

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI DESA PULAU JAMBU
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUOK**

Helena Fira¹, Apriza², Nila Kusumawati³

Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

helenafira40@gmail.com¹, suksespening@gmail.com²

ABSTRACT

Pain during menstruation or dysmenorrhea is often complained by teenage girls who have entered puberty as an uncomfortable sensation such as pain in the abdomen, cramps and pain in the waist that can interfere with daily activities. One of the non-pharmacological treatments for dysmenorrhea is progressive muscle relaxation techniques, which are very suitable for reducing dysmenorrhea pain. This study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on the scale of menstrual pain (dysmenorrhea) in young women in Pulau Jambu village, the working area of the Kuok Community Health Center in 2020. This type of research uses a quasi-experimental method with a non-equivalent pretest-posttest plan. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 30 people. The data collection tool used was an observation sheet using the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data processing used univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test with the SPSS 17 program. This study shows that progressive muscle relaxation techniques have an influence on the scale of dysmenorrhea in young women in Pulau Jambu village, the working area of the Kuok Health Center in 2020 with a p value of 0.000. (<0.05). It is concluded that progressive muscle relaxation can reduce dysmenorrhea in young women in Pulau Jambu village, the working area of the Kuok Community Health Center in 2020, it is hoped that women and girls can apply progressive muscle relaxation techniques to reduce dysmenorrhea.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea, Progressive Muscle Relaxation*

ABSTRAK

Nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore* sering dikeluhkan oleh remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas sebagai sensasi yang tidak nyaman seperti nyeri dibagian abdomen, kram dan nyeri pada pinggang yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penanganan *dismenore* secara non farmakologi adalah dengan teknik relaksasi otot progresif, tindakan ini sangat cocok untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020. Jenis penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *non-equivalent pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan program SPSS 17. Penelitian ini menunjukkan teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap skala *dismenore* pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020 dengan nilai *p value* 0,000 (< 0,05). Disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan *dismenore* pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020 diharapkan perempuan dan remaja putri dapat mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi *dismenore*.

Kata Kunci : *Dismenore, Relaksasi Otot Progresif*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. *World Health Organization* (WHO) menetapkan 10-20 tahun sebagai batas usia remaja (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Secara teori remaja akan mengalami suatu masa yang dinamakan dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Salah satu ciri masa pubertas pada laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah sedangkan pada wanita adalah ditandai dengan terjadinya menstruasi (Fitriani dkk, 2017).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dengan lama rata-rata lima hari atau 3-6 hari yang terjadi pada tiap bulannya (Indriyani, 2013). Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi. Pada saat menstruasi hampir semua wanita mengalami ketidaknyamanan fisik seperti rasa tidak enak pada perut bagian bawah. Ketidaknyamanan fisik saat menstruasi juga disebut dengan *dismenore* (Sukarni & Wahyu, 2013). *Dismenore* adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram dan sakit pada bagian pinggang yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penyebab *dismenore* bermacam-macam yaitu karena suatu proses penyakit seperti *endometriosis*, tumor jinak di rahim, kista ovarium, penyempitan pembuluh darah, stres yang berlebihan, dan kondisi tubuh yang menurun (Nurhalimah 2015). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013, menjelaskan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa 90% wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Dari Swedia melaporkan nyeri *dismenore* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun

dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Utari, 2015). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, angka kejadian *dismenore* 64,25% dari total wanita subur dan 78,6% merupakan kelompok remaja.

Di Indonesia kejadian *dismenore* tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenore* primer sedangkan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Wilis, 2013). Angka kejadian *dismenore* di Provinsi Riau yang pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *dismenore* sebesar 95,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, dkk (2018) di Kabupaten Kampar didapatkan kejadian *dismenore* sebanyak 97,5% dari tiga SMA Negeri dengan jumlah siswa terbanyak di Kabupaten Kampar.

Dismenore tentu saja memiliki dampak negatif bagi perempuan seperti pada remaja putri. Saguni (2013) mengatakan *dismenore* berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, dan bahkan tidak dapat hadir ke sekolah karena nyeri yang dirasakan. Apabila setiap kali menstruasi selalu merasakan *dismenore* berat sehingga tidak dapat beraktifitas, disertai rasa pusing, mual, muntah bahkan sampai pingsan, maka hal ini harus diwaspadai karena bisa jadi merupakan tanda adanya suatu gangguan pada sistem reproduksi seperti *endometriosis* atau terdapat *fibroid* (*myoma*) pada rahim (Sallika, 2010).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan. Penanganan *dismenore* secara farmakologis sering kali kurang diminati oleh remaja. Sebaliknya, penanganan secara non farmakologis sering diminati karena caranya yang mudah dan tidak memerlukan banyak alat dalam

