan adaptasi yang lebih kuat terhadap tekanan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, pelatihan ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Kedelapan, kegiatan ini bertujuan mendukung implementasi sistem penjaminan

mutu internal (SPMI) perguruan tinggi dalam aspek layanan kemahasiswaan dan pengembangan soft skills mahasiswa. Pelatihan yang berbasis keterampilan kesehatan dan penguatan spiritualitas merupakan bagian dari indikator pengembangan kemahasiswaan yang berorientasi pada pembentukan karakter, kesehatan, dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memiliki nilai edukatif, tetapi juga memiliki kontribusi strategis terhadap peningkatan mutu layanan pendidikan tinggi.

Kesembilan, kegiatan ini bertujuan memperkuat peran perguruan tinggi sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat. Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan akademik, tetapi juga sebagai agen perubahan sosial yang berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Melalui kegiatan ini, STIT Miftahul Ulum Bangkalan diharapkan mampu berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja berbasis pendekatan islami yang moderat dan ilmiah.

Secara keseluruhan, tujuan kegiatan ini dirancang untuk menghasilkan dampak yang komprehensif, yaitu meningkatnya pengetahuan kesehatan reproduksi mahasiswa, meningkatnya keterampilan relaksasi dan pengelolaan nyeri secara mandiri, terbentuknya kader edukasi kesehatan kampus, serta terintegrasinya nilai-nilai Aswaja dalam praktik kesehatan mahasiswa. Dengan tercapainya tujuan-tujuan tersebut, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model program pembinaan kesehatan mahasiswa yang berkelanjutan dan dapat direplikasi pada kegiatan-kegiatan pengembangan mahasiswa berikutnya.

C. Rundown Acara

Malam Pertama

Rabu, 21 Februari 2025

Waktu	Kegiatan
18.30 – 19.00	Registrasi ulang peserta
19.00 – 19.15	Pembukaan dan doa
19.15 – 20.15	Materi: Pengenalan Dismenore dan Kesehatan Reproduksi Remaja
20.15 – 20.30	Istirahat
20.30 – 21.30	Materi: Konsep Dasar Hipnoterapi Aswaja
21.30 – 22.00	Diskusi dan Tanya Jawab

Malam Kedua

Kamis, 22 Maret 2025

Waktu	Kegiatan
18.30 – 19.00	Absensi dan pembukaan
19.00 – 20.00	Materi: Teknik Relaksasi dan Sugesti Positif Islami
20.00 – 20.15	Istirahat
20.15 – 21.30	Praktik Hipnoterapi Aswaja Terpandu
21.30 – 22.00	Evaluasi praktik dan refleksi peserta

Malam Ketiga

Jumat, 23 Maret 2025

Waktu	Kegiatan
18.30 – 19.00	Absensi dan pembukaan
19.00 – 20.00	Review Materi dan Penguatan Praktik Mandiri
20.00 – 20.15	Istirahat
20.15 – 21.15	Praktik Mandiri Peserta
21.15 – 21.45	Penyampaian kesan pesan peserta
21.45 – 22.00	Penutupan dan doa

D. Rincian Anggaran Biaya

No	Uraian	Jumlah	Total
1	Konsumsi peserta 3 hari	60 org x Rp50.000	Rp9.000.000
2	Honor narasumber	1 org x Rp1.500.000	Rp 1.500.000
3	ATK dan modul	Paket	Rp2.500.000
4	Sertifikat	60 lembar	Rp600.000
5	Dokumentasi	Paket	Rp1.000.000
6	Perlengkapan kegiatan	Paket	Rp1.500.000
7	Transport narasumber	Paket	Rp1.200.000
8	Snack dan coffee break	Paket	Rp2.000.000
9	Banner dan publikasi	Paket	Rp800.000
10	Lain-lain	Paket	Rp1.000.000

