

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa periode dari masa perkembangan manusia. Masa remaja ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. *World Health Organization* (WHO) menetapkan umur dari 18-26 tahun sebagai batas usia remaja akhir (Nila dkk, 2021). Secara teori remaja akan mengalami suatu di namakan dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa ketika seorang anak yang mengalami perubahan baik fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Salah satu ciri pada masa pubertas pada laki-laki yaitu ditandai dengan terjadinya mimpi basah sedangkan dengan pada wanita adalah ditandai dengan terjadinya menstruasi (Fitriani et al, 2017).

Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi di masa periodik pada uterus yang dimulai seitar 14 hari setelah terjadi ovulasi dengan lama rata-rata 5 hari atau 3-6 hari yang terjadi pada setiap bulannya (Nila dkk, 2021). Ketidaknyamanan fisik pada saat menstruasi hampir semua wanita alami seperti rasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pinggang dan rasa kram sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa ketidaknyamanan yang di rasakan oleh fisik saat menstruasi disebut dengan *dismenore* (Satriawati, Nugrahendy & Kusmiyati, 2020).

Menurut data *World Health Organization* dilaporkan bahwa angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore* (Wibawati, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap pelajar perempuan di Spanyol Selatan, diketahui bahwa prevalensi *dismenore* ditemukan sebanyak 73,8% dimana 63,3% diantaranya pelajar lebih banyak mengalami *dismenore* primer dibandingkan dengan pelajar yang mengalami *dismenore* sekunder yakni sebanyak 10,5% (Abreu-Sánchez et al, 2020). Menurut

penelitian yang dilakukan di *Northwest Ethiopia* ditemukan pelajar perempuan yang mengalami *dismenore* sebanyak 64,7% dan sejumlah 50,7% diantaranya mahasiswa mengeluh sakit pada perut bagian bawah. Intensitas nyeri saat menstruasi diketahui bahwa sebanyak 29% mengeluh nyeri ringan, 60,8% merasakan nyeri sedang, dan 10,2% mengalami nyeri berat (Azagew et al, 2020). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yakni sebanyak 64,25%, yang terdiri dari 54,89% perempuan mengalami *dismenore* primer dan 9,36% lainnya mengalami *dismenore* sekunder (Dewi & Novia, 2019).

Gejala *dismenore* pada setiap perempuan berbeda-beda. Namun pada tanda dan gejala *dismenore* paling khas yaitu kram perut pada bagian perut bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Keluhan ini akan berdampak pada aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat kerja. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau seharian. Seringkali penderita mengatasi *dismenore* dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang di jual bebas dipasaran tanpa tahu efek samping dari obat tersebut (Arini P S et al, 2021).

Nyeri haid atau *dismenore* memiliki dampak negatif bagi remaja putri yaitu dapat menurunkan konsentrasi belajar, dan tidak dapat hadir ke sekolah karena nyeri yang dirasakan. *Dismenore* normal terjadi pada beberapa wanita yang mengalami haid, *dismenore* disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan *progesterone* didalam darah yang mengganggu selama fase *luteal* pada siklus haid, mengakibatkan peningkatan prostaglandin terutama E2 (*Dinoprostone*) dan F2 alfa dalam jumlah yang tinggi pada fase awal haid, yang berdifusi ke dalam jaringan *endometrial* yang menyebabkan kontraksi *tonus miometrium* dan uterus yang kuat serta mampu menyempitkan pembuluh darah, yang mengakibatkan terjadinya iskemia, pendarahan dan rasa nyeri (Arini P S et al, 2021).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri seperti obat analgesik namun penanganan dengan cara

farmakologi jarang digunakan karena memiliki efek samping bila di konsumsi dalam jangka panjang. Penanganan secara non-farmakologi sering digunakan karena rendahnya efek samping yang ditimbulkan. Terapi penanganan *dismenore* dengan non-farmakologi yaitu dengan kompres air hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan teknik relaksasi otot progresif (Yani, 2018).

