



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3709>

Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap *Dismenorea* Primer pada Remaja Putri

^KNovitri Cahyani Marinda¹, Fatma Jama², Nur Wahyuni Munir³,
^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Email Penulis Korespondensi (^K): irnencm@gmail.com
irnencm@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², nurwahyuni.munir@umi.ac.id³
(085244473376)

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja dan wanita muda. Untuk penanganan *dismenorea* bisa dilakukan dengan terapi non-farmakologi salah satunya adalah terapi relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Penelitian ini dilakukan dari 05 Mei hingga 05 April 2022. Penelitian menggunakan *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group design* pengambilan sampel secara *stratified random sampling* dengan jumlah 82 sampel yang dibagi menjadi dua kelompok, 41 kelompok intervensi dan 41 kelompok kontrol. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan, sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi untuk kelompok intervensi berada pada nyeri ringan (18.3%) hingga nyeri sedang (31.7%) dan kelompok kontrol berada pada nyeri ringan (30.5%) hingga nyeri sedang (19.5%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi Benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi untuk kelompok intervensi berada pada tidak nyeri (14.6%), nyeri ringan (32.9%) hingga nyeri sedang (2.4%) , dan kelompok kontrol tetap berada pada nyeri ringan (28.0%) hingga nyeri sedang (22.0%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan *pretest-post test* pada kelompok kontrol *p-value* = 0.757 dan pada kelompok intervensi *p-value* = 0.000. Untuk hasil uji *mann whitney* didapatkan *p-value* = 0.000 yang berarti ada perbedaan skala *dismenorea* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Oleh karena itu relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tingkat *dismenorea* primer.

Kata kunci: Remaja putri; *dismenorea* primer; terapi relaksasi benson

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 15 Agustus 2022

Received in revised form 16 Agustus 2022

Accepted 07 November 2022

Available online 30 Desember 2022



ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescents and young women. For the treatment of dysmenorrhea, non-pharmacological therapy can be done, one of which is Benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation therapy on primary dysmenorrhea in female students of SMAN 8 Seram Barat. This study was conducted from May 5 to April 5, 2022. The study used a quasi-experimental study with a pretest-posttest with control group design. The sampling method was stratified random sampling with a total of 82 samples divided into two groups, 41 intervention groups, and 41 control groups. Bivariate analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney test with a significance level of < 0.05. The results of this study showed that before being given Benson relaxation therapy the primary dysmenorrhea level in students for the intervention group was in mild pain (18.3%) to moderate pain (31.7%) and the control group was in mild pain (30.5%) to moderate pain (19.5%), after being treated with Benson's relaxation therapy, the primary dysmenorrhea levels in female students for the intervention group were in no pain (14.6%), mild pain (32.9%) to moderate pain (2.4%), and the control group remained on mild pain (28.0%) to moderate pain (22.0%). The Wilcoxon test showed the pretest-posttest in the control group P Value = 0.757 and in the intervention group p-value = 0.000. For the results of the Mann-Whitney test, p-value = 0.000, which means that there is a difference in the scale of dysmenorrhea in the intervention group and the control group. This study concludes that there is an effect of Benson's relaxation therapy on primary dysmenorrhoea in female students of SMAN 8 Seram West. Therefore, Benson relaxation can be used as a non-pharmacological therapy that can be done independently to reduce the level of primary dysmenorrhea.

Keywords: Teenage girl; primary dysmenorrhoea; benson relaxation therapy

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase terjadinya pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan perkembangan fisik, biologis, emosional, dan social.¹ Perubahan yang paling awal muncul yaitu perubahan biologis pada remaja yang disebut dengan pubertas. Pubertas pada remaja perempuan adalah *menarche* atau menstruasi pertama.² Menstruasi merupakan perdarahan periodik yang terjadi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus yang disebabkan karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma.³ Secara umum biasanya wanita diusia subur secara normal akan mengalami menstruasi setiap bulan. Walaupun begitu pengalaman menstruasi setiap orang akan berbeda-beda, sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan dan sebagian besar lainnya mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan seperti nyeri pada abdomen bagian bawah atau yang disebut dengan nyeri haid (*dismenorea*).⁴

