

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu hal umum yang akan dialami oleh perempuan yaitu mengalami yang namanya haid atau menstruasi. Menstruasi adalah suatu pendarahan dari rahim yang berlangsung dalam selang waktu yang tetap. Hal itu terjadi karena adanya peluruhan (*deskuamasi*) *endometrium* yang diakibatkan hormon *ovarium* (*estrogen* dan *progesteron*) mengalami suatu perubahan tingkatan pada akhir siklus *ovarium*, umumnya dimulai di hari keempat belas atau dua minggu sesudah proses ovulasi.<sup>1</sup>

Menstruasi merupakan suatu proses saat di mana rahim dibersihkan agar siap saat memasuki siklus reproduksi selanjutnya. Dalam sistem reproduksi perempuan, pentingnya siklus menstruasi disebabkan lantaran akan memodifikasi suatu rangkaian peralihandi dalam sistem reproduksi perempuan, namun demikian perempuan banyak yang merasakan gangguan siklus menstruasi sehingga akan timbul dampak pada kesehatannya.

Ketika terjadi menstruasi, seseorang akan mengeluarkan sekitar 30 hingga 100 ml darah kotor atau kemungkinan bisa

---

<sup>1</sup>Muji Lestari, Fachry Amal, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Haid Tidak Teratur pada mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura” *Jurnal Sehat Mandiri* Vol. 14, No. 2 (Jayapura: Prodi D.III dan D.IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura, 2019). h. 57 <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/oks/index.php/jsm>

lebih.<sup>2</sup> Siklus menstruasi adalah waktu di mana hari pertama saat haid hingga dengan datangnya haid periode berikutnya. Sementara itu, panjang masa haid yaitu jarak antara tanggal dimulainya haid yang sebelumnya dengan mulainya haid berikutnya. Siklus haid pada perempuan normalnya berkisar 21 sampai dengan 35 hari dan hanya 10 sampai 15% yang mempunyai siklus haid 28 hari dengan lama menstruasi berkisar sekitar 3 sampai 5 hari dan ada beberapa yang mengalami 7 sampai 8 hari.<sup>3</sup>

Gangguan menstruasi yang banyak dialami perempuan yaitu menstruasi tidak normal, mulai dari lambatnnya datang menstruasi, jumlah darah menstruasi yang sangat banyak, rasa nyeri saat haid, gejala saat *pre menstruasi syndrome*, dan masa haid yang tidak teratur. Haid yang tidak teratur bisa diakibatkan karena keadaan salah satunya yaitu stres yang mengganggu kerja *hipotalamus*.<sup>4</sup> Gangguan pada masa haid seperti lama waktu pendarahan yang lebih lama dan stres menjadi salah satu faktor siklus haid menjadi tidak teratur.

---

<sup>2</sup>Ernawati Sinaga, dkk, "Manajemen Kesehatan Menstruasi"(Jakarta: Universitas Nasional IWASH Global One, 2017), h. 34.

<sup>3</sup> Sugma Epri Setiawati, "Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada remaja" *Jurnal Majority*, Vol. 4 No. 1 (Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2015), h. 94-95 <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/507>

<sup>4</sup> Mawarda Hatmanti, "Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa" *Journal Of Health Sciences*, Vol. 8 No. 1, h. 58-67 <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>

Gangguan hormon atau faktor psikis seperti depresi, stres, dan lainnya dapat mengubah kinerja hormon yang dapat menyebabkan terjadinya haid yang tidak teratur. Tekanan batin atau stres sangat mempengaruhi hormon. Salah satu contoh ketika terjadi stres, hormon estrogen terganggu dan dapat menyebabkan siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur.<sup>5</sup>

*Stressor* merupakan suatu peristiwa atau situasi eksternal yang dapat menimbulkan ancaman dan dapat membahayakan, ancaman dari terjadinya *stressor* yaitu individu akan mengalami stres, stres ini merupakan akibat dari adanya interaksi antara stimulus lingkungan atau suatu *stressor* dengan respon individual.<sup>6</sup> *Stressor* bisa mempengaruhi setiap bagian dari kehidupan individu, dapat menimbulkan perubahan perilaku, stres mental, masalah dalam berinteraksi dengan individu lain, dan gangguan fisik seperti gangguan peredaran menstruasi. Pada saat mempengaruhi pola haid, stres melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang perannya sangat penting dalam sistem reproduksi perempuan.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Mugiati, "Hubungan Antara Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Tanjungkarang" *Jurnal Kesehatan Metro Sal Wawai*, Vol. VIII No. 1 (Edisi Juni 2015), h. 16 <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/164>