Total Anggaran: Rp21.100.000

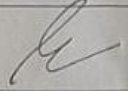
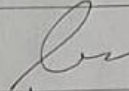
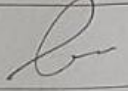
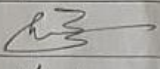
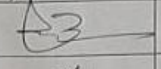
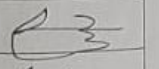
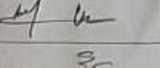
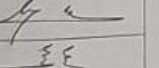
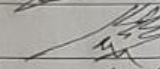
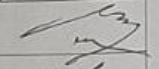
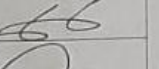
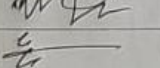
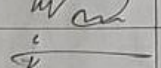
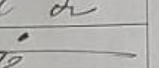
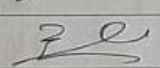
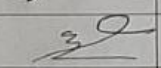
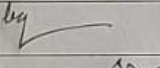
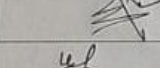
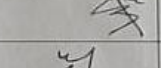
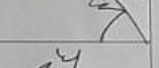
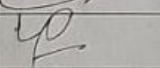
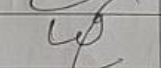
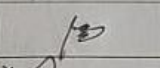
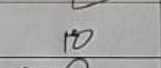
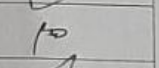
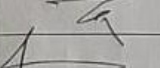
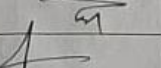
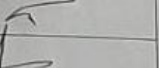
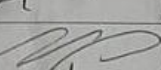
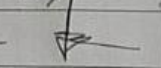
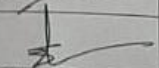
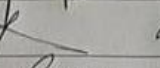
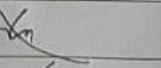
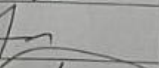
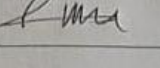
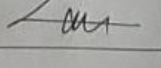
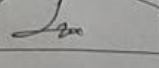
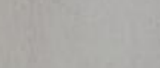
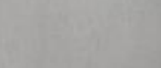
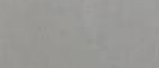
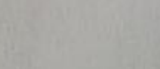
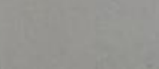
E. Daftar Peserta

Peserta kegiatan merupakan mahasiswa STIT Miftahul Ulum Bangkalan yang berasal dari berbagai program studi. Jumlah peserta sebanyak **60 orang**.

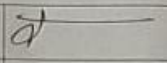
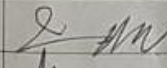
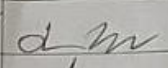
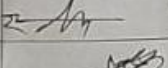
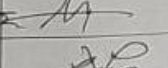
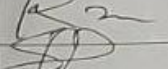
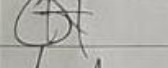
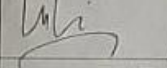
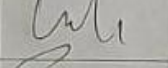
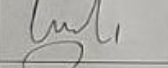
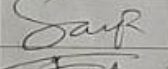
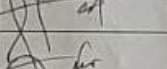
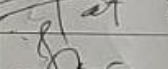
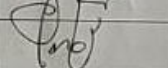
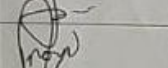
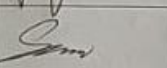
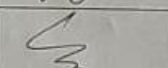
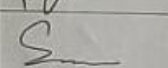
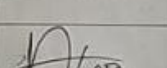
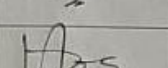
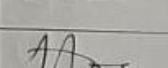
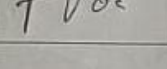
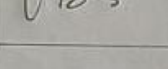
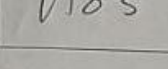
Daftar Hadir Peserta kajian "HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA"

No	Nama Peserta	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
1	Aisyah Rahmawati			
2	Siti Nur Aini			
3	Lailatul Fitriyah			
4	Nurul Hidayah			
5	Fatimatuz Zahro			
6	Khusnul Khotimah			
7	Anisatul Hasanah			
8	Siti Maryam			
9	Rohmatul Jannah			
10	Nur Azizah			
11	Ainur Rohmah			
12	Lilis Handayani			
13	Dewi Lestari			
14	Nabila Khairunnisa			
15	Zahrotul Jannah			
16	Rina Oktaviani			
17	Siti Khodijah			
18	Fitri Handayani			
19	Riska Amalia			
20	Maya Sari			

Daftar Hadir Peserta kajian "HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI
DISMENORE PADA REMAJA"

21	Diah Permatasari			
22	Nadya Putri			
23	Siska Amelia			
24	Husna Aulia			
25	Nurfadilah			
26	Lina Marlina			
27	Ayu Wulandari			
28	Rika Amalia			
29	Yuni Astuti			
30	Anisa Rahma			
31	Nur Latifah			
32	Siti Aisyah			
33	Feni Kartika			
34	Luluk Arofah			
35	Rini Anggraini			
36	Indah Permata			
37	Rahmawati			
38	Nanda Rahma			
39	Khadijah			
40	Fitriani			
41	Siti Fadilah			
42	Nur Rohmah			
43	Dewi Kartika			
44	Riska Oktavia			

Daftar Hadir Peserta kajian "HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI
DISMENORE PADA REMAJA"

45	Tika Lestari			
46	Aulia Rahman			
47	Nurul Aini			
48	Hidayatul Hasanah			
49	Rohmawati			
50	Siti Aminah			
51	Fitria Wulandari			
52	Nisa Rahmadani			
53	Ria Oktavia			
54	Laili Rahmawati			
55	Diana Safitri			
56	Siti Fatimah			
57	Ainun Jariah			
58	Nur Kholifah			
59	Nabila Salsabila			
60	Khalimatul Husna			

F. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan hipnoterapi Aswaja dilaksanakan selama tiga hari dengan penuh antusiasme dari peserta. Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan resmi oleh pimpinan kampus. Dalam sambutannya, pimpinan kampus menekankan pentingnya kesehatan reproduksi remaja serta perlunya pendekatan terapi yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Peserta terlihat sangat antusias mengikuti sesi materi pertama yang membahas kesehatan reproduksi remaja dan penyebab dismenore.

