

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOREA

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE PAIN OF DYSMENORRHEA

Aisyah¹, Eni Folendra Rosa², Nelly Rustiati³, Lisdahayati⁴, Vanny RZ⁵
^{1,2,3,4,5}Prodi Keperawatan Baturaja Poltekkes Kemenkes Palembang
e-mail korepondensi:aisyah.10210@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea atau nyeri yang dialami pada saat periode menstruasi merupakan ketidaknyamanan yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita. Keluhan ini dapat berupa nyeri atau kram pada abdomen, pusing dan nyeri otot. Keluhan ini dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehingga perlu diatasi. Salah satu metode untuk mengurangi nyeri secara non farmakologis adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek studi kasus ini adalah 2 remaja yang mengalami dismenorea di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja. Analisa dan penyajian data merupakan deskripsi dari hasil penelitian dengan mengacu pada fokus penelitian. Hasil studi kasus ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri pada nyeri dismenorea setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Studi kasus ini menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri dismenorea. Saran melalui penelitian ini, diharapkan perawat dapat memberikan edukasi pada remaja untuk penatalaksanaan nyeri dismenorea dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, nyeri, dismenorea

ABSTRACT

Dysmenorrhea or pain experienced during the menstrual period is the most common discomfort complained of by women. This complaint can be in the form of pain or cramps in the abdomen, dizziness and muscle pain. This complaint can cause activity interference so it needs to be addressed. One method to reduce pain non-pharmacologically is to use progressive muscle relaxation techniques. This research method uses a descriptive case study research design with a nursing process approach. The subjects of this case study were 2 adolescents who experienced dysmenorrhea in the work area of UPTD Puskesmas Kemalaraja. Data analysis and presentation is a description of the research results with reference to the research focus. The results of this case study found that there was a decrease in pain intensity in dysmenorrhea pain after progressive muscle relaxation. This case study concludes that progressive muscle relaxation can reduce dysmenorrhea pain. Suggestions through this study, it is hoped that nurses can provide education to adolescents for dysmenorrhea pain management using progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Pain, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari pubertas ke dewasa, sekitar umur 11 sampai 20 tahun ⁽¹⁾. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial.

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi ⁽²⁾. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri

kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi ⁽³⁾.

Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur ⁽⁴⁾. Haid merupakan pertanda berakhirnya masa pubertas, merupakan masa peralihan dari masa anak menuju dewasa. Masalah yang paling sering terjadi pada saat menstruasi adalah dismenoreia ⁽⁵⁾. Dismenoreia adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi, dismenoreia biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin F₂ alfa, dari sel-sel endometrium uterus ⁽⁶⁾. Namun, istilah dismenoreia hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga yang mengalami dismenoreia akan merasakan berbagai dampak ⁽⁷⁾.

Data World Health Organization (WHO) dilaporkan bahwa angka kejadian dismenoreia cukup tinggi seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenoreia ⁽⁸⁾. Menurut penelitian Lestari, Citrawati ⁽⁹⁾ prevalensi dismenoreia di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenoreia primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenoreia sekunder. Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan angka kejadian dismenoreia pada tahun 2020 sebesar 64,3% ⁽¹⁰⁾.

Dismenoreia seringkali diiringi dengan pusing, mual, dan lemas sehingga mengganggu aktivitas secara normal dan bagi siswa yang mengalami dismenoreia tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga motivasi belajar menjadi menurun ⁽¹¹⁾. Gejala lainnya yaitu kram di bagian bawah perut, biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai

puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 (dua) hari akan menghilang, gejala-gejala tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat, keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare atau sembelit, dan masalah kulit seperti jerawat (*acne*) ⁽¹²⁾.

