

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN DISMENORE PADA Nn. Y DI RT 01 RW VIII
KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh:

MEILINDA ASDEWI ARISTA

NIM : B2014059

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN DISMENORE PADA Nn. Y DI RT 01 RW VIII
KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh:

MEILINDA ASDEWI ARISTA

NIM : B2014059

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2017



Meilinda Asdewi Arista

NIM : B2014059

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MEILINDA ASDEWI ARISTA

NIM : B2014059

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN DISMENORE PADA Nn. Y DI RT
01 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2017

Yang menyatakan



Meilinda Asdewi Arista

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN DISMENORE PADA Nn. Y DI RT 01 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 12 Juli 2017

Pembimbing I



Dewi Kartika Sari, M.kep

Pembimbing II



Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN DISMENORE PADA Nn. Y DI RT 01 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA”** telah diuji dan di syahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

Penguji 1 : Wahyuni, M.Kes

Penguji 2 : Dewi Kartika Sari, M.Kep

Penguji 3 : Dyah Rahmawatie, M.Kep

TANDA TANGAN

(
(
(

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

(

(Maryatun, A., S.Kep. Ns., M. Kes)

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kalian dan kuatkanlah kesabaran kalian dan tetaplah bersiap siaga (diperbatasan negeri kalian) dan bertakwalah kepada Allah supaya kalian beruntung.” (Q.S Ali ‘imran: 200)

“Dan Janganlah kamu membuat kerusakan dimuka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan) sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” (Q.S Al-A’raf: 56)

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain. (H.R Ahmad)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dan saya persembahkan tugas akhir dimasa kuliah saya dalam bentuk karya tulis ini, sebagai tanda bhakti dan ucapan terimakasih serta ungkapan sayangku kepada :

1. Allah SWT yang telah senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan innayah nya dalam menempuh belajar selama 3 tahun di STIKES 'Aisyiyah surakarta.
2. Maryatun, M.kes selaku ketua Program Studi D III Keperawatan yang telah sabar membimbing selama menempuh pendidikan di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Dewi Kartika Sari, M.kep dan Dyah Rahmawatie, M.kep selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang selalu sabar dan selalu meluangkan waktu nya untuk memberikan bimbingan yang terbaik.
4. Ayah dan ibu tercinta yang selalu mendoakan, mensupport selama menempuh ilmu 3 tahun di STIKES 'Aisyiyah Surakarta ini.
5. Teman teman seangkatan yang saling mendukung dan mendoakan selama 3 tahun kuliah. Kalian lah teman kuliah yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Dismenore Pada Nn. Y Di RT 01 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Surakarta”. Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mulyaningsih, M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta
2. Dewi Kartika Sari, M.kep dan Dyah Rahmawatie, M.kep selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
3. Maryatun, M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan dan

menerapkan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan tugas ini.

5. Bapak dan ibu tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
6. Sahabatku tercinta Nanda, Oktavia, Ratna yang sudah menemani dan menyemangati saya selama 3 tahun ini semoga kita slalu sukses dan persahabatan kita tetap terjalin baik.
7. Teman-teman seperjuangan satu angkatan yang selalu kompak dan selalu semangat setiap konsul kepada dosen.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 12 Juli 2017

Penulis

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Dismenore Pada Nn. Y Di RT 01 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Surakarta

Meilinda Asdewi Arista (B2014059)
Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Pembimbing 1 Dewi Kartika Sari, M.Kep
Pembimbing 2 Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

Latar belakang : Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Salah satu penanganan dismenore secara non farmakologi adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan nyeri haid pada Nn. Y di Kelurahan pucangsawit. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional, yaitu dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif kemudian melakukan observasi pada klien dalam mengetahui hasil terapi tersebut, sehingga dalam praktiknya menggunakan lembar observasi. **Hasil :** Penelitian menunjukkan nyeri haid sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif terbukti dalam menurunkan nyeri haid.

Kata kunci : Teknik relaksasi otot progresif, dismenore, menstruasi

ABSTRACT

Application Of Techniques The Muscles The Progressive To Lose Dismenore Nn. Y In The Village Pucangsawit Surakarta

Meilinda Asdewi Arista (2017)

Nursing Diploma Study Program of STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Concultant 1 Dewi Kartika Sari, M.Kep

Concultant 2 Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

Background : Pain at the time of menstruation or dysmenorrhea often complained a woman as an uncomfortable sensation, even because the pain, can disrupt the activity and force the patient to rest and leave the job or routine activities. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64,25% consisting of 54,89% primary 9,36% in secondary. On of the non-pharmacological treatment of dysmenorrhea is by progressive muscle relaxation technique. **Destination :** The purpose of this study to determine the effect progressive muscle relaxation technique, as an effort to reduce menstruation pain in Nn. Y di Kelurahan pucangsawit. **Method :** This research uses observational research type that is by giving progressive muscle relaxation technique then do observation tp client in knowing result therapy, so that in partice using the observation sheet. **The result :** Research shows menstruation pain after being given a progressive muscle relaxation technique became better, so thereis a significante difference between dysmenorhea pain before and after progressive muscle relaxation techniques. **The conclusion :** Progressive muscle relaxation techniques are poven in reducing menstruation pain.

KeyWord : a progressive muscle relaxation, Dysmenorrhea, Menstruation

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN ABSTRAK.....	xi
HALAMAN <i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.Latar Belakang Masalah.....	1
2.Rumusan Masalah.....	3
3.Tujuan Penelitian.....	3
4.Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. DISMENORE	
1. Pengertian Dismenore.....	5
2. Klasifikasi Dismenore.....	6
3. Penyebab Dismenore.....	7
4. Manifestasi Klinis.....	9
5. Faktor Resiko Dismenore.....	10
6. Pencegahan Dismenore.....	13
7. Pemeriksaan Penunjang.....	14
8. Penatalaksanaan.....	14
B. NYERI	
1. Pengertian Nyeri.....	16
2. Mekanisme Nyeri.....	17
3. Tipe Nyeri.....	18
4. Klasifikasi Nyeri.....	19
5. Efek yang ditimbulkan oleh nyeri.....	22
6. Stimulus Nyeri.....	23
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri.....	23
8. Pengkajian Nyeri.....	29
9. Penilaian Nyeri.....	30

C. TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
1. Pengertian	31
2. Tujuan	31
3. Manfaat	31
4. Langkah-langkah teknik relaksasi otot progresif.....	32
D. KERANGKA TEORI.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
1.Rancangan Penelitian.....	38
2.Subjek Penelitian	38
3.Fokus Studi	39
4.Definisi Operasional Fokus Studi	39
5.Tempat dan Waktu.....	40
6.Metode Pengumpulan Data	40
7.Cara Pengolahan Data.....	41
8.Penyajian Data	42
9.Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1.Hasil Penelitian.....	44
2.Pembahasan	49
3.Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
1.Kesimpulan	56
2.Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 8 Leaflet
- Lampiran 9 Lampiran Foto
- Lampiran 10 Alat Ukur Skala Nyeri
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 13 Asuhan Keperawatan
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi Revisi Karya Tulis Ilmiah

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	30
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Identifikasi dismenore sebelum teknik relaksasi otot progresif di Kelurahan Pucangsawit	46
Tabel 4.2 Identifikasi dismenore sebelum teknik relaksasi otot progresif di Kelurahan Pucangsawit.....	47
Tabel 4.3 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penerapan teknik relaksasi otot progresif di Kelurahan Pucangsawit	48

DAFTAR SINGKATAN

NRS = (*Numeric Rating Scale*)

VAS = (*Visual Analog Scale*)

IASP = (*The International Association for Study of Pain*)