



Window of NURSING
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won4111>

Judul Artikel

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja

Hastri Arifin Kasan¹, Yusrah Taqiyah², Suhermi³, Wan Sulastri Emin⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): kasanhastri@gmail.com

kasanhastri@gmail.com¹, yusrahtaqiyah@umi.ac.id², suhermi.suhermi@umi.ac.id³,
wan.sulastriemin@umi.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering di alami oleh remaja putri. Untuk penanganan *dismenore* bisa dilakukan dengan terapi non-farmakologi salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian ini di laksanakan di Ma Al-Ishlah gale-gale sejak 14 Mei/14 Juli 2022 dengan jumlah populasi 60 remaja. Penelitian ini menggunakan metode *total sampling*. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan, sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi otot progresif tingkat *dismenore* pada remaja berada pada nyeri ringan 58,8% hingga nyeri sedang 40% dan nyeri berat 1,7%. Tetapi setelah di beri perlakuan teknik relaksasi otot progresif tingkat *dismenore* pada remaja berada pada tidak nyeri 55% hingga nyeri ringan 43,3% dan nyeri sedang 1,7%. Uji Wilcoxon menunjukkan *p Value* = 0,000. Sehingga *H_a* diterima artinya terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*. Kesimpulan dari penelitian bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan *dismenore* pada Remaja di Ma al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah. Oleh karena itu teknik relaksasi otot progresif dapat di jadikan sebagai terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri dalam mengatasi tingkat *dismenore*.

Kata Kunci : Remaja putri; *Dismenorea*; relaksasi otot progresif

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

Article history :

Received 30 Desember 2022

Received in revised form 15 Januari 2023

Accepted 23 Maret 2023

Available online 30 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by young women. treatment dysmenorrhea can be done with non-pharmacological therapy, one of which is progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of giving progressive muscle relaxation techniques to decrease dysmenorrhea in adolescents in Ma Al-Ishlah Gale-gale, Central Maluku Regency. The research design used was pre experiment with one group pretest posttest design. This research was carried out in Ma Al-Ishlah gale-gale since May 14/July 14 2022 with a population of 60 teenagers. method total sampling. Data processing used the Wilcoxon statistical test with a significant level of < 0.05. The results of this study showed that before being treated with progressive muscle relaxation techniques, the level of dysmenorrhea in adolescents was in mild pain 58.8% to 40% moderate pain and 1.7% severe pain. But after being treated with progressive muscle relaxation techniques, the level of dysmenorrhea in adolescents was from no pain 55% to 43.3% mild pain and 1.7% moderate pain. Wilcoxon test shows p Value = 0.000. So that Ha is accepted, meaning that there is an effect of giving progressive muscle relaxation techniques to decrease dysmenorrhea. The conclusion of the study is that progressive muscle relaxation can reduce dysmenorrhea in adolescents in Ma al-Ishlah Gale-gale, Central Maluku Regency. Therefore, progressive muscle relaxation technique can be used as a non-pharmacological therapy that can be done independently in overcoming the level of dysmenorrhea

Keywords: Young women, Dysmenorrhea, Progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Masa remaja dimana antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Rohman 2016). World Health Organization (WHO) menetapkan usia 10-20 tahun sebagai batas usia remaja. Secara teori remaja tersebut akan mengalami suatu masa yang dinamakan dengan masa pubertas. Masa pubertas dimana masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, mental, dan pematangan fungsi seksual. Salah satu ciri dari masa pubertas pada laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah sedangkan pada wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi.¹

Menstruasi pertama atau menarche merupakan suatu periode pengeluaran cairan darah dari uterus, yang disebabkan oleh rontoknya endometrium. Menarche merupakan salah satu tanda perkembangan seks pada remaja putri. Selama periode menstruasi beberapa wanita terkadang mengalami kram uterus, nyeri punggung, letih dan *dismenorea*.²

Menurut WHO di dapatkan bahwa kejadian sebesar 1.769 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* dengan 10-15% mengalami *dismenorea* berat. Di Malaysia prevensi *dismenorea* pada remaja sebanyak 62,3% (Ningsih, 2017). Sedangkan di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan angka kejadian *dismenorea* ringan, 21,28% mengalami *dismenorea* sedang dan 9,36% mengalami *dismenorea* berat (Arnis, 2019).

Berdasarkan survey pada tahun 2009 ditemukan sebanyak 72% perempuan Indonesia mengalami masalah kewanitaan, dan 62% di antaranya adalah nyeri haid. Dari hasil yang dilakukan di SMP N 3 Manado didapatkan hasil dari 202 siswa terdapat 199 siswa (98,5%) mengalami *dismenorea*.³

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Maluku pada Tahun 2018 ditemukan sebanyak 3.653 remaja mengalami *dismenore*, dengan Angka kejadian *dismenore* Primer sebanyak 3.297 (90,25%) dan yang mengalami *dismenore* sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah pada bulan januari tahun 2022, ditemukan sebesar 85% mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda.