Relaksasi Otot Progresif merupakan sebuah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi ketegangan pada otot sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa ketergantungan pada pengobatan farmakologi. Peregangan dan relaksasi pada otot-otot tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat baik secara fisiologi dan psikologis. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan rasa nyeri dengan cara merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Kristina et al., 2021). Relaksasi otot progresif ini juga menstimulasi syaraf untuk meningkatkan pelepasan *endorfin* (penghilang rasa nyeri alami) serta meningkatkan ambang nyeri pada responden (Sulistiyorini, 2019). Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri dan tekanan darah tinggi (Goksin et al, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Cica Kristina (2021) pada 38 responden didapatkan hasil adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu terapi relaksasi otot progresif dan akupresure, terapi relaksasi otot progresif diberikan 2 sesi per hari durasi 5 menit selama 2 hari. Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif tingkat nyeri sedang 4.89 dan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tingkat nyeri ringan 3.42.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Thaharah (2020) dengan hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenore* sebesar 2 poin setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau. Perubahan intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh responden selain karena produksi *opiate endogen* yang meningkat, juga dapat disebabkan oleh *distraksi*

(memusatkan perhatian) pada suatu aktivitas otot yang tegang sehingga responden berfokus pada setiap gerakan yang dilakukan responden sehingga mengalihkan perhatian responden dari nyeri yang dirasakan.

Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan tindakan dalam mengidentifikasi serta memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot yang tegang kemudian dirileksasikan ototnya. Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik relaksasi terfokuskan untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam melibatkan kontraksi dan relaksasi dari berbagai kelompok otot tubuh mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala kearah bawah, dengan cara ini maka mudah disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Muniarti, Ririn Isma, 2020).

Berdasarkan survei awal dengan melakukan wawancara pada 10 orang mahasiswi, yang peneliti lakukan di STIKes Borneo Cendekia Medika didapatkan hasil bahwa 6 orang mengeluh nyeri haid. 30% orang mahasiswi mengalami nyeri yang dirasakan adalah skala nyeri 1-3 (ringan) pada skala nyeri ringan ini mahasiswi masih dapat beraktivitas secara normal. 30% orang mahasiswi mengalami nyeri 4-6 (sedang) pada skala nyeri ini mahasiswi masih dapat beraktivitas normal dan tidak mengalami gangguan tidur, sedangkan 40% orang mahasiswi mengalami nyeri 7-10 (berat) pada skala nyeri ini mahasiswi mengalami gangguan tidur bahkan mengkonsumsi obat pereda nyeri untuk dapat beraktivitas. Setelah dilakukan wawancara pada 10 orang, mengungkapkan nyeri yang dirasakan ketika hari pertama hingga hari ketiga menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan proses perkuliahan di sekolah. Mahasiswi yang mengalami nyeri 7-10 (berat) mengatakan bahwa mengkonsumsi obat *analgetik Non Steroid Anti Inflammation Drugs* (NSAID) seperti ibuprofen, naproxen, paracetamol dan asam mefenamat untuk dapat beraktivitas dan proses perkuliahan di sekolah (Ratnawati, 2018).

Berdasarkan permasalahan dan kronologi pada latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi

Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika”

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika ?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum relaksasi otot progresif pada mahasiswi.
- b. Untuk mengidentifikasi penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah relaksasi otot progresif pada mahasiswi.
- c. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika”.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data yang baru dan dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kesehatan tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot

Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika”.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang terapi relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan tingkat skala nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika.

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai penambah wawasan bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan penelitiannya dari peneliti sebelumnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber referensi dan menjadi bahan penelitian selanjutnya yang serupa tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi.