Materi kedua menjelaskan konsep hipnoterapi secara ilmiah, termasuk mekanisme kerja sugesti bawah sadar dalam mengurangi persepsi nyeri. Banyak peserta yang awalnya memiliki persepsi negatif terhadap hipnosis mulai memahami bahwa hipnoterapi merupakan metode ilmiah yang aman dan dapat dipraktikkan secara profesional. Sesi materi ketiga yang membahas hipnoterapi dalam perspektif Aswaja menjadi bagian yang sangat menarik karena mengaitkan teknik relaksasi dengan dzikir dan doa.

Pada hari kedua, kegiatan difokuskan pada praktik. Peserta mempelajari teknik pernapasan relaksasi, teknik fokus pikiran, serta cara memberikan sugesti positif. Dalam sesi praktik terpandu, peserta melakukan simulasi hipnoterapi secara berpasangan. Banyak peserta menyampaikan bahwa mereka merasakan ketenangan yang signifikan setelah mengikuti praktik relaksasi.

Hari ketiga merupakan sesi evaluasi dan praktik mandiri. Peserta diminta mempraktikkan teknik hipnoterapi secara individual tanpa panduan langsung, kemudian dilakukan evaluasi kemampuan praktik. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu melakukan teknik relaksasi dan sugesti dasar dengan baik. Pada akhir kegiatan, peserta menyusun komitmen sebagai kader edukasi kesehatan kampus yang akan menyebarkan pengetahuan mengenai hipnoterapi Aswaja kepada mahasiswa lainnya.

Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar dan mendapat respon positif dari peserta. Banyak peserta mengharapkan kegiatan lanjutan berupa pelatihan tingkat lanjut serta program pendampingan praktik.

G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan **Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja** dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis agar kegiatan dapat berjalan efektif, terarah, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahapan kegiatan dimulai dari proses perencanaan, pelaksanaan, hingga tindak lanjut kegiatan.

Tahap pertama adalah **tahap persiapan kegiatan**. Pada tahap ini panitia melakukan rapat koordinasi untuk menyusun konsep kegiatan, menentukan tema, menetapkan jadwal pelaksanaan, serta menentukan narasumber yang kompeten dalam bidang kesehatan reproduksi dan hipnoterapi Aswaja. Selain itu, panitia juga menyusun kebutuhan administrasi kegiatan seperti proposal, surat undangan narasumber, surat tugas panitia, serta menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan yang meliputi tempat pelatihan, perlengkapan presentasi, modul pelatihan, daftar hadir peserta, serta kebutuhan konsumsi. Pada tahap ini juga dilakukan proses pendaftaran dan pendataan peserta yang berasal dari santri putri Pondok Pesantren Miftahul Ulum Al-Islamy Bangkalan.

Tahap kedua adalah **tahap pembukaan kegiatan**. Kegiatan diawali dengan registrasi ulang peserta, pembukaan resmi oleh panitia, pembacaan ayat suci Al-Qur'an, serta sambutan dari pimpinan lembaga. Pada sesi pembukaan ini disampaikan tujuan kegiatan, manfaat yang diharapkan, serta tata tertib pelaksanaan pelatihan agar seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dengan tertib dan maksimal.

Tahap ketiga adalah **tahap penyampaian materi**. Pada tahap ini narasumber memberikan materi mengenai kesehatan reproduksi remaja, pengertian dan penyebab dismenore, serta cara penanganan yang tepat. Selanjutnya peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dasar hipnoterapi secara ilmiah, termasuk mekanisme kerja relaksasi dan sugesti positif dalam membantu mengurangi persepsi nyeri. Materi kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai konsep hipnoterapi dalam perspektif Aswaja, yaitu integrasi teknik relaksasi dengan dzikir, doa, dan penguatan spiritual sebagai bagian dari pendekatan kesehatan holistik.

Tahap keempat adalah **tahap praktik pelatihan**. Pada tahap ini peserta dipandu untuk melakukan latihan relaksasi secara bertahap mulai dari teknik pernapasan, relaksasi otot, konsentrasi pikiran, hingga pemberian sugesti positif yang dipadukan dengan bacaan dzikir dan doa. Peserta kemudian melakukan simulasi praktik secara berpasangan atau dalam kelompok kecil agar lebih memahami langkah-langkah teknik hipnoterapi dasar. Narasumber dan panitia melakukan pendampingan selama praktik berlangsung untuk memastikan setiap peserta dapat mengikuti tahapan latihan dengan benar.

