

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA BAGAN NGLOROG SRAGEN

Hasri Azizzah Aprilia Nur'aini¹, Annisa Andriyani²

hasriazizah12@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea yaitu nyeri ketika menstruasi yang dirasakan pada bagian perut bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Persentase kejadian dismenorea di setiap negara 50%, angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Karena kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri melalui cara nonfarmakologis dengan terapi ini terus dikembangkan yang salah satunya adalah dengan Teknik relaksasi benson. **Tujuan:** Mendiskripsikan perbedaan hasil pengukuran intensitas nyeri terhadap responden satu dengan yang lainnya sebelum dilakukan Teknik relaksasi benson di Desa Bagan Nglorog Sragen. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan ini adalah deskriptif kuantitatif rancangan penelitian studi kasus. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan penerapan Teknik relaksasi benson responden mengalami nyeri dismenorea sedang namun setelah dilakukan penerapan Teknik relaksasi benson responden mengalami nyeri dismenorea ringan. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan skala nyeri dari sebelum dan sesudah dilakukan Teknik relaksasi benson untuk mengatasi dismenorea.

Kata Kunci: *Dismenore, Nyeri, Relaksasi Benson*