

HUBUNGAN KEMAMPUAN PENGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DENGAN TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI (Studi di ITS KES Inسان Cendekia Medika Jombang)

by Aliefian Azhar Gani

Submission date: 22-Dec-2023 02:37PM (UTC+0700)

Submission ID: 2264005683

File name: SKRIPSI_FIAN.docx (411.09K)

Word count: 8644

Character count: 56143

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DENGAN
TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI**

(Studi di ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang)



**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2023**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Terdapat beberapa gangguan menstruasi masalah yang paling sering muncul pada remaja perempuan adalah nyeri perut saat menstruasi atau sering disebut dengan dismenore. Dismenore merupakan kondisi ketika menstruasi terasa sangat menyakitkan yang terjadi karena kontraksi pada rahim. Banyak kaum perempuan mengalami nyeri menstruasi dengan berbagai gejala yang berbeda satu sama lain mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat. Mereka juga berpendapat bahwa nyeri menstruasi mengganggu aktivitas mereka dan membuat mereka tidak nyaman untuk melakukan aktivitas. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dysmenorrhea) (Harahap et al., 2022).

Berdasarkan data dalam World Health Organization (WHO) (2020) angka kejadian dysmenorrhea di dunia sangat besar yaitu lebih dari 50% wanita usia produktif di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika serikat angka persentasenya sekitar 90% dan 10-15% mengalami dysmenorrhea berat yang mengakibatkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas apapun. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dysmenorrhea pada 72% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Sebuah

penelitian di India menyatakan bahwa kesadaran wanita terhadap dysmenorrhea sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi ketidaknyamanan dysmenorrhea. Sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 55% perempuan yang mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 atau sebanyak 90,25% dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang atau sebanyak 9,75%. Remaja di daerah kota Jombang yang memiliki usia produktif sebanyak 27,988 orang, dan yang memeriksakan nyeri menstruasi pada tenaga kesehatan berjumlah 9,678 orang. Hal ini dibuktikan berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Puji pada tahun 2021. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Juni 2023 dapat di ketahui jumlah Mahasiswi Semester 8 ITSKE Insan Cendekia Medika Jombang sebanyak 33 mahasiswi, 27 dari 33 mahasiswi tersebut mengalami dismenore sementara sisanya berjumlah 6 mahasiswi tidak mengalami dismenore saat menstruasi. Jumlah mahasiswi yang mengalami dismenore lebih banyak sehingga hal ini menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari berupa keluhan dari mahasiswi terkait ketidakhadiran berulang di kampus, sehingga dapat mengganggu produktivitas dalam pembelajaran.

Nyeri pada saat menstruasi mempunyai penyebab yang berbeda tergantung pada jenisnya. Nyeri yang terjadi pada dysmenorrhea primer disebabkan oleh

suatu proses fisiologis yang normal, nyeri tersebut disebabkan oleh peningkatan jumlah hormon prostaglandin (hormon yang membuat uterus berkontraksi saat menstruasi dan melahirkan). Hormon prostaglandin dapat menyebabkan terjadinya vasokonstriksi (pengecilan pembuluh darah) dinding rahim yang pada akhirnya menyebabkan kontraksi otot dinding rahim dan kemudian menimbulkan rasa nyeri (Rahayu & Hartini, 2018). Dampak yang bisa terjadi pada saat nyeri menstruasi adalah dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di kampus karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran. Kondisi inilah sangat diperlukan penanganan yang cukup serius bagi remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari – hari. Sesuai dengan hasil studi mengatakan bahwa beberapa remaja putri sering tidak mengikuti perkuliahan dan tidak dapat hadir saat kuliah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topic mata kuliah. Studi yang lain juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk kampus. Nyeri menstruasi (dysmenorrhea) jika tidak ditangani juga berdampak pada gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah (Retnosari et al., 2023).

Beberapa upaya dilakukan oleh remaja untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi seperti mengkonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa diantara remaja juga mengkonsumsi obat agar mereka tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari.

Upaya penanganan untuk mengurangi dysmenorrhea adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik sedangkan pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dysmenorrhea. Salah satu penanganan non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan relaksasi. Relaksasi berupa suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Dengan melakukan relaksasi ini berguna untuk melancarkan aliran darah pada otot serta membuat pikiran kita tenang sehingga rasa nyeri bisa teratasi atau berkurang. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi"

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri saat menstruasi.

3. Menganalisis hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan serta menambah kajian ilmu kesehatan terkait dengan sistem reproduksi yaitu tentang relaksasi pada remaja putri dan bagaimana mengurangi rasa nyeri tersebut.

b. Manfaat praktis

1. Bagi responden

Menambah pengetahuan remaja putri tentang relaksasi dan penanganan nyeri haid dengan teknik relaksasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai penambahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pengaruh nyeri haid.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Menstruasi

2.1.1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Menstruasi atau menstruasi merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun (Prayuni et al., 2019). Menstruasi merupakan perubahan secara fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai usia menopause. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Kulsum., 2020)

2.1.2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari. Siklus menstruasi dibagi menjadi empat fase yang ditandai

dengan perubahan pada endometrium uterus yaitu fase menstruasi, fase proliferasi, fase ovulasi dan fase pasca ovulasi antara lain :

a. Menstruasi

Fase menstruasi yaitu peristiwa luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding endometrium yang robek. Dapat diakibatkan juga karena berhentinya sekresi hormon estrogen dan progesteron sehingga kandungan hormon dalam darah menjadi tidak ada (Martini et al., 2021).

b. Fase Proliferasi (hari ke-5 sampai hari ke-14)

Fase proliferasi fase folikuler ditandai dengan menurunnya hormon progesteron sehingga memacu kelenjar hipofisis untuk menyekresikan FSH (*follicle stimulating hormone*) dan merangsang folikel dalam ovarium, serta dapat membuat hormone estrogen diproduksi kembali. Sel folikel berkembang menjadi folikel de Graaf yang masak dan menghasilkan hormon estrogen yang merangsangnya keluarnya LH (*Luteinizing Hormon*) dari hipofisis. Estrogen dapat menghambat sekresi FSH tetapi dapat memperbaiki dinding endometrium yang robek (Martini et al., 2021).

c. Fase Ovulasi/ Luteal (hari ke-14 sampai hari ke-28)

Fase ovulasi/ fase luteal ditandai dengan sekresi LH yang memacu matangnya sel ovum pada hari ke-14 sesudah menstruasi. Sel ovum yang matang akan meninggalkan folikel dan folikel akan mengkerut dan berubah menjadi corpus luteum. Corpus luteum berfungsi untuk menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi

untuk mempertebal dinding endometrium yang kaya akan pembuluh darah (Martini et al., 2021).

d. Fase Pasca Ovulasi/ Fase Sekresi

Fase pasca ovulasi/ fase sekresi ditandai dengan Corpus luteum yang mengecil dan menghilang dan berubah menjadi Corpus albicans yang berfungsi untuk menghambat sekresi hormone estrogen dan progesteron sehingga hipofisis aktif menyekresikan FSH dan LH. Dengan terhentinya sekresi progesteron maka penebalan dinding endometrium akan terhenti sehingga menyebabkan endometrium mengering dan robek. Terjadilah fase pendarahan menstruasi (Martini et al., 2021).