<sup>6</sup> John M. I, Robert Konopaske dan Michael T. Matteson, *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, (Erlangga, 2006), h. 298

<sup>7</sup> Kevin C. Tombakan, dkk, "Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado" *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Vol. 5 No. 1 (Januari-Juni 2017), h. 2 <https://www.neliti.com/id/publications/66824/hubungan-antara-stres-dan-pola-siklus-menstruasi-pada-mahasiswa-kepaniteraan-kli>

Terdapat beberapa jenis perubahan emosi yang diakibatkan suatu *stressor* yang telah disambungkan dengan adanya *fluktuasi hormonal* sepanjang masa haid. Sebagian penelitian menunjukkan stres semacam tugas sekolah, ditinggalkan atau meninggalkan keluarga, memulai pekerjaan baru yang ada hubungannya dengan tidak datangnya haid, dan jadi menunda periode siklus menstruasi selanjutnya. Adanya perbedaan tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan beradaptasi ini dapat menjadi penyebab dari timbulnya keluhan stres.<sup>8</sup>

Stres merupakan suatu keadaan di mana kondisi tubuh menjadi terganggu karena adanya tekanan psikologis. Pada tahun 2002, Walker melakukan penelitian kepada 60 orang usia remaja dan mendapatkan hasil bahwa penyebab stres yang utama dan masalah yang terjadi pada seorang remaja dapat disebabkan oleh hubungannya dengan temannya, guru, keluarganya, dari represi dan harapan dari diri sendiri dan orang lain, represi dari sekolah, tugas sekolah, tugas rumah, keadaan ekonomi keluarga, dan suatu musibah yang menimpa remaja seperti terjadi kematian pada orang terdekat, perceraian orang tua, dan suatu penyakit yang mereka derita.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Sugma Epri Setiawati, "Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja" h. 95 <http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/507>

<sup>9</sup> Sri Haznah, dkk, "Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasipada Usia 18-21 Tahun" *Jurnal Husada Mahakam*, Vol. III No.7 (Kalimantan Timur: Jurusan Kebidanan Poltekkes Kaltim,2014)h. 33 <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/39>

Pada dasarnya perempuan akan mengalami dua kali lipat lebih mudah terkena stres daripada laki-laki. Stres ialah respon psikologis, fisiologis, dan sikap dari individu yang berusaha untuk mengatur dan mengadaptasi baik itu dari tekanan dari dalam dan tekanan dari luar.

Dalam hal ini, tak sedikit individu yang mengalami stres dalam kehidupan sehari-harinya. Stres pun banyak dialami oleh santriwati, banyak hal yang menjadi penyebab stres yang dialami santriwati baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal seperti masalah belajar, tugas sekolah dan pondok, pertemanan, keluarga, dan masalah-masalah lainnya yang mana masalah tersebut rentan terjadi dan dialami oleh santriwati.

Begitupun dalam penelitian yang sudah peneliti lakukan di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu. Stres yang terjadi pada santriwati di Pondok Pesantren As-Syifa ini disebabkan oleh banyaknya permasalahan-permasalahan yang menghampiri santriwati seperti yang sering dialami yaitu karena banyaknya tugas sekolah dan pondok, juga ditambah dengan masalah pertemanan dalam lingkungan pondok yang membuat santriwati di Pondok As-Syifa ini mengalami stres dan juga disebabkan oleh ekspektasi santriwati yang tidak sesuai dengan realita yang membuat pikiran santriwati terganggu dan kemudian menjadi stres.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih empat santriwati yang mengalami permasalahan pada siklus menstruasinya yaitu

terlambat datang menstruasi yang disebabkan oleh stres untuk dijadikan sebagai responden yaitu responden R, F, D, dan C. Keempat responden tersebut dipilih oleh peneliti karena mengalami permasalahan pada siklus menstruasinya yang mana responden tidak mengalami menstruasi lebih dari satu bulan lamanya dan salah satu penyebabnya yaitu responden mengalami stres.