mempraktekkannya. Beberapa contoh terapi non farmakologis adalah kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan teknik relaksasi otot progresif. Dari beberapa alternatif penanganan secara non farmakologis tersebut, salah satu penanganan yang paling praktis dilakukan adalah teknik relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat dan dapat dilakukan di segala kondisi (Yani 2018).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif dalam menurunkan nyeri yang dilakukan dengan merilekskan ketegangan otot. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot (Angraini 2015). Teknik relaksasi otot progresif telah diteliti manfaatnya melalui penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2018) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Kota Tasik Malaya. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 karena p-value < dari α 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kampar pada tahun 2019, Kecamatan Kuok merupakan salah satu kecamatan dengan jumlah remaja putri terbanyak. Tiga desa dengan jumlah remaja putri terbanyak di Kecamatan Kuok adalah desa Kuok yaitu sekitar 535 remaja putri, desa Pulau Jambu sebanyak 285 remaja putri, dan desa Empat Balai sekitar 269 remaja putri. Dari data puskesmas dan pustu tahun 2019 sampai April 2020 di desa Kuok data *dismenore* didapatkan dengan jumlah 95 remaja putri (17,7%), desa Pulau Jambu sebanyak 69 remaja putri (26,7%), sedangkan di desa Empat Balai sebanyak 55 remaja putri (20,4%) yang mengalami *dismenore*.

Berdasarkan data di atas desa Pulau Jambu merupakan jumlah *dismenore* tertinggi yaitu sebanyak (26,7%) dibandingkan dari tiga desa lainnya. Observasi yang dilakukan pada tanggal 28-30 April 2020 dengan penyebaran kuesioner ke 10 remaja putri di desa Pulau Jambu didapatkan data sebesar 20% mengalami *dismenore* ringan, 40% *dismenore* sedang dan 20% *dismenore* berat.

Berdasarkan uraian diatas dan masih terbatasnya penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala *dismenore* yang dilakukan di Kabupaten Kampar, oleh karena itu penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala *dismenore* di Desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *non-equivalent pretest-posttest*, jenis terapi yang diberikan adalah relaksasi otot progresif yaitu teknik relaksasi yang menggabungkan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot progresif dilakukan ketika responden mengalami *dismenore* pada hari pertama menstruasi dilakukan tiga kali sebanyak 11 gerakan selama 15 menit, sebelum melakukan penelitian peneliti telah bimbing oleh ketua program studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan untuk memvalidasi gerakan relaksasi otot progresif yang akan di berikan kepada responden dan sudah mendapatkan izin kelayakan untuk melakukan penelitian. penelitian ini dilakukan di desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok, dilakukan pada 18 Juni – 30 Juni 2020.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri di Desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok yang mengalami *dismenore* sebanyak 69 remaja

putri. Sampel penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang mengalami dismenore di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok sebanyak 30 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependent yaitu skala nyeri *Dismenore*.

Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) skala nyeri numerik yang diberikan pada masing-masing responden. Alat ini terdiri dari deretan angka 0-10. Data di analisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik respondent,

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Profresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Sebelum Terapi		Sesudah Terapi		
Tingkat Nyeri	Frekuensi	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Sedang	30	Tidak Nyeri	5	16,7%
		Nyeri Ringan	24	80%
		Tetap Sedang	1	3,3%
Total	30	Total	30	100%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi menunjukkan 30 orang mengalami nyeri sedang (100%). Sedangkan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi teknik

skala nyeri sebelum diberikan teknikrelaksasi otot progresif.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Sebelum Terapi

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Nyeri Sedang	30	100%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang (100%).

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat perbandingan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif.

relaksasi otot progresif menunjukkan nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%), nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang 1 orang (3,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Tingkat nyeri				
Sebelum terapi teknik relaksasi otot progresif	4,83	5	0,834	4-6
Sesudah terapi teknik relaksasi otot progresif	1,10	1	0,803	0-2

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dialami responden sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif yaitu 4,83, SD 0,834 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata skala nyeri yang dialami responden yaitu 1,10, SD 0,803 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05).

