

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi DIII Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta**



Oleh

DAYINTA ASHA KUSUMAJATI

(B2015025)

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi DIII Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta**

Oleh

DAYINTA ASHA KUSUMAJATI

(B2015025)

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA

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, 24 Juli 2018

DAYINTA ASHA KUSUMAJATI

NIM : B2015025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DAYINTA ASHA KUSUMAJATI

NIM : B2015025

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*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 : 24 Juli 2018

Yang menyatakan

DAYINTA ASHA KUSUMAJATI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 24 Juli 2018

Pembimbing I



Dewi Kartika Sari, M. Kep

NIDN.0617068001

Pembimbing 2



Anjar Nurrohmah, M. Kep

NIDN.0602178201

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S. Kep. Ns. M. Kep

NIDN.0602158501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya tulis ilmiah dengan judul :

“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA”

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Diplom Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini diujikan pada sidang ujian KTI pada tanggal 30 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Agustus 2018

Mengesahkan,

Penguji

1. Indarwati, S.KM, M.Kes.
NIDN.0621076904
2. Dewi Kartika Sari, S.Kep,Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001
3. Anjar Nurrohmah, S. Kep, Ns. M.Kep
NIDN. 0602178201



Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep.

NIDN. 0602158501

Dayinta Asha Kusumajati NIM B2015025 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. DewiKartika Sari, M. Kep 2. Anjar Nurrohmah, M. Kep
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Nyeri saat haid atau dismenore terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Upaya untuk mengurangi nyeri haid dapat menggunakan cara non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif yang bekerja menurunkan nyeri dengan mekanisme pelepasan opiat endogen oleh otot yang berkontraksi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja. Metode: Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan studi kasus dengan <i>design</i> penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan variabel dari hasil penelitian, dengan dua responden. Hasil: Terdapat penurunan skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dari skala nyeri sedang dan berat menjadi skala nyeri ringan. Kesimpulan: Terdapat penurunan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Saran: Remaja dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif.</p>	
Kata Kunci : <i>Nyeri Haid, Teknik Relaksasi Otot Progresif</i>	

Dayinta Asha Kusumajati
NIM B2015025
Nursing Diploma Study Program

Consellor :
1. DewiKartika Sari, M. Kep
2. Anjar Nurrohmah, M. Kep

***APLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUES TO THE LEVEL MENSTRUAL PAIN IN
TEENAGERS***

ABSTRACT

Background: Pain during menstruation or dysmenorrhea occur in the lower abdomen. But it can spread to the lower back and thighs. The efforts to reduce menstrual pain may use non-pharmacological ways. One of them is progressive muscle relaxation techniques. That works to reduce pain with releasing of endogenous opiates mechanism by contracting muscle. ***Aim:*** The purpose of this research is determining the level of menstrual pain before and after doing progressive muscle relaxation techniques on teenagers. ***Method:*** Research design of this study is study case design with descriptive of the research result with two respondents. ***Results:*** There is decreasing of pain scale after doing progressive muscle relaxation techniques from moderate until severe level to venial level. ***Conclusion:*** There is decreasing of pain scale before and after doing progressive muscle relaxation techniques. ***Recommendation:*** The teenagers may apply the progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: Menstrual Pain, Progressive Muscle Relaxation Techniques

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb.

Pujisyukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul **“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA”**. Tugas Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penelit 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 peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, M.KEP. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dewi Kartika Sari, M. Kep. dan Anjar Nurrohmah, M. Kep. selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Responden Nn. A dan Nn. V yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menerapkan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Untuk keluarga saya, dari Ibu saya tercinta (Ibu Yanti Hidayah), bapak saya tersayang (Bapak Harmanto), Adik saya(Danendra Rozzaq Raafi) merekalah yang selalu mengiringi doa yang tulus, nasehat, kasih sayang, cinta, semangat dan motivasi, dan penuh harapan, sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Seluruh keluarga dan kerabat saya yang telah memberikan semangat kepada yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.
7. Untuk sahabat karib saya Almufida dan Annisa Widi yang selalu memberikan semangat tanpa batas agar saya tidak putus asa dan tidak mudah menyerah dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Untuk sahabat seperjuangan saya Retno Sulistiati, Retno Meilansari dan Desi Murni, terimakasih karena telah memberi saya semangat juga, mengingatkan ketika saya lalai akan tugas dan saling memotivasi satu sama lain.
9. Untuk Bang Imam Masduqi terimakasih telah membantu saya dan selalu menyemangati saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang saling memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Peneliti 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'alaikumWr. Wb.

Surakarta, 24 Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN DALAM DAN PRASYARAT GELAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN TEORI	5
A. Masa Remaja.....	6
1. Pengertian Masa Remaja.....	6
2. Batas Usia Remaja	6
3. Perkembangan Fisik	7
4. Haid atau Menstruasi.....	8
B. Nyeri Haid.....	8
1. Pengertian Nyeri Haid.....	8
2. Etiologi.....	9
3. Patofisiologi	10
4. Klasifikasi Dismenore	11
5. Skala atau Pengukuran Nyeri	12
6. Pengkajian terhadap Nyeri	12
7. Penatalaksanaan	13

C. Teknik Relaksasi Otot Progresif	14
1. Definisi	14
2. Tujuan	15
3. Manfaat	15
4. Indikasi dan Kontraindikasi	15
5. Cara Kerja	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
A. Rancangan Penelitian	18
B. Subjek Kasus Penelitian	18
C. Fokus Studi.....	18
D. Definisi Operasional	19
E. Tempat dan Waktu	19
F. Instrument Penelitian	20
G. Pengumpulan Data	20
H. Cara Pengelolah Data	21
I. Penyajian Data	21
J. Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan.....	27
C. Keterbatasan	30
BAB V PENUTUP	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik

DAFTAR TABEL

DAFTAR TABEL 3.1 Definisi Operasional

DAFTAR TABEL 4.1 Identifikasi Nyeri Haid Sebelum dilakukan Teknik
Relaksasi Otot Progresif

DAFTAR TABEL 4.2 Identifikasi Nyeri Haid Sesudah dilakukan Teknik
Relaksasi Otot Progresif

DAFTAR TABEL 4.3 Identifikasi Perkembangan Nyeri Haid Sebelum dan
Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif