

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA REMAJA  
DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**

Dyah Miratri, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari

[dyahmiratri@gmail.com](mailto:dyahmiratri@gmail.com)

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Beberapa kaum perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi, menstruasi terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan penanganan yang paling praktis dilakukan diantaranya relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat dan dapat dilakukan disegala kondisi. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif pada remaja dengan *disminore* di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat. **Metode;** Dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian studi kasus dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif yang selanjutnya dilakukan observasi sebelum dan sesudah untuk mengetahui perbedaan skala *disminore* pada remaja. **Hasil;** skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada responden pertama nyeri sedang skala 6 dan pada responden kedua nyeri sedang skala 5. Skala nyeri pada kedua responden setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif terdapat penurunan menjadi tidak nyeri skala 0. **Kesimpulan;** Terdapat perubahan perkembangan skala nyeri pada saat sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu terjadi penurunan tingkat skala nyeri pada responden pertama intensitas nyeri sedang skala 6 menjadi tidak nyeri 0, pada responden kedua intensitas nyeri sedang skala 5 menjadi tidak nyeri 0.

**Kata Kunci :** Relaksasi otot progresif, *disminore*, menstruasi.