

## **PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DISMENOEA PADA REMAJA DI DESA GLODOGAN, KLATEN**

Alda Vanty Octavia, Dewi Kartika Sari  
[octavantlyalda@gmail.com](mailto:octavantlyalda@gmail.com)  
Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Dismenorea* merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri pada usia 12-18 tahun atau bahkan hampir semua wanita saat menstruasi, biasanya sering dirasakan sebelum menstruasi atau saat menstruasi. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer yang dikembangkan sebagai teknik relaksasi yang sederhana dan mudah pelaksanaannya serta merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tingkat *dismenorea* pada remaja sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi benson. **Metode :** penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil :** penanganan *dismenorea* dengan terapi relaksasi benson yang diberikan sebanyak 2 hari dengan 1 kali dalam sehari selama 15 menit dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* pasien sehingga terdapat perubahan pada skala nyeri pasien. **Kesimpulan :** terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat *dismenorea* pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid.

**Kata Kunci :** Remaja, *Dismenorea*, Terapi Relaksasi Benson