## E. Relevansi Penelitian

Tabel 1. 1 Relevansi Penelitian

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Sri Rejeki, Bahriati Khasanah, 2022	Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif	<p><b>Independen</b></p> <p>Relaksasi Otot</p> <p><b>Dependen</b></p> <p>Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi</p>	<p>Jenis Penelitian : deskriptif</p> <p>Design Penelitian : <i>eksperimen</i></p> <p>Jumlah Populasi : 2 responden.</p> <p>Jumlah sampel dan teknik sampling : teknik <i>accidental sampling</i>.</p> <p>Intervensi : 15 macam gerakan (dilakukan 2 kali setiap gerakannya) dimana terapi dilakukan sebanyak 3 kali yang dilakukan pada hari pertama, kedua, dan ketiga menstruasi. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali/hari dengan waktu selama 10 menit.</p> <p>Instrumen Penelitian : lembar observasi dengan menggunakan alat ukur penilaian nyeri yaitu Numeric Rating Scale (NRS) yang terdiri dari deretan angka 0-10.</p>	<p>Berdasarkan hasil selama 3 hari terhadap 2 responden diketahui setelah dilakukan relaksasi otot progresif tingkat nyeri menstruasi pada kedua responden terjadi penurunan, dari sebelumnya sedang menjadi nyeri ringan hingga kedua responden tidak merasakan nyeri.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini terdapat pada jumlah sampel, jenis penelitian dan teknik sampling.</p>

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
				Kategori penilaian nyeri menstruasi dikatakan tidak nyeri apabila (NRS = 0), nyeri ringan (NRS = 1–3), nyeri sedang (NRS = 4–6), dan nyeri berat (NRS = 7–10).		
2.	Nilia Kusumawati dkk, 2021	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok	<b>Independen</b> Relaksasi Progresif <b>Dependen</b> Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri	Otot Nyeri Pada Jenis Penelitian : <i>quasi eksperimen</i> Design Penelitian : <i>non-equivalent pretest-posttest</i> . Jumlah sampel : 30 sampel teknik sampling : <i>purposive sampling</i> . Instrumen Penelitian : lembar observasi sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), dan lembar observasi skala nyeri numerik terdiri dari dari angka 0-10.	Analisa univariat didapatkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang (100%). Analisa Bivariat didapatkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi menunjukkan 30 orang mengalami nyeri sedang (100%). Sedangkan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%), nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang 1 orang (3,3%).	Perbedaan penelitian ini terdapat pada desain penelitian.

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
3.	Ririn Muthia Zukhra dkk, 2021	Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fkp Universitas Riau	<b>Independen</b> Teknik Relaksasi Otot Progresif Akupresur <b>Dependen</b> Dismenore	Otot Dan Jenis Penelitian : <i>quasy eksperimen</i> Design Penelitian : <i>two group pretest-posttest.with two comparative study.</i> Jumlah Populasi : 38 orang Teknik sampling : <i>purposive sampling.</i> Intervensi : melakukan 14 gerakan yang melibatkan otot tangan, kaki, dahi, mata, otot bibir, rahang, dada dan leher. Instrumen Penelitian :	Hasil penelitian menunjukkan terapi akupresur dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri dengan hasil <i>p-value</i> $0.001 < \alpha$ (0.05).	Perbedaan penelitian ini terdapat pada desain penelitian, dan jumlah sampel.
4.	Femi Tari Pongsibidang dkk, 2019	Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri	<b>Independen</b> Relaksasi Otot Progresif <b>Dependen</b> Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore	Otot Jenis penelitian : kuantitatif. Design Penelitian : <i>Quasi Eksperiment pre and post test without control.</i> Teknik sampling : <i>Accidental sampling.</i> Jumlah sampel : 35 responden. Instrumen Penelitian : pengukuran skala nyeri	Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar pasien merasakan nyerinya berkurang, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf, baik saraf simpatis maupun saraf parasimpatis. Saraf yang rileks menurunkan rasa nyeri secara perlahan.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada desain penelitian, jumlah sampel dan teknik sampling.

