

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis SMAN 8 Gowa

SMAN 8 Gowa merupakan salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Gowa. SMAN 8 Gowa terletak pada letak geografis - 5.2317 BT dan 119.5058 BT, berada di tengah pemukiman penduduk Kecamatan Romang Lompoa, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan.

Adapun letak SMAN 8 Gowa, batasnya adalah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Permukiman warga
- b. Sebelah Timur : Permukiman warga
- c. Sebelah Selatan : Permukiman warga
- d. Sebelah Barat : Jalan poros malino

2. Visi dan Misi SMAN 8 Gowa

a. Visi

Menguasai IPTEK; Bermartabat dan menjunjung tinggi budaya kearifan lokal, serta cinta lingkungan: Aman, Bersih, Indah dan Rindang pada tahun 2020.

b. Misi

- 1) Mengembangkan keyakinan semua warga sekolah bahwa sekolah ini dapat berprestasi dan meraih keunggulan kompetitif.
- 2) Menciptakan kehidupan sekolah yang religius, bermartabat berdasarkan nilai-nilai budaya kearifan lokal.
- 3) Memenuhi standar kompetensi lulusan yang sesuai dengan kebutuhan hidup siswa pada konteks global.
- 4) Mengembangkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, dan menggunakan lingkungan sekolah sebagai sumber belajar.
- 5) Memberdayakan teknologi informasi dan komunikasi sebagai pendukung keunggulan pembelajaran.

- 6) Mengembangkan kultur sekolah yang menjaga keamanan fidik, psikologis, sosial yang sehat, dinamis dan kompetitif.
- 7) Menciptakan lingkungan kondusif, bersih, indah, nyaman, rindang sebagai tempat interaksi edukatif bagi guru, siswa, dan seluruh warga sekolah.

B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan selama 1 bulan terhitung dari tanggal 14 Juli 2023 – 14 Agustus 2023 di SMAN 8 Gowa. Penelitian ini merupakan penelitian simpel random sampling dengan jumlah responden 66 siswi semuanya merupakan penderita *dismenore* di kelas X IPA 1, IPA 2, IPA 3, IPA 4, IPA 5, IPA 6, IPS 1, IPS 2, IPS 3, IPS 4.

Dari hasil penelitian data disajikan dalam bentuk Analisis Univariat digunakan untuk melihat tampilan distribusi usia, agama, siklus menstruasi dan usia menarache serta variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Selain itu, Analisis Bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Adapun hasil analisis data yang didapatkan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

a. Karakteristi responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Berdasarkan Usia, Agama, Siklus Menstruasi, dan Usia
Manarche Di SMAN 8 Gowa Kelas X

karakteristik	KelompokEksperimen	
	n	%
Usia		
15 Tahun	13	19,7
16 Tahun	24	36,4
17 Tahun	29	43,9
Agama		
Islam	66	100,0
Siklus Menstruasi		
28 hari (teratur)	41	62,1
40 hari	25	37,9
Usia Menarche		
11 tahun	4	6,1
12 tahun	11	16,7
13 tahun	26	39,4
14 tahun	25	37,9
Total	66	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 5.1 tentang distribusi frekuensi karakteristik remaja putri di SMAN 8 Gowa terdapat 66 responden dengan karakteristik berdasarkan usia pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa usia paling banyak yaitu usia 17 tahun sebanyak 29 siswi (43,9%), dan usia paling sedikit yaitu usia 15 tahun sebanyak 13 siswi (19,7%). selanjutnya untuk

distribusi frekuensi agama, dari seluruh siswi yang dijadikan responden menganut agama Islam (100%). Jumlah siswi berdasarkan siklus menstruasi pada kelompok eksperimen yang paling banyak yaitu teratur sebanyak 41 siswi (62,1%). Selanjutnya siswi yang dengan *menarce*, mayoritas umur 13 tahun sebanyak 26 siswi (39,4).

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri pada kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* dilakukan relaksasi otot progresif

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada
Kelompok Eksperimen *Pre Test* Dan *Post Test* Dilakukan
Pemberian Relaksasi Otot Progresif

Skala Nyeri	Pre Test		Post Test	
	N	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	8	12,1%
Nyeri Ringan	8	12,1%	32	48,5%
Nyeri Sedang	37	56,0%	19	28,8%
Nyeri Berat	21	31,8%	7	10,6%
Total	66	100	66	100

sumber data primer 2023

Tabel 5.2 tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yakni sebelum dilakukan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa nyeri

sedang dan nyeri berat yang paling banyak dirasakan oleh reponden yakni sebanyak 37 siswi (56,0%) dan yang paling sedikit berada pada skala nyeri ringan yakni sebanyak 8 siswi (12,1%). Sedangkan intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu nyeri yang paling banyak dirasakan oleh reponden berada pada skala nyeri ringan sebanyak 32 siswi (48,5%) dan yang paling sedikit berada pada skala tidak nyeri yakni sebanyak 8 siswi (12,1%). Dan siswi yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 siswi (10,6%).

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara sebelum dan setelah di berikan perlakuan. Adapun hasil analisis data yang didapatkan adalah :

- a. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri *dismenore pretest* dan *posttest*.

