



## EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Chandra Sulistyorini<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Femi Tari Pongsibidang<sup>3</sup>

Prodi DIII Kebidanan STIKES Wiyata Husada Samarinda

e-mail : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id), [sitimukaromah@stikeswhs.ac.id](mailto:sitimukaromah@stikeswhs.ac.id),  
[femitari@gmail.com](mailto:femitari@gmail.com)

### ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah kondisi yang menyakitkan di daerah perut, kram dan nyeri punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pencegahan yang dilakukan oleh remaja perempuan untuk menghindari dismenore adalah mengabaikannya, menahan perut, minum minuman herbal, berbaring dan menonton televisi. Beberapa bahkan melewatkan kelas di sekolah dan pulang pada hari-hari sekolah, di mana 20% dari mereka pergi ke ruang medis sekolah untuk beristirahat ketika mengalami dismenore. Tujuan: Untuk mengidentifikasi efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Metode: Penelitian ini menggunakan eksperimen semu pre-post-test tanpa desain kontrol. Teknik pengambilan sampel adalah accidental sampling dengan 35 responden, dikumpulkan dari April hingga Mei 2018. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon sedangkan intensitas nyeri diukur dengan menggunakan skala peringkat numerik dan SOP relaksasi otot progresif. Temuan: Nilai intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 5,00 dan nilai setelah intervensi adalah 3,00. Analisis statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) adalah 0,000, yaitu  $<0,05$ . Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah tes dari intensitas nyeri. Kesimpulan: Relaksasi otot progresif efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore. Oleh karena itu, disarankan agar remaja wanita dapat melakukan relaksasi otot progresif dua kali sehari sebelum dan selama periode menstruasi untuk mengurangi intensitas nyeri dan sebagai alternatif untuk pengobatan dan pencegahan nyeri pra-menstruasi.

**Kata Kunci** : Dismenore, Remaja Wanita, Relaksasi Otot Progresif

**\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



## PENDAHULUAN

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu “*dys*” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “*Meno*” berarti bulan dah “*rrhea*” yang berarti aliran. Sehingga dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau nyeri haid (Calis, 2011). Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Banyak orang yang beranggapan nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri, namun tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat melakukan aktifitas selama menstruasi karena nyeri yang tidak tertahankan (Wulandari,2017).

World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa kejadian dismenore (nyeri haid) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore (Ningsih,2011). Di Amerika Serikat di perkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% di antaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Calis,2011).

Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Proverawati dan Misaroh, 2009). Hasil penelitian Mahmudiono (2011) mengatakan angka kejadian dismenore primer pada remaja wanita usia 14–19 tahun di Indonesia sekitar 54,89 %.

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja juga terjadi keluhan seperti mual, kadang disertai muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap 1-2 hari sakitnya akan hilang. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik. Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat, atau dingin (Potter dan Perry,2010).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Setyoadi dan Kushariadi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 desember 2017 pada remaja putri di SMK Negeri 17 Samarinda,

### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



didapatkan bahwa Penanganan yang dilakukan remaja putri untuk menghindari dismenore adalah di diamkan saja,

diberikan, kembali peneliti melakukan pengukuran nyeri dengan menggunakan lembar observasi *numerik rating scale*.

Variabel	Mean	Median	Sd	95%C	sig
Pretest	5.20	5.00	1.56	4.66-5.73	0.012
Posttest	2.97	3.00	1.38	2.49-3.44	0.002

memegang perut, meminum jamu, dibawa berbaring, dan menonton tv bahkan ada yang tidak masuk sekolah dan pulang ketika pelajaran berlangsung, sekitar 20 % tiap bulannya masuk ke ruang UKS untuk beristirahat ketika dismenore.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pre and post test without control*. Teknik pengambilan sampel dengan *Accidental sampling* dengan jumlah sampel 35 responden yang dilakukan pada bulan April hingga Mei 2018. Menggunakan Uji *Wilcoxon*. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale* dan SOP relaksasi otot progresif.

Dalam Pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan penilaian nyeri dengan lembar observasi nyeri, kemudian melakukan intervensi relaksasi progresif dengan 15 gerakan dalam waktu 10 menit. Setelah 5 menit sesudah intervensi

## HASIL

**Tabel 1.** Nilai intensitas nyeri Pretest dan Posttest Intervensi relaksasi otot progresif

Nilai Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 5.00 dan nilai intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah 3.00.

**Tabel 2.** Hasil Uji Analisis Menggunakan Uji Wilcoxon

	Positive Ranks	Negative Ranks	Ties	Sig(2-tailed)
Pretest- Posttest (n=35)	0	35	0 <sup>c</sup>	.000

Hasil uji analisis statistik menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan selisih antara variabel *pretest* dan *posttest*. Tabel di atas menunjukkan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Terdapat hasil nilai *Positeve Ranks* adalah 0, yang artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Nilai *Negative Ranks* pada tabel menunjukkan angka sebesar 35, yang artinya bahwa

### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
 Program Studi D-III Kebidanan  
 STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
 Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



responden yang merasakan penurunan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif berjumlah 35 responden, dan nilai *Ties* yang terdapat pada tabel adalah 0, yang menunjukkan tidak ada responden yang merasakan skala nyeri sebelum relaksasi otot progresif sama dengan skala nyeri setelah relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif, hasil analisis didapatkan nilai *sig* (*2-tailed*) adalah 0.000 sehingga nilai *sig* (*2-tailed*) < 0.05, yang berarti bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan antara nilai pretest dan posttest.

## PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian yang peneliti lakukan pada 35 responden yang mengalami nyeri dismenore dengan dilakukan relaksasi otot progresif yang diberikan satu kali dengan durasi waktu 10 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna. Meskipun masih terdapat nyeri sesudah dilakukan relaksasi otot progresif, namun perbedaan rata-rata intensitas nyeri dapat diketahui melalui hasil analisis statistic yang telah dilakukan.

Dalam penelitian ini, relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang peneliti lakukan sebagai upaya penanganan nyeri. Relaksasi otot progresif adalah suatu terapi yang diberikan kepada responden dengan

menegangkan otot-otot tertentu dan mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot yang dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur, seluruh responden mendapatkan perlakuan yang sama meliputi langkah-langkah relaksasi otot progresif dan durasi intervensi yang dilakukan pada seluruh responden.

Relaksasi otot progresif pada penelitian ini dilakukan dengan posisi duduk di kursi senyaman mungkin dan mengikuti langkah-langkah gerakan relaksasi secara perlahan yang berjumlah lima belas gerakan mulai dari melatih otot tangan hingga melatih otot-otot kaki. Gerakan-gerakan yang diterapkan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu mulai dari gerakan melatih otot tangan, otot tangan bagian belakang, otot tangan *biceps* (otot besar pada bagian atas pangkal lengan), otot bahu, otot dahi, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha hingga otot kaki. Lima belas gerakan ini dilakukan secara bertahap dengan tujuan untuk menurunkan ketegangan otot dan menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stress.

Saat mencapai relaksasi penuh, maka persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri berkurang. Penurunan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan relaksasi otot progresif

### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



terjadi karena kontraksi otot yang dilakukan pada otot-otot tertentu dapat menimbulkan efek relaksasi dan memberi rasa nyaman kepada responden, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi teralihkan dan berkurang. Relaksasi otot progresif ini juga menstimulasi syaraf untuk meningkatkan pelepasan endorfin (penghilang nyeri alami) serta meningkatkan ambang nyeri pada responden.

Fitriani dan Achmad (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opiat endogen yaitu endorfin. Endorfin adalah substansi seperti morfin yang diproduksi dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri, sehingga apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini, satu efeknya adalah pereda nyeri.

Mekanisme relaksasi otot progresif juga dijelaskan oleh Supetran (2015), dalam penelitiannya yang berjudul "Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis". Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar pasien merasakan nyerinya berkurang, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf, baik saraf simpatis

maupun saraf parasimpatis. Saraf yang rileks menurunkan rasa nyeri secara perlahan.

Penelitian dari Rahmasari (2014), yang berjudul "Relaksasi Otot Progresif dapat Menurunkan Nyeri Kepala" juga memaparkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi progresif, menunjukkan adanya penurunan Skor nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol. Terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri kepala *tension type* adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif dengan mengidentifikasi otot yang tegang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini serta didukung oleh beberapa elaborasi penelitian diatas, dengan diberikannya relaksasi otot progresif pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore terbukti dapat membantu menurunkan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

## **SIMPULAN**

Nilai Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 5.00 dan nilai intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah 3.00, hasil uji analisis statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai *sig (2-tailed)* adalah 0.000 sehingga nilai *sig (2-tailed)* < 0.05, yang berarti bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang

### **\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



signifikan antara nilai pretest dan posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Oleh karena itu, remaja putri diharapkan mampu melakukan relaksasi otot progresif 2 kali sehari sebelum haid dan saat sedang haid, agar dapat menurunkan intensitas nyeri dan sebagai alternatif penyembuhan serta pencegahan nyeri sebelum datangnya menstruasi.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak sekolah dan pembina UKS SMK Negeri 17 Samarinda yang telah bersedia menjadi tempat penelitian dan kepada STIKES Wiyata Husada Samarinda selaku tempat kerja dari tim peneliti.

#### REFERENSI

Calis, K.A. (2011). *Dysmenorrhea*. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#showall>, diakses tanggal 02 Desember 2017.

Fitriani, H. & Achmad. (2017). *Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenore Primer pada*

*Remaja*. Tersedia dari <http://lppm-stikes.faletehan.ac.id/ejournal/index.php/fale/article/download/44/41>, diakses tanggal 15 Desember 2017.

Mahmudiono, T. (2011). *Fiber, PUFA And Calcium Inatke is Associeated With The Degree of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girl Surabaya, Indonesia*. *Jurnal Of Obstertics&Gynecology*.

Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMAN Kecamatan Curup Lontar*. <http://lontar.ui.ac/>, diakses 20 Desember 2017.

Potter dan Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika

Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika

Rahmasari, I. (2014). *Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Nyeri Kepala DiRSUDDr.MoewardiSurakarta*. <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/artic>

#### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)



[le/view/54/58.](#), diakses tanggal 16 Mei 2018.

Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika

Supetran, I. (2015). *Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah MadaniPalu*.<http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/2>, diakses tanggal 16 Mei 2018.

Wulandari,E. (2017). *Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMK Farmasi Samarinda*. Skripsi Stikes Wiyata Husada Samarinda, Kalimantan Timur.

**\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)