Tahap kelima adalah **tahap evaluasi kegiatan**. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, penilaian kemampuan praktik peserta, serta pengisian kuesioner kepuasan peserta terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan serta sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

Tahap keenam adalah **tahap penutupan kegiatan**. Pada tahap ini dilakukan penyampaian kesimpulan kegiatan, pemberian pesan dan motivasi kepada peserta agar terus mempraktikkan teknik relaksasi yang telah dipelajari, serta pembagian sertifikat kepada peserta sebagai tanda telah mengikuti pelatihan. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa bersama.

Tahap terakhir adalah **tahap tindak lanjut kegiatan**. Panitia merencanakan program lanjutan berupa pendampingan praktik relaksasi secara berkala serta pengembangan kader peserta yang dapat menjadi fasilitator edukasi kesehatan di lingkungan pesantren dan kampus. Tindak lanjut ini diharapkan dapat menjaga keberlanjutan manfaat kegiatan sehingga keterampilan yang telah diperoleh peserta tidak hanya berhenti pada pelatihan, tetapi dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta disebarluaskan kepada masyarakat sekitar.

H. Narasi Diskusi Keilmuan dalam Kegiatan

Diskusi keilmuan merupakan salah satu bagian penting dalam rangkaian kegiatan **Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja**, karena melalui sesi ini peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengembangkan pemahaman secara kritis, reflektif, dan aplikatif. Diskusi keilmuan dilaksanakan setelah penyampaian materi utama dan praktik pelatihan, sehingga peserta dapat mengajukan pertanyaan berdasarkan pengalaman belajar yang telah diperoleh selama kegiatan berlangsung.

Dalam sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, penyebab dismenore, serta efektivitas terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi. Beberapa peserta menanyakan hubungan antara stres psikologis dengan meningkatnya intensitas nyeri haid, serta bagaimana teknik relaksasi dan pengelolaan pikiran dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Narasumber menjelaskan bahwa kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan dapat meningkatkan ketegangan otot dan sensitivitas sistem saraf terhadap rasa nyeri, sehingga teknik relaksasi dan sugesti positif memiliki peran penting dalam membantu tubuh mencapai kondisi yang lebih rileks dan nyaman.

Diskusi juga berkembang pada aspek integrasi antara pendekatan ilmiah dan spiritual dalam hipnoterapi Aswaja. Peserta mengemukakan pertanyaan mengenai bagaimana dzikir dan doa dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan fisik seseorang. Dalam penjelasannya, narasumber menyampaikan bahwa praktik dzikir dan doa yang dilakukan dengan khusyuk mampu menimbulkan kondisi ketenangan mental yang

berdampak pada penurunan hormon stres serta peningkatan hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang nyeri alami tubuh. Penjelasan ini membantu peserta memahami bahwa pendekatan spiritual memiliki dasar ilmiah yang dapat dijelaskan secara rasional.

Selain itu, diskusi keilmuan juga membahas aspek etika dalam penerapan hipnoterapi, khususnya pentingnya penggunaan teknik sugesti secara positif dan bertanggung jawab. Peserta diingatkan bahwa teknik relaksasi dan sugesti yang dipelajari dalam pelatihan ini ditujukan untuk membantu diri sendiri dan memberikan edukasi kesehatan secara sederhana kepada lingkungan sekitar, bukan untuk praktik yang bersifat manipulatif atau tidak sesuai dengan etika profesi. Penekanan pada aspek etika ini penting agar peserta memahami batasan penggunaan teknik hipnoterapi secara benar.

Sesi diskusi juga dimanfaatkan sebagai forum berbagi pengalaman antar peserta. Beberapa peserta menceritakan pengalaman pribadi dalam menghadapi nyeri menstruasi dan cara-cara yang selama ini mereka lakukan untuk mengatasinya. Melalui proses berbagi pengalaman tersebut, peserta memperoleh perspektif baru mengenai berbagai strategi pengelolaan nyeri yang lebih sehat dan aman. Diskusi kelompok yang berlangsung secara terbuka dan partisipatif menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Secara keseluruhan, sesi diskusi keilmuan memberikan kontribusi penting dalam memperdalam pemahaman peserta terhadap materi pelatihan, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, serta memperkuat integrasi antara aspek pengetahuan ilmiah dan nilai-nilai spiritual dalam praktik kesehatan. Diskusi ini juga memperlihatkan bahwa peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi mampu mengolah informasi yang diperoleh menjadi pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif. Dengan demikian, sesi diskusi keilmuan menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan dalam menciptakan proses pembelajaran yang aktif, reflektif, dan bermakna bagi peserta.