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu *dismenore primer* dan *sekunder*. *Dismenore primer* adalah nyeri haid yang terjadi ketika *menarche* dan tidak ada kelainan patologi panggul, sedangkan *dismenorea sekunder* terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami *dismenorea* dan adanya kelainan patologi panggul. *Dismenorea* merupakan gejala yang sangat menyakitkan untuk wanita muda maupun remaja yang bisa menyebabkan terganggunya aktivitas dan berdampak pada kualitas hidup.⁵ Berdasarkan data *World Health Organization* kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% wanita mengalami *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Sedangkan kejadian *dismenorea* di Indonesia sendiri sebesar 107.673 wanita (64.25%), yang terdiri dari 59.671 (54.89%) wanita yang mengalami *dismenorea primer* dan 9.496 jiwa (9.36%) mengalami *dismenorea sekunder*.⁶

Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Maluku kejadian *dismenorea* pada remaja sebanyak 3.653 jiwa, dengan *dismenorea* primer sebanyak 3.297 (90.25%) dan yang lainnya mengalami *dismenorea* sekunder sebanyak 365 jiwa (9.75%).⁷

Untuk menangani *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan *non-steroid* (NSAID) untuk nyeri sedang dan berat, namun cara ini tidak bertujuan meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol nyerinya. Sedangkan penanganan nyeri secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan hipnoterapi, latihan autogenik, latihan relaksasi progresif, akupresur, aromaterapi, meditasi atau yoga, relaksasi nafas dalam ataupun relaksasi benson yang dapat mengontrol rasa nyeri.⁸ Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan juga sistem keyakinan individu/*faith factor* dengan melibatkan fokus pemikiran. Terapi relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem para simpatis mendominasi pasien akan menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala mental seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan rasa nyeri.⁹ Kelebihan terapi relaksasi benson dari terapi lain adalah relaksasi benson sangat mudah diterapkan, tidak membutuhkan banyak biaya, sederhana dan tidak ada efek samping.¹⁰ Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Keihani et al. tahun 2019, menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dapat mempengaruhi intensitas nyeri akibat anestesi spinal pasca operasi di Iran dengan nilai *p value* < 0.001.¹¹ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ulfa et al. tahun 2021, menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap skala nyeri *dismenorea* sesudah dilakukan intervensi dengan nilai *p value* < 0.000 di Stikes St.Elisabeth Semarang.¹²

Dari hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 8 Seram Bagian Barat didapatkan jumlah siswi sebanyak 103 orang yang terbagi menjadi 3 tingkat, dimana kelas X berjumlah 29 siswi, kelas XI berjumlah 38 siswi dan kelas XII berjumlah 36 siswi. Berdasarkan hasil wawancara secara *online* dari 12 orang siswi dimana 4 orang mengalami nyeri ringan, 6 orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang mengalami nyeri berat tetapi bisa dikontrol. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri sebagian besar siswi membiarkan nyeri haid yang dirasakan dengan istirahat atau tidur dan minum air hangat serta masih minimnya pengetahuan mengenai penanganan *dismenorea* menggunakan non-farmakologi dan belum ada penelitian terdahulu terkait cara penanganan *dismenorea* menggunakan terapi non-farmakologi di sekolah ini. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimental pretest-posttest with control group design*.¹² Penelitian dilakukan di SMAN 8 Seram Bagian Barat yang terletak di Dusun Tanah Goyang, Desa Lokki, Kecamatan Huamual, Kabupaten Seram Bagian Barat, Kota Ambon, Provinsi Maluku. Penelitian dilaksanakan selama sebulan dimulai dari 05 Mei hingga 05 April 2022. Populasi penelitian ini adalah semua siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat yang berjumlah 103 orang, pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling*, jumlah sampel sebanyak 82 orang dengan menggunakan rumus perhitungan Slovin, sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi menjadi 41 kelompok kontrol dan 41 kelompok intervensi. Pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui data demografi, karakteristik menstruasi, dan karakteristik *dismenorea* responden, lembar observasi *pretest-posttest Numeric Rating Scale (NRS)*, dan lembar SOP terapi relaksasi benson. Sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data dan hasilnya tidak normal, sehingga analisa data menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Pemberian terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dilakukan selama 2 hari (1 hari sekali dalam 15 menit) dan pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi, kemudian melakukan aktivitas seperti biasa saat mengalami *dismenorea*. Aspek etik dalam penelitian ini meliputi kebebasan memilih (*autnomy*), kerahasiaan (*confidentiality*), keadilan (*justice*), dan kemanfaatan (*beneficence*).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia Responden		
Remaja Pertengahan (15-18 tahun)	77	93.9
Remaja Akhir (19-21 tahun)	5	6.1
Usia <i>Menarche</i>		
<12 tahun	10	12.2
12-14 tahun	72	87.8
Siklus Menstruasi		
26 hari	4	4.9
27 hari	7	8.5
28 hari	32	39.0
29 hari	20	24.4
30 hari	19	23.2
Lama Menstruasi		
<5 hari	7	8.5
5-6 hari	36	43.9
>6 hari	39	47.6
Riwayat Keluarga		
Ya	53	64.6
Tidak	29	35.4
Penanganan <i>Dismenorea</i>		
Istirahat dan tidur	40	48.8
Minum air hangat	28	34.1
Lainnya	14	17.1
Total	82	100