2.1.3. Masalah Menstruasi

Periode menstruasi yang tidak teratur atau masalah lainnya merupakan permasalahan paling sering pada wanita dan paling sering menyebabkan mereka mencari pertolongan pada sistem pelayanan kesehatan. Kelainan menstruasi yang sering terjadi di antaranya amenore, dismenore, sindrom premenstrual, menoragia, atau metroragia (Ilham et al., 2023).

a. Amenore

Amenore secara tradisional di bagi menjadi 2 kategori: primer dan sekunder. Amenore primer di definisikan sebagai tidak adanya menstruasi sejak usiamenarche yang seharusnya 16-17 tahun di sertai berkembangnya payudara atau pada usia 14-15. Amenore sekunder di definisikan sebagai hilangnya menstruasi setelah menarche lebih dari 6 bulan berturut-turut dengan riwayat menstruasi yang teratur atau

lebih dari 12 bulan dengan riwayat yang tidak teratur (Sari, et al. 2023).

b. Dismenore

Dismenore, baik primer atau sekunder, merupakan salah satu penyebab utama keluhan sistem reproduksi pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi serta merupakan penyebab utama hilangnya waktu sekolah. Dismenore primer merupakan bagian adanya kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin yang terasa nyeri. Prostaglandin menginduksi kontraksi miometrium dan diproduksi dalam jumlah banyak pada endometrium perempuan yang mengalami nyeri menstruasi. Sebagian besar prostaglandin dilepas dalam 2 hari pertama siklus menstruasi, bersamaan dengan bertambahnya rasa tidak enak. Karena berkaitan dengan siklus ovulasi, dismenore primer tidak menjadi masalah, sampai satu tahun atau lebih setelah menarke. Dismenore sekunder berhubungan dengan fisiologik dan patologik spesifik termasuk infeksi pelvis, kehamilan ektopik, kehamilan intrauterin, endometriosis, AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim), dan kelainan anatomik (Sari, et al. 2023).

c. Sindrom premenstrual

Sindrom sebelum menstruasi atau biasa dikenal dengan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) sering berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Estrogen berfungsi untuk menahan cairan yang dapat menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara,

hingga perut kembung. Penyebab sindrom sebelum menstruasi yang paling sering berhubungan dengan faktor-faktor sosial, budaya, biologis, dan masalah psikis emosional. PMS sering terjadi pada perempuan usia subur dengan jumlah sekitar 70%-90%. Kondisi ini lebih sering ditemukan pada perempuan yang berumur 20-40 tahun. Jenis dan berat gejalanya tidak sama pada setiap perempuan, tergantung pada kesehatan dan kondisi masing-masing (Sari, et al. 2023).

d. Menoragia/ hipermenore

Menoragia adalah pengeluaran darah menstruasi yang terlalu banyak dan biasanya disertai dengan pada siklus yang teratur. Menoragia biasanya berhubungan dengan nokturagia yaitu suatu keadaan dimana menstruasi mempengaruhi pola tidur wanita dimana wanita harus mengganti pembalut pada tengah malam. Menoragia juga berhubungan dengan kram selama menstruasi yang tidak bisa dihilangkan dengan obat-obatan. Penderita juga sering merasakan kelemahan, pusing, muntah dan mual berulang selama menstruasi (Sari, et al. 2023).

e. Metroragia

Metroragia adalah perdarahan dari vagina yang tidak berhubungan dengan siklus menstruasi. Perdarahan ovulatori terjadi pada pertengahan siklus sebagai suatu spotting dan dapat lebih diyakinkan dengan pengukuran suhu basal tubuh. Penyebabnya adalah kelainan organik (polip endometrium, karsinoma endometrium,

karsinoma serviks), kelainan fungsional dan penggunaan estrogen eksogen (Sari, et al. 2023).

2.2. Nyeri Menstruasi

2.2.1. Definisi Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. nyeri menstruasi disebut dismenorea, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Widyanthi & Resiyanthi., 2021)

Nyeri menstruasi ini ditandai dengan adanya kram di perut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri menstruasi, baik primer atau sekunder, merupakan salah satu penyebab utama keluhan sistem reproduksi pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi serta merupakan penyebab utama hilangnya waktu sekolah. Nyeri menstruasi primer merupakan bagian adanya kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin yang terasa nyeri. Nyeri menstruasi sekunder berhubungan dengan fisiologik dan patologik

spesifik termasuk infeksi pelvis (endometritis, PID / *Pelvic Inflammatory Disease*) kehamilan ektopik, kehamilan intrauterin, endometriosis, AKDR, dan kelainan anatomik (Widyanthi & Resiyanthi., 2021).

2.2.2. **Klasifikasi Nyeri Menstruasi**

a. **Nyeri Menstruasi primer**

Nyeri menstruasi primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore primer memiliki dasar biokimia dan terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Selama fase luteal dan menstruasi berjalan prostaglandin F2alfa (PGR, Pelepasan (PGF2a) yang berlebihan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme dari arteriol uterus, menyebabkan iskemia dan perut bagian bawah. Respons sistemik terhadap PGF2a meliputi nyeri pinggang, kelemahan, berkeringat, gejala gastrointestinal (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala sistem saraf pusat (rasa mengantuk, sinkop, sakit kepala, dan konsentrasi buruk) (Dewi., 2019).

b. **Nyeri Menstruasi Sekunder**

Nyeri menstruasi sekunder adalah nyeri yang terjadi belakangan dalam kehidupan, umumnya setelah usia 25 tahun. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma submukosa atau interstisial (fibroid uterus), atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri sering kali dimulai beberapa hari sebelum menstruasi, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi dan berlanjut selama hari-

hari pertama menstruasi atau dimulai setelah menstruasi terjadi Berbeda dengan nyeri menstruasi primer. Nyeri menstruasi sekunder sering kali bersifat tumpul, menjalar dari perut bagian bawah ke arah pinggang atau paha. Wanita sering kali mengalami perasaan membengkak atau rasa penuh dalam panggul (Dewi., 2019).

2.2.3. Tanda dan Gejala Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Nyeri menstruasi juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih (Widhyanti & Resiyanthi., 2021).

2.2.4. Etiologi Nyeri Menstruasi

1. Nyeri Menstruasi Primer

Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Nyeri menstruasi primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin

sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Haditya et al., 2022).

2. Nyeri Menstruasi Sekunder

Umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Nyeri menstruasi sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Haditya et al., 2022).

2.2.5. Patogenesis Nyeri Menstruasi

Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin disekresi. Pelepasan prostaglandin yang berlebihan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap prostaglandin meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala system syaraf pusat meliputi: pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk (Dewi., 2019)

2.2.6. Jenis Nyeri Menstruasi

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Nyeri menstruasi secara siklik dibagi menjadi tiga tingkat keparahan. Menurut Lim, et al (2019) nyeri menstruasi dibagi 3 yaitu:

a. Nyeri menstruasi Ringan

Nyeri yang berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari.

b. Nyeri menstruasi Sedang

Pada nyeri sedang ini penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya.

c. Nyeri menstruasi Berat

Nyeri berat membutuhkan penderita untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, nyeri pinggang, diare dan rasa tertekan.

2.2.7. Skala Nyeri Menstruasi

Skala Nyeri Menstruasi terbagi empat yaitu

1. Skala 0

Tanpa rasa nyeri aktivitas sehari-hari tak terpengaruhi.

2. Skala 1-3

Nyeri ringan dan memerlukan otot rasa nyeri, namun aktivitas jarang terpenuhi.

3. Skala 4-7

Nyeri sedang dan tertolong dengan obat penghilang nyeri namun aktivitas sehari-hari terganggu.

4. Skala 8-10

Nyeri sangat berat dan tidak berkurang walaupun telah menggunakan obat dan tidak bekerja, kasus ini segera ditangani dokter.

2.2.8. Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi

Agussafutri (2019)¹¹⁹ Nyeri menstruasi dapat ditanggulangi dengan cara non farmakologis, misalnya dengan :

1. Relaksasi
2. Hipnoterapi
3. Kompres air hangat
4. Senam haid
5. Distraksi

Untuk mengurangi rasa nyeri juga bisa dilakukan dengan tindakan farmakologis seperti diberikan obat anti peradangan non-steroid seperti :

1. Ibuprofen¹²⁵
2. Naproxen
3. Diclofenac
4. Hydrocodone
5. Acetaminophe⁸³

Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi.

