

THE EFFECT OF RELAXATION THERAPHY OF PAINFUL DISMENOIRE
AT STUDENT SMP N 1 SRUMBUNG MAGELANG

Indri Safitri¹, Catur Budi Susilo², Sapta Rahayu Noamperani³
Nursing Department of Ministry of Health Polytechnic Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Bayuraden, Gamping, Sleman
Email: indrisafitri327@gmail.com, catur.bs.44@gmail.com,
sapta.rahayu@poltekkesjogja.ac.id.

ABSTRACT

Background: Every woman, especially teenagers, has a different menstrual experience. Some women do not have complaints during menstruation, but not a few teenagers who have complaints during menstruation in the form of dysmenorrhea which causes discomfort to interfere with activities. One of the non-pharmacological therapy standards used to reduce pain is relaxation therapy.

Purpose: To know the effect of relaxation therapy on the pain level of dysmenorrhea in students of SMP N 1 Srumbung Magelang.

Method: This study is a quasi-experimental design with a pretest-post test with a control group. This research was conducted in February-March 2022 at SMP N 1 Srumbung Magelang. The number of samples was 90 respondents who experienced dysmenorrhea pain according to the inclusion and exclusion criteria, divided into 45 intervention groups and 45 control groups. Data analysis used Wilcoxon and Mann Whitney.

Results: The results of data processing using Wilcoxon in the intervention group obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and in the control group obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In the Mann Whitney test, $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so H_1 is accepted.

Conclusion: Giving relaxation therapy has an effect on the level of dysmenorrhea pain.

Keyword: Relaxation therapy Dismenore, Deep Breath, Juvenile SMP N 1 Srumbung Magelang.

¹) Nursing Student of Ministry of Health Polytechnic Yogyakarta.

^{2,3}) Nursing Lecture of Ministry of Health Polytechnic Yogyakarta.

PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENOIRE PADA SISWI SMP N 1 SRUMBUNG MAGELANG

Indri Safitri¹, Catur Budi Susilo², Sapta Rahayu Noamperani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Bayuraden, Gamping, Sleman
Email: indrisafitri327@gmail.com, catur.bs.44@gmail.com,
sapta.rahayu@poltekkesjogja.ac.id.

ABSTRAK

Latar belakang : Setiap wanita khususnya remaja memiliki pengalaman mensruasi yang berbeda - beda. Beberapa wanita tidak mempunyai keluhan pada saat menstuasi, namun tidak sedikit remaja yang mempunyai keluhan pada saat menstruasi berupa *dismenore* yang mengakibatkan ketidaknyamanan hingga mengganggu aktivitas. Salah satu standar terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang.

Metode: Penelitian ini merupakan quasy eksperiman dengan desain *pretest-post test with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2022 di SMP N 1 Srumbung Magelang. Jumlah sampel 90 responden yang mengalami nyeri *dismenore* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, terbagi dalam kelompok intervensi 45 dan kelompok kontrol 45. Analisis data menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil : Hasil olah data menggunakan *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan pada kelompok kontrol didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Pada Uji *Mann Whitney* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan: Pemberian terapi relaksasi berpengaruh terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi *Dismenore*, Nafas Dalam, Remaja SMP N 1 Srumbung Magelang.

¹) Mahasiswi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

^{2,3}) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.