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
				menggunakan Numerik Rating Scale dan SOP relaksasi otot progresif.		
5.	Tri Nurhidayati, Eno Wijaya, 2020	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia	<b>Independen</b> Terapi Relaksasi Otot Progresif <b>Dependen</b> Skala Nyeri Sendi	Jenis Penelitian : deskriptif Design Penelitian : Jumlah Populasi : 2 responden Teknik sampling : <i>Non Probability Sampling</i> . Intervensi : Pemberi Manfaat yang mengalami nyeri sendi dan kooperatif yang dikelola selama 3 hari tiap lansia dengan pemberian tindakan keperawatan relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Instrumen Penelitian : Pengumpulan data menggunakan buku status PM, wawancara, observasi serta asuhan keperawatan. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar skala nyeri VAS dan untuk pedoman gerakan	Terdapat penurunan terapi relaksasi otot berbasis pada tingkat skala nyeri lansia yang mengalami nyeri sendikronis dengan menunjukkan hasil dari skala nyeri sedang menurun menjadi skala nyeri ringan.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada jenis penelitian, jumlah sampel, teknik sampling, intervensi, dan instrumen penelitian.

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
6.	Ratna Juwita, Eri Riana Pertiwi, 2023	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa Tingkat 2 Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh	<b>Independen</b> Terapi Relaksasi Otot Progresif <b>Dependen</b> Intensitas Nyeri Menstruasi	relaksasi otot progresif ada 15 di gerakan. Jenis Penelitian : kuantitatif Design Penelitian : one group pre posttest design Jumlah Populasi : 42 responden Teknik sampling : <i>Purposive Sampling</i> . Intervensi : Terapi ini diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi, dilakukan dua kali dalam satu hari sebanyak 15 gerakan selama 30 menit. Intensitas nyeri menstruasi diukur menggunakan skala numerik	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 42 diresponden didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri mentruasi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif karena responden mampu menerapkan relaksasi otot progresif sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang sudah ditetapkan sebelumnya	Perbedaan penelitian ini terdapat pada, jumlah sampel, intervensi, waktu pemberian intervensi, tempat penelitian.
7	Hastri Arifin Kasan, Yusrah Taqiyah, Suhermi, 2023	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja	<b>Independen</b> Terapi Relaksasi Otot Progresif <b>Dependen</b> Penurunan Dismenore pada Remaja	Jenis Penelitian : kuantitatif Design Penelitian : one group pre posttest design Jumlah Populasi : 60 responden Teknik sampling : <i>Total Sampling</i> . Intervensi : Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama 15 Menit Dalam 2	Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan dismenore, hal ini terlihat pada saat sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif remaja banyak mengeluh terhadap nyeri yang dirasakan disertai dengan	Perbedaan penelitian ini terdapat pada, jumlah sampel, intervensi, waktu pemberian intervensi, tempat penelitian, teknik sampling.

No	Nama peneliti/tahun	judul	Variabel	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
				Hari (1 Kali Sehari) Berturut-Turut Pada Tiap Remaja Yang Mengalami Dismenore, Maka Hasil Yang Didapatkan Yaitu Dengan Katagori Terbanyak Tidak Nyeri Dan Nyeri Sedang Pada Remaja Di Ma Al-Ishlah Gale-Gale Kabupaten Maluku Tengah.	keluhan sulit beraktivitas, tidak bersemangat dan konsentrasi berkurang. Sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dismenore mengalami penurunan yang di mana awalnya mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan hingga nyeri ringan menjadi tidak nyeri.	

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Stikes Borneo Cendekia Medika di dapatkan bahwa :

1. Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Sebelum Di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menunjukkan Nilai *Mean* 3,77 (nyeri sedang).
2. Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Sesudah Di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menunjukkan Nilai *Mean* 1,80 (nyeri ringan).
3. Terdapat Pengaruh Terapi Relaksai Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi STIKes Borneo Cendekia Medika.