Tabel 4 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Variabel	Z-Test	P Value
Skala nyeri sesudah diberikan intervensi	-4.845	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa *p value* dari hasil uji statistik *non-parametric* dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap 30 responden menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri sedang menjadi tidak

nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%). Hal ini sesuai dengan teori Wahyuni dan Rahma (2010) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan cara yang dapat digunakan untuk meringankan *dismenore* melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon *endorfin* yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang bahkan nyeri yang dirasakan hilang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui juga bahwa ada sebanyak 1 orang (3,3%) setelah diberikan relaksasi otot progresif tidak mengalami penurunan atau skala *dismenore*. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena kurangnya konsentrasi responden dalam melakukan relaksasi otot progresif sehingga prosedur dan langkah-langkah relaksasi otot progresif tidak diikuti dengan baik dan benar, hal ini sangat berpengaruh terhadap penurunan skala *dismenore*. Sesuai dengan teori Setyoadi & Kushariyadi (2011) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot saja yang tidak memerlukan imajinasi atau sugesti.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi otot progresif bekerja optimal terhadap skala nyeri karena efek dari teknik relaksasi otot progresif membuat responden menjadi rileks dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan skala nyeri. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Herodes (Anggraini, 2015) bahwa tujuan

teknik relaksasi otot progresif adalah mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama tiga kali perlakuan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif, keseluruhan responden mengatakan rileks dan nyaman setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tersebut dan responden mengatakan nyeri yang dialami berkurang.

Sesuai dengan teori Potter & Perry dalam buku fundamental keperawatan menjelaskan bahwa relaksasi merupakan pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Teknik relaksasi otot progresif menjadikan individu lebih terkontrol dari ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi terhadap nyeri. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar dan bergenerasi kembali (Yani 2018).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020 dibuktikan dengan uji statistik *non-parametric* yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 Maka dapat disimpulkan bahwa Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif skala *dismenore* menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang. Kemudian Sesudah diberikan teknik

relaksasi otot progresif yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang, nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang satu orang, dan nyeri sedang menjadi tidak nyeri lima orang. Rata-rata penurunan skala *dismenore* setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 3,73. Dan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak di desa pulau jambu wilayah kerja puskesmas kuok, responden penelitian yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. (2015). *Efektifitas Terapi Aroma Levander Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA 1 Kabun*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Apriyanti F, dkk. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 1 Bangkinang kota tahun 2018*. diperoleh dari <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Jumkep/article/download/274/182> diakses tanggal 1 April 2020
- Dewi, dkk. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cirebon*. diperoleh dari <https://www.nwliti.com/id/publications/267044/pengaruh-relaksa-si-otot-progresif-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-bagian-bawah> diakses tanggal 13 Maret 2020

- Fitriani, Achmad. (2017). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Borromeus*. diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*.
- Indriyani. (2013). *Kebiasaan Makan Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di Kab upaten Bogor*. Jurnal Gizi Dan Pangan Volume 4 Nomor 3, 132-139
- Istiqomah. (2018). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio cesarea di RSIA Norfa Husada Bangkinang*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Jacques, E. (2019). *Skala Nyeri Comperative Pain Scale*, <https://www.verywellhealt.com/pain-scales-assessment-tools-4020329>. diperoleh tanggal 9 Agustus 2020.
- Jakarta : Selemba Medika
- Kumalasari I, dan Andhyantoro. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Selemba Medika
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Mubarak, WH, dkk. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Selemba Medika
- Muttaqin,A. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Selemba Medika
- Narusalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Selemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurdin M, dkk. (2014). *Ukuran Sampel Dan Distribusi Sampling Dari Beberapa Variabel Random Kontiniu*. Diperoleh Dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jbmstr/article/download/4461/4534>
- Nurhalimah. (2015). *Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 1 Bangkinag*. Diakses tanggal 10 maret 2020
- O' donohue, W dan Jane E. (2012). *Cognitive behavior therapy core principles for practice*. New Jersey: Jhon Wiley & Sons
- Pramardika DD, dan Fitriana. (2019). *Panduan Penananan Dismenore*. Yogyakarta : EGC
- Putri, MS. (2012). *Prevalensi Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Bangko Bagansiapiapi Kabupaten Rokan Hilir*. diperoleh dari <http://www.pustaka.htp.ac.id> diakses tanggal 29 April 2020
- Risikesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Saguni, Madianung A, dsn Masi G. (2013). *Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I tomohon*. Ejournal keperawatan (e-Kp) ; Vol 1.No 1
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika
- Silalahi, AB. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri*. diperoleh dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/acticle/download/18685/>

- 18059 diakses tanggal 20 April 2020
- Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas nasional, IWWASH, Global one
- Smeltzer and Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.1*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukarni dan Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistika Yang Lebih Konprehensif*. Jakarta : Change Publication
- WHO. Growth Reference years. WHO (2013). Available at: http://www.who.int/growthref/bmi/a_girls_z_5_19_labels.pdf. diakses tanggal 29 April 2020
- Wulandari. (2017). *Efektifitas Distraksi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*. Diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020
- Yani, F. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Nyeri Pasien Dengan Gastritis Di Kota Padang*. Diperoleh Dari <http://repo.stikesperintis.ac.id/80/1/33%20FITRI%20YANI.pdf>
- Yani, Fitri. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri haid pada remaja putri di pondok pesantren Batang Kabung kota Padang tahun 2018*. Diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020.