2.3. Konsep Kemampuan

2.3.1. Pengertian Kemampuan³⁴

Didalam kamus bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada, kaya, mempunyai harta berlebihan). Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila ia bisa melakukan sesuatu yang harus ia lakukan. Menurut Chaplin ability (kemampuan,

kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Robbins kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek. Adapula pendapat lain menurut Akhmat Sudrajat adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki. Kemampuan juga bisa disebut dengan kompetensi. Kata kompetensi berasal dari bahasa Inggris "competence" yang berarti *ability, power, authority, skill, knowledge*, dan kecakapan, kemampuan serta wewenang (Marsela & Supriatna, 2019).

Jadi kata kompetensi dari kata *competent* yang berarti memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidangnya sehingga ia mempunyai kewenangan atau otoritas untuk melakukan sesuatu dalam batas ilmunya tersebut. Kompetensi merupakan perpaduan dari tiga domain pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang terbentuk dalam pola berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Atas dasar ini, kompetensi dapat berarti pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif

dan psikomotorik dengan sebaik-baiknya (Marsela & Supriatna, 2019).

Pengertian-pengertian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan (ability) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya.

2.3.2. Jenis-jenis Kemampuan Dasar

Jenis-jenis kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk mendukung seseorang dalam melaksanakan pekerjaan atau tugas, sehingga tercapai hasil yang maksimal (Robert R.Katz, dalam Khaulani, et al 2020), yaitu:

a. *Technical Skill* (Kemampuan Teknis)

Adalah pengetahuan dan penguasaan kegiatan yang bersangkutan dengan cara proses dan prosedur yang menyangkut pekerjaan dan alat- alat kerja. Misalnya tingkat pendidikan dan jenis pendidikan, tingkat pelaksanaan tugas sesuai dengan aturan dan target waktu yang telah ditetapkan, tingkat pelaksanaan pekerjaan menggunakan peralatan sesuai dengan bidang tugasnya, tingkat penyelesaian terhadap masalah.

b. *Human Skill* (Kemampuan Bersifat Manusiawi)

Adalah kemampuan untuk bekerja dalam kelompok suasana dimana organisasi merasa aman dan bebas untuk

menyampaikan masalah, misalnya tingkat kerja sama dengan orang lain, tingkat membangun suasana kerja, tingkat pelaksanaan kerja dengan inisiatif.

c. *Conceptual Skill* (Kemampuan Konseptual)

Adalah kemampuan untuk melihat gambar kasar untuk mengenali adanya unsur penting dalam situasi memahami diantara unsur-unsur itu. Misalnya tingkat kejelasan keputusan-keputusan yang berkaitan dengan bidang tugasnya, tingkat penggunaan skala prioritas dalam menyelesaikan pekerjaan.

2.3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan

1. Umur

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa. Menurut Depkes RI (2009) mengkategorikan usia diantaranya: remaja awal usia 12-16 th, remaja akhir usia 17-25 th, dewasa awal 26-35 th, dewasa akhir 36-45 th, lansia awal 46-55 th, lansia akhir 56-65 th dan manula 65 sampai atas (Marsela & Supriatna, 2019).

2. Pengalaman

Kualitas dan luasnya pengalaman seorang sangat penting terhadap peningkatan kemampuan kader. Melakukan suatu

kegiatan yang bermanfaat berulang ulang, sehingga pengalaman yang lebih lama dapat meningkatkan kemampuan kader (Marsela & Supriatna, 2019).

3. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki. Sehingga, seseorang tersebut akan lebih mudah dalam menerima dan menyerap hal-hal baru. Selain itu, dapat membantu mereka dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut (Marsela & Supriatna, 2019).

4. Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Sehingga semakin tinggi pengetahuan yang didapat, semakin tinggi pula kemampuan kader dalam melakukan kegiatan (Marsela & Supriatna, 2019).

2.4. Relaksasi

2.4.1. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Teknik relaksasi berupa individu yang memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan. Relaksasi tidak menganggap penting usaha pemecahan masalah penyebab terjadinya ketegangan melainkan menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan. (Wulandari, et al. 2021).

2.4.2. Manfaat Relaksasi

Relaksasi memiliki beberapa manfaat yaitu (Gustiana & Islami, 2021):

- a. Memberikan ketenangan batin bagi individu
- b. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
- c. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
- d. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak
- e. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
- f. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik

- g. Meningkatkan daya berfikir logis, kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan

2.4.3. Macam – Macam Teknik Relaksasi

a. Napas Dalam

Latihan pernapasan terdiri atas latihan dan praktik pernapasan yang dirancang dan dijalankan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol (Silviani, et al. 2019).

b. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaanya. Relaksasi progresif sangat baik dilakukan bila pasien dalam posisi berbaring pada bantalan yang lunak atau lantai dan di ruang yang tenang (Fira, dkk. 2021).

c. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan (Ulfa, dkk. 2021).

1.3.1. Tujuan Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Relaksasi berkaitan erat dengan terciptanya kondisi nyaman dan

tenang. Terkait dengan proses konseling, relaksasi dapat menjadi sarana menenangkan konseli menuju kesiapan memasuki fase lanjutan konseling dengan teknik dan pendekatan yang mendalam berbasis teori. Selain itu, kondisi tenang juga dapat menunjang kesuksesan selama proses konseling (Trivia, 2021).

2.4.4. Tahap-tahap Pelaksanaan

Agar dapat melaksanakan teknik relaksasi dengan optimal dan efektif, konselor perlu menguasai tahapan pelaksanaan teknik relaksasi dengan baik. Keseluruhan teknik ini adalah rangkaian yang padu dan tak dapat dipisahkan atau diabaikan. Kelemahan dalam melaksanakan tahapan yang ada, akan mengurangi efektivitas teknik tersebut. Ada pun langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah (Gustiana & Islami, 2021):

- a. Rasional
- b. Instruksi tentang pakaian menciptakan lingkungan yang aman
- c. Konselor memberi contoh latihan relaksasi itu
- d. Intruksi-instruksi untuk relaksasi
- e. Penilaian setelah latihan

Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum menerapkan teknik relaksasi antara lain:

a. Lingkungan Fisik

1. Kondisi Ruangan

Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar,

nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.

b. Lingkungan yang ada dalam diri konseli

Individu harus mengetahui bahwa:

1. Latihan relaksasi merupakan suatu ketrampilan yang perlu dipelajari dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin serta teratur dalam melaksanakannya
2. Selama frase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari selama merasakan nyeri menstruasi serta dapat dilakukan selama 15-20 menit, dua atau tiga kali dalam seminggu. Jumlah sesion tergantung pada keadaan individu dan stress yang dialaminya
3. Ketika latihan relaksasi kita harus mengamati bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks
4. Dalam melakukan latihan relaksasi individu harus dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya.
5. Relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri.

2.4.5. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian dari Harahap (2022) bahwa tentang eveltifitas senam haid terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Didapatkan bahwa dengan relaksasi berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Cara mengurangi nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat dikurangi dengan menggunakan metode lain seperti

melakukan senam haid, dimana senam haid dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri.

Hal tersebut juga di dukung oleh penelitian dari Giri & Arini (2020) bahwa banyak cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi selain menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer yaitu relaksasi. Relaksasi juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Nyeri menstruasi dapat menimbulkan tingkat nyeri hingga tak tertahankan dan bisa menyebabkan sampai jatuh pingsan. Para remaja rela melakukan segala hal agar dapat mengurangi rasa nyeri atau bahkan mencegahnya. Dengan melakukan relaksasi dapat menciptakan suasana yang mampu melepaskan ketegangan otot, ketika tubuh mulai dalam kondisi rileks/santai maka akan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat.

Hal tersebut juga di dukung oleh penelitian dari Kuswardeni (2021) bahwa Nyeri menstruasi terkadang dapat menimbulkan nyeri yang tak tertahankan hingga jatuh pingsan. Wanita melakukan segala hal untuk mengurangi nyeri atau bahkan mencegahnya. Relaksasi dapat menciptakan suasana relaksasi yang mampu melepaskan ketegangan otot.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Ket :

□ = Komponen yang di teliti.

