

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