

## ABSTRAK

Ida Dwi Safitri NIM C2014037 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Anjar Nurohmah, S.Kep,Ns, M.Kep. 2. Sri Hartutik, S.Kep,Ns, M.Kes.
--	--

### PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP INTENSITAS NYERI HAIK (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6 SURAKARTA

#### ABSTRAK

**Pendahuluan :** *Dismenorea* merupakan nyeri yang terjadi pada waktu menstruasi dan sering dialami oleh remaja berusia 15-17 tahun. Nyeri haid yang terjadi pada remaja sangat berdampak buruk pada terganggunya aktivitas sehari-hari misalnya tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakan berat sehingga diperlukan pengobatan untuk mengatasinya. Salah satu pengobatan untuk mengatasi *dismenorea* yaitu dengan relaksasi autogenik. **Tujuan :** Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta. **Metode :** Jenis penelitian ini termasuk kuantitatif, dengan metode pendekatan *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan *One Group Pre-Post Test Design*. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta pada bulan Juni 2018. Sampel penelitian sebanyak 22 responden dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Match Pair Test*. **Hasil :** Hasil uji *Wilcoxon Match Pair Test* membuktikan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dengan angka signifikan ( $p= 0,000 < 0,05$ ). Sebelum diberi perlakuan relaksasi autogenik jumlah responden yang mengalami nyeri ringan 5 orang (22,7%), nyeri sedang 17 orang (77,3%). Sesudah diberi perlakuan relaksasi autogenik jumlah responden menjadi 3 orang (13,6%) tidak nyeri, 16 orang (72,7%) mengalami nyeri ringan dan 3 orang (13,6%) mengalami nyeri sedang. **Kesimpulan :** Ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

**Kata Kunci :** nyeri haid (*dismenorea*), relaksasi autogenik