Berbagai metode dapat digunakan untuk mengatasi dismenoreia, yaitu terapi farmakologis dengan pemberian obat analgetik atau terapi nonfarmakologis dengan menggunakan berbagai cara untuk mengurangi nyeri yang dialami. Salah satu cara yang digunakan adalah relaksasi otot progresif ⁽²⁾. Relaksasi otot progresif adalah teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, dan konsentrasi ⁽¹³⁾. Relaksasi otot progresif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami kenyamanan ⁽¹⁴⁾. Latihan menegangkan dan mengendurkan beberapa kelompok otot serta membedakan antara sensasi tegang dan rileks, seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami relaksasi ⁽¹⁵⁾. Berdasarkan hasil penelitian Fira and Kusumawati ⁽²⁾ bahwa dengan relaksasi otot progresif skala nyeri dismenoreia pada remaja putri menurun dengan p value $0,000(p < 0,05)$.

Berdasarkan fenomena diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan studi kasus tentang penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dismenoreia

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus dengan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan untuk mengidentifikasi bagaimana penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dismenorea. Terdapat dua remaja putri yang menjadi subjek pada studi kasus ini, dengan kriteria umur 17 tahun sampai dengan 24 tahun, mengalami dismenorea dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah format asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian, diagnosis masalah, intervensi keperawatan, implementasi sampai dengan evaluasi keperawatan. Selain format asuhan keperawatan, peneliti juga menggunakan lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) relaksasi otot progresif, lembar NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai nyeri. Analisis dalam studi kasus ini menggunakan analisis deskriptif dengan paparan hasil asuhan keperawatan dan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Data disajikan dalam bentuk narasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian pada klien I, Nn. A, usia 16 tahun beragama Islam dan pekerjaan sehari-hari sebagai pelajar kelas 2 SMA, keadaan umum klien nyeri dibagian perut bawah, Riwayat menstruasi klien menarke pada umur 13 tahun dengan siklus lancar dan lama menstruasi selama 7 hari. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan fokus masalah keperawatan.

Data Subjektif: klien mengatakan nyeri dibagian perut bawah, klien mengatakan keluar keringat dingin dan klien

mengatakan nyeri perut karena menstruasi, nyeri terasa ditusuk-tusuk, dirasakan pada perut bagian bawah, skala nyeri 7, nyeri dirasakan sejak 1 hari sebelum menstruasi, nyeri hilang timbul. Data objektif: klien tampak meringis, klien tampak memegang perut bagian bawah, klien tampak gelisah dan tangan klien tampak berkeringat dingin. Tanda-tanda vital pada klien yaitu tekanan darah 100/70 mmHg, suhu tubuh 36°C, nadi 22 x/m, Rr 17x/m.

Pengkajian klien kedua, "Nn.M" usia 17 tahun, beragama Islam, Pendidikan klien SMA, keadaan umum klien terbilang nyeri dibagian perut bawah. Riwayat menstruasi klien menarke pada umur 12 tahun dengan siklus lancar dan lama menstruasi selama 7 hari. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan masalah keperawatan.

Data subjektif: klien mengatakan nyeri, klien mengatakan nyeri berangsur selama 3 hari, dan klien mengatakan nyeri dikarenakan menstruasi, nyeri seperti tertusuk dibagian perut bawah, skala nyeri 6, dan nyeri dirasakan pada hari pertama menstruasi, nyeri hilang timbul. Data objektif: klien tampak meringis kesakitan, klien tampak gelisan dan klien tampak menggenggam tangannya. Tanda-tanda vital pada klien yaitu tekanan darah 110/80 mmHg, suhu tubuh 36,5°C, nadi 22 x/permenit, Rr 16 x permenit.

Peneliti merumuskan diagnosis keperawatan berdasarkan data yang didapatkan dari hasil pengkajian. Maka dari diagnosis pada klien I dan klien II adalah Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis⁽¹⁶⁾. Dalam merencanakan tindakan keperawatan klien berpedoman pada teori yang ada serta adanya ketersediaan waktu dan partisipasi keluarga sehingga Kerjasama dalam menyusun perencanaan antara perawat dan keluarga.

Dalam menetapkan rencana keperawatan peneliti tidak menemukan hambatan. Dalam perencanaan tindakan keperawatan antara teori dan kasus yang dihadapi harus sesuai⁽¹⁷⁾.

