

## ABSTRAK

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia  
Skripsi, Agustus

Amlia

14220190040

**“Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan”**

Dibimbing oleh Brajakson Siokal dan Al Ikhsan Agus (xii+4 Tabel+110 halaman)

*Dismenore* sangat mengganggu bagi remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi dengan *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar menurun karena *dismenore* yang di rasakan selama proses belajar mengajar. Ada dua cara untuk meredakan nyeri haid, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi experiment menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel sebanyak 66 siswi dengan menggunakan (random simple sampling) dimana kriteria respondennya yaitu, remaja putri yang mengalami *dismenore*, siswi yang tidak mengalami penyakit ginekologis tertentu, tidak menggunakan obat analgetik dan remaja siswi yang berusia 13-15 tahun. Alat yang di gunakan adalah *Number Rating Scaler* (NRS). Pemberian relaksasi otot progresif, dilakukan dua kali dalam satu hari sebanyak 15 gerakan selama 30 menit. Analisis data digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan analisa uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum di lakukan relaksasi otot progresif di dapatkan kategori nyeri ringan sebanyak 8 siswi (12,1%), nyeri sedang 37 siswi (56,0%) nyeri berat 21 siswi (31,8%). setelah dilakukan relaksasi otot progresif di dapatkan skala tidak nyeri sebanyak 8 siswi (12,1%), nyeri ringan sebanyak 32 siswi (48,5%). Hasil uji statistic di peroleh nilai  $p$  0,000 yaitu lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 yang artinya  $H_a$  di terima dan  $H_0$  di tolak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan *dismenore*. Di sarankan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif sebagai metode non farmakologis dalam menangani nyeri haid.

**Daftar Pustaka : (2017-2022)**

**Kata Kunci : *Dismenore*; Menstruasi; relaksasi otot progresif; remaja putri**