

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