Berdasarkan observasi pra lapangan, responden merasa stres atau tertekan karena sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungan, banyaknya tugas sekolah dan hafalan, dan tugas-tugas lainnya yang harus dikerjakan dengan cepat. Hal tersebut berpengaruh pada siklus menstruasinya sehingga responden mengalami telat menstruasi. Adapun gangguan psikis yang nampak terjadi pada responden ketika telat menstruasi yaitu responden menjadi merasa cemas, ketakutan, dan selalu berpikir negatif terhadap kondisi kesehatannya terutama pada rahim atau sistem reproduksinya.

Hal tersebut menyebabkan beberapa responden mengalami stres karena tekanan-tekanan yang dialaminya. Stres yang dialami responden berada pada tingkatan sedang yang mana dapat menyebabkan terganggunya kondisi psikis dan siklus menstruasi atau menstruasi menjadi tidak teratur. Oleh sebab itu, tindakan yang akan digunakan penulis dalam meredakan stres pada responden yaitu dengan cara melakukan penerapan teknik

guided imagery atau imajinasi terbimbing kepada responden atau santriwati yang mengalami hal tersebut.

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing adalah sebuah proses di mana teknik ini memakai kemampuan pikiran dengan mengarahkan pikiran guna mengobati diri dan menjaga kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh dengan mengikutsertakan semua indera pada manusia seperti gesekan, penglihatan, penciuman, pendengaran, dan visual yang kemudian akan terbentuk keserasian antara tubuh dan jiwa dan akan menghasilkan suatu ketenangan pikiran.

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing ini bertujuan untuk menghasilkan dan mencapai keadaan yang optimal pada klien yang digunakan untuk mengalihkan perhatian dari pikiran yang tidak menyenangkan.<sup>10</sup> Teknik relaksasi *guided imagery* ini dapat mengatasi stres dan menurunkan kecemasan pada manusia. Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan imajinasi terbimbing yang mana konselor memberikan imajinasi-imajinasi yang bisa dirasakan dan dibayangkan oleh klien dan dapat membuat klien menjadi lebih baik dan lebih rileks dari sebelumnya. Teknik ini dilakukan harus dalam keadaan dan suasana yang tenang guna memperbesar peluang keberhasilan dalam menggunakan teknik ini.

---

<sup>10</sup> Rizka Febtrina, Winta Febriana, “Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung” *Nursing Current*, Vol. 5 No. 2 (Juli-Desember 2017), h. 42 <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/1703>

Dengan melihat permasalahan di atas yang dialami perempuan terutama pada santriwati di Pondok Pesantren As-Syifa maka dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) pada santriwati yang mengalami telat menstruasi yang disebabkan oleh stres. Dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing, peneliti melakukan proses konseling dengan klien atau santriwati dengan cara melakukan terapi pada klien menggunakan imajinasi-imajinasi terbimbing yang dapat menumbuhkan respon positif pada pikiran dan diri klien atau santriwati. Terapi ini dilakukan dengan cara membimbing klien untuk membayangkan hal-hal yang disukainya, hal-hal yang pernah membuatnya bahagia, dan hal-hal lainnya yang dapat membuat klien senang. Dengan menggunakan teknik *Guided Imagery* diharapkan teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dialami beberapa santriwati di Pesantren As-Syifa Cikadu..

Dengan demikian, untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik imajinasi terbimbing (*guided imagery*) pada santriwati yang mengalami telat menstruasi yang disebabkan oleh stres, maka penulis memberi judul : **“Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Guided Imagery* pada Santriwati yang Mengalami Terlambat Datang Menstruasi karena Stres”**

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah merupakan suatu kekeliruan antara yang diinginkan dengan kenyataan yang terjadi dan hal yang harusnya terjadi menjadi tidak sesuai.<sup>11</sup> Oleh karena itu, berlandaskan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana penerapan teknik *Guided Imagery* pada santriwati yang mengalami terlambat datang menstruasi karena stres?
2. Faktor apa sajakah yang menjadi pendukung dan penghambat dalam melaksanakan proses konseling di Pesantren As-Syifa Cikadu?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yaitu suatu dalih dari sebuah rumusan masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya, oleh sebab itu berlandaskan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui penerapan teknik *Guided Imagery* pada santriwati yang mengalami terlambat datang menstruasi karena stres
2. Untuk mencari tahu apa sajakah faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan proses konseling di Pesantren As-Syifa Cikadu.

