

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS SKALA NYERI DISMENORE PADA SISWI DI SMP 34 PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Frisca Helvira Sukma
Nim : 1914201017
Tempat Tanggal Lahir : Padang, 31 Januari 2001
Program Studi : S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Fadillah Ulva, SKM, M.PH
Nama Pembimbing I : Defi Yulita, M. Biomed
Nama Pembimbing II : Ns. Ledia Restipa, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Di SMP 34 Padang”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



Frisca Helvira Sukma

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Frisca Helvira Sukma
Nim : 1914201017
Program Studi : S1- Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Siswi Di SMP 34 Padang Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, September 2023

Pembimbing I

(Defi Yulita, M.Biomed)

Pembimbing II

(Ns. Ledia Restipa, M.Kep)

Mengetahui,

Ketua STIKes

(Ns. Asmarani, S.Kep, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

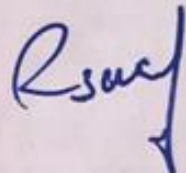
Nama : Frisca Helvira Sukma
Nim : 1914201017
Program Studi : S1- Keperawatan
Judul : Pengaruh Terpi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Siswi Di SMP 34 Padang Tahun 2023.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar skripsi pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

(Defi Yulita, M.Biomed)

()

Pembimbing II

(Ns. Ledia Restipa, S.Kep M.Kep)

()

Penguji I

(Desi Sarli, M.Keb Ph. D)

()

Penguji II

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep)

()

Disahkan Oleh

Ketua STIKes Alifah



(Ns. Asmayati, S.Kep. M.Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2023

FRISCA HELVIRA SUKMA

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Disminore* Siswi Di SMP 34 Padang Tahun 2023

xi + 55 halaman + 7 tabel + 3 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Disminore merupakan keadaan dimana nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi yang dapat menghambat aktifitas sehari-hari bahkan dapat mengganggu proses belajar. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yakni sebanyak 64,25%, yang terdiri dari 54,89% perempuan mengalami *dismenore* primer dan 9,36% lainnya mengalami *dismenore* sekunder. Di SMP 34 Padang penanganan pada siswi *disminore* ini hanya diberi minyak kayu putih dan diperbolehkan izin untuk pulang pada saat proses belajar mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *disminore* siswi di SMP 34 Padang tahun 2023.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret -Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini berjumlah 378 siswi dengan 30 sampel dengan rancangan *pre-eksperimen one Group Intervention Pretest-Posttest design*. Data yang dikumpulkan menggunakan lembar observasi *verbal description scale* (VDS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui intensitas skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 5,36 dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 2,86. Hasil Uji *Wilcoxon* ($P = 0,0001$) $< \alpha = 0,05$) disimpulkan ada beda yang signifikan antara sebelum melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan setelah melakukan Terapi relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *disminore* Siswi Di SMP 34 Padang.

Simpulan dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri *Disminore* Siswi di SMP 34 Padang. Disarankan untuk pihak sekolah agar lebih mengoptimalkan UKS dalam penanganan terhadap siswi yang nyeri haid (*disminore*).

Daftar Bacaan : 25 (2015-2021)

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, *Disminore*

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Thesis, September 2023

FRISCA HELVIRA SUKMA

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Intensity of the Dysmenorrhea Pain Scale in Student Students at SMP 34 Padang in 2023

xi + 55 pages + 7 tables + 3 pictures + 6 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition where pain or cramps in the lower abdomen appear before or during menstruation which can hinder daily activities and can even interfere with the learning process. In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is as much as 64.25%, consisting of 54.89% of women experiencing primary dysmenorrhea and 9.36% others experiencing secondary dysmenorrhea. to go home during the teaching and learning process. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the intensity of the dysmenorrhea pain scale for female students at SMP 34 Padang in 2023.

This research was conducted in Maret -August 2023. The population in this study totaled 378 female students with 30 samples with one pre-experimental design. Group Intervention Pretest-Posttest design. Data collected using the verbal description scale (VDS) observation sheet. Data analysis was performed univariately and bivariately with the Wilcoxon test.

Based on the results of the study it was known that the intensity of the pain scale before progressive muscle relaxation therapy was carried out, namely 5.36 and after progressive muscle relaxation therapy was carried out, namely 2.86. The results of the Wilcoxon Test ($P = 0.0001$) $< \alpha = 0.05$) concluded that there was a significant difference between before doing Progressive Muscle Relaxation Therapy and after doing Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Intensity of the Dysmenorrheic Pain Scale in Student Students at SMP 34 Padang.

The conclusion in this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing the intensity of the dysmenorrhea pain scale in female students at SMP 34 Padang. It is recommended for the school to further optimize the UKS in handling female students with menstrual pain (dismenorrhe).

Daftar Bacaan : 25 (2015-2021)

Kata Kunci : **Progressive muscle relaxation therapy, Painful, Dysmenorrhea**