□ = Komponen yang tidak di teliti.

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan atau kaitan antar variabel yang ingin di teliti. Dari kerangka konsep di atas dapat kita ketahui bahwa kemampuan relaksasi terdapat beberapa tingkatan yaitu baik, cukup dan kurang. Kemampuan relaksasi dapat mengurangi faktor yang dapat mempengaruhi penurunan insensitas saat merasakan nyeri menstruasi, serta kita dapat membedakan nyeri menstruasi yang kita rasakan baik itu nyeri ringan, nyeri sedang maupun nyeri berat.

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara peneliti terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Berdasarkan rumusan masalah, maka rumusan hipotesis yang dapat dirumuskan sebagai berikut :

H1 : Ada Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

H0 : Tidak ada Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dimana pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara acak.

4.2. Rancangan Penelitian

Penelitian ini di rancang menggunakan *cross sectional*, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kaitan atau hubungan antar variabel.

4.3. Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juni 2023

4.3.2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

4.4. Populasi, Sampel dan Sampling

4.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi semester 7 ITSKES Insan Cendekia Medika Jombang yang sudah mengalami menstruasi yaitu sebanyak 33 Mahasiswi.

4.4.2. Sampel

Sampel dalam penelitian adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{33}{1+33(0,5)^2}$$

Ket :

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

d = Tingkat signifikansi (0,5) maka :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{33}{1+33(0,05)^2}$$

$$n = \frac{33}{1+33(0,0025)}$$

$$n = \frac{33}{1+0,0825}$$

$$n = \frac{33}{1,0825}$$

$$n = 30,48$$

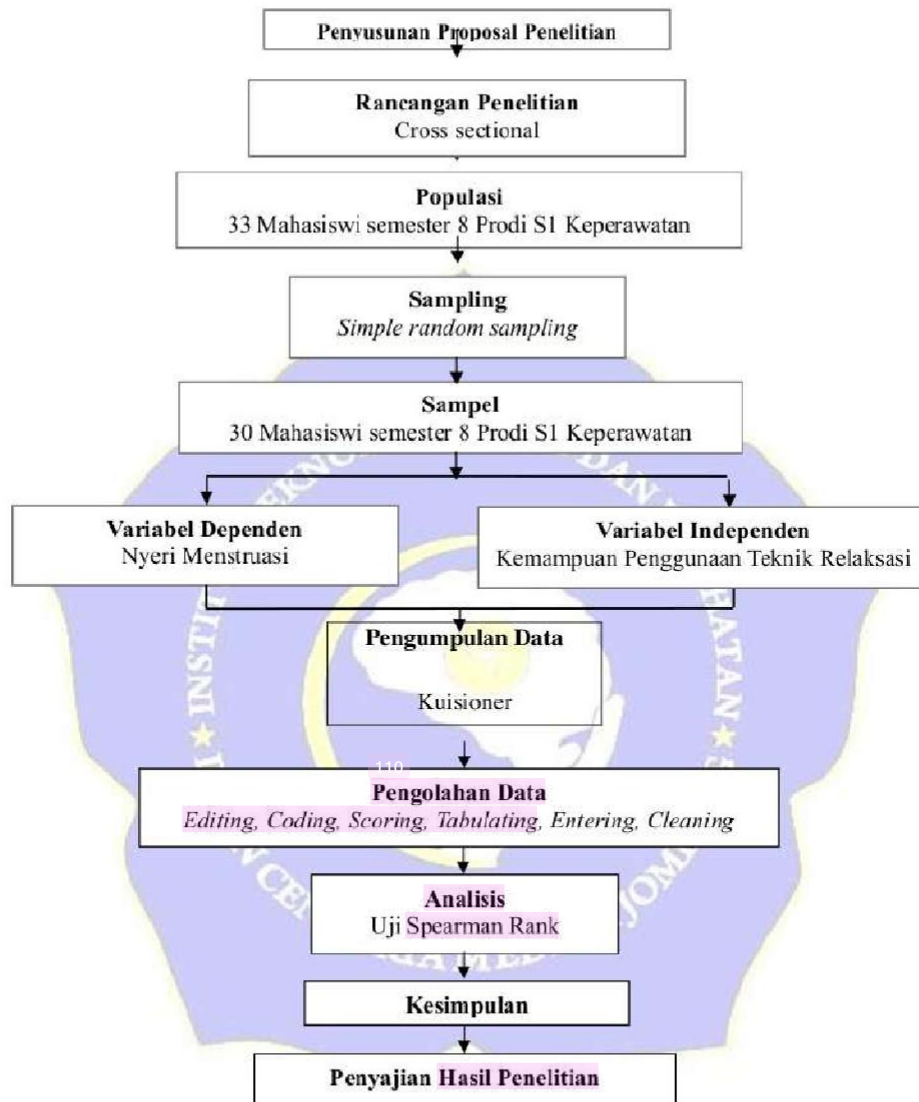
(Dibulatkan menjadi 30)

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 Responden.

4.4.3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel.

4.5. Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.5 Kerangka Kerja penelitian “Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi”

4.6. Identifikasi Variabel

4.4.4. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

a. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi.

b. Variabel Dependen

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat Nyeri Menstruasi.

4.7. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati.

Tabel 4.7 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Skor
Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi	Suatu hal yang dimiliki individu untuk melakukan gerakan sederhana yang dilakukan untuk menyatukan elemen spiritual dan fisik seorang individu untuk mencapai suatu kondisi yang ideal.	<ul style="list-style-type: none"> - Relaksasi otot - Relaksasi pernafasan - Meditasi - Relaksasi perilaku 	Kuesioner	Ordinal	Baik (3) Cukup (2) Kurang (1)
Insensitas Nyeri Menstruasi	Tingkat yang dirasakan wanita saat menstruasi akibat kontraksi uterus	<ul style="list-style-type: none"> - Nyeri pada perut bagian bawah - Nyeri pada panggul 	Skala Nyeri 0-10	Ordinal	Data skala nyeri dengan hasil : 1-3 = Nyeri Ringan. 4-7 = Nyeri Sedang. 8-10 = Nyeri Berat.

4.8. Instrumen

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa Kemampuan penggunaan relaksasi dan Tingkat Nyeri. Skala Nyeri merupakan alat yang digunakan petugas medis untuk membantu mengukur dan mendefinisikan nyeri seseorang dengan lebih baik. Ada beberapa jenis skala nyeri yang dirancang dengan baik yang memiliki berbagai manfaat.

4.4.5. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi

Kuesioner yang digunakan pada variabel kemampuan penggunaan teknik relaksasi diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Tobing (2012), dimana peneliti telah melakukan modifikasi agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kuesioner ini terdiri atas 15 pernyataan dengan pilihan jawaban Selalu dengan skor 4, Sering dengan skor 3, Jarang dengan skor 2 dan Tidak pernah dengan skor 1.

2. Kuesioner Tingkat Nyeri

Tingkat skala nyeri pada penelitian ini menggunakan skala nyeri VAS (*Visual Analog Scale*) dengan menunjukkan rentang skala 0 – 10 dimana skala 0 yang berarti tanpa rasa nyeri aktivitas sehari-hari tak terpengaruhi., skala 1-3 dimana nyeri ringan dan memerlukan otot rasa nyeri, namun aktivitas jarang terpenuhi, skala 4-7 dimana nyeri tingkat sedang dan tertolong dengan obat penghilang nyeri namun aktivitas sehari-hari terganggu serta skala 8-10 nyeri sangat berat dan tidak berkurang walaupun telah menggunakan obat dan tidak bekerja, kasus ini segera ditangani dokter.

4.4.6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat kemampuan melakukan relaksasi dari penelitian Tobing (2012) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan peneliti, oleh sebab itu perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui kelayakan kuesioner yang akan digunakan. Peneliti memberikan kuesioner pada 10 orang yang bersedia untuk mengisi kuesioner dalam proses uji validitas dan reliabilitas.

2.2.4.1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya setiap item dalam kuesioner yang akan digunakan dari masing – masing variabel. Kuesioner kemampuan penggunaan teknik relaksasi terdiri atas 15 pernyataan yang telah diisi oleh 10 responden. Kuesioner dapat dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Dengan 15 pernyataan ($N = 15$) dengan signifikansi 5% didapatkan r tabel sebesar 0.514, sedangkan seluruh nilai r hitung yang didapatkan pada tabel diatas secara keseluruhan memiliki nilai lebih besar dibandingkan dengan r tabel (r hitung $>$ r tabel). Sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner kemampuan penggunaan teknik relaksasi dinyatakan VALID.

2.2.4.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur tingkat konsisten pada kuesioner yang digunakan dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan dasar pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas yaitu nilai $alpha$ (α) sebesar 0.60. Kuesioner dapat dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $>$ nilai α . Hasil uji reliabilitas pada kuesioner kemampuan penggunaan teknik relaksasi ditunjukkan dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.964 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan nilai $Alpha$ ($0.964 > 0.60$) sehingga dapat disimpulkan kuesioner kemampuan penggunaan teknik relaksasi adalah RELIABEL.

4.9. Pengumpulan Data dan Analisis Data

4.4.7. Prosedur Penelitian .

Prosedur dalam penelitian ini adalah :

1. Melakukan pengajuan judul kepada dosen pembimbing.
2. Setelah melakukan pengajuan judul pada pembimbing dan telah disetujui selanjutnya memperoleh data mahasiswi keperawatan semester 7 ITS KES Insen Cendekia Medika Jombang.
3. Peneliti menemui calon responden secara langsung untuk melakukan pendekatan serta memberikan kejelasan terkait penelitian yang akan kita lakukan dan menunggu pertanyaan apabila responden bertanya.
4. Menanyakan ketersediaan responden dengan memberikan surat pernyataan ketersediaan menjadi responden berupa inform consent.
5. Apabila semua responden setuju peneliti bisa memulai melakukan pendataan jumlah responden kemudian memilih sampel dari jumlah responden yang ada untuk dijadikan bahan penelitian.
6. Responden yang terpilih sebagai sampel mengisi kuisioner yang dibagikan, setelah selesai di isi oleh responden kemudian dikumpulkan kembali kepada peneliti.
7. Setelah semua dirasa sudah cukup peneliti memeriksa kembali kuisioner yang diberikan apakah sudah terisi semua atau belum.
8. Apabila peneliti sudah merasa cukup dalam pengumpulan data selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dari data yang dikumpul.

4.4.8. Teknik Pengolahan Data

Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut::

- a. *Editing* (memeriksa data)

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian kuesioner tersebut. Setelah peneliti mengisi instrumen pengukuran nyeri, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan data yang dibutuhkan dan tanda tangan responden. Dalam pelaksanaan editing pada penelitian ini tidak ada masalah apapun.

b. *Coding* (pemberian kode)

Pemberian kode pada variabel – variabel yang diteliti. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis menggunakan komputer.

Kode 1: Intensitas Nyeri Menstruasi

Kode 2 : Relaksasi

c. *Scoring*

Scoring merupakan pemberian skor kepada setiap item yang perlu diberi skor. Scoring pada penelitian ini ditentukan menggunakan Skala Nyeri. Skala Nyeri berupa alat yang digunakan untuk membantu mengukur dan mendefinisikan nyeri seseorang dengan lebih baik. Skor nya adalah sebagai berikut :

1-3 = Nyeri Ringan.

4-7 = Nyeri Sedang.

8-10 = Nyeri Berat

d. *Tabulating*

Tabulating dilakukan dengan memasukan data-data hasil penelitian kedalam tabel-tabel sesuai kriteria yang telah ditentukan. Tingkatan Nyeri dalam penelitian ini pada saat memasukan data tidak ada kesulitan apapun.

e. *Entri data*

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah ditabulasi kedalam master tabel atau data base komputer, kemudian membuat

distribusi frekuensi sederhana. Pada penelitian ini dalam memasukan data benar-benar harus cermat karena datanya berupa angka dan sedikit sulit.

f. Cleaning

Dalam penelitian ini peneliti melakukan kegiatan mengecek kembali data yang sudah dimasukkan apakah terdapat kesalahan atau tidak. Dalam penelitian ini sudah dilakukan pengecekan kembali guna melihat adanya kesalahan.

4.10. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Terdapat dua variabel dependen dalam penelitian ini yaitu relaksasi dan penurunan nyeri menstruasi. Adapun karakteristik responden meliputi umur dan riwayat menstruasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh atau berkorelasi. Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji spearman rank untuk mengetahui Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi.

4.11. Etika Penelitian

a. Lembar Persetujuan (*Informed consent*)

Lembar persetujuan berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden, dan resiko yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan jelas dan mudah dipahami sehingga responden tahu bagaimana penelitian ini dijalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan menandatangani lembar persetujuan secara sukarela.

b. Anonimity

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

c. Confidentiality (Kerahasiaan)

Confidentiality yaitu tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok.



BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di kampus utama Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSKes) Insan Cendekia Medika Jombang yang terletak di jalan Kemuning no.57 A, Candimulyo, Jombang, Jawa Timur. Kampus ITSkes ICMe Jombang memiliki 3 fakultas antara lain Fakultas Kesehatan, Fakultas Vokasi dan Fakultas Sains dan Teknik. Fakultas Kesehatan memiliki 2 Program Studi yakni S1 Keperawatan dan S1 Administrasi Rumah Sakit. Penelitian ini dilakukan di Program Studi S1 Keperawatan yang berfokus pada Angkatan 2019 sejumlah 39 mahasiswa yang terdiri atas 33 mahasiswa perempuan dan 6 mahasiswa laki – laki.

5.2. Analisis Univariat

Analisis univariate dilakukan pada seluruh karakteristik yang didapatkan selama penelitian dilakukan, diantaranya meliputi karakteristik data umum responden, tingkat kemampuan relaksasi responden serta tingkat nyeri saat responden menstruasi. Karakteristik data umum responden meliputi usia, indeks masa tubuh (IMT) serta data dasar seputar riwayat menstruasi sebelumnya seperti riwayat pemeriksaat dokter kandungan, riwayat terdiagnosa penyakit genokologi, riwayat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi dan ada tidaknya nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

5.2.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, indeks masa tubuh (IMT) serta data dasar seputar riwayat menstruasi sebelumnya seperti riwayat pemeriksaat dokter kandungan, riwayat terdiagnosa penyakit genokologi, riwayat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi dan ada tidaknya nyeri yang dirasakan saat menstruasi disajikan dalam bentuk tabel 5.1 sebagai berikut:

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, IMT (indeks masa tubuh) serta data dasar seputar riwayat menstruasi sebelumnya seperti riwayat pemeriksaan dokter kandungan, riwayat terdiagnosa penyakit genokologi, riwayat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi dan ada tidaknya nyeri yang dirasakan saat menstruasi

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	20 Tahun	1	3,3
	21 Tahun	13	43,3
	22 Tahun	12	40,0
	23 Tahun	4	13,4
TOTAL		30	100
IMT	Normal	11	36,7
	Gemuk	16	53,3
	Obesitas	3	10
TOTAL		30	100
Riwayat Pemeriksaan Dokter Kandungan	Ya	0	0
	Tidak	30	100
TOTAL		30	100
Riwayat Terdiagnosa Penyakit Genokologi	Ya	0	0
	Tidak	30	30
TOTAL		30	100
Pertama Kali Menstruasi Saat Usia Antara 11-14 Tahun	Ya	16	53,3
	Tidak	14	46,7
TOTAL		30	100
Siklus Menstruasi Teratur	Ya	13	43,3
	Tidak	17	56,7
TOTAL		30	100
Nyeri Saat Menstruasi	Ya	22	73,3
	Tidak	8	26,7
TOTAL		30	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5.1 menampilkan karekteristik responden dimana jumlah keseluruhan responden sebanyak 30 orang. Berdasarkan tabel diatas, hampir setengah dari responden berusia 21 tahun sebanyak 13 responen (43,3%) serta hampir setengah

dari responden sebanyak 12 responden (40%) berusia 22 tahun. Data IMT menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori gemuk sebanyak 16 responden (53,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden belum pernah memeriksakan diri ke dokter kandungan serta tidak pernah memiliki riwayat terdiagnosa penyakit genokologi sebelumnya dengan seluruh responden sejumlah 30 responden (100%). Sebagian besar responden mengalami pertama kali menstruasi pada kisaran usia 11 – 14 tahun sejumlah 16 responden (53,3%) dan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sejumlah 17 responden (56,7%). Hampir seluruh responden mengalami nyeri saat menstruasi (disminore) sejumlah 22 responden (73,3%).