I. Tahap Refleksi Kegiatan

Tahap refleksi kegiatan merupakan bagian penting dari keseluruhan rangkaian **Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja**, karena melalui proses refleksi dapat diketahui sejauh mana peserta memahami materi, merasakan manfaat kegiatan, serta memperoleh pengalaman pembelajaran yang bermakna. Refleksi dilaksanakan pada akhir kegiatan dengan melibatkan seluruh peserta, narasumber, dan panitia dalam suasana yang kondusif dan partisipatif.

Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman,

kesan, serta pemahaman yang diperoleh selama mengikuti pelatihan. Banyak peserta menyampaikan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, mereka memiliki pemahaman yang terbatas mengenai cara mengelola nyeri menstruasi secara alami. Setelah mengikuti pelatihan, peserta merasakan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi serta memperoleh keterampilan relaksasi yang dapat langsung dipraktikkan. Beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa praktik relaksasi yang dipadukan dengan dzikir dan doa memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam dibandingkan teknik relaksasi biasa.

Selain refleksi dari peserta, narasumber juga memberikan umpan balik mengenai proses pembelajaran selama kegiatan berlangsung. Narasumber menilai bahwa antusiasme peserta sangat baik, terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi, kesungguhan mengikuti praktik, serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri pada akhir pelatihan. Narasumber juga menyampaikan bahwa peserta telah mampu memahami tahapan dasar hipnoterapi Aswaja sehingga memiliki potensi untuk mengembangkan keterampilan tersebut melalui latihan rutin.

Panitia kegiatan juga melakukan refleksi internal untuk mengevaluasi proses penyelenggaraan kegiatan, mulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa koordinasi panitia berjalan dengan baik, sarana dan prasarana kegiatan tersedia secara memadai, serta jadwal kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan perencanaan. Meskipun demikian, panitia mencatat beberapa hal yang dapat ditingkatkan pada kegiatan berikutnya, seperti penambahan durasi praktik agar peserta memiliki kesempatan latihan yang lebih panjang serta penyediaan sesi pendampingan lanjutan bagi peserta yang ingin memperdalam keterampilan.

Tahap refleksi ini juga dimanfaatkan untuk menumbuhkan komitmen peserta agar terus mempraktikkan teknik relaksasi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diajak menyadari bahwa keterampilan relaksasi dan hipnoterapi bukan hanya bermanfaat untuk mengatasi dismenore, tetapi juga dapat digunakan untuk mengelola stres, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menjaga kesehatan mental secara umum. Dengan adanya kesadaran tersebut, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh manfaat jangka pendek dari kegiatan pelatihan, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan yang diperoleh secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, tahap refleksi kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, maupun kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara holistik yang mencakup aspek fisik,

mental, dan spiritual. Hasil refleksi ini menjadi dasar penting bagi penyelenggara dalam merancang kegiatan lanjutan yang lebih efektif, terstruktur, dan berkelanjutan sehingga manfaat kegiatan dapat dirasakan secara lebih luas di lingkungan pesantren dan masyarakat.

J. Narasi Dampak Perubahan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan **Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja** memberikan berbagai dampak perubahan yang dapat dilihat baik dalam jangka pendek maupun jangka menengah pada peserta. Dampak perubahan tersebut tidak hanya terlihat pada peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga pada perubahan sikap, keterampilan, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual secara seimbang.

Perubahan pertama yang terlihat adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dismenore. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai penyebab nyeri menstruasi dan cara penanganannya yang tepat. Setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor biologis, psikologis, serta gaya hidup yang mempengaruhi munculnya dismenore, sehingga peserta menjadi lebih mampu melakukan langkah pencegahan dan pengelolaan nyeri secara lebih bijak.

Perubahan kedua adalah meningkatnya keterampilan praktis peserta dalam melakukan teknik relaksasi dan hipnoterapi dasar secara mandiri. Melalui sesi praktik yang dilakukan secara bertahap, peserta mampu mempelajari teknik pernapasan relaksasi, pengendalian fokus pikiran, serta pemberian sugesti positif yang dipadukan dengan dzikir dan doa. Keterampilan ini memberikan manfaat langsung bagi peserta karena dapat digunakan sebagai salah satu metode pengelolaan nyeri menstruasi tanpa ketergantungan pada penggunaan obat-obatan.

Perubahan ketiga adalah meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya kesehatan mental dan emosional. Praktik relaksasi yang dilakukan selama kegiatan membantu peserta merasakan ketenangan batin, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kemampuan pengendalian stres. Kesadaran ini menjadi modal penting bagi peserta dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun aktivitas sehari-hari, sehingga peserta memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menjalani proses pembelajaran.

