

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID
(*DISMENORE*) PADA REMAJA SMP N 6
BABELAN BEKASI**

SKRIPSI



Oleh :

FANI NUR AINI

204201516129

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2024

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID
(*DISMENOIRE*) PADA REMAJA SMP N 6
BABELAN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh :

FANI NUR AINI

204201516129

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA SMP N 6 BABELAN BEKASI

Oleh :

FANI NUR AINI

NPM : 204201516129

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

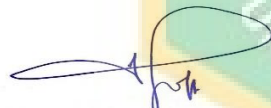
Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 12 Februari 2024

Pembimbing 1,

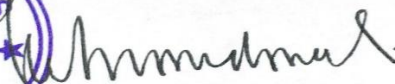
Pembimbing 2,



(Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep) (Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.kep)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenore*) Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi

Nama Mahasiswa : Fani Nur Aini

NPM : 204201516129

Hari/Tanggal : Senin, 12 Februari 2024



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

(Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep) (Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.kep)

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenore*) Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi

Nama Mahasiswa : Fani Nur Aini

NPM : 204201516129

Penguji 1 : **Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.keb** ()

Penguji 2 : **Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep** ()

Penguji 3 : **Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.kep** ()

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Fani Nur Aini

NPM : 204201516129

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenore*) Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Februari 2024



(Fani Nur Aini)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenore*) pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M. Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM., CWCCA.
3. Ibu Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep., CWCCA, selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep., CWCCA, yang telah membri masukan dan memberi dukungan penuh dala pembuatan skripsi saya

5. Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM., CWCCA. Selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Unniversitas Nasional yang telah mendidik dan mefasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala dan seluruh karyawan SMP N 6 Babelan Bekasi yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada Bapak Wagiman dan Ibu Turindah serta kedua adikku (Dini Safitri Julianti & Afikah Dewi), sahabat sekaligus kakakku tercinta (Naila, Sarah, Nisa, Nur Maulidya), dan support systemku (Sigit Prayogi) yang telah mendo'akan, memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi dan mencapai cita-cita
9. Saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan untuk menyelesaikan tugas akhir ini

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 8 Januari 2024



Fani Nur Aini

Abstrak

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA SMP N 6 BABELAN BEKASI

Fani Nur Aini, Diah Argarini, Susanti Widiastuti

Latar belakang : Dismenore adalah kondisi dimana timbul nyeri hebat pada saat menstruasi yang biasanya ditandai dengan kram pada perut. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Relaksasi otot progresif dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri haid karena teknik ini merelaksasikan otot, sel saraf yang mengeluarkan opiate peptides berupa saripati kenikmatan keseluruhan tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan tubuh menjadi rileks sehingga mengurangi ketegangan pada otot khususnya otot – otot ekstermitas

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif pada remaja di SMP N 6 Babelan Bekasi

Metodelogi : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen one group pre- post test design with control group

Hasil Penelitian : Terdapat hasil dari uji Mann – Whitney diperoleh data p value $0.000 < 0.05$ terdapat hasil signifikan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif pada remaja di smp N 6 Babelan Bekasi

Kesimpulan : Bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif berpengaruh pada penurunan nyeri haid (*dismenore*)

Saran : Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi tentang manfaat pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk penurunan nyeri haid (*dismenore*)

Kata kunci : Dismenore, Relaksasi Otot Progresif

Kepustakaan : 33 pustaka (2015-2023)

Abstract

THE EFFECT OF PROVIDING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHOEA) AMONG ADOLESCENTS OF SMP N 6 BABELAN BEKASI

Fani Nur Aini, Diah Argarini, Susanti Widiastuti

Background: Dysmenorrhea is a condition where severe pain occurs during menstruation which is usually characterized by stomach cramps. Dysmenorrhea is classified into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Progressive muscle relaxation can be used as an alternative to reduce menstrual pain because this technique relaxes the muscles, nerve cells which release opiate peptides in the form of the essence of pleasure throughout the body so that what is felt is a feeling of pleasure and the body relaxes thereby reducing tension in the muscles, especially the extremity muscles.

Objective: To determine the effect of providing progressive muscle relaxation techniques to adolescents at SMP N 6 Babelan Bekasi

Methodology: This research uses quantitative methods with a quasi-experimental research design, one group pre-post test design with control group

Results: There are results from the Mann - Whitney test, the data shows a p-value of $0.000 < 0.05$, there are significant results of the effect of providing progressive muscle relaxation techniques on teenagers at SMP N 6 Babelan Bekasi.

Conclusion: That the provision of progressive muscle relaxation techniques has an effect on reducing menstrual pain (dysmenorrhea).

Suggestion: It is hoped that this research can be used as a reference regarding the benefits of providing progressive muscle relaxation techniques to reduce menstrual pain (dysmenorrhea)

Keywords : Dysmenorrhea, Progressive Muscle Relaxation.

References: 33 (2015-2023).

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur	8
2.1.3 Perubahan Fisik Pada Remaja	9
2.2 Menstruasi	10
2.2.1 Definisi Menstruasi	10
2.2.2 Siklus Menstruasi	11
2.2.3 Tanda dan Gejala Menstruasi	12
2.2.4 Gangguan Menstruasi	13
2.3 Nyeri Haid (Dismenore)	15
2.3.1 Definisi Dismenore	15
2.3.2 Faktor Resiko Dismenore	17
2.3.4 Penatalaksanaan Dismenore	19
2.3.5 Derajat Dismenore	19
2.3.6 Skala Pengukuran Dismenore	20
2.4 Relaksasi Otot Progresif	22
2.4.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif	22
2.4.2 Patofisiologi Relaksasi Otot Progresif	23
2.4.3 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.4 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.5 Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.6 Langkah – Langkah Relaksasi Otot Progresif	25

2.5 Kerangka Teori	30
2.6 Kerangka Konsep	31
2.7 Hipotesis	31
BAB III. METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.3 Lokasi Penelitian	35
3.4 Waktu Penelitian	35
3.5 Variabel Penelitian	35
3.6 Definisi Operasional Penelitian	36
3.7 Instrumen Penelitian	37
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.9 Analisis Data	38
3.10 Etika Penelitian	40
BAB III. METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.3 Lokasi Penelitian	35
3.4 Waktu Penelitian	35
3.5 Variabel Penelitian	35
3.6 Definisi Operasional Penelitian	36
3.7 Instrumen Penelitian	37
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.9 Analisis Data	38
3.10 Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Analisis Univariat	42
4.1.2 Analisis Bivariat	44
4.2 Pembahasan Penelitian	47
4.3 Keterbatasan Penelitian	53

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional	36
4.1 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi	42
4.2 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi	43
4.3 Uji Normalitas	44
4.4 Uji Homogenitas	44
4.5 Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi	45
4.6 Pengaruh Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	12
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	20
Gambar 2.3 <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	22
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	31



DAFTAR SINGKATAN

PMS : *Premenstrual Syndrome*

WHO : *World Health Organization*

NSAID : *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*

FHS : *Follicle Stimulating Hormone*

LH : *Lutenizing Hormone*

NRS : *Numeric Rating Scale*

VAS : *Visual Analog Scale*

SOP : *Standar Operasional Prosedur*

SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Institusi Penelitian
- Lampiran 4 Kuesioner Kriteria Inklusi Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 Tabel Master Data Mentah Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 11 Biografi Penulis

