



Studi Kasus

Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif

Bahriati Khasanah¹, Sri Rejeki¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 31 Maret 2022
- Diterima 9 April 2022
- Diterbitkan 29 April 2022

Kata kunci:

Menstruasi; Dismenore;
Relaksasi Otot Progresif

Abstrak

Nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore* hampir dialami oleh semua perempuan sebagai sensasi ketidaknyamanan fisik seperti rasa nyeri pada bagian abdomen, nyeri pada pinggang, dan kram yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* atau nyeri menstruasi dianggap sebagai gejala yang paling umum dari semua keluhan menstruasi yang menimbulkan beban masalah kesehatan lebih besar daripada keluhan ginekologi lainnya. Salah satu penanganan non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu relaksasi otot progresif. Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan nyeri saat menstruasi dengan relaksasi otot progresif di Pondok Pesantren Putri Sahlan Rosjidi. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Subjek penelitian ini mahasiswa santri yang mengalami nyeri menstruasi. Pengambilan subjek studi menggunakan teknik acidental sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dengan menggunakan alat penilaian nyeri berupa *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengkajian nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil studi selama 3 hari terhadap 2 responden diketahui setelah dilakukan relaksasi otot progresif tingkat nyeri menstruasi pada kedua responden terjadi penurunan, dari yang sebelumnya nyeri sedang menjadi nyeri ringan hingga kedua responden tidak merasakan nyeri. Pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada wanita yang sedang menstruasi. Oleh karena itu, diharapkan agar para perempuan dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi karena mudah untuk dilakukan secara mandiri.

PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan fisik saat menstruasi seperti rasa nyeri pada bagian abdomen, nyeri pada pinggang, dan kram sering dialami oleh hampir semua perempuan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ketidaknyamanan fisik saat menstruasi juga disebut dengan *dismenore* (Satriawati, Nugraheny, & Kusmiyati,

2020). *Dismenore* sering terjadi pada kalangan remaja

perempuan dan umumnya menimbulkan rasa nyeri, kelelahan, dan perubahan suasana hati (Armour et al., 2019). *Dismenore* juga secara signifikan mengurangi kualitas hidup dan bahkan dapat menjadi alasan ketidakhadiran

Corresponding author:

Bahriati Khasanah

bahriatikhasanah@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 1, April 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9382>

perempuan dari sekolah ataupun dari pekerjaan (Barcikowska et al, 2020).

Dismenore atau nyeri menstruasi dianggap sebagai gejala yang paling umum dari semua keluhan menstruasi yang menimbulkan beban masalah kesehatan lebih besar daripada keluhan ginekologi lainnya (Giletew & Bekele, 2019). Menurut data *World Health Organization* tahun 2012 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 mereka 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).

Menurut Partiw & Musliha (2021) *dismenore* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi bukan karena adanya gangguan fisik maupun patologis melainkan karena terjadinya produksi prostaglandin (PGF₂ α dan PGE₂) secara berlebihan di endometrium selama siklus ovulasi sehingga berakibat pada terjadinya kontraksi uterus dan iskemi karena

terhambatnya suplai oksigen pada jaringan uterus dan menyebabkan terjadinya metabolisme anaerob yang merangsang reseptor nyeri sehingga menimbulkan sensasi nyeri pada perut bagian bawah. Apabila reaksi inflamasi ini terus menerus terjadi maka dapat meningkatkan derajat nyeri pada wanita yang mengalami *dismenore* (Ferries-Rowe, Corey, & Archer, 2020). Sedangkan, *dismenore* sekunder disebabkan oleh penyakit atau kondisi seperti infeksi, tumor, kista ovarium, penyakit radang panggul dan endometriosis (Bachtiar, Mursyid, & Sadmita, 2019).

Nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore* menjadi masalah yang sering dikeluhkan perempuan yang sudah memasuki masa reproduksi sebagai bentuk sensasi yang tidak nyaman. Salah satu penanganan non farmakologi yang cocok untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu relaksasi otot progresif (Fira et al, 2021). Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi

peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri, dan tekanan darah tinggi (Gökşin et al, 2018).

Relaksasi otot progresif telah diteliti manfaatnya melalui penelitian yang dilakukan oleh Fira et al (2021) dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok" dengan hasil yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan efektif memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan nilai *p value* 0,000 (< 0,05).

Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) apabila dilakukan dengan standar operasional prosedur (SOP) yang



telah ditetapkan. Oleh karena itu relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Putri Sahlan Rosjidi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Pengambilan subjek studi kasus menggunakan teknik *accidental sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara kebetulan dan dipandang cocok untuk dijadikan sebagai sumber data sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019). Pada saat dilakukan pengambilan sampel diperoleh 2 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi responden yang telah ditetapkan yaitu: 1) Mengalami nyeri menstruasi hari pertama 2) Mahasiswi santri yang menjalani pendidikan di Pondok Pesantren Putri Sahlan Rosjidi, 3) Bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi responden adalah 1) Terdapat riwayat dan atau gangguan reproduksi 4) Mengonsumsi obat pereda nyeri.

Peneliti melakukan studi kasus kepada responden selama 3 hari pada tanggal 12 Januari 2022 hingga 14 Januari 2022 dengan implementasi pemberian relaksasi otot progresif di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dengan menggunakan alat ukur penilaian nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) yang terdiri dari deretan angka 0-10. 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). Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi

relaksasi otot progresif. Intervensi keperawatan yang dapat diberikan adalah dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif dilakukan pada responden yang

mengalami nyeri menstruasi sebanyak 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. Persiapan untuk penerapan terapi relaksasi otot progresif yakni kursi dan lingkungan yang nyaman.

Etika penelitian diterapkan dalam studi kasus ini dimana sebelumnya responden dijelaskan terkait tujuan dan manfaat pemberian terapi relaksasi otot progresif dan kemudian responden diberikan kebebasan dalam menentukan kesediaannya menjadi subjek studi kasus dengan menggunakan lembar persetujuan, peneliti tidak menampilkan identitas subjek pada studi kasus (Riyanto, 2017). Pengelolaan data studi kasus yang diperoleh dianalisis untuk mengetahui penurunan skala nyeri menstruasi setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Data hasil studi disajikan dalam bentuk diagram.

HASIL

Hasil studi kasus diperoleh setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi terhadap kedua responden pada hari pertama hingga hari ketiga. Pengkajian yang dilakukan terhadap kedua responden sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut:

Kasus 1 : Nn. E usia 19 tahun, bersuku Jawa, mahasiswa program studi D3 keperawatan semester 1, siklus haid 28 hari, lama haid 6 hari. Nn. E mengatakan tidak mempunyai masalah gangguan



reproduksi. Responden mengatakan sedang merasakan nyeri menstruasi hari pertama dan nyeri pada bagian perut bawah serta nyeri yang dirasakan membuat dirinya lebih banyak tidur di asrama pondok. Responden mengatakan jika dirinya merasa nyeri menstruasi hanya dibiarkan saja dan akan lebih banyak tidur dan istirahat. Pengkajian nyeri pada responden didapatkan P : Nyeri haid, Q : Seperti di tekan, R : Nyeri di bagian perut bawah, S : Skala nyeri 6 (sedang), T : Hilang timbul. Saat dilakukan pengkajian, Nn. E tampak menahan nyeri dan tampak meringis serta sesekali memegang perutnya. Nn. E juga tampak lemas dan tidak nyaman untuk beraktifitas.

Kasus 2: Nn. D usia 19 tahun, bersuku Jawa, mahasiswa program studi S1 Sastra inggris semester 1, siklus haid 28 hari, lama haid 7 hari. Nn. E mengatakan tidak mempunyai masalah gangguan reproduksi. Saat dilakukan pengkajian, responden mengatakan bahwa dirinya sedang mengalami menstruasi hari pertama dan merasa nyeri serta kram di perut bagian bawah. Responden mengeluh nyeri yang dirasakan pada hari pertama menstruasi membuat dirinya lebih sensitif dan lebih banyak beristirahat di dalam kamar asrama pondok. Responden mengatakan selama ini jika dirinya mengalami nyeri menstruasi hanya dibiarkan saja untuk menghindari meminum obat pereda nyeri karena takut ketergantungan. Pengkajian nyeri pada responden didapatkan P : Nyeri saat

menstruasi, Q : Krues-krues, R : Bagian perut bawah, S : Skala nyeri 6 sedang, T : Hilang timbul. Saat dilakukan pengkajian, Nn. D tampak menahan nyeri dan meringis serta sesekali memegang perutnya. Nn. D juga tampak tidak nyaman dan tidak bersemangat untuk melakukan aktifitas.

