

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT  
DISMENOREA PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 3  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
Peni Nurrianingsih  
201410104033**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT  
DISMENOREA PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 3  
YOGYAKARTA 2015**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :  
Peni Nurrianingsih  
201410104033

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan pada  
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Evi Nurhidayati, S.ST., M.Keb  
Tanggal : 8 - 7 - 2015  
TandaTangan :

# **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA <sup>1</sup>**

Peni Nurrianingsih<sup>2</sup>, Evi Nurhidayati<sup>3</sup>

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Pada masa remaja merupakan usia produktif dimana 55% menderita *dismenorea* saat menstruasi. Apabila *dismenorea* tidak ditangani maka dapat mengganggu aktivitas belajar siswi di sekolah dan mengurangi konsentrasi saat belajar. Salah satu penanganan *dismenorea* secara non farmakologi adalah dengan teknik relaksasi.

**Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Tingkat *Dismenorea* pada Siswi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest* dengan teknik *total sampling* analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan selama 1 bulan sebagian besar responden berumur 17 tahun. Diketahui setelah melakukan teknik relaksasi didapatkan hasil *pretetst* yaitu 81 (98,78%) mengalami *dismenorea* ringan dan hanya 1 (1,22%) yang mengalami *dismenorea* sedang serta tidak ada lagi responden yang mengalami *dismenorea* berat dengan nilai *p-value* 0,000.

**Simpulan:** Terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat *dismenorea* pada siswi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

**Saran:** Diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan *dismenorea* yang dirasakan karena teknik relaksasi terbukti berpengaruh dalam menurunkan derajat *dismenorea*.

Kata kunci : *Dismenorea*, Teknik Relaksasi  
Kepustakaan : 24 Buku, 4 Skripsi, 1 Tesis, 10 jurnal, Al-Qur'an  
Jumlah halaman : xiii halaman, 66 halaman, 6 tabel, 5 gambar, 10 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF RELAXATION TECHNIQUE ON THE  
DYSMENORRHEA LEVELS ON THE FEMALE STUDENTS  
IN MUHAMMADIYAH 3 SENIOR HIGH  
SCHOOL OF YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Peni Nurrianingsih<sup>2</sup>, Evi Nurhidayati<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Research Background:** Adolescence is a productive period where 55% of teenagers suffer from dysmenorrhea during menstruation. If dysmenorrhea is not treated properly, it can bother the learning activities of students at school and reduce their learning concentration. One of the non-pharmacological treatments of dysmenorrhea is by relaxation technique.

**Research Purpose:** To figure out the influence of relaxation technique on the dysmenorrhea levels on the female students in Muhammadiyah 3 senior high school of Yogyakarta.

**Research Method:** The research used *pre experiment* design with *one group pretest posttest*. The sample was taken by using *total sampling* technique. The data were analyzed by using *Wilcoxon Test*.

**Research Findings:** After the research was done for a month to the respondents who were mostly 17 years old, it is after doing the relaxation technique, the pretest result shows that as many as 81 respondents (98.78%) have mild dysmenorrhea and 1 respondent (1.22%) have moderate dysmenorrhea. There is no respondent who suffer from severe dysmenorrhea anymore with the *p-value* score of 0.000.

**Conclusion:** There is an influence of relaxation technique on the dysmenorrhea levels on the female students in Muhammadiyah 3 senior high school of Yogyakarta.

**Suggestion:** It is expected that relaxation technique can be one of the treatments to decrease the level of dysmenorrhea because it is proven to have influence to do so.

**Keywords** : Dysmenorrhea, relaxation technique

**References** : 24 books, 4 S1 theses, 1 S2 thesis, 10 journals, Qur'anic verse

**Number of pages** : xiii pages, 66 pages, 6 tables, 5 figures, 10 appendices

---

<sup>1</sup>Thesis title

<sup>2</sup>School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata - rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10 - 15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, yang tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang menderita *dismenorea* selama menstruasi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit yaitu hanya 1% - 2%. *Dismenorea* pada siswa dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas sekolah dan menurunnya konsentrasi belajar (Proverawati dkk, 2009).

Menurut Potter dan Perry (2010), secara umum penanganan *dismenorea* terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologik antara lain teknik relaksasi, teknik distraksi, teknik stimulasi kulit dan senam. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama (teknik relaksasi nafas dalam. Contoh: bernafas dalam-dalam dan pelan).

Berdasarkan penelitian Ernawati (2010), pada kasus *dismenorea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebanyak 62,0% (31 orang), *dismenorea* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri ringan sebanyak 70,0% (35 orang). Terdapat perbedaan *dismenorea* sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan hadits dari musnad Imam Ahmad dari shahabat Usamah bin Suraiq , bahwasanya Nabi bersabda yang artinya:

*“Aku pernah berada di samping Rasulullah. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab: “Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab: “Penyakit tua.”* (HR. Ahmad, Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, Abu Dawud,

Ibnu Majah, dan At-Tirmidzi, beliau berkata bahwa hadits ini hasan shahih. Syaikhuna Muqbil bin Hadi Al-Wadi'i menshahihkan hadits ini dalam kitabnya Al-Jami' Ash-Shahih mimma Laisa fish Shahihain, 4/486).