5.2.2. Karakteristik Tingkat Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Saat Menstruasi

Karakteristik tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi ditampilkan dalam bentuk Tabel 5.2 dibawah ini :

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi

Kategori	f	%
Kurang	2	6,7
Cukup	16	53,3
Baik	12	40,0
TOTAL	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5.2 menjelaskan tentang tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi. Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemampuan penggunaan teknik

relaksasi saat menstruasi berada dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,3%).

5.2.3. Karakteristik Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Karakteristik tingkat nyeri responden saat menstruasi ditampilkan dalam bentuk Tabel 5.3 dibawah ini :

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri saat menstruasi

Kategori	f	%
Ringan	8	26,7
Sedang	20	66,7
Berat	2	6,6
TOTAL	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5.3 menampilkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri saat menstruasi. Tingkat nyeri responden saat menstruasi berdasarkan table 5.3 sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (66,7%).

5.3. Analisis Bivariat

5.3.1. Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Analisis bivariate untuk mengetahui hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi disajikan dalam tabel 5.4 berikut ini:

Tabel 5.4 Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Tingkat Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi	Tingkat Nyeri Saat Menstruasi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Kurang	0	0	0	0	2	6,7	2	6,7
Cukup	0	0	16	53,3	0	0	16	53,3
Baik	8	26,6	4	13,3	0	0	12	40
Total	8	26,6	20	66,7	2	6,7	30	100

Uji Spearman Rho ρ value = 0.012

*Sumber: Data Primer 2023

* uji *Spearman Rho*

Tabel 5.4 menunjukkan hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi. Berdasarkan data pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,3%) serta sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri sedang saat menstruasi sebanyak 20 responden (66,7%).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho* dengan taraf kesalahan (α) 5% untuk mendapatkan hasil analisis hubungan antara kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi dan didapatkan hasil $\rho = 0.012$ dimana ρ value $< \alpha = 0,05$, dengan demikian H_1 dinyatakan diterima yang artinya ada hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi.

5.4. Pembahasan

5.4.1 Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 5.2, sebagian besar responden memiliki tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi berada dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,3%).

Peneliti berpendapat bahwa kemampuan responden dalam menggunakan teknik relaksasi saat mereka mengalami menstruasi sudah baik, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, latar belakang pendidikan dan pengalaman dalam melakukan relaksasi. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan yang tentunya sudah menerima pengetahuan tentang berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri. Berkat hal tersebut, responden dapat mengaplikasikan teori tentang teknik relaksasi baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Data demografi usia responden menyebutkan bahwa hampir setengah dari responden berusia 21 tahun sebanyak 13 responden (43,3%) serta hampir setengah dari responden sebanyak 12 responden (40%) berusia 22 tahun. Berdasarkan data usia responden, peneliti berpendapat bahwa individu dalam rentang usia dewasa muda lebih mudah dalam memahami informasi yang diberikan, dalam hal ini ilmu yang diberikan oleh dosen semasa perkuliahan tentang berbagai teknik relaksasi.

Sependapat dengan opini peneliti, Yusfarani (2020) dan Prasetya, et al. (2021) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa semakin matang usia individu, maka semakin mudah individu tersebut dalam menerima serta memahami informasi maupun pengetahuan baru yang ia dapatkan, meskipun dalam usia lanjut akan mengalami penurunan dalam fungsi tersebut.

5.4.2 Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Tingkat nyeri responden saat menstruasi berdasarkan table 5.3 sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (66,7%).

Salah satu gangguan yang dialami oleh wanita yang mengalami menstruasi adalah adanya rasa nyeri saat menstruasi atau biasa disebut dengan disminore. Peneliti berpendapat bahwa nyeri saat menstruasi yang dialami oleh wanita di usia produktif adalah hal yang wajar jika masih berada dalam tingkat nyeri ringan hingga sedang. Hal itu terbukti dengan adanya data demografi yang didapatkan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami nyeri saat menstruasi (disminore) sejumlah 22 responden (73,3%).

Berbagai penelitian telah dilakukan dalam mencari faktor – faktor yang berhubungan dengan adanya nyeri saat menstruasi. Silaban, dkk. (2021) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi disminore diantaranya seperti usia saat menstruasi pertama kali (*menarche*), indeks masa tubuh (IMT), ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri saat menstruasi, pola hidup, sering atau tidaknya berolahraga, tingkat stress yang dialami serta perubahan hormon prostaglandin.

Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi adalah usia saat pertama kali menstruasi (*menarche*). Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar responden mengalami pertama kali menstruasi pada kisaran usia 11 – 14 tahun sejumlah 16 responden (53,3%). Peneliti berpendapat bahwa terjadinya nyeri saat menstruasi berhubungan dengan usia responden saat mengalami menstruasi pertama kali. Kematangan sistem reproduksi diusia dini menyebabkan organ – organ reproduksi belum berkembang dengan maksimal sehingga terjadi penyempitan pada leher rahim yang mengakibatkan timbulnya nyeri saat menstruasi. Savitri, dkk. (2019)

menyebutkan bahwa *menarche* normal berada pada rentang usia 12 – 15 tahun, sedangkan *menarche* dini berada di usia kurang dari 12 tahun. Individu yang mengalami *menarche* dini lebih beresiko mengalami nyeri saat menstruasi.

Data demografi penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori gemuk sebanyak 16 responden (53,3%).

Kurniati, dkk. (2019) dan Silaban, dkk. (2021) menyebutkan bahwa IMT seorang wanita mempengaruhi produksi hormon dalam tubuh. IMT dikategorikan dalam beberapa tingkatan yakni kurus, normal, gemuk dan obesitas. Individu dengan IMT kurus, gemuk atau bahkan obesitas dapat mengalami perubahan hormon reproduksi terutama hormon prostaglandin, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi adanya rasa nyeri saat menstruasi.

Hasil kedua penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfa & Lestari (2022) yang menyebutkan bahwa hanya wanita dengan IMT yang dibawah normal atau kurus yang lebih beresiko mengalami disminore. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai sehingga proses terbentuknya hormon reproduksi dalam tubuh terganggu. Sedangkan IMT dengan tingkat gemuk dan obesitas menunjukkan adanya peningkatan hormon prostaglandin sehingga dapat beresiko terjadinya tekanan dalam mimotrium (*spasme myometrium*).

5.4.3 Hubungan Kemampuan Penggunaan Teknik Relaksasi Dengan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Tabel 5.4 menunjukkan hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi. Berdasarkan data pada tabel

5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,3%) serta sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri sedang saat menstruasi sebanyak 20 responden (66,7%).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho* dengan taraf kesalahan (α) 5% untuk mendapatkan hasil analisis hubungan antara kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi dan didapatkan hasil $\rho = 0.012$ dimana ρ value $< \alpha = 0,05$, dengan demikian H_1 dinyatakan diterima yang artinya ada hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sejumlah 17 responden (56,7%)

Timbulnya nyeri saat menstruasi juga dipengaruhi oleh teratur atau tidaknya siklus menstruasi. Peneliti berpendapat bahwa individu yang memiliki siklus menstruasi yang teratur akan lebih siap jika waktu menstruasi akan datang sehingga ia dapat mengantisipasi rasa nyeri yang timbul dengan berbagai pengalihan, teknik relaksasi maupun obat – obatan yang biasa dikonsumsi untuk pereda nyeri. Namun apabila siklus menstruasi tidak teratur, individu tidak akan bisa mempersiapkan berbagai hal tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani, dkk. (2021) menyebutkan bahwa rasa nyeri yang timbul akibat siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh adanya peningkatan secara tiba – tiba pada kadar hormon LH (*Luteinizing Hormone*) dimana peningkatan tersebut menyebabkan luruhnya

sel telur pada dinding rahim secara tiba – tiba, sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden belum pernah memeriksakan diri ke dokter kandungan serta tidak pernah memiliki riwayat terdiagnosa penyakit ginekologi sebelumnya dengan seluruh responden sejumlah 30 responden (100%).