Secara teoritis, nyeri dismenore pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multi-faktor⁽⁸⁾. Selama menstruasi, rahim mengalami kontraksi untuk mengeluarkan lapisan endometrium yang tidak dibuahi, namun pada beberapa wanita, kontraksi ini dapat menjadi lebih kuat dan menyebabkan rasa nyeri yang signifikan⁽¹⁸⁾. Produksi prostaglandin oleh endometrium juga berperan penting, karena peningkatan produksi prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat dan lebih menyakitkan⁽⁹⁾. Ketidakseimbangan hormonal, terutama prostaglandin dan hormon prostaglandin-terkait, juga dapat mempengaruhi intensitas kontraksi rahim dan merangsang reseptor nyeri. Tekanan saraf pada organ panggul selama menstruasi juga dapat menyebabkan nyeri referal yang terasa di tempat lain selain rahim⁽²⁾.

Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga dapat memengaruhi persepsi nyeri pada remaja selama menstruasi⁽¹⁾. Selain itu, faktor genetik juga mungkin memainkan peran dalam kecenderungan seseorang untuk mengalami dismenore, sehingga remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore mungkin lebih rentan mengalami kondisi ini⁽¹⁹⁾. Kombinasi dari faktor-faktor ini memengaruhi pengalaman nyeri dismenore yang berbeda-beda pada setiap individu, dan oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup perawatan farmakologis dan non-farmakologis seringkali diperlukan untuk mengatasi kondisi ini⁽⁶⁾.

Pada klien I dan II direncanakan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Intervensi

disesuaikan dengan teori dan masalah yang dihadapi, intervensi dapat berkurang dan bertambah sesuai dengan masalah klien. Intervensi dilakukan berkesinambungan guna menunjang keberhasilan penerapan yang diberikan. Pada tahap pelaksanaan merupakan tahap lanjutan dari tahap perencanaan, pelaksanaan yang diaplikasikan sesuai dengan rencana Tindakan keperawatan yang telah ditetapkan. Pada tahap implementasi tidak terdapat kesenjangan karena pada dasarnya dalam teori jurnal hasil penelitian Kristina, Hasanah⁽²⁰⁾ yang dilakukan k penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada klien dismenore karna mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja system saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri pada dismenore⁽¹⁵⁾.

Berdasarkan kenyataan hasil penelitian terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat mengurangi nyeri dismenore, digambarkan dengan tingkat nyeri menurun⁽¹⁵⁾. Adapun pelaksanaan yang penulis lakukan klien I dan klien II dengan diagnosis prioritas tidak mendapatkan kesulitan karena klien sangat kooperatif dan antusias ketika dilaksanakan penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3x kunjungan kepada klien I dan klien II untuk mrngurangi nyeri tingkat nyeri. Tahap evaluasi merupakan tahap penilaian keberhasilan dalam memberikan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Adanya perubahan penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Pada Klien I terjadi penurunan skala nyeri pada hari-1 dengan skala nyeri 6, hari-2 skala nyeri 5, dan hari-3 dengan skala nyeri 4. Sedangkan pada klien II terjadi penurunan skala nyeri pada hari-1 dengan skala nyeri 5, hari-2 dengan skala

nyeri 4, dan hari-3 dengan skala nyeri 3.