Tabel 1. didapatkan hasil karakteristik siswi, berdasarkan usia siswi terbanyak berada pada remaja pertengahan usia 15-18 tahun yaitu sebanyak 77 orang (93.9%), sedangkan usia siswi yang paling sedikit berada pada remaja akhir usia 19-21 tahun yaitu sebanyak 5 orang (6.1%). Berdasarkan usia *menarche* siswi terbanyak adalah usia 12-14 tahun yaitu sebanyak 72 orang (87.8%), sedangkan usia *menarche* siswi yang paling sedikit adalah usia <12 tahun yaitu sebanyak 10 orang (12.2%). Berdasarkan siklus menstruasi siswi, sebagian besar adalah 28 hari yaitu sebanyak 32 orang (39.0%), sedangkan siklus menstruasi yang paling sedikit adalah 26 hari yaitu sebanyak 4 orang (4.9%). Lama menstruasi siswi terbanyak adalah >6 hari yaitu sebanyak 39 orang (47.6%), sedangkan lama menstruasi yang paling sedikit adalah <5 hari yaitu sebanyak 7 orang (8.5%). Berdasarkan riwayat keluarga, sebagian besar siswi mempunyai riwayat keluarga mengalami *dismenorea* yaitu sebanyak 53 orang (64.6%), dan siswi tidak mempunyai riwayat keluarga mengalami *dismenorea* sebanyak 29 orang (35.4%). Berdasarkan penanganan *dismenorea* siswi sebagian besar istirahat dan tidur yaitu sebanyak 40 orang (48.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Kelompok	Tingkat <i>Dismenorea</i>	n	%
Intervensi	Nyeri Ringan	15	18.3
	Nyeri Sedang	26	31.7
Kontrol	Nyeri Ringan	25	30.5
	Nyeri Sedang	16	19.5
Total		82	100

Tabel 2. didapatkan hasil distribusi *dismenorea* sebelum diberikan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (18.3%) dan nyeri sedang sebanyak 26 orang (31.7%). Sedangkan pada kelompok kontrol siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 25 orang (30.5%) dan nyeri sedang sebanyak 16 orang (19.5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer pada Kelompo Intervensi dan Kontrol Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Kelompok	Tingkat <i>Dismenorea</i>	n	%
Intervensi	Tidak Nyeri	12	14.6
	Nyeri Ringan	27	32.9
	Nyeri Sedang	2	2.4
Kontrol	Nyeri Ringan	23	28.0
	Nyeri Sedang	18	22.0
Total		82	100

Tabel 3. didapatkan hasil distribusi *dismenorea* setelah diberikan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi siswi yang mengalami tidak nyeri sebanyak 12 orang (14.6%), nyeri ringan sebanyak 27 orang (32.9%) dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (2.4%). Sedangkan pada kelompok kontrol siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (28.0%) dan nyeri sedang sebanyak 18 orang (22.0%).

Tabel 4. Tingkat Dismenore Primer pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Kelompok		n	Mean	Max-Min	P- Value
Intervensi	<i>Pretest</i>	41	3.95	6 – 2	0.000
	<i>Posttest</i>		1.27	4 – 0	
Kontrol	<i>Pretest</i>	41	3.22	6 – 2	0.757
	<i>Posttest</i>		3.27	5 – 2	

Tabel 4. didapatkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi *pretest-posttest p-value* = 0.000 dimana $P < 0.05$ dengan nilai rerata sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 3.95 untuk tingkat *dismenorea* maksimum 6 dan minimum 2, sedangkan nilai rerata setelah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 1.27 dengan tingkat *dismenorea* maksimum 4 dan minum 0. Sehingga ada perbedaan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol *pretest-posttest p-value* = 0.757 dimana $P > 0.05$ dengan nilai rerata *pretest* sebesar 3.22 untuk tingkat *dismenorea* maksimum 6 dan minimum 2, sedangkan nilai rerata *posttest* sebesar 3.27 dengan tingkat *dismenorea* maksimum 5 dan minum 2.

