

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**

Trias Jayantina¹, Hermawati²

triasjayantina@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan oleh remaja putri pada masa pubertas sebagai sensasi yang tidak nyaman seperti nyeri dibagian perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Angka *dismenore* di Indonesia mencapai 64,25% yang berasal dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Relaksasi otot progresif salah satu penanganan *dismenore* secara non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. **Tujuan:** Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada 2 Responden **Metode:** Penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus dengan melakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran skala nyeri *dismenore*, dilakukan selama 2 hari, sejak hari pertama menstruasi secara berturut-turut dengan frekuensi sehari sekali selama 15 menit. Instrumen yang digunakan adalah NRS dan lembar observasi. **Hasil:** Adanya penurunan skala nyeri *dismenore* setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada Nn. R dari skala 5 menjadi 3, sedangkan pada Nn. T dari skala 6 menjadi 3. **Kesimpulan:** Didapatkan perbedaan hasil skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua responden.

Kata Kunci: *Dismenore, Relaksasi_Otot_Progresif, Remaja*