Secara fisiologis, latihan otot progresif dapat menjadi alat yang efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja ⁽²⁰⁾. Melalui kontraksi dan relaksasi sadar dari berbagai kelompok otot di seluruh tubuh, latihan ini membantu mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan, termasuk otot-otot di sekitar rahim dan panggul ⁽²⁾. Pengurangan ketegangan otot dengan latihan otot progresif dapat mengurangi tekanan pada organ panggul dan meminimalkan kontraksi rahim yang kuat, yang pada gilirannya dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore. Selain itu, latihan ini melibatkan konsentrasi mental yang kuat pada sensasi relaksasi otot, berfungsi sebagai distraksi efektif dari rasa nyeri yang dirasakan ⁽¹⁵⁾. Pengalihkan perhatian pada sensasi positif dari relaksasi otot, remaja dapat mengurangi sensitivitas terhadap nyeri ⁽²⁾. Selain itu, latihan otot progresif juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dapat memperburuk nyeri dismenore dengan menginduksi respons fisik seperti penurunan detak jantung, pernapasan yang lebih lambat dan dalam, serta penurunan kadar hormon stres seperti kortisol ⁽²¹⁾. Terakhir, dengan memperbaiki sirkulasi darah ke daerah panggul dan rahim melalui relaksasi otot dan penurunan tingkat stres, latihan otot progresif juga dapat mengurangi iskemia sementara selama kontraksi rahim selama menstruasi, secara keseluruhan mengurangi nyeri dismenore pada remaja ⁽⁴⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi kasus ini dilakukan dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah UPTD Puskesmas Kemalaraja. Peneliti melakukan 3x kunjungan pada klien I (Nn.A) pada tanggal 02 Mei s/d 04 Mei 2023 dan klien II (Nn.M)

pada tanggal 06 Mei s/d 08 Mei 2023 dengan diagnosis keperawatan prioritas nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Penulis menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan adanya efektivitas penurunan skala nyeri pada klien I (Nn.A) dan klien II (Nn.M). Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk edukasi dan pencegahan, membantu remaja memahami pentingnya manajemen nyeri yang efektif untuk kesejahteraan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yesni M, Febrianti DK, Ramadhani DY, Yuliana Y, Yanti RD. Pendidikan Kesehatan tentang Upaya Penanganan Mandiri Dismenorea Di SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2023;5(2):325-30.
2. Fira H, Kusumawati N. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;5(4):400-7.
3. Gurusinga SEB, Carmelita AB, Jabal AR. Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. 2021;9(1):1266-74.
4. Juwita R, Pertiwi ER. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa Tingkat 2 Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. 2023;11(01):91-101.
5. Khasanah B, Sri R. Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*. 2022;3(1):66-74.
6. Damayanti AN, Bagus Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Hubungan Pola

- Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2021;6(1).
7. Mouliza N. Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2020;20(2):545-50.
 8. Rudatiningtyas UF, Fitriyani T, Rosita AT. Gambaran Kejadian Dismenore Primer pada Santriwati di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada*. 2022;18(1):34-42.
 9. Lestari DR, Citrawati M, Hardini N. Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*. 2018;41(2):48-58.
 10. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan; 2023.
 11. Aprilia TA, Prastia TN, Nasution AS. Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor. *Promotor*. 2022;5(3):296-309.
 12. Aulia L, Wijaya YM, Nuratri AE. Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 Dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. *Faitehan Health Journal*. 2022;9(03):285-9.
 13. Akbar MA, Malini H, Afiyanti E. Progressive Muscle Relaxation (PMR) Is Effective To Lower Blood Glucose Levels of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal keperawatan Soedirman*. 2018;13(2):22-88.
 14. Merakou K, Tsoukas K, Stavrinou G, Amanaki E, Daleziou A, Kourmoussi N, et al. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression-Anxiety-Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study. *Explore (New York, NY)*. 2019;15(1):38-46.
 15. Kasan HA, Taqiyah Y, Emin WS. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Window of Nursing Journal*. 2023;4(1):88-95.
 16. PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik. 1 ed. Jakarta: DPP PPNI; 2016.
 17. PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. 1 ed. Jakarta: DPP PPNI; 2018.
 18. Resmiati R. Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. 2020;5(1):79-90.
 19. Annisa T. Hubungan antara pola makan dengan dismenorea pada remaja: Studi kasus pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di masa pandemi Covid-19. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2022.
 20. Kristina C, Hasanah O, Zukhra RM. Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKIP universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*. 2021;10(1):104-14.
 21. Ju W, Ren L, Chen J, Du Y. Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Experimental and therapeutic medicine*. 2019;18(4):2909-16.