Tabel 5. Perbedaan *Dismenorea* Primer pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Mean Rank	Z - Score	p value
Intervensi	41	25.45	-6.230	0.000
Kontrol	41	57.55		

Tabel 5. didapatkan hasil uji *mann whitney p-value* = 0.000 dimana $P < 0.05$ maka hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Tingkat *Dismenorea* Primer pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat.

Pada penelitian didapatkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar siswi pada kelompok intervensi mengalami *dismenorea* dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 26 siswi dan pada kelompok kontrol mengalami nyeri ringan sebanyak 25 siswi. Kram perut atau nyeri pada saat menstruasi tentunya sangat mengganggu bagi wanita, apalagi remaja yang baru pertama kali merasakan *dismenorea*. Sebagian besar siswi saat akan menstruasi sering merasa tidak nyaman bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Dalam penelitian ini menunjukkan selama mengalami *dismenorea* sebagian besar siswi hanya membiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan karena menganggap bahwa rasa sakit atau nyeri akan hilang dengan sendirinya, namun hal inilah yang dapat mengganggu kegiatan yang dilakukan oleh siswi. Penelitian yang dilakukan oleh Fernández-Martínez et al., tahun 2018, yang menemukan sebanyak 75.6% responden yang mengalami *dismenorea* dalam penelitiannya melaporkan bahwa aktivitas sehari-hari mereka terganggu, baik akademik maupun sosial.¹³

Hasil penelitian ini menunjukkan usia 15-18 tahun paling banyak mengalami *dismenorea*. Menurut Cetin tahun 2020, Pada kalangan remaja dan wanita muda paling sering mengalami

dismenorea primer saat menstruasi dan puncak terjadinya *dismenorea* primer pada usia 15 hingga 25 tahun, hal ini terjadi dikarenakan masih tingginya produksi prostaglandin yang dapat menimbulkan hiperkontraktilitas rahim dan mengakibatkan nyeri saat menstruasi.¹⁴ Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ammar tahun 2017, yang mengatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor terjadinya *dismenorea* primer.¹⁵ Sehingga peneliti berasumsi bahwa semakin muda usia seseorang maka akan semakin rentan mengalami *dismenorea* atau nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan usia menarche 12-14 tahun paling banyak mengalami *dismenorea*. Hal ini terjadi dikarenakan pada usia tersebut alat reproduksi sedang mengalami perkembangan, adanya penyempitan pada dinding rahim, dan adanya perubahan hormonal.¹⁴ Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lail tahun 2019, yang mengatakan bahwa usia menarche merupakan salah satu faktor terjadinya *dismenorea* dengan nilai *p-value* $0.001 < 0.05$.¹⁶ Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa usia *menarche* siswi ada yang diusia <12 tahun, sehingga peneliti berasumsi bahwa semakin muda usia menarche seseorang maka akan semakin rentan mengalami *dismenorea* atau nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi siswi selama 26-30 hari, dengan presentase terbesar pada 28 hari. Siklus menstruasi normal rata-rata adalah 28 hari dengan mayoritas panjang siklus menstruasi antara 21 hingga 30 hari.¹⁷ sehingga dapat dikatakan bahwa siklus menstruasi siswi dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi normal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hoppenbrouwers et al., (2017), bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan *dismenorea*.¹⁸ sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningtias et al., (2021), menemukan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan *dismenorea*.¹⁹ Sehingga peneliti berasumsi bahwa siklus menstruasi tidak ada hubungan dengan kejadian *dismenorea*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lama menstruasi >6 hari paling banyak mengalami *dismenorea*. Hal ini dikarenakan uterus sering mengalami kontraksi disebabkan peningkatan kadar prostaglandin akibat menstruasi yang berlangsung lebih lama, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernández-Martínez et al. tahun 2018, bahwa sebanyak 86% responden dengan lama menstruasi lebih dari 5 hari mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan responden yang memiliki lama menstruasi kurang dari 5 hari.¹³ Didalam penelitian ini didapatkan, beberapa siswi juga mengalami *dismenorea* dengan lama menstruasi kurang dari 5 hari yaitu 4 hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi yang mempunyai riwayat keluarga mengalami *dismenorea*. Hal ini terjadi karena adanya faktor genetik yang menurunkan sifat dengan menduplikasikan diri saat pembelahan sel sehingga sifat ibu dapat menurun pada keturunannya, juga disebabkan karena adanya gaya hidup yang sama dalam keluarga, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Romlah & Agustin tahun 2020, yang mengemukakan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorea*.²⁰ Tetapi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang tidak mempunyai riwayat keluarga juga mengalami *dismenorea* yang ada kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti makanan, aktivitas fisik ataupun olahraga, dimana pada

penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah et. al., tahun 2022, menemukan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dan olah raga dengan kejadian *dismenorea* primer.²¹ peneliti berasumsi bahwa faktor yang mempengaruhi *dismenorea* siswi dalam penelitian ini adalah usia, usia *menarche*, siklus menstruasi, lama menstruasi, dan riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea*.

Tingkat *Dismenorea* Primer pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat.

Pada penelitian didapatkan setelah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar siswi pada kelompok intervensi mengalami *dismenorea* dengan nyeri ringan sebanyak 27 siswi dan pada kelompok kontrol juga mengalami nyeri ringan sebanyak 23 siswi, dimana pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan, dan nyeri ringan turun menjadi tidak nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau *dismenorea* pada remaja. Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar.⁹

Pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan, hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi relaksasi benson melainkan melakukan aktivitas seperti biasa ketika responden mengalami *dismenorea*. Beberapa penanganan yang dilakukan oleh kelompok kontrol yaitu minum air hangat, mengoleskan minyak kayu putih pada perut, istirahat di tempat tidur dan lain sebagainya, akan tetapi penurunan tingkat *dismenorea* sangat sedikit dan sebagian besar tetap sama atau tidak terjadi perubahan.

Secara umum nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau dijelaskan dalam istilah kerusakan tersebut.²² *Dismenorea* primer adalah nyeri di perut bagian bawah yang terjadi selama siklus menstruasi dan tidak terkait dengan kondisi medis atau patologi lainnya.⁵ Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 18 siswi pada kelompok kontrol mengalami peningkatan *dismenorea* pada hari ke dua, 13 siswi mengalami penurunan pada hari ke dua dan lainnya tetap pada tingkatan yang sama. Hal ini tergantung dari kadar prostaglandin seseorang, semakin tinggi kadar prostaglandin dalam uterus maka akan semakin berat nyeri yang dirasakan.

Perbedaan *Dismenorea* Primer pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat.

Hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan nilai signifikan $P = 0.000$ atau $P < 0.05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok

kontrol. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morita et al. tahun 2020, didapatkan hasil uji independent *t-test* $P = 0.001$ yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi section caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi.²³ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung et al. tahun 2019, dimana ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai signifikan $P = 0.001$ atau $P < 0.05$ terhadap skala nyeri *post Appendixotomy* di RSUD Porsea.²⁴

Kombinasi teknik relaksasi dengan kekuatan keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Keyakinan yang digunakan dalam intervensi relaksasi benson adalah keyakinan agama. Keyakinan yang termasuk didalamnya merupakan penyebutan kata atau kalimat secara berulang-ulang sesuai dengan keyakinan agamanya masing-masing disertai dengan sikap pasrah. Menurut Keihani et al. tahun 2019, terapi relaksasi benson sebagai terapi yang dapat menjadi acuan untuk mengurangi depresi terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Kelebihan relaksasi benson yaitu prosedurnya mudah dilakukan, bisa dilakukan sendiri kapan saja, tidak membutuhkan banyak biaya, dan tidak membutuhkan waktu lama.¹¹

Kata yang digunakan dalam penelitian ini adalah kata *Astagfirullah* dan Puji Tuhan. Menurut Kumala et al. tahun 2019, salah satu bacaan dzikir *Astagfirullahaladzim* merupakan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru.²⁵ Manfaat lain dari kalimat *Astagfirullah*, seperti yang disebutkan oleh Rasulullah SAW

“Barangsiapa senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kelapangan dari kesusahan dan memberi rezeki kepadanya dari arah yang tak disangka-sangka” (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah).

Sehingga dengan adanya pengulangan kata *Astagfirullah* ini bukan hanya bisa membuat keadaan menjadi cepat rileks tetapi juga bisa mendapatkan manfaat seperti yang disebutkan oleh hadits di atas.

Terapi relaksasi benson dalam penelitian ini diberikan selama 15 menit dalam 2 hari (1 hari sekali) berturut-turut, dimana *dismenorea* biasanya muncul sebelum atau saat pendarahan dimulai dan memberat pada 24-48 jam awal menses dengan tingkat keparahan yang bervariasi.⁴ Kelebihan dari terapi relaksasi benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat penggunaan keyakinan yaitu menambah keimanan dan memungkinkan mendapatkan pengalaman transendensi.²³

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap *Dismenorea* Primer pada Siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada perbedaan pada *dismenorea* primer sebelum dan setelah diberi terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi. Olah data untuk menguji hasil penelitian sebelum dan setelah pemberian relaksasi benson diperoleh nilai signifikan $P < 0.05$ sehingga dapat dikatakan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al. tahun 2018, didapatkan

hasil uji *wilcoxon* $P = 0.000$ berdasarkan analisis perbedaan dismenorea sebelum dan setelah terapi relaksasi benson pada mahasiswi D III Keperawatan STIKES Karya Husada Semarang.²⁶ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa et al. tahun 2021, didapatkan hasil uji *wilcoxon* $P = 0.000$ yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang.¹²

Terapi relaksasi benson merupakan relaksasi nafas dalam dengan melibatkan keyakinan yang dipercaya untuk mempercepat keadaan rileks (kombinasi antara respon relaksasi dengan keyakinan) yang akan menambah manfaat yang diperoleh dari respons relaksasi. Dengan adanya kata-kata tertentu yang dibaca secara berulang-ulang yang melibatkan unsur keyakinan dan keimanan kepada sang pencipta akan menimbulkan respon yang lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi biasa. Terapi relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh kemudian otot-otot menjadi rileks yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.⁹ Ketika relaksasi dilakukan, sistem para simpatis mendominasi pasien akan menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan rasa nyeri.²⁷

Pada kelompok kontrol hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada perbedaan pada *dismenorea* primer *pretest-posttest*. Pengolahan data menunjukkan nilai signifikansi $P > 0.05$. Dari hasil rerata *pretest* dismenorea sebesar 3.22 dan hasil rata-rata *posttest* *dismenorea* sebesar 3.27 dimana terjadi peningkatan skala dismenorea pada kelompok kontrol. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keihani et al., tahun 2019, didapatkan rerata hasil setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 5.62 dimana tidak terjadi penurunan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan mengalami peningkatan tingkat nyeri sebesar 0.28 dari hasil *pretest*.¹¹

Beberapa penanganan yang dilakukan oleh kelompok kontrol yaitu minum air hangat, mengoleskan minyak kayu putih pada perut, istirahat di tempat tidur dan lain sebagainya, pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi relaksasi benson sehingga perubahan yang ada pada kelompok kontrol hanya mengalami sedikit penurunan dan ada juga yang mengalami peningkatan. *Dismenorea* juga bisa disebabkan dari berbagai faktor seperti usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi, status gizi, dan stress.¹⁶ Faktor yang mempengaruhi *dismenorea* primer dalam penelitian ini adalah usia, usia *menarche*, lama menstruasi, dan riwayat keluarga untuk siklus menstruasi didapatkan dalam penelitian ini tidak mempengaruhi *dismenorea* dikarenakan dalam batas normal siklus menstruasi.

Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap *dismenorea* primer, hal ini terlihat pada saat sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson responden banyak mengeluh terhadap nyeri yang dirasakan disertai dengan keluhan sulit beraktivitas, tidak bersemangat, dan konsentrasi berkurang. Setelah diberikan terapi relaksasi benson dismenorea mengalami penurunan yang dimana awalnya mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan hingga nyeri ringan menjadi tidak merasakan nyeri. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap dismenorea primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi untuk kelompok intervensi berada pada nyeri ringan (18.3%) hingga nyeri sedang (31.7%) dan kelompok kontrol berada pada nyeri ringan (30.5%) hingga nyeri sedang (19.5%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi untuk kelompok intervensi berada pada tidak nyeri (14.6%), nyeri ringan (32.9%) hingga nyeri sedang (2.4%), dan kelompok kontrol tetap berada pada nyeri ringan (28.0%) hingga nyeri sedang (22.0%). Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, serta ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Oleh karena itu terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tingkat *dismenorea* primer.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. 2022 [cited 2022 Jan 17]. Available from: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Villasari A. Patofisiologi Menstruasi. Vol. 1, Kesehatan. 2021. 9–42 p.
3. Sinaga E, Nonon Saribanon S, Sa'adah N, Salamah U, Murti YA, Trisnamiati A, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. 1st ed. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017.
4. Hewitt G. Dysmenorrhea and endometriosis: Diagnosis and management in adolescents. Clin Obstet Gynecol. 2020;63(3):536–43.
5. Oktorika P, Indrawati, Sudiarti PE. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. J Ners Res Learn Nurs Sci [Internet]. 2020;4(23):1229. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
6. Rattu OS, Mayasari W, Dusra E, Pelupessy A. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di kepulauan kelang. TRIK-Tunas-TUNas Ris Kesehat [Internet]. 2021;11(5):8790. Available from: <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>
7. Widiastuti UTO, Setiyabudi R. Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;5(2):21–8.
8. Maloh HIAA, Soh KL, AbuRuz ME, Chong SC, Ismail SIF, Soh KG, et al. Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. Clin Nurs Res. 2022;31(1):122–35.
9. Ibrahim A, Koyuncu G, Koyuncu N, Suzer NE, Cakir OD, Karcioğlu O. The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. Medicine (Baltimore). 2019;98(21):e15452.
10. Keihani Z, Jalali R, Shamsi MB, Salari N. Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. J Perianesthesia Nurs [Internet]. 2019;34(6):1232–40. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
11. Ulfa NM, Antonilda Ina A, Gayatina AK. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala

- Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *J Ilmu Keperawatan Matern.* 2021;4(1):47–56.
12. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* 5th ed. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
 13. Fernández-Martínez E, Onieva-Zafra MD, Laura Parra-Fernández M. Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS One.* 2018;13(8):1–11.
 14. Cetin A. Evaluation of Biological and Sociodemographic Factors Affecting Dysmenorrhea. *Cureus.* 2020;12(5).
 15. Ammar UR. The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Childbearing Age in Ploso Subdistrict of Tambaksari Surabaya. *J Berk Epidemiol.* 2017;4(1):37.
 16. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *J Ilm Kebidanan Indones.* 2019;9(02):88–95.
 17. Reed BG, Carr BR. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. In: Feingold K, Anawalt B, Boyce A, editors. *Endotext* [Internet]. NCBI; 2018. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
 18. Hoppenbrouwers K, Roelants M, Meuleman C, Rijkers A, Van Leeuwen K, Desoete A, et al. Characteristics of the menstrual cycle in 13-year-old Flemish girls and the impact of menstrual symptoms on social life. *Eur J Pediatr.* 2017;175(5):623–30.
 19. Purwaningtias RM, Puspitasari D, Ernawati E. the Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea and Adolescents Social Life. *Indones Midwifery Heal Sci J.* 2021;4(3):280–94.
 20. Romlah SN, Agustin MM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Pros Semin Nas Has Penelit Pengabdian Kpd Masyarakat.* 2020;Vol. 1(No. 1):Hal: 384-392.
 21. Taqiyah Y, Jama F, Najihah N. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea. *J Ilm Kesehat Diagnosis.* 2022;17(1):14–8.
 22. Treede R-D. The International Association for the Study of Pain definition of pain: as valid in 2018 as in 1979, but in need of regularly updated footnotes [Internet]. Vol. 32, *Pain Reports.* 2018. 137–144 p. Available from: <http://www.intechopen.com/books/trends-in-telecommunications-technologies/gps-total-electron-content-tec-prediction-at-ionosphere-layer-over-the-equatorial-region%0AInTec>
 23. Morita KM, Amelia R, Putri D. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan.* 2020 Dec 31;5(2):106.
 24. Manurung M, Manurung T, Siagian P. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixectomy Di Rsu D Porsea. *J Keperawatan Prior.* 2019;2(2):61.
 25. Kumala OD, Rusdi A, Rumiani R. Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza. *J Interv Psikol.* 2019;11(1):43–54.
 26. Astuti LP, Wardhani PK, Yuliyanti A. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang. *J Kebidanan.* 2018;10(02):135.
 27. Ristani AW, Asnaniar WOS, Munir NW. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Received Tanggal Bulan Tahun Received in revised form Tanggal Bulan Tahun A. Wind Nurs J. 2021;04(02):331–6.