Tabel 5.3
Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Penurunan Skala Nyeri *Dismenore Pre test* dan *Post test*
pada remaja putri di SMAN 8 Gowa

Skala Nyeri	n	Mean	SD	Min- Maks	<i>P- value</i>
<i>Pre test</i>	66	2,88	0,329	2-3	<i>p</i> = 0,000
<i>Post test</i>	66	2,33	0,687	1-3	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 5.3 tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri *dismenore pre test* dan *post test* pada remaja putri di SMAN 8 Gowa menunjukkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0.000$. Karena nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif dengan penurunan skala nyeri haid.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*. Peneliti membahas skala nyeri *dismenore*. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini dapat teruraikan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri *dismenore* sebelum pemberian relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol yang paling banyak dirasakan oleh responden yakni sebanyak (43,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aulia, 2018) yang didapatkan bahwa tingkat nyeri haid responden sebelum diberikan

teknik relaksasi progresif adalah responden dengan kategori nyeri sedang sebanyak (57,1%), dan kategori nyeri berat terkontrol sebanyak (42,9%).

Penelitian ini sejalan dengan (Fira, Apriza, & Kusumawati, 2021) dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi menunjukkan 30 orang mengalami nyeri sedang (100%).

Perbedaan tingkat nyeri pada setiap responden dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, siklus menstruasi, lamanya waktu menstruasi dan aktivitas berlebihan. Dari hasil penelitian berdasarkan usia nyeri menstruasi paling sering dialami oleh remaja pada usia 16 tahun. hal ini sesuai dengan pendapat Amalia et al., 2020 yang menyatakan bahwa usia remaja banyak yang mengalami *dismenore* yaitu sekitar 60 – 80% karena mereka sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik. Selain usia dan siklus menstruasi faktor yang paling berpengaruh dapat terjadinya nyeri adalah faktor hormonal dan psikis.

Peneliti berasumsi bahwa para siswi yang mengalami *dismenore* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dimana beberapa responden tidak mampu mengikuti kegiatan sekolah diakibatkan nyeri menstruasi. Melihat dampak dari nyeri tersebut

dapat dikatakan bahwa nyeri menstruasi merupakan salah satu problema dalam kehidupan remaja, yang memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya dismenore.

2. Intensitas nyeri *dismenore* setelah pemberian relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu nyeri yang paling banyak dirasakan oleh responden berada pada skala nyeri sedang sebanyak (45,5%).

Penelitian ini sejalan dengan (Kasan *et al.*, 2023) menyatakan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif tingkat nyeri *dismenore* pada remaja berada pada nyeri ringan (58,8%) hingga nyeri sedang (40%) dan nyeri berat 1,7%). Tetapi setelah di berikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif tingkat *dismenore* pada remaja berada pada tidak nyeri (55%) hingga nyeri ringan (43,3%) dan nyeri sedang (1,7%).

Penelitian ini sejalan dengan (Fira, *et al*,2021) menyatakan bahwa tingkat nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%), nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang 1 orang (3,3%).

Penelitian (Juwita & Pertiwi, 2023) menyatakan bahwa Relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Terapi ini merupakan salah satu penanganan secara nonfarmakologis yang mudah untuk diterapkan, aman saat dilakukan dan sederhana, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien.

(Juwita & Pertiwi, 2023) Dari hasil observasi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa responden mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif mengalami penurunan nyeri, hal ini disebabkan dengan pemberian relaksasi otot progresif secara signifikan diharapkan mampu menurunkan ketegangan otot dan menurunkan rasa nyeri sehingga menjadi lebih rileks.

Peneliti berasumsi bahwa konsentrasi responden sangat penting dalam melakukan relaksasi otot progresif sehingga prosedur dan langkah-langkah relaksasi otot progresif bias diikuti dengan baik dan benar, sehingga sangat berpengaruh terhadap penurunan skala *dismenore*.

3. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai

$\rho = 0.000$. Sehingga secara statistik dapat di simpulkan terdapat Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fira,*et al*, 2021) yang menunjukkan bahwa p value dari hasil uji statistik non parametric dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test adalah 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Penelitian (Kasan *et al.*, 2023) hasil penelitian ini menggunakan analisis uji *Wilcoxon* di dapatkan p value 0.000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis nol di tolak dan hipotesis alternatif di terima artinya terdapat pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja di Ma al-Ishlal Gale-gale Kabupaten Maluku Tengah 2023.

Peneliti berasumsi bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*, hal ini di buktikan dari sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif remaja banyak mengeluh terhadap nyeri yang di rasakan

yang disertai dengan sulit beraktifitas dan tidak berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, setelah di berikan relaksasi otot progresif dismenore mengalami penurunan dimana awalnya mengalami nyeri berat dan nyeri sedang menjadi nyeri ringan hingga menjadi tidak nyeri.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini terbilang lumayan lama karna peneliti harus menunggu jadwal menstruasi siswi
2. Peneliti tidak dapat melakukan selama dua siklus menstruasi karena keterbatasan waktu.