Perubahan berikutnya adalah terbentuknya sikap positif peserta terhadap pendekatan kesehatan yang mengintegrasikan aspek ilmiah dan spiritual. Peserta mulai

memahami bahwa praktik dzikir, doa, dan penguatan spiritual bukan hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang berkontribusi terhadap kesehatan fisik. Pemahaman ini mendorong peserta untuk lebih konsisten dalam melakukan praktik relaksasi spiritual sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat.

Selain dampak pada tingkat individu, kegiatan ini juga memberikan dampak pada lingkungan pesantren dan kampus, yaitu munculnya potensi kader-kader peserta yang dapat menjadi agen edukasi kesehatan bagi teman sebaya. Peserta yang telah memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar diharapkan dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan kepada teman-temannya sehingga manfaat kegiatan dapat menyebar lebih luas.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan ini memberikan dampak perubahan yang positif berupa meningkatnya pengetahuan kesehatan reproduksi, meningkatnya keterampilan relaksasi mandiri, meningkatnya kesadaran kesehatan mental dan spiritual, serta terbentuknya potensi kader edukasi kesehatan di lingkungan pesantren. Dampak perubahan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga memiliki potensi kontribusi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan peserta

K. Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil kuesioner evaluasi:

1. 92% peserta menyatakan materi sangat bermanfaat.
2. 89% peserta merasa mampu mempraktikkan teknik relaksasi.
3. 95% peserta menyatakan kegiatan perlu dilaksanakan secara rutin.
4. 90% peserta menyatakan hipnoterapi Aswaja membantu meningkatkan ketenangan mental.

Evaluasi kegiatan Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja dilakukan secara menyeluruh untuk menilai tingkat keberhasilan pelaksanaan kegiatan, ketercapaian tujuan, serta dampak kegiatan terhadap peserta. Evaluasi dilaksanakan melalui beberapa metode, yaitu observasi langsung selama kegiatan berlangsung, pengisian kuesioner oleh peserta, diskusi reflektif, serta penilaian kemampuan praktik peserta pada akhir kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi panitia dan narasumber, kegiatan pelatihan yang dilaksanakan selama tiga hari berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Seluruh sesi kegiatan dapat terlaksana tepat waktu, peserta hadir secara konsisten, dan antusiasme peserta terlihat sangat tinggi terutama pada sesi praktik relaksasi dan

hipnoterapi terpandu. Kehadiran peserta yang stabil dari hari pertama hingga hari terakhir menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki tingkat relevansi yang tinggi dengan kebutuhan peserta.

Dari hasil kuesioner evaluasi yang dibagikan pada akhir kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan sangat bermanfaat bagi kesehatan mereka, khususnya dalam mengelola nyeri menstruasi. Peserta juga menyampaikan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan teknik relaksasi dengan dzikir dan doa memberikan pengalaman yang lebih bermakna karena tidak hanya membantu mengurangi ketegangan fisik, tetapi juga memberikan ketenangan batin. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan hipnoterapi Aswaja mampu diterima dengan baik oleh peserta karena sesuai dengan nilai-nilai spiritual yang mereka anut.

Pada aspek keterampilan praktik, hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mengikuti tahapan teknik relaksasi dasar dengan baik, mulai dari teknik pernapasan, fokus pikiran, hingga pemberian sugesti positif sederhana. Beberapa peserta bahkan telah menunjukkan kemampuan memandu relaksasi sederhana kepada teman kelompoknya dalam sesi simulasi. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan pelatihan tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga menghasilkan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain keberhasilan yang dicapai, evaluasi juga mencatat beberapa hal yang perlu menjadi perhatian untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya. Beberapa peserta mengusulkan agar durasi praktik diperpanjang sehingga peserta memiliki waktu yang lebih banyak untuk berlatih secara mendalam. Selain itu, peserta juga mengharapkan adanya pelatihan lanjutan yang lebih fokus pada teknik praktik tingkat lanjut serta pendampingan praktik secara berkala. Masukan tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki minat yang tinggi terhadap pengembangan keterampilan hipnoterapi Aswaja.

Dari sisi penyelenggaraan kegiatan, koordinasi panitia dinilai berjalan dengan baik, mulai dari registrasi peserta, pengaturan konsumsi, hingga penyediaan sarana dan prasarana kegiatan. Tidak terdapat kendala teknis yang signifikan selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa persiapan kegiatan telah dilakukan secara matang sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan efektif dan efisien.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi remaja, meningkatnya keterampilan relaksasi dan pengelolaan nyeri secara mandiri, serta terbentuknya kesadaran peserta untuk menjaga kesehatan fisik dan

mental melalui pendekatan yang seimbang antara aspek ilmiah dan spiritual. Dampak positif kegiatan juga terlihat dari meningkatnya motivasi peserta untuk menjadi kader edukasi kesehatan di lingkungan pesantren dan kampus.

