



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI
SMA RUHUL BAYAN CISAUK TANGERANG**

SKRIPSI

RITA MAYA

1310711023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
2017**



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI
SMA RUHUL BAYAN CISAUK TANGERANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**

RITA MAYA

1310711023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ritamaya
Nrp : 1310711023
Tanggal : 21 Juni 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Juni 2017

Yang menyatakan,



(Ritamaya)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ritamaya
Nrp : 1310711023
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 21 Juni 2017

Yang menyatakan,


(Ritamaya)

PENGESAHAN

Skripsi Diajukan oleh :


Nama : Ritamaya

NRP : 1310711023

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep

Penguji Utama



Desak Nyoman Sitti, SKp., MARS

Penguji I

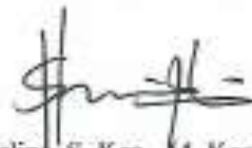


Desmawati, SKp., M.Kep, Sp. Kep. Mat

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sitti, SKp., MARS
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Santi Herlina, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. MB

Ketua Jurusan S1 Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 21 Juni 2017

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA REMAJA PUTRI DI SMA RUHUL BAYAN CISAUK TANGERANG

Ritamaya

Abstrak

Dismenore adalah rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan. Dismenore primer terjadi karena adanya prostaglandin F2 α , yang merupakan stimulan miometrium poten dan vasokonstriksi pada endometrium. Nyeri tersebut dapat ditangani dengan penatalaksanaan nonfarmakologis, salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 33 responden. Pengambilan data menggunakan skala nyeri NRS dan melakukan intervensi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Dependent T-test (Paired T-test)*, didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). Diharapkan untuk remaja putri agar dapat menerapkan relaksasi otot progresif dalam mengatasi *dismenore*.

Kata Kunci : *dismenore* dan relaksasi otot progresif

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO DECREASE MENSTRUATION PAIN (DYSMENORRHEA) AT FEMALE TEENAGERS IN RUHUL BAYAN SENIOR HIGH SCHOOL CISAUK TANGERANG

Ritamaya

Abstract

Dysmenorrhea is a pain caused by menstruation is very excruciating because it feels very painful. Primary dysmenorrhea occurs because of prostaglandin $F2\alpha$, which is a potent myometrium stimulant and vasoconstriction in the endometrium. Pain can be treated with non-pharmacological management, one of which is by using progressive muscle relaxation techniques. The tendency of this research is to know is there any effect of progressive muscle relaxation technique on the decrease of menstruation pain (dysmenorrhea) at female teenagers in Ruhul Bayan Senior High School Cisauk Tangerang. The type of study used in this research is quasi experiment with one group pretest-posttest design, using sampling technique of purposive sampling with 33 respondents. Collecting data using NRS pain scale and intervening progressive muscle relaxation interventions. The results of research using Dependent T-test (Paired T-test), obtained p value 0.000 ($p < 0,05$), so it can be concluded there is influence of progressive muscle relaxation technique to decrease of menstruation pain (dysmenorrhea). Female teenagers expected to apply this progressive muscle relaxation technique to decrease of menstruation pain.

Keyword : dysmenorrhea and progressive muscle relaxation

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak PROF. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ibu Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan. Ibu Ns. Santi Herlina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.MB selaku Ketua Jurusan S1 Keperawatan. Ibu Desmawati SKp, M.Kep Sp.Kep.Mat selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan arahan yang sangat bermanfaat kepada saya. Ibu Ns. Nelly Febriani, S.Kep.M.Kep dan ibu Desak Nyoman Sithi, SKp,MARS selaku dosen penguji.

Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-sebarnya kepada kedua orang tua yang saya cintai bapak Atin Sumartin dan Ibu Ika Supinah, adik yang saya sayangi Rimayati dan Sudirja, dan teman saya Maesaroh yang sudah memberikan doa dan semangat serta saran sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan. Dan terimakasih penulis ucapkan kepada kepala sekolah SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan.

Jakarta, Juni 2017

Penulis

Rita maya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
.....	
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Pertanyaan Penelitian	6
I.4 Tujuan Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	6
I.6 Ruang Lingkup	7
.....	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Menstruasi	8
II.2 Konsep Nyeri	12
II.3 Konsep Dismenore.....	18
II.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif	28
II.5 Penelitian Yang Terkait	31
II.6 Kerangka Teori	33
.....	
BAB III METODE PENELITIAN	34
III.1 Kerangka Konseptual	34
III.2 Hipotesis Penelitian	35
III.3 Definisi Operasional	35
III.4 Desain Penelitian	37
III.5 Populasi dan Sampel.....	38
III.6 Teknik Sampling	40
III.7 Tempat dan Waktu Penelitian	41
III.8 Etika Penelitian.....	41
III.9 Teknik Pengambilan Data	42
III.10 Instrumen Penelitian	43
III.11 Uji Intervensi dan Reliabilitas	43
III.12 Prosedur Pengumpulan Data	46
III.13 Pengolahan Data	47
III.14 Analisa Data	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	51
IV.2 Uji Normalitas Data.....	51
IV.3 Analisis Univariat.....	53
IV.4 Analisis Bivariat	61
IV.5 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan.....	64
V.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perbedaan Dismenore Primer Dengan Dismenore Sekunder.....	26
Tabel 2	Definisi Operasional.....	35
Tabel 3	Interprestasi Reliabilitas	45
Tabel 4	Uji normalitas karakteristik usia, suku, usia pertama haid dan lama menstruasi responden di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	52
Tabel 5	Uji normalitas level nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017	52
Tabel 6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	53
Tabel 7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan suku responden di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	54
Tabel 8	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia <i>menarche</i> responden di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	55
Tabel 9	Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama menstruasi responden di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	56
Tabel 10	Gambaran distribusi frekuensi berdasarkan level nyeri haid sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017	57
Tabel 11	Gambaran distribusi frekuensi berdasarkan level nyeri haid sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017	60
Tabel 12	Gambaran distribusi rata-rata berdasarkan level nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017	61
Tabel 13	Analisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Verbal Descriptor Scale</i>	15
Gambar 2	<i>Numerical Rating Scale</i>	15
Gambar 3	<i>Visual Analog Scale</i>	16
Gambar 4	<i>Numerical Rating Scale</i>	43

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	33
Skema 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Frekuensi Skala Nyeri Pada Remaja Putri Di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	59
Grafik 2	Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Pada Remaja Putri Di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang Tahun 2017.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Berita Acara
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan
- Lampiran 4 Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 5 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan SMA Ruhul Bayan
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 *Inform Consent*
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner