

Dayinta Asha Kusumajati NIM B2015025 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. DewiKartika Sari, M. Kep 2. Anjar Nurrohmah, M. Kep
<b>PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Latar Belakang:</b> Nyeri saat haid atau dismenore terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Upaya untuk mengurangi nyeri haid dapat menggunakan cara non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif yang bekerja menurunkan nyeri dengan mekanisme pelepasan opiat endogen oleh otot yang berkontraksi. <b>Tujuan:</b> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja. <b>Metode:</b> Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan studi kasus dengan <i>design</i> penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan variabel dari hasil penelitian, dengan dua responden. <b>Hasil:</b> Terdapat penurunan skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dari skala nyeri sedang dan berat menjadi skala nyeri ringan. <b>Kesimpulan:</b> Terdapat penurunan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. <b>Saran:</b> Remaja dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif.</p>	
<b>Kata Kunci :</b> <i>Nyeri Haid, Teknik Relaksasi Otot Progresif</i>	