Hadits di atas memberikan pengertian kepada kita bahwa semua penyakit seperti *dismenorea* yang menimpa manusia maka Allah turunkan obatnya (terapi farmakologi maupun non farmakologi). Kadang- kadang ada orang yang menemukan obatnya, ada juga orang yang belum bisa menemukannya. Oleh karenanya seseorang harus bersabar untuk selalu berobat dan terus berusaha untuk mencari obat ketika sakit sedang menimpanya.

Departemen Kesehatan (Depkes) dalam hal ini juga membuat kebijakan, diantaranya adalah pembinaan kesehatan reproduksi (KRR) remaja awal, tengah dan akhir, pembinaan KRR dilaksanakan terpadu lintas program dan lintas sektoral. Pembinaan KRR dilaksanakan melalui jaringan pelayanan upaya kesehatan dasar dan rujukannya, pembinaan KRR dapat dilakukan pada empat daerah tangkapan yaitu rumah, sekolah, masyarakat dan semua pelayan kesehatan, peningkatan peran serta orang tua, unsur potensial di keluarga serta remaja sendiri (BKKBN, 2008).

Kejadian *dismenorea* pada siswi kelas XI dari bulan Agustus – Desember 2014 tidak ada yang sampai dirawat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Berdasarkan dokumentasi dan hasil wawancara dengan petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan petugas Bimbingan Konseling (BK) terdapat 87 (75 %) siswi kelas XI yang siklus menstruasinya normal dan mengalami *dismenorea* ringan yaitu nyeri haid yang tidak sampai mengganggu aktifitas dan 29 (25 %) siswi kelas XI tidak mengalami nyeri haid.

Upaya yang dilakukan oleh sekolah (petugas UKS dan BK) untuk menangani *dismenorea* pada siswi di sekolah yaitu dengan memberikan pertolongan pertama dengan mengoleskan minyak telon pada perut dan tidak sampai diberi obat analgesik atau pengurang rasa nyeri. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta melakukan kerjasama dengan *Asri Medical Center* (AMC) untuk melakukan pelayanan kesehatan dengan mendatangkan tenaga kesehatan (dokter umum dan perawat) setiap hari Selasa dan Jum'at, sehingga apabila terjadi kasus

diluar hari tersebut pihak sekolah bisa langsung merujuk ke AMC. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat *dismenorea* pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian menggunakan *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi dengan tingkat *dismenorea* pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan teknik *total sampling* analisa data menggunakan uji *wilcoxon*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *pretest* dan *posttest* menggunakan lembar skala nyeri. Teknik pengumpulan yaitu data primer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilakukan dari tanggal 6 April 2015 sampai dengan tanggal 6 Mei 2015 didapatkan pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat *dismenorea* pada siswi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 82 responden diketahui dengan analisis uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi dengan tingkat *dismenorea* pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Menurut Huges dkk (2005) teknik relaksasi melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri, disamping itu juga bermanfaat untuk pengobatan penyakit dari dalam tubuh meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran, karena olah nafas dianggap membuat tubuh menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh dan pengontrolan tekanan darah.

Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi, perlunya rileksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh

untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri (Potter dan Perry, 2010).

Hal ini sejalan dengan teori Gate Control yang dikemukakan oleh Wall (1978) dalam Fundamental Keperawatan (2010), menjelaskan bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokasi ini dapat dilakukan melalui mengalikan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi.

Menurut penelitian Azizah Noor (2013) menyatakan hampir seluruh perempuan dan juga termasuk remaja putri pasti merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa *dismenorea*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna penurunan skala nyeri haid sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi. Jumlah sampel 25 siswi yang telah menstruasi dan mengalami nyeri haid. Menurut jurnal Kusyati Eni (2012) menunjukkan teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri.

Berdasarkan data hasil penelitian juga menunjukkan selisih penurunan *dismenorea* yaitu dari 82 responden yang memiliki selisih 1 adalah 4 (4,88%) responden, selisih 2 adalah 49 (59,76%) responden, selisih 3 adalah 12 (14,63%) responden, selisih 4 adalah 15 (18,29%) responden, dan selisih 5 adalah 2 (2,44%). Pada responden yang memiliki selisih nyeri 3 sampai dengan 5 artinya terjadi penurunan *dismenorea* yang signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi dibandingkan responden yang memiliki selisih penurunan nyeri 1 sampai 2.