Diagnosa keperawatan berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kasus 1 dan kasus 2 didapatkan fokus diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut b.d agen

pencedera fisiologis (D.0077). Pemilihan Intervensi keperawatan pada kedua subjek studi kasus diatas yaitu Terapi relaksasi (SIKI

: 1.09326). Intervensi keperawatan tersebut terdapat penambahan spesifikasi yaitu terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Hasil evaluasi dari penerapan intervensi relaksasi otot progresif dengan durasi 10 menit selama 3 hari menunjukkan bahwa masing-masing responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan pengkajian nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS). Berikut adalah diagram distribusi responden saat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari.

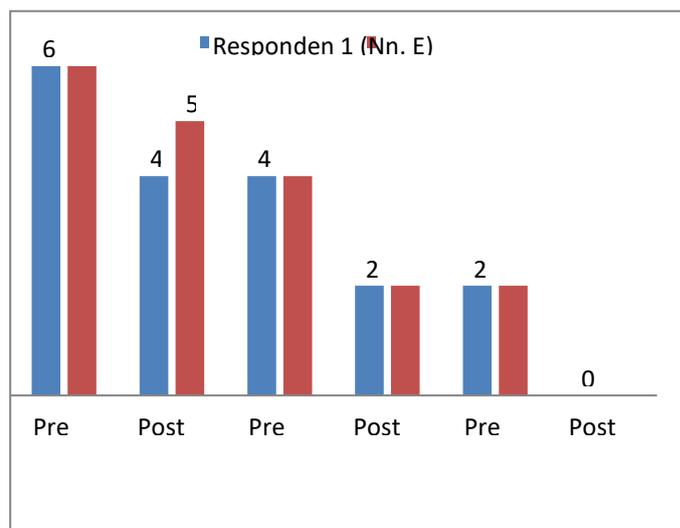


Diagram 1
Distribusi Skala Nyeri Menstruasi Responden Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif N=2

Berdasarkan hasil diagram diatas diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada kedua responden dimana pada responden 1 tingkat nyeri menstruasi hari pertama sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu skala 6 (nyeri sedang) dan sesudah dilakukan relaksasi skala turun menjadi 4 (nyeri ringan). Hari kedua skala



nyeri responden yaitu 4 (nyeri ringan) turun menjadi skala 2 (nyeri ringan), pada hari ke 3 skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi yaitu 2 (nyeri

ringan) dan sesudah dilakukan relaksasi pasien sudah tidak merasa nyeri dengan skala nyeri 0. Sedangkan pada responden 2 tingkat nyeri menstruasi hari pertama sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan sesudah dilakukan relaksasi skala nyeri turun menjadi 5 (nyeri sedang). Kemudian pada hari kedua skala nyeri responden yaitu 4 (nyeri ringan) turun menjadi skala 2 (nyeri ringan), dan pada hari ke 3 skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi yaitu 2 (nyeri ringan) dan sesudah dilakukan relaksasi pasien sudah tidak merasa nyeri dengan skala nyeri 0.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil pengkajian, didapatkan bahwa kedua responden berusia 19 tahun mengalami nyeri menstruasi hari pertama yaitu skala 6 (nyeri sedang). Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari dengan menerapkan intervensi keperawatan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi setiap harinya, dimana kedua responden yang pada awalnya merasakan nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan pada akhirnya sudah tidak nyeri. Hasil dari studi kasus tersebut sejalan dengan penelitian Sulistyorini et al (2019) yang mengatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, dimana tidak ditemukan adanya responden yang merasakan skala nyeri yang sama sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Keluhan utama kedua responden adalah nyeri dan kram pada bagian perut bawah saat menstruasi pada hari pertama dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Hal ini selaras dengan Wianti & Karimah (2018) yang

mengatakan bahwa *dismenore* dapat terjadi sebelum atau selama satu hingga beberapa hari selama menstruasi karena terjadinya kontraksi otot rahim akibat dari peningkatan produksi prostaglandin. *Dismenore* merupakan nyeri yang muncul saat terjadinya menstruasi pada perempuan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Disminore* dapat dipengaruhi dengan adanya aktivitas fisik, kondisi psikologis yang tidak adekuat serta beberapa kondisi lain seperti karakteristik seseorang yang sedang mengalami menstruasi (Rejeki, 2019).

Berdasarkan keluhan utama kedua responden, salah satu masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (PPNI, 2017). Nyeri yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu pengalaman nyeri di masa lalu, usia, budaya, dan pengharapan terhadap pereda nyeri. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi, toleransi, dan sikap untuk merespon nyeri (Wianti & Karimah, 2018).

Faktor risiko terjadinya *dismenore* diantaranya yaitu faktor endokrin, kelainan organik, faktor stres atau gangguan psikis, faktor alergi, faktor haid pertama pada usia dini, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol (Andriana, Junita, Mandalika, & Suryani, 2021). Salah satu faktor yang paling dekat dengan mahasiswa yaitu faktor psikologis stres di mana menurut Fadjriyaty & Samaria (2021) semakin tinggi tingkat stres seseorang maka semakin tinggi pula skala *dismenorea* primer. Hal ini disebabkan karena saat seseorang mengalami stres,



terjadi ketidakseimbangan hormon dimana hormon estrogen dan prostaglandin memproduksi secara berlebihan yang mengakibatkan adanya kontraksi uterus yang meningkat secara berlebihan yang menghasilkan nyeri haid paada saat menstruasi. Selain hormon estrogen dan prostaglandin, peningkatan hormon adrenalin juga menyebabkan otot pada rahim menjadi tegang dan akhirnya nyeri pada rahim pada saat menstruasi. Hal tersebut didukung oleh Marlanti, Haniyah, & Murniati, (2021) yang mengatakan bahwa semakin meningkatnya tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin meningkat pula tingkat nyeri pada saat menstruasi.

Dalam studi kasus, relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang peneliti lakukan sebagai upaya mengurangi tingkat nyeri menstruasi. Penanganan disminore sangat penting dilakukan karena bila tidak ditangani maka akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Sari & Chanif, 2020). Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan serta dilakukan secara mandiri oleh pasien. Relaksasi otot progresif juga menjadi bagian dari intervensi dari asuhan keperawatan dalam beberapa tahun terakhir karena merupakan teknik yang sistematis untuk mengurangi stres, kecemasan, depresi, persepsi nyeri, ketegangan otot serta kontraksi, dan memfasilitasi tidur (Elsaqa, Sobhy, & Zaki, 2021). Hal ini selaras dengan Februanti, Kartilah, & Cahyati (2021) yang mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi intensitas, durasi, dan jumlah obat nyeri yang digunakan oleh anak perempuan dengan *dismenore* primer karena dapat menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, relaksasi, penghilang stres, dan peningkatan aliran darah yang dapat mengurangi keparahan dan durasi dari *dismenore*. Relaksasi otot progresif

tidak memerlukan sugesti maupun imajinasi dan dilakukan dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan tersebut dengan relaksasi (Kustriyanti & Boediarsih, 2018).

Pemberian implementasi terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari terhadap kedua responden pada studi kasus ini dilakukan di kamar asrama dengan posisi duduk di kursi senyaman mungkin dan mengikuti langkah-langkah gerakan relaksasi secara perlahan yang berjumlah 15

macam gerakan selama 10 menit. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan menunjukkan hasil dimana masing-masing responden mengatakan bahwa merasa lebih nyaman dan rileks saat melakukan relaksasi otot progresif serta nyeri yang dirasakan mengalami penurunan hingga tidak merasa nyeri. Hal tersebut terjadi karena adanya relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta merangsang sekresi endorfin (Akbar, Eka, & Afriyanti, 2018). Endorfin berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang yang bekerja dengan mengikat reseptor opiat yang ada pada sistem limbik, otak tengah, medulla spinalis dan usus. Reseptor opiat dan opiat endogen tersebut kemudian membentuk suatu sistem penekanan nyeri intrinsik. Ikatan antara opiat dengan reseptor itulah yang akan dapat mengurangi nyeri dengan mencegah pelepasan neurotransmitter penghasil nyeri (Nevy & Nurastam, 2019).

Gerakan-gerakan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara bertahap dapat menurunkan ketegangan otot dan menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stress. Penurunan nyeridismenore setelah dilakukan relaksasi otot progresif terjadi karena adanya



kontraksi pada otot-otot tertentu yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi teralihkan dan berkurang (Chandra et al., 2019). Hal itu didukung oleh Praghlapati (2020) yang mengatakan bahwa gerakan-gerakan relaksasi otot progresif melibatkan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan serta dilakukan secara perlahan dapat menimbulkan sinap-sinap saraf simpatis maupun parasimpatis menjadi rileks. Selama dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, otot menjadi rileks karena terjadi rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri dan stres ke hipotalamus sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang (Ismail & Elgzar, 2018). Teknik relaksasi otot progresif membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang (Amalia, 2018).

SIMPULAN

Hasil pengkajian terhadap dua responden didapatkan masalah keperawatan utama adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Salah satu tindakan keperawatan utama adalah terapi relaksasi dengan penambahan spesifikasi yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 menit. Hasil evaluasi setelah dilakukan implementasi relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri di setiap harinya hingga kedua sudah responden tidak merasakan nyeri dengan skala nyeri 0. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan tingkat nyeri padaperempuan yang sedang menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan arahan, serta kepada kedua responden yang telah bersedia menjadi responden sehingga penulis dapat menyelesaikan studi kasus tersebut.

REFERENSI

- Abreu-Sánchez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., & Fernández-Martínez, E. (2020). Type of dysmenorrhea, menstrual characteristics and symptoms in nursing students in southern Spain. *Healthcare (Switzerland)*, 8(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030302>
- Akbar, I., Eka, D., & Afriyanti, E. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Disminore pada Mahasiswa A 2018 Fakultas Keperawatan Unand. *Ners Jurnal Keperawatan Volume 10, No 1, Maret 2014 : 1-9 Pelepasan*, (2004).
- 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*. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/4218/>
- Andriana, Junita, E., Mandalika, S., & Suryani. (2021). *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*. 09(1), 148–154.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., ... Smith, C. A. (2019). The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>



- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.20956/icon.v4i1.4795>
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Chandra, S., Mukaromah, S., & Pongsibidang, F. T. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 4(1), 10–15.
- Dewi, R. I. S., & Novia, V. R. (2019). The Effect Of Backmassage Therapy On The Intensity Of Dismenorea Pain In Kartika 1 - 5 Padang High School Students In. *Proceeding Internasional Conference Syedza Saintika*, 205–210.
- Elsaqa, H. S., Sobhy, S. I., & Zaki, N. H. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters among Post Hysterectomized Women. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 8(1), 11–24.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Dismenorea di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208–218. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Febuanti, 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.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000004096>
- 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>
- Giletew, A., & Bekele, W. (2019). Prevalence and Associated Factors of Primary Dysmenorrhea Among Debre Tabor University Students, North Central Ethiopia. *International Journal of Biomedical Engineering and Clinical Science*, 4(4), 70. <https://doi.org/10.11648/j.ijbecs.20180404.11>
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Asian Nursing Research*, 12(2), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>
- Ismail, N. I. A. A., & Elgzar, W. T. I. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Post Cesarean Section Pain, Quality of Sleep and Physical Activities Limitation. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(3), 14. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v3i3.461>
- Kustriyanti dan Boediarsih. (2018). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Dismenorea. *University Research Colloquium*, 1–8.
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. ...*Nasional Penelitian Dan ...*, 257–265. Retrieved from <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNP/Article/view/79990> <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/799/225>
- Nevy, S., & Nurastam, M. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan Vol. 05 No. 02, 2019 Poltekkes Kemenkes Malang*, 05(02), 145–154.
- Partiwi, N., & Musliha, S. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, XIV(1).
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post



- Sectioaesthesia. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112-122.
<https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50.
<https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). Yogyakarta: Mulia Medika.
- Sari, N. E., & Chanif. (2020). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 1-8.
- Satriawati, A. C., Nugraheny, E., & Kusmiyati, Y. (2020). The Effect of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In SMP Negeri 1 Bangkalan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(1), 36.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(1\).36-42](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(1).36-42)
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315-329.
<https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
- Wibawati, F. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 13(2), 1-10. Retrieved from www.jurnalwijaya.com