---

<sup>11</sup> Anak Agung Putu Agung, *Metodologi Penelitian Bisnis*, (Brawijaya: UB Press, 2012). H.13

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang terdapat di dalam penelitian ini yaitu :

##### 1. Teoritis

Dari hasil penelitian ini, bisa memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam ilmu Bimbingan dan Konseling, dalam penelitian ini juga memberikan pengetahuan mengenai teknik *guided imagery* dalam mengatasi telat menstruasi karena stres, serta dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya mengenai teknik *Guided Imagery*.

##### 2. Praktis

- Bagi lingkungan sekitar

Penelitian ini secara efektif dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat terutama santriwati terkait dengan masalah telat menstruasi yang disebabkan oleh stres.

- Bagi klien atau responden

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi para santriwati terkait bahaya stres yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

#### **E. Definisi Operasional**

Pengertian definisi operasional yaitu indikator yang bisa diukur dan diamati untuk mengartikan konsep atau variabel yang dipakai. Definisi operasional digunakan agar persepsi menjadi

sama dan terjauhi dari kesalahpahaman pada saat menafsirkan setiap variabel.

### 1. Konseling Individual

Konseling individual merupakan sebuah proses di mana pertemuan secara langsung antara dua orang yaitu konseli dengan konselor yang bermaksud membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien atau konseli.

Menurut Prayitno, konseling individual merupakan suatu cara dalam memberikan bantuan yang dijalankan dengan wawancara dalam konseling oleh seseorang yang ahli disebut dengan konselor pada seseorang atau klien yang mengalami suatu masalah.<sup>12</sup>

### 2. *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing)

*Guide imagery* atau imajinasi terbimbing adalah suatu teknik yang dalam penerapannya menggunakan imajinasi terarah yang tujuannya yaitu untuk meredakan stres. *Guided imagery* atau imajinasi terarah bisa dipakai dalam beberapa keadaan seperti meredakan stres dan meredakan rasa sakit, sulit tidur, alergi, asma, kepala pening, darah tinggi, dan keadaan lainnya.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 105

<sup>13</sup> Srinalesti Mahanani, Maria Anita Yusiana, *Terapi Imajinasi Terbimbing*, (Nganjuk: Adjie Media Nusantara, 2017), h. 38

### 3. Menstruasi

Menstruasi merupakan proses di mana terjadi luruhnya dinding rahim pada bagian dalam, biasa disebut dengan darah kotor. Menstruasi akan terjadi jika sel telur yang berada pada dinding rahim tidak dibuahi, yang kemudian lapisan dinding rahim bagian dalam akan terjadi penebalan yang kemudian akan luruh dan mengeluarkan darah kotor melalui saluran reproduksi pada perempuan.

### 4. Stres

Stres yaitu suatu gangguan yang terjadi pada tubuh dan pikiran seseorang. Stres dapat disebabkan oleh suatu perubahan yang terjadi pada kehidupan, tuntutan dalam kehidupan juga dapat memicu terjadinya stres karena ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita. Stres dapat terjadi dari dalam diri dan juga dari lingkungan sekitar, seperti mengalami gangguan yang tidak nyaman dari lingkungan dan tekanan dalam pikiran yang tidak sesuai dengan keinginan.

## **F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Dalam sebuah penelitian, tak jarang penelitian yang dilaksanakan berkaitan dengan tema walaupun tujuan dan arah yang ditelitinya terdapat perbedaan. Penulis dalam melakukan suatu penelitian perlu mempunyai tinjauan yang terdapat hubungan dengan tema yang akan diulas dalam sebuah penelitian.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa penemuan yang ditemukan penulis mengenai sumber pembahasan lain yang sudah terlebih dahulu mengkaji mengenai *guided imagery*.

*Pertama*, skripsi yang menggunakan metode penelitian *quasy experimental* dengan pendekatan *quasy eperiment pre-post test control group design* dengan judul “*Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*” yang ditulis oleh Jihan N. A, mahasiswi dari Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, tahun 2016. Terapi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing ialah suatu teknik di mana dalam teknik ini menggunakan imajinasi individu yang terarah dalam proses konselingnya yang bertujuan untuk meredakan stres yang dialami oleh klien. *Guided imagery* memiliki beberapa kegunaan seperti mengurangi kecemasan, stres, dan juga rasa nyeri.<sup>14</sup>

*Perbedaan*, dalam skripsi ini membahas mengenai efek terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan di dalam penelitian yang akan penulis lakukan yaitu akan membahas mengenai penerapan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing pada klien atau santriwati yang mengalami terlambat datang menstruasi karena stres.

