

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO

Marisa Lilis Afiani¹, Bagus Biyanzah Drajad Pamukhti²

marisaaafianii.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode transisi penting dengan banyak perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi seringkali disertai *dismenore*, nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas. Lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi. *Dismenore* primer dan sekunder memiliki dampak berbeda pada kualitas hidup remaja putri. **Tujuan:** Mengetahui tingkat perubahan *dismenore* pada remaja putri di Desa Ngadiroyo, Kecamatan Nguntoronadi, Kabupaten Wonogiri sebelum dan setelah dilakukan penerapan. **Metode:** Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan dua responden perempuan berusia 15-18 tahun dengan *dismenore* primer. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan setelah terapi relaksasi Benson selama dua hari, 15 menit per sesi. **Hasil:** Terapi relaksasi Benson menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri *dismenore*. Responden pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1, dan responden kedua dari 6 menjadi 2. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci: *Dismenore, Remaja, Terapi Relaksasi Benson.*