Sebagai tindak lanjut, direkomendasikan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan tingkat pelatihan yang lebih lanjut, disertai dengan program pendampingan praktik bagi peserta yang berminat menjadi fasilitator kesehatan. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan secara individual oleh peserta, tetapi juga dapat berkembang menjadi gerakan edukasi kesehatan yang lebih luas di lingkungan pesantren dan masyarakat.

L. Kesimpulan

Berdasarkan seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan Pelatihan Hipnoterapi Aswaja sebagai Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja yang telah dilaksanakan selama tiga hari, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik, tertib, dan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Seluruh tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan materi, praktik pelatihan, hingga evaluasi akhir, dapat terlaksana secara optimal berkat kerja sama yang baik antara panitia, narasumber, dan peserta kegiatan.

Kegiatan ini terbukti mampu memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta, khususnya dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja dan pengelolaan dismenore secara nonfarmakologis. Melalui materi yang disampaikan, peserta memperoleh wawasan ilmiah mengenai penyebab nyeri menstruasi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta berbagai cara penanganan yang aman dan efektif. Pengetahuan tersebut menjadi bekal penting bagi peserta untuk menjaga kesehatan diri serta memberikan edukasi kepada lingkungan sekitarnya.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam melakukan teknik relaksasi dan hipnoterapi Aswaja secara mandiri. Melalui sesi praktik terpandu dan simulasi kelompok, peserta mampu memahami langkah-langkah relaksasi mulai dari pengaturan pernapasan, konsentrasi pikiran, hingga pemberian sugesti positif yang dipadukan dengan dzikir dan doa. Keterampilan ini diharapkan dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu cara pengelolaan stres dan pengurangan nyeri menstruasi secara alami.

Pendekatan hipnoterapi yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Aswaja juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta. Peserta merasakan peningkatan ketenangan, rasa percaya diri, serta kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Hal ini menunjukkan

bahwa integrasi pendekatan ilmiah dan spiritual dalam kegiatan pelatihan kesehatan memiliki efektivitas yang tinggi dalam membangun kesadaran kesehatan yang lebih menyeluruh.

Dari sisi kelembagaan, kegiatan ini juga memberikan kontribusi positif terhadap penguatan program pembinaan kemahasiswaan dan kesehatan pesantren. Kegiatan pelatihan ini dapat menjadi model program pembinaan kesehatan berbasis pendekatan psikospiritual yang dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan pesantren maupun perguruan tinggi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan terbentuk kader-kader peserta yang mampu menjadi agen edukasi kesehatan bagi teman sebaya serta masyarakat sekitar.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan ini telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi peserta, meningkatkan keterampilan relaksasi dan hipnoterapi dasar, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pendekatan kesehatan yang seimbang antara aspek fisik dan spiritual. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan berbasis nilai-nilai Aswaja memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai program pembinaan kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan Islam.

Sebagai tindak lanjut, sangat disarankan agar kegiatan pelatihan serupa dapat diselenggarakan secara berkala dengan pengembangan materi yang lebih mendalam, serta disertai dengan program pendampingan praktik bagi peserta yang berminat menjadi fasilitator kesehatan. Dengan langkah tersebut, manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan oleh peserta pelatihan, tetapi juga dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi peningkatan kualitas kesehatan remaja di lingkungan pesantren dan masyarakat.

M. Rekomendasi

1. Pelatihan lanjutan tingkat advance perlu diselenggarakan secara berkala.
2. Program pendampingan praktik perlu dilakukan melalui unit konseling kampus.
3. Materi hipnoterapi Aswaja dapat diintegrasikan dalam program kesehatan mahasiswa.

N. Daftar Pustaka

- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., dan Etrawati, F.,(2017). Model prediksi kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri Di Palembang: Jurnal ilmu Kesehatan Masyarakat. 8 (1), pp. 14
- Anugroho, D dan Ari, W. (2011). Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid. Yogyakarta : Andi Offset
- Benson, H. (2010). Relaxation Response. HarperCollins.
- Depkes, RI. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta.
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106- 113.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). Textbook of Medical Physiology. Elsevier.
- Hammond, D. C. (2013). Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. W.W. Norton.
- Handayani, E.Y., dan L.S. Rahayu.(2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. Jurnal Maternity and Neonatal Volume 1 No 4
- Hawari, D. (2011). Psikoterapi dan Dimensi Spiritual dalam Kedokteran. FKUI.
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>.
- Husain, O. (2014). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Batudaa. Universitas Negeri Gorontalo
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodation Reproduksi Remaja- Ed.pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, p.1.
- Ningsih, R. (2011). Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). Fundamentals of Nursing. Elsevier.
- Putri, A.S., M.Yunus., dan E. Fanani.(2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. Jurnal kesehatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Sari, K., I.Nasifah., dan A. Trisna. (2018). Pengaruh Senam Hipnoterapi Aswaja Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. Jurnal Kebidanan 10 (02) 103 – 205

- Sholeh, M. (2005). Terapi Shalat Tahajud. Hikmah.
- Sindhu, P. (2014). Panduan Lengkap Hipnoterapi Aswaja untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2014). Medical-Surgical Nursing. Lippincott.
- WHO. (2020). Adolescent Reproductive Health Guidelines.
- Yusuf, S. (2018). Psikologi Kesehatan. Remaja Rosdakarya.
- Zainuddin, A. (2019). Tasawuf Ahlussunnah wal Jamaah. Pustaka Pesantren.

Lampiran 1 : Foto Kegiatan



Lampiran 2 : Surat Tugas



SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH MIFTAHUL ULUM BANGKALAN
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT (LPPM)**

Jl. KH. Alimad Dablan No. 374 Kedungdung Patereman Modung Bangkalan Kode Pos 69166 Jawa Timur email: lppm@stitmula.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 065.070/79/2/3.2025

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. Lembaga yang memberi tugas | : | Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Miftahul Ulum
Modung Bangkalan |
| 2. Nama Dosen yang diberi tugas | : | Machbub Ainurrofiq, M.Pd. |
| 3. Alamat Dosen yang diberi tugas | : | Bangkalan |
| 4. Jenis Kegiatan | : | Pengabdian masyarakat dengan judul
"HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI
UPAYA UNTUK MENGATASI
DISMENORE PADA REMAJA di Pondok
Pesantren Putri Miftahul Ulum Al-Islami
congaban Patereman Modung Bangkalan" |
| 5. Terhitung mulai | : | Tanggal 21 Maret 2025 |
| Sampai dengan | : | Tanggal 23 Maret 2025 |
| 6. Keterangan lain | : | Honorarium disediakan sesuai dengan
ketentuan yang berlaku di STIT. Miftahul Ulum |

Bangkalan, 19 Maret 2025

Ketua LP2M



FAWAIDUR RAMDHANI, M.Ag
NIDN. 2104049505

Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Pengabdian



المعهد مفتاح العلوم الاسلامي
yayasan pondok pesantren
Miftahul Ulum Al-Islamy

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 374 Patereman, Modung, Bangkalan Jawa Timur, Indonesia –
69166 info@congaban.ponpes.id +62816234729282

SURAT KETERANGAN

Telah Melakukan Pengabdian

Nomor: 75/YASMI/SR.01/10.15/VIII/2025

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : KH. Ayyub Mustofa, MA.
Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 374 Patereman, Modung, Bangkalan
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren
Nama Pondok Pesantren : Pondok Pesantren Miftahul Ulum Al-Islamy

Menerangkan bahwa dosen di bawah ini:

Nama Lengkap : Machbub Ainurrofiq, M.Pd.
Pekerjaan : Dosen
NIDN : 2102099104
Tempat Tanggal Lahir : Bangkalan, 02 September 1991
PTAIS Tempat Tugas : STIT Miftahul Ulum Bangkalan

Telah melakukan pengabdian Pendampingan HIPNOTERAPI ASWAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA di Pondok Pesantren Putri Miftahul Ulum Al-Islami congaban Patereman Modung Bangkalan pada semester genap tahun akademik 2024-2025.

Demikian surat keterangan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 25 Maret 2025

Pengasuh Pondok Miftahul Ulum Al-Islamy Bangkalan



KH. Ayyub Mustofa, MA

Lampiran 4 : Materi Kegiatan

DAFTAR ISI

Pengesahan Laporan		i
Kata Pengantar		ii
Daftar Isi		ii
Pendahuluan		1
Konsep Dasar Dismenore		4
Pengertian Hipnoterapi Aswaja		8
Landasan Teologis dalam Perspektif Aswaja		14
Mekanisme Kerja Hipnoterapi dalam Mengurangi Nyeri Dismenore		17
Prinsip-Prinsip Hipnoterapi Aswaja		20
Prosedur Hipnoterapi Aswaja untuk Dismenore		21
Manfaat Hipnoterapi Aswaja bagi Remaja		24
Implementasi dalam Pendidikan dan Dakwah Kesehatan		26
Perspektif Ilmiah dan Penelitian Terkait		27
Tantangan dan Solusi		29
Kesimpulan		31
Referensi		32