Penurunan *dismenorea* yang signifikan menurut Priharjo (1996) dalam penelitian Ernawati (2010), menjelaskan bahwa paling tidak ada tiga hal penting yang menjadikan tindakan relaksasi bermakna secara signifikan terhadap skala nyeri yaitu posisi yang tepat, pikiran yang tenang dan lingkungan yang tenang. Kondisi - kondisi tersebut juga terjadi pada responden jika teknik relaksasi dilakukan secara baik ditambah dengan pikiran yang tenang dan kondisi lingkungan yang tenang, sangat memberikan kontribusi dalam proses penurunan skala *dismenorea* pada responden siswi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Pada saat melakukan teknik rileksasi secara baik maka gelombang otak (*brainwave*) berada pada gelombang alpha. Frekuensi alpha 8 -12 hz merupakan frekuensi pengendali, penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Alpha adalah pikiran yang paling cocok untuk pemrograman bawah sadar (Yasui, 2009).

Gelombang otak alpha juga terjadi ketika kita mengalihkan perhatian kita ke dalam, jauh dari urusan dan masalah realitas fisik sehari-hari seperti pengalihan nyeri dengan teknik rileksasi. Gelombang alpha dapat muncul dengan mata terbuka dan fokus pada satu tempat, namun bagi kebanyakan dari kita gelombang alpha terjadi lebih mudah dengan mata tertutup (ketika mata tertutup maka kita lebih mudah untuk menghindari gangguan dari luar) (Gunawan, 2013).

Penurunan nyeri yang kurang signifikan yaitu dengan selisih 1 sampai 2 hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya kurang berkonsentrasi saat melakukan teknik relaksasi, maka akan menjadikan gelombang otak alpha kurang secara kualitas dan kuantitas untuk pengalihan perhatian yaitu pengalihan nyeri (Yasui, 2009).

Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh ansietas, kelelahan dan dukungan keluarga atau sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2010), menyatakan bahwa ansietas atau tingkat kecemasan berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas penurunan *dismenorea*. Sedangkan, apabila kelelahan disertai dengan susah tidur, maka persepsi nyeri akan berbeda walaupun telah melakukan teknik rileksasi (potter dan Perry, 2010). Susah tidur dapat dipengaruhi oleh menurunnya konsentrasi sehingga menyebabkan gelombang otak berada pada gelombang lowbeta (Gunawan, 2013).

Menurut Potter dan Perry (2010), dukungan keluarga atau sosial juga berpengaruh terhadap penurunan *dismenorea*. Individu yang mengalami nyeri seringkali bergantung pada keluarga atau orang lain untuk memperoleh dukungan, bantuan dan perlindungan. Namun, apabila perhatian ini kurang maka akan mempengaruhi penurunan *dismenorea* individu itu sendiri.

## SIMPULAN

*Dismenorea* yang terjadi dari 82 responden sebanyak 51 (62,19%) responden yang mengalami tingkat *dismenorea* ringan, 26 (31,72%) responden yang mengalami tingkat *dismenorea* sedang dan 5 (6,09%) responden yang mengalami tingkat *dismenorea* berat.. *Dismenorea* pada responden setelah dilakukan teknik relaksasi 100% mengalami penurunan tingkat *dismenorea* setelah melakukan teknik relaksasi yaitu 81 (98,78%) mengalami *dismenorea* ringan dan hanya 1 (1,22%) yang mengalami *dismenorea* sedang serta tidak ada lagi responden yang mengalami *dismenorea* berat dengan nilai Asymp. Sign 0,000 <  $\alpha = 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azizah, Noor. (2013). *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi MTS Ibtidul Falah Samirejo Dawe Kudus*. JIKK Vol. 5. No. 1 Januari 2014 : 14-22.
- Baziat, Ali. (2008). *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Medika Aesculapius.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Ernawati. (2010). *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*. Seminar nasional Unimus, 106. ISBN-978.979.704.883.9.
- Gunawan, Djohan. (2013). *Teknologi Stimulasi Otak, Psikotronika*. Diakses dari [http://www.psikotronika.com/note\\_1.php](http://www.psikotronika.com/note_1.php) pada tanggal 4 Juli 2015.
- Hamilton, persis Mary. (2012). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

- Handayani. (2012). Tesis : *Dismenorea dan Kecemasan Pada Remaja*.  
<http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub=DownloadFile&act=view&typ=html&file=0150-H-2012.pdf&fyp=4&id=54753>. Diakses tanggal 15 Januari 2015.
- Huges WT, Armstrong D, Bodey GP, Brown AE, Edwards JE, Feld R, dkk.  
Guidelines for the use of antimicrobial agen in neutropenic patient with unexplained fever. Infectious diseases Society of America. Clin Infect Dis. 2005 (3):551-73.
- Kamus Kedokteran UI. (2011). *Arti dan Keterangan Istilah*. Jakarta. EGC.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/ Menkes/ SK/ III/ 2007 tentang Standar Profesi Bidan.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia, Ika dan Nunik Puspitasari. (2008). *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer*. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4, No. 2, Maret 2008: 96-104.
- Potter dan Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Varvogli, L., & Parviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedurs that reduce stress and promote health. Health Science Journal 5, Issue 2.
- Winkjosastro, Hanif. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP- SP.
- Yasui, Yoshitsugu. (2009). *A Brainware Signal Measurement And Data Processing Technique for Daily Life Application*. Journal of Phyciological Anthropology. Tokyo: NTT Docomo.