Menurut pendapat peneliti, tingkat nyeri saat menstruasi yang dialami oleh responden berada pada tingkat sedang dengan rentang skala 4 – 7, dimana rentang nyeri tersebut masih bisa diatasi dengan teknik relaksasi tanpa bantuan obat maupun tindakan medis lainnya. Hal tersebut yang menyebabkan seluruh responden tidak pernah memeriksakan diri ke dokter atau bahkan terdiagnosa penyakit ginekologi lainnya.



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat kemampuan penggunaan teknik relaksasi saat menstruasi berada dalam kategori cukup.
2. Sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri menstruasi dalam kategori sedang.
3. Ada hubungan kemampuan penggunaan teknik relaksasi dengan tingkat nyeri saat menstruasi.

6.2. Saran

1. Bagi Perempuan Produktif

Nyeri saat menstruasi memang hal wajar yang dialami oleh hampir seluruh Perempuan di dunia yang menstruasi. Sangat disarankan agar segera memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan apabila Tingkat nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktifitas sehari – hari, tidak dapat dikendalikan meski sudah melakukan berbagai teknik pengalihan maupun relaksasi untuk mencegah adanya komplikasi berkelanjutan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu dilakukan sosialisasi atau berbagai upaya peningkatan pengetahuan lainnya oleh tenaga kesehatan tentang berbagai hal menstruasi dan gangguan – gangguan yang dialami saat menstruasi serta pencegahan dan upaya yang dapat dilakukan jika mengalami gangguan tersebut pada

remaja – remaja putri yang masih bersekolah agar mereka lebih memahami tentang menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, perlu dilakukan berbagai penelitian dengan variabel – variabel yang lebih spesifik seperti jenis relaksasi yang lebih spesifik, atau jumlah responden dengan cakupan yang lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- ³² Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016: Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Handling Dysmenorrhea in Palembang Senior High School in 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 1(1), 19-23.
- ³¹ Fira, H., Apriza, A., & Wati, N. K. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 400-407.
- ³⁷ Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159-2167.
- ³⁸ Haditya, T., Mardlatillah, M., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 12-20.
- ⁹¹ Harahap, H. P., Syari, M., & Wau, Y. (2022). Perbandingan Media Penyuluhan Leaflet dan Audiovisual dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Journal of Nursing and Health Science*, 1(3), 79-85.
- ³⁷ Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192.
- ⁷⁵ Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase dan tugas perkembangan anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51-59.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- ⁵⁹ Kurniati, B., Amelia, R., & Oktora, M. Z. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Health and Medical Journal*, 1(2), 07-11.
- ³² Lim, D. J., Manuaba, I. F., Putra, I. G. M., & Budiana, I. N. G. (2019). Masalah ginekologi pasien remaja di RSUP Sanglah Denpasar pada April 2016 â€“Maret 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(1).
- ⁴⁸ Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- ⁵⁵ Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17-23.
- ⁶¹ Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1-8.

- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86-91.
- Rahayu, P. P., & Hartini, C. M. W. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Iii Proram Studi Diii Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 3(1).
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92-101.
- Sari, D. A., Kurniawati, E. Y., & Ashari, M. A. (2023). Skrining dan Determinan Kejadian Sindrom Ovarium Polikistik (SOPK) Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 102-106.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Silaban, Rahmadhani, S. P., & Riski, M. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal kesehatan terapan*, 8(1), 1-8.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30-37.
- Tobing, D. L. (2012). Pengaruh progressive muscle relaxation dan logoterapi terhadap perubahan ansietas, depresi, kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup klien kanker di RS Dharmas Jakarta. *Universitas Indonesia*.
- Trivia, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 69-73.
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47-56.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
- Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756.
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021, November). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 1381-1387).
- Yusfarani, D. (2020). Pengetahuan dan sikap mahasiswi program studi pendidikan islam anak usia dini (piaud) tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(1).

Zulfa, A. I., & Lestari, S. (2022). Hubungan indeks masa tubuh (imt) dengan tingkat disminore pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2), 1-5.





HUBUNGAN KEMAMPUAN PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DENGAN TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI (Studi di ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang)

ORIGINALITY REPORT

24%
SIMILARITY INDEX

55%
INTERNET SOURCES

30%
PUBLICATIONS

26%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to University of North Carolina, Greensboro Student Paper	2%
2	rinaasepti.blogspot.com Internet Source	2%
3	mantrisekolah.blogspot.com Internet Source	2%
4	nonarahajenk.wordpress.com Internet Source	2%
5	li2kmaryanto.blogspot.com Internet Source	2%
6	akbid-alikhlas.e-journal.id Internet Source	1%
7	magisterkesmas.ulm.ac.id Internet Source	1%
8	library.stikessaptabakti.ac.id Internet Source	1%

9	e-journal.unair.ac.id Internet Source	1%
10	jurnal.akfis-whs.ac.id Internet Source	1%
11	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
12	lmsspada.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
13	jurnal.stikeswilliambooth.ac.id Internet Source	1%
14	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
15	repository.its.ac.id Internet Source	1%
16	summertyas.wordpress.com Internet Source	1%
17	repository.stieipwija.ac.id Internet Source	1%
18	forikes.webs.com Internet Source	1%
19	penelitian.uisu.ac.id Internet Source	1%
20	repositori.kemdikbud.go.id Internet Source	1%

21	ejournal.unibba.ac.id Internet Source	1%
22	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	1%
23	texbuk.blogspot.com Internet Source	1%
24	viahkey.blogspot.com Internet Source	1%
25	jak.stikba.ac.id Internet Source	1%
26	journal.yp3a.org Internet Source	1%
27	repository.uma.ac.id Internet Source	1%
28	www.kajianpustaka.com Internet Source	1%
29	journal.amikveteran.ac.id Internet Source	1%
30	anzdoc.com Internet Source	1%
31	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
32	repository.stikeswirahusada.ac.id Internet Source	<1%

33	www.halodoc.com Internet Source	<1 %
34	Submitted to IAIN Pontianak Student Paper	<1 %
35	ratihirochmat.wordpress.com Internet Source	<1 %
36	journal.staitaruna.ac.id Internet Source	<1 %
37	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
38	eprints.kwikkiangie.ac.id Internet Source	<1 %
39	adoc.tips Internet Source	<1 %
40	repo.unand.ac.id Internet Source	<1 %
41	e-prints.unm.ac.id Internet Source	<1 %
42	pdfslide.net Internet Source	<1 %
43	repo.stikmuhptk.ac.id Internet Source	<1 %
44	nafatimahpustaka.org Internet Source	<1 %

45	documents.mx Internet Source	<1 %
46	ojs.stikestelogorejo.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.widyagamahusada.ac.id Internet Source	<1 %
48	staff.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
49	akperyarsismd.e-journal.id Internet Source	<1 %
50	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
51	ojs.abdinusantara.ac.id Internet Source	<1 %
52	www.isainsmedis.id Internet Source	<1 %
53	nurmaresti.wordpress.com Internet Source	<1 %
54	jurnal.akpergshwng.ac.id Internet Source	<1 %
55	jurnal.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %

57	Nika Cahyati, Eva Gustiana. "Pelatihan untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Melalui Metode Relaksasi", Jurnal ABDIMAS : MURI, 2022 Publication	<1 %
58	ejurnal.unism.ac.id Internet Source	<1 %
59	jurnalbidankestrad.com Internet Source	<1 %
60	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
61	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	<1 %
62	midwifery.iocspublisher.org Internet Source	<1 %
63	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
64	dokumen.tech Internet Source	<1 %
65	journal.formosapublisher.org Internet Source	<1 %
66	kebidanan.respati.ac.id Internet Source	<1 %

67	Elisa Christiana, Nindawi Nindawi, Yulia Riskina Mufida. "DERAJAT DISMENORE PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLITEKNIK NEGERI MADURA", SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 2023 Publication	<1 %
68	tanya.asmaraku.com Internet Source	<1 %
69	www.digilib.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %
70	agustinaharianti.blogspot.com Internet Source	<1 %
71	werawats1.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
72	Submitted to Ateneo de Manila University Student Paper	<1 %
73	Submitted to Purdue University Student Paper	<1 %
74	husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
75	journal.unpas.ac.id Internet Source	<1 %
76	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1 %

77	<p>M. Nizar Syarif Hamidi, Siti Hotna Siagian, Devi Eka Safitri, Putri Eka Sudiarti, Vevi Desma. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN PENULARAN TB PARU PADA PENDERITA TB PARU DI WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS RUMBIO KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2021</p> <p>Publication</p>	<1 %
78	<p>repository.umpri.ac.id Internet Source</p>	<1 %
79	<p>journals.mpi.co.id Internet Source</p>	<1 %
80	<p>jurnal.unmuhjember.ac.id Internet Source</p>	<1 %
81	<p>prosiding.uhb.ac.id Internet Source</p>	<1 %
82	<p>etheses.iainkediri.ac.id Internet Source</p>	<1 %
83	<p>wanita-medis.blogspot.com Internet Source</p>	<1 %
84	<p>eprints.undip.ac.id Internet Source</p>	<1 %
85	<p>lib.ui.ac.id Internet Source</p>	<1 %

86	pcijournal.org Internet Source	<1 %
87	jurnal.ilmubersama.com Internet Source	<1 %
88	plus.google.com Internet Source	<1 %
89	repository.unmuha.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
90	Submitted to Clarkston Community Schools Student Paper	<1 %
91	e-journalstikes-pertamedika.ac.id Internet Source	<1 %
92	hellosehat.com Internet Source	<1 %
93	issuu.com Internet Source	<1 %
94	sriwahyuninews.blogspot.com Internet Source	<1 %
95	vibdoc.com Internet Source	<1 %
96	Ira Titisari, Endrastuti Sulistyowati Utami. "Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III	<1 %

SMK 2 Pawayatan Dhaha Kediri", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

97	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
98	Submitted to Universitas Slamet Riyadi Student Paper	<1 %
99	ml.scribd.com Internet Source	<1 %
100	Submitted to Bentley College Student Paper	<1 %
101	Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau Student Paper	<1 %
102	Submitted to Submitted on 1691461227882 Student Paper	<1 %
103	ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id Internet Source	<1 %
104	podomorocomunity.blogspot.com Internet Source	<1 %
105	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
106	andessa-hesa.blogspot.com Internet Source	<1 %
107	kertajaticintaaulia.blogspot.com Internet Source	<1 %

108	ojs.uniska-bjm.ac.id Internet Source	<1 %
109	www.kopertis7.go.id Internet Source	<1 %
110	ROFIK DARMAYANTI, Indah Nurul. "HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG METODE AMENOREA LAKTASI (MAL) DENGAN MINAT MELAKUKAN METODE AMENOREA LAKTASI (MAL) (Di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri)", JURNAL KEBIDANAN, 2019 Publication	<1 %
111	Rino Ramadan. "Analisis Pengaruh Kualitas Website Admin PMB BSI-Group Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Webqual 4.0", remik, 2020 Publication	<1 %
112	Sri S. Ningsih, Fransiska Lintong, Jimmy F. Rumampuk. "HUBUNGAN PENGGUNAAN LAPTOP DAN FUNGSI PENGLIHATAN MAHASISWA ANGKATAN 2011 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO", Jurnal e-Biomedik, 2015 Publication	<1 %
113	jogoroto.org Internet Source	<1 %

repository.president.ac.id

114	Internet Source	<1 %
115	repository.stikba.ac.id Internet Source	<1 %
116	Dewi Setya, Ulfa Danni Rosada. "Pengembangan Permainan Simulasi Labirin dalam Layanan Bimbingan Kelompok Tentang Konsentrasi Belajar", Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 2021 Publication	<1 %
117	dewivalentini.blogspot.com Internet Source	<1 %
118	fst.unair.ac.id Internet Source	<1 %
119	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
120	indonesiajournalchest.com Internet Source	<1 %
121	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
122	www.unmermadiun.ac.id Internet Source	<1 %
123	bamschalampa.blogspot.com Internet Source	<1 %

digilib.itskesicme.ac.id

124	Internet Source	<1 %
125	es.slideshare.net Internet Source	<1 %
126	jmm.ikestmp.ac.id Internet Source	<1 %
127	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
128	lontar.ui.ac.id Internet Source	<1 %
129	nikidwi95.blogspot.com Internet Source	<1 %
130	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
131	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
132	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %
133	specialpengetahuan.blogspot.com Internet Source	<1 %
134	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
135	Afnijar Wahyu. "Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca	<1 %

Sectio Caesarea", Jurnal Keperawatan
Silampari, 2018

Publication

-
- 136** Cica Kristina, Oswati Hasanah, Ririn Muthia Zuhra. "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau", HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN, 2021
Publication <1 %
-
- 137** Nimas Priwilandari, Asliah Zainal, Nurdin Nurdin, Ros Mayasari. "HUBUNGAN KETERIKATAN KERJA TERHADAP SELF-CONTROL PADA ANGGOTA POLRI DI SATBRIMOB POLDA SULTRA", Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 2023
Publication <1 %
-
- 138** Submitted to Universitas Bangka Belitung
Student Paper <1 %
-
- 139** dokter-herbal.com
Internet Source <1 %
-
- 140** doku.pub
Internet Source <1 %
-
- 141** eprints.poltektegal.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 142** eprints.ummetro.ac.id
Internet Source <1 %
-

143	ichsanmohi.blogspot.com Internet Source	<1 %
144	islamicmarkets.com Internet Source	<1 %
145	jurnal.abulyatama.ac.id Internet Source	<1 %
146	jurnal.uns.ac.id Internet Source	<1 %
147	obatmiomampuh.xyz Internet Source	<1 %
148	repository.rajawali.ac.id Internet Source	<1 %
149	repository.stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
150	repository.umi.ac.id Internet Source	<1 %
151	sanusingawi.blogspot.com Internet Source	<1 %
152	www.scilit.net Internet Source	<1 %
153	Fatimah Dewi Anggraeni, Klesia Benedikta. "GAMBARAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP DETEKSI DINI KANKER SERVIKS PADA PASANGAN USIA SUBUR (PUS) DI DUSUN	<1 %

NGASEM DESA TIMBULHARJO SEWON
BANTUL TAHUN 2016", Media Ilmu
Kesehatan, 2016

Publication

- 154** Ira Kartika, Nety Rustikayanti, Laksmi Nurul Suci. "EFEKTIFITAS PAKET NATURE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020 **<1 %**
- Publication
-

- 155** Nita Pramita, Dian Nur Adkhana Sari. "PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL-QUR'AN TERHADAP SKALA NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA", Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019 **<1 %**
- Publication
-

- 156** imamsyafiins.blogspot.com **<1 %**
- Internet Source
-

- 157** stikesyahoedsmg.ac.id **<1 %**
- Internet Source
-

- 158** johannessimatupang.wordpress.com **<1 %**
- Internet Source
-

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

HUBUNGAN KEMAMPUAN PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DENGAN TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI (Studi di ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang)

[GRADEMARK REPORT](#)

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54
