

**PERBEDAAN PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGESIF**

SKRIPSI



**Oleh :
IDA LAILATUL FITRIANI
NIM. 23104068**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

**PERBEDAAN PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGESIF**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar
Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Oleh :
IDA LAILATUL FITRIANI
NIM. 23104068

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing
dan telah disetujui untuk mengikuti seminar skripsi pada
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Jember, 16 Juli 2025
Pembimbing Utama



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb
NIDN.0726078802

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Kesehatan pada :

Nama : Ida Lailatul Fitriani
NIM : 23104068
Hari, Tanggal : Jumat, 1 Agustus 2025
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Tim Penguji
Ketua Penguji,



Yuni Handayani, S.ST., M.Kes
NIDN. 0704068402

Anggota Penguji I,

Anggota Penguji II,



Zaida Mauludiyah, S.Keb.Bd, M.Keb
NIDN. 0727108707



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb
NIDN.0726078802

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.
Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., S.Keb., M.Keb
NIDN.0719128902

PERBEDAAN PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGESIF

DIFFERENCE IN REDUCTION OF PAIN SCALE OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS BEFORE AND AFTER PROGESIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY

¹Ida Lailatul Fitriani,²Melati Puspita sari,³Yuni Handayani,⁴Zaida Mauludiyah
1,2,3,4 Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi

^{1,2,3,4}e-mail : arda290988@yahoo.com ,² melati@uds.ac.id,³ yunih579@uds.ac.id,
⁴idazaida5@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan di perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan kadar Hormon prostaglandin muncul sebagai reaksi terhadap berkurangnya kadar estrogen dan progesteron ketika sel telur gagal dibuahi. Kenaikan kadar prostaglandin memicu kontraksi otot rahim, yang menyebabkan rasa sakit. Relaksasi otot progresif adalah metode yang terdiri dari peregangan dan relaksasi otot serta berfokus pada perasaan rileks. Relaksasi otot progresif sendiri terdiri dari 15 gerakan, dengan waktu pelaksanaan 15 menit. Di Kabupaten Jember, dari triwulan I hingga triwulan IV tahun 2022, prevalensi dismenore pada siswi usia 15 hingga 18 tahun mengalami peningkatan, dengan Q1 = 0,28%; Q2 = 0,37%; Q3 = 0,41%; Q4 = 0,48%. (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022). **Tujuan:** menganalisis perbedaan penurunan intensitas rasa sakit pada dismenorea sebelum dan setelah diadakan terapi relaksasi otot secara progresif. **Metode:** Desain penelitian ini *Quasy-Eksperiment* dengan *one group pre-post tast design*. Populasi penelitian ini adalah siswi remaja putri SMKS Nurul Hikmah Kasiyan sejumlah 52. Penentuan sampel menggunakan *probability sampling* dengan Teknik *simple random sampling* sejumlah 46 responden, pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi *Mankoski pain scale* dianalisis uji *Paired Sample T-test*. **Hasil:** Setelah dilakukan Uji *Pired Sample T-test* didapatkan hasil $p\text{-value}=0,000 \leq \alpha=0,05$. **Kesimpulan:** ada perbedaan skala nyeri dismenorea pada remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif **Saran:** Diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan baru bagi semua pihak terkait dan menjadi dasar perumusan kebijakan untuk mengatasi dismenore pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bermanfaat kepada remaja tentang cara mengelola rasa sakit akibat dismenore.

Kata Kunci: Dismenorea, Relaksasi Otot Progesif, Remaja