Dismenore tentu saja memiliki dampak negative untuk perempuan terutama pada remaja putri. Saguni (2013) mengatakan *dismenore* berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, dan bahkan tidak dapat hadir ke sekolah karena nyeri yang dirasakan. Setiap kali menstruasi mereka selalu merasakan *dismenore* berat sehingga tidak dapat beraktifitas, dan juga sering disertai dengan rasa pusing, mual, muntah bahkan sampai pingsan, maka hal ini harus diwaspadai karena bisa jadi merupakan tanda adanya suatu gangguan pada sistem reproduksi seperti endometriosis atau terdapat fibroid (myoma) pada rahim.³

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan *dismenore* secara farmakologis sering kali kurang diminati oleh remaja, karena kekhawatiran mereka terhadap efek samping dari obat tersebut. Sedangkan Penanganan *dismenore* secara non farmakologis sering kali diminati karena caranya yang mudah dan tidak memerlukan banyak alat dalam mempraktekannya. Diantaranya yaitu kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan relaksasi otot progresif. Sehingga dari beberapa alternatif 4 penanganan secara non farmakologis tersebut, salah satu penanganan yang paling praktis dilakukan adalah relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan di segala kondisi⁴

Teknik relaksasi otot progresif ini menegangkan otot-otot tertentu, mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif juga memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang relaks.⁵

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan antara latihan nafas dalam, serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu⁶

Hampir semua orang yang menderita nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode-metode relaksasi otot progresif tersebut. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu

melawan kelelahan dan ketegangan otot yang menyebabkan nyeri kronis dan meningkatnya nyeri tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa putri di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah, menyebutkan bahwa mereka sebagian besar mengalami *dismenorea* atau nyeri haid, Dan mereka juga mengatakan bahwa upaya yang dilakukan selama ini adalah tidur atau berbaring dan minum obat untuk menghilangkan nyeri, karena mereka belum mengetahui bagaimana cara mengatasi *dismenorea*. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian Teknik relaksasi otot progresif terhadap remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian ini di laksanakan di Ma Al-Ishlah gale-gale sejak 14 Mei-14 Juli 2022 dengan jumlah populasi 60 remaja. Penelitian ini menggunakan metode *total sampling*. Instrumen atau alat yang digunakan berupa laptop, kursi, lembar Kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon dengan tingkat signifikn $\alpha < 0,05$.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale

Variabel	n	%
Tingkat <i>Dismonere</i>		
Nyeri Ringan	35	58,3
Nyeri Sedang	24	40,0
Nyeri Berat	1	1,7
Jumlah	60	100

Tabel 1 di atas menunjukkan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif di dapatkan tingkat *dismenore* yang paling banyak dirasakan pada remaja yaitu nyeri ringan (58,3%), dan nyeri sedang (40,0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Ma Al-Ishlah Gale-gale

Variabel	n	%
Tingkat <i>Dismenore</i>		
Tidak Nyeri	33	55,0
Nyeri Ringan	26	43,3
Nyeri Sedang	1	1,7
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif di dapatkan tingkat *dismenore* yang paling banyak yaitu tidak nyeri sebesar (55,0%), dan nyeri ringan (43,3%)

Tabel 3. Pengaruh *Dismenore* Sebelum dan sesudah pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap penurunan *Dismenore* Pada Remajadi Ma Al-Ishlah Gale-gale

Variabel	n	Mean	Std. Deviation	Min-Max	P-value
Pretest	60	2,43	533	2-4	0.000
Posttest		1,47	536	1-3	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan adanya perubahan penurunan *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif. Dilihat dari nilai rata-rata setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif (1,43), std deviation 536 dan min-max nya 1-3. Sedangkan di lakukan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dan $\alpha < 0,05$. Maka H_0 diterima, artinya ada pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif dengan *dismenore* pada remaja Ma Al-Ishlah gale-gale.

PEMBAHASAN

1. Tingkat *dismenore* sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif pada Remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale

Dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* menunjukkan bahwa nyeri yang di rasakan remaja pada saat mengalami *dismenore* berdeba-beda mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Berdasarkan hasil wawancara rasa nyeri yang di rasakan seperti rasa kram pada perut dan disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung yang muncul beberapa jam bahkan beberapa hari sebelum datangnya menstruasi.

Menurut Brunner & Suddart tahun 2001 mengatakan bahwa Nyeri adalah sesuatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan baik secara aktual maupun potensial. Nyeri juga merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala maupun tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menyebutkan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.⁷

Sesuai dengan teori Potter & Perry tahun 2010 bahwa relaksasi adalah pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Relaksasi didefinisikan sebagai teknik yang mendukung dan memperoleh relaksasi untuk tujuan mengurangi tanda-tanda dan gejala yang tidak diinginkan seperti nyeri, ketegangan otot dan kecemasan. Relaksasi diartikan sebagai bebas relatif dari cemas dan ketegangan otot skeletal yang dimanifestasikan sebagai ketenangan, kedamaian dan perasaan tenang⁴.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh⁸, dimana disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi untuk mengurangi *dismenore* dan tanda-tanda vital. Sebuah studi eksperimen yang dilakukan di Brasil praseetha 2012 dalam penelitian⁷ didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi persepsi nyeri pada 61 responden. Nyeri yang dirasakan mengalami penurunan satu tingkat dari berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan setelah diberikan 56 relaksasi otot progresif. Hasil ini menyatakan bahwa relaksasi otot progresif memiliki nilai yang signifikan untuk penurunan *dismenore*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa perasaan sakit atau tidak nyaman dirasakan oleh seseorang akibat beresponnya pusat nyeri oleh sesuatu rangsangan, misalnya terjadinya ketegangan otot-otot perut akibat kontraksi pada dinding rahim saat dismenorea. Perasaan nyeri akan semakin meningkat dirasakan oleh penderitanya apabila pusat perhatian tertuju pada nyeri itu sendiri tanpa dialihkan pada yang lain. Nyeri yang dirasakan oleh setiap orang juga tidak sama, ada nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat. Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan seseorang tergantung dari usia, jenis nyeri yang dialami, dan bagaimana cara mengalihkan nyeri maupun mengobatinya.

2. Tingkat *dismenore* sesudah di lakukan teknik relaksasi otot progresif pada Remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale

Dari tabel 5.2 ditunjukkan bahwa hampir seluruh remaja sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit dalam 2 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.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Potter & Perry, 2010) relaksasi efektif untuk menurunkan rasa nyeri pasca operasi, karena relaksasi dapat menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, jantung serta ketegangan otot.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian², tentang Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala *dismenore* pada pasien remaja di klinik rama husada.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja dengan *dismenore* di Klinik Rama Husada Sragen. Subjek dalam penelitian adalah remaja di klinik Rama Husada Sragen. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasiexperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretestposttest*. Pengambilan Sampel pada penelitian ini menggunakan *Random Sampling (Probability Sampling)* dengan teknik *systematic sampling* dengan jumlah 35 sampel. Analisa data menggunakan uji Chi-Square. Hasil yang didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik releksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat *dismenorea* pada remaja di Klinik Pratama Rama Husada Sragen .

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang di lakukan oleh ⁵ yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot. Mekanisme tersebut menjelaskan bahwa intervensi relaksasi otot progresif dapat menurunkan skala nyeri *dismenorea* atau nyeri haid

Peneliti berasumsi bahwa dilakukannya teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat *dismenore* karena teknik relaksasi otot progresif dapat merilekskan otot dan saraf yang tegang akibat kontraksi dinding Rahim (ovum) pada saat menstruasi. Hal ini terlihat bahwa nilai rata-rata *dismenore* 2,43 sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif, maka tingkat *dismenore* pada responden berkurang dengan nilai rata-rata menjadi 1,43 sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif.

3. Pengaruh pemberian teknik releksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja di Ma al-Ishlah Gale-gale.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan p value 0,005 ($p \leq 0,05$), sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik releksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale.

Penelitian ini juga didukung oleh ⁷ yang menyatakan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi otot progresif terhadap *Dismenore* pada remaja di pondok pesantren batang kabung kota padang. ⁹ menyatakan bahwa Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

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 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. Dan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima, H0 ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat *dismenore* sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah lebih banyak berada pada katagori nyeri ringan . Tingkat *dismenore* sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah berada pada katagori tidak nyeri. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja di Ma Al-Ishlah Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah. Diharapkan remaja dapat menggunakan terapi nonfarmakologi jika *dismenore*nya muncul.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyorini C. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2019;4(1):10–5.
2. Widyastuti E. Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea pada Pasien Remaja di Klinik Rama Husada Sragen. 2020;1–87.
3. Saputra YA, Kurnia AD, Aini N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *J Kesehat Reproduksi*. 2021;7(3):177.
4. Potter, Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses dan praktik edisi. 4*. Jakarta : EGC. 2010.
5. Amalia N. 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. 2018;
6. Rustam ZNR, Suhermi, Alam RI. Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Univ Muslim Indones*. 2021;01(02):123–32.
7. Yani Fitri. Pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Pondok Pesantren Batang Kabung Kota Padang. 2018;
8. Fira H, Apriza A, Wati NK. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2021;5(1):400–7.
9. Dewi PK, Patimah S, Khairiyah II. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *J Bidan "Midwife Journal."* 2018;4(02):16–24.