---

<sup>14</sup>Jihan Nisa Afdila, “Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi” (Surabaya: Skripsi Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 2016) h.4 <https://repository.unair.ac.id/50614/>

Kedua, jurnal yang menggunakan penelitian *single case study non-experimental* dengan judul “*Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*” yang ditulis oleh Affan Novarenta, mahasiswi dari Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, tahun 2013. Rasa sakit saat menstruasi dapat mengganggu kegiatan yang dilakukan sehari-hari seperti malas bergerak, tubuh gampang capek, lemas, emosi tidak stabil, sensitif, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan seseorang pingsan. Terapi *guided imagery* dapat mengurangi kecemasan, nyeri, dan bahkan depresi. *Guided imagery* ini penerapannya lebih gampang dari teknik yang lain seperti relaksasi ataupun hipnotis.<sup>15</sup>

*Perbedaan*, dalam penelitian ini membahas mengenai terapi *guided imagery* guna mengurangi rasa sakit ketika menstruasi. Sedangkan dalam penelitian yang peneliti akan laksanakan yaitu akan meneliti mengenai penerapan teknik *guided imagery* kepada klien atau santriwati yang mengalami terlambat datang menstruasi karena stres.

*Ketiga*, jurnal yang menggunakan penelitian *quasy experimental* menggunakan taksiran penelitian *pretest-posttest with one group design* dengan judul “*Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak*

---

<sup>15</sup>Affan Novarenta, “Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri saat Menstruasi” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 1 No. 02 (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2013) h. 180 <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1575>

RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar” yang ditulis oleh Ns. Deswita, M.Kep, Sp. Kep An, Dra. Asterina, MS, Ummul Hikmah, mahasiswi dari Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2014. Teknik imajinasi terbimbing atau *guided imagery* sangat ampuh dilakukan kepada anak-anak dari pada orang dewasa dan akan lebih memunculkan imajinasi dan kreativitas anak dikarenakan pada tingkat ini pengembangan imajinasi mereka tertampak melalui coretan gambar dengan gerakan yang kasar dan bertenaga. Imajinasi terbimbing atau *guided imagery* memberikan beberapa kegunaan pada anak agar anak belajar santai, dapat menghapus dan mengubah perilaku yang tidak diharapkan, mengatasi dan menahan marah, mengatasi keadaan stres, dan kecemasan, juga meningkatkan kualitas tidur.<sup>16</sup>

*Perbedaan*, dalam penelitian ini membahas mengenai pengaruh teknik *guided imagery* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia sekolah di RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah

---

<sup>16</sup>Ns. Deswita, M.Kep, Sp. Kep An, Dra. Asterina, MS, Ummul Hikmah, “Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar” *Ners Jurnal Keperawatan*, Vol. 10 No. 1 (Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, 2014)h.111  
[https://www.google.com/search?q=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&rlz=1C1CHNY\\_enID950ID950&sxsrf=AOaemvLYImHOGv55xtGw-n46WNve7-cy6A%3A1641922579583&ei=E8DdYZT4Iloed4-EP2by92Ak&ved=0ahUKEWjUzeqgnqr1AhWHZjgGHVleD5sQ4dUDCA0&uact=5&oq=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EANKBAhBGABKBAhGGABQgAVYyqwBYMuyAWgAcAB4AoABAIGBAJIBAJgBAKABAcABAQ&scient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&rlz=1C1CHNY_enID950ID950&sxsrf=AOaemvLYImHOGv55xtGw-n46WNve7-cy6A%3A1641922579583&ei=E8DdYZT4Iloed4-EP2by92Ak&ved=0ahUKEWjUzeqgnqr1AhWHZjgGHVleD5sQ4dUDCA0&uact=5&oq=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EANKBAhBGABKBAhGGABQgAVYyqwBYMuyAWgAcAB4AoABAIGBAJIBAJgBAKABAcABAQ&scient=gws-wiz)

SM Batusangkar. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis lakukan yaitu akan membahas mengenai penerapan teknik *guided imagery* kepada klien atau santriwati yang mengalami terlambat datang menstruasi karena stres.