#### B. Saran

1. Bagi Institusi

Peneliti berharap hasil penelitian dapat di jadikan sebagai sumber pembelajaran dan perkembangan ilmu pengetahuan di dalam institusi dan sebagai sumber data baru mengenai Terapi Relaksasi Otot Progresif serta mampu menerapkannya dalam terapi komplementer pada penyusunan asuhan keperawatan yang juga sebagai visi dan misi dari STIKes Borneo Cendekia Medika khususnya pada program studi S1 Keperawatan di bidang Keperawatan Holistik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber refrensi dan menjadi bahan penelitian selanjutnya. Di sarankan untuk peneliti selanjutnya dapat memakasmalkan responden dan dapat menyediakan

lingkungan yang tenang ketika melakukan teknik relaksasi otot progresif.

3. Bagi tempat penelitian

Di harapkan pihak STIKes Borneo Cendekia Medika agar dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk dapat menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*).

4. Bagi responden

Di harapkan responden dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah ketika mengalami nyeri haid (*dismenore*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Mahasiswi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Naskah Publikasi Program Studi Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2018*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4218/>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Akbar, I., Putri, D. E., & Afriyanti, E. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.25077/njk.10.1.1-13.2014>
- Arini P, S, Arifah Usman. (2021). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 17 No. 2. 196-202.
- Ayu, D, C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru.
- Amalia, N. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Mahasiswi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Naskah Publikasi Program Studi Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2018*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4218/>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Eno W, Tri N. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. Ners Muda*. Vol 1 No 2.
- Dartiwen dan Mira A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan*

*Perimenopause*. Penerbit Deepublish. Yogyakarta.

- Februanti, S., Kartilah, T., & Cahyati, P. (2021). Acupressure And Progressive Muscle Exercise Therapy Reduced Dysmenorrhea Of Late Adolescent In Tasikmalaya, Indonesia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(10), 1756-1760.
- Femi Tari Pongsibidang, dkk. (2019). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*. Vol 4, No.1. 10-15. DOI : 10.35728/jmkik.v4i1.69.
- Fira, H., Apriza, A., & Wati, N. K. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 400–407. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>
- Fitriani, H. dan Achmad. (2017). *Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap Dismenorea Primer pada Remaja*. *Faletehan Health Journal* 4(3):2-151
- Helena F, dkk. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 5 no 1. 400-407.
- Judha, M., Sudiarti, dan Fauziah, A. 2018. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Cetakan Pertama. Nuha Medika Yogyakarta.
- Kasan, H. A., Taqiyah, Y., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2023). *Judul Artikel Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja* *PENDAHULUAN Masa remaja dimana antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa . Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik , mental , emosion*. 4(1), 88–95.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9382>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP

- Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114.  
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Kustriyanti, D., & Boediarsih. (2018). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Dismenorea. *University Research Colloquium*, 1–8.  
<https://www.repository.ureco.org>
- Kusumawardani, E. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Non Farmakologi Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Angkatan 2015 Universitas Tanjungpura. *Universitas Tanjung Pontianak*, 53(9), 1689–1699.
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Muda, I., & Aceh, B. (2023). *Kata kunci: menstruasi; nyeri; relaksasi otot progresif. The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Menstrual Pain Intensity In Adolescent Women*. 11(April), 91–101.  
<https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23.  
<https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Nindi N, Lailatuz Z. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Mahasiswi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Ni Luh P, dkk. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No. 1. 47-52.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pradini, V. I., & Faried Rahman Hidayat. (2020). Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar

- Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2174–2180.
- Prof. Dr. Sugiyono, (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Alfabeta.cv, Bandung.
- Prof. Drs. Sutrisno Hadi, M.A. (2017). *Statistik. Pustaka Pelajar*. Yogyakarta.
- Sulistiyorini, C. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 10–15. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.69>
- Yelva F, dkk. (2021). *Buku Digital Pemeriksaan Dasar Fisiologi*. Bandung. Media Sains Indonesia.