

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI METODE BENSON TERHADAP
DISMENORE PADA USIA REMAJA AWAL
DI SMPN 2 NGANJUK****Sefrina Rukmawati¹, Lailatul Askurin Nikmah², Fitra Handika Utama¹**¹Dosen STIKes Satria Bhakti Nganjuk,²Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners STIKes Satria Bhakti Nganjuk

Email : sefrinarkmawati99@gmail.com

ABSTRACT

Introduction : Adolescence is marked by accelerated physical, cognitive, social and emotional development. The earliest changes that occur in adolescents are physical or biological development. One of them is a teenager starting to experience menstruation. Menstruation experienced by young women can cause problems, one of which is dysmenorrhea. **Methods** : The design of this research is pre-experimental with a One Group Pretest-Posttest Design approach. Conducted on July 28 - August 28 at UKS. The population of all young women with dysmenorrhea at SMPN 2 Nganjuk is 90 young women. The sample was a portion of young women who experienced dysmenorrhea according to the inclusion criteria using a purposive sampling technique. The independent variable is the provision of Benson method relaxation therapy while the dependent variable is dysmenorrhea in young women. The data collection instrument used a research interview sheet. The statistical test uses Wilcoxon Sign Ranks with significance $\alpha = 0.05$ **Result** : Of the 30 respondents, the majority, namely 17 respondents (56.7%) experienced moderate pain and after being given Benson method relaxation therapy, almost half, namely 12 respondents (40.0%), no longer felt pain. The results of the Wilcoxon Sign Ranks correlation test showed that the p value was $0.000 < \alpha = 0.05$ so that H_a was accepted, meaning that there was an effect of Benson method relaxation therapy on dysmenorrhea pain in young women at SMPN 2 Nganjuk. **Conclusions** : The Benson method of relaxation therapy process will relax the body, thus stopping the hormones needed when stressed. This relaxation is very good because it does not cause side effects.

Keywords: *Relaxation Therapy Benson Method, Dysmenorrhea, Young*

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, social dan emosional. Perubahan paling awal yang terjadi pada remaja yaitu perkembangan secara fisik atau biologis. Salah satunya remaja mulai mengalami

menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah salah satunya *dismenore*

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswi SMPN 2 Nganjuk pada tanggal 6 Desember 2022 terdapat 15 siswi dan 10 di antaranya mengalami

serta menyatakan belum pernah menerapkan terapi relaksasi metode Benson untuk mengurangi *dismenore*.

Angka kejadian *dismenore* di dunia cukup besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Menurut WHO didapatkan angka kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia mencapai 60-70%, angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder sementara itu, di Jawa Timur angka kejadian *dismenore* sebanyak 71,3%. Berdasarkan hasil studi awal wawancara yang dilakukan di SMPN 2 Nganjuk kelas VII terdapat 151 siswi dari 9 kelas dan 90 siswi mengalami *dismenore* saat menstruasi.

Dismenore bisa menyebar sampai ke pinggang, hal ini berawal dari kontraksi uterus yang sangat intens saat endometrium luruh di fase menstruasi. Fenomena ini sering terjadi dikalangan remaja putri dengan derajat nyeri kram perut yang berbeda-beda. Dampak *dismenore* jika tidak segera diatasi akan menyebabkan ketegangan fungsi mental dan fisik

remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari – hari (Sumi, Ratna, & Yusnaeni, 2022). Faktor yang mempengaruhi *dismenore* adalah faktor menstruasi, paritas, olah raga, pemilihan metode kontrasepsi, riwayat keluarga dan faktor psikologis (stress) (Natassia,M.Kes., 2022).

Pengobatan *dismenore* terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi terbagi menjadi tiga yaitu pemberian obat analgesik (ibu profen, asam mefenamat, aspirin dan lain sebagainya). Sedangkan pengobatan non-farmakologi adalah dengan melakukan kompres hangat, konsumsi coklat hitam dan terapi relaksasi (khotimah & lintang, 2022). . Terapi relaksasi ada empat macam yaitu terapi relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), meditasi (*attention-focusing exercises*), relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*) dan terapi relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*). Salah satu tindakan untuk mengurangi *dismenore* adalah terapi relaksasi metode Benson. Teknik relaksasi metode Benson ini merupakan teknik nafas dalam yang dilakukan oleh pasien dengan cara

memejamkan mata dan bernafas dengan cara perlahan dan nyaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dilaksanakan pada tanggal 28 Juli -28 Agustus 2023 di UKS SMPN 2 Nganjuk. Populasi Seluruh Remaja Awal Putri Dismenore Kelas VII sebanyak 30 remaja. Menggunakan teknik

Purposive Sampling. Sampel sebanyak 30 responden. Variabel independen adalah Pemberian terapi relaksasi metode Benson dan variabel dependen adalah *dismenore* pada remaja awal putri. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, pengukuran dengan Skala (*Numeric Rating Scale*). Uji statistik menggunakan *Wilcoxon sign rank test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Di SMPN 2 Nganjuk.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Di SMPN 2 Nganjuk

No.	Skala Nyeri	Frekuensi <i>f</i>	Persentase %
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	4	13.3
3	Nyeri Sedang	17	56.7
4	Nyeri Berat Terkontrol	9	30.0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	30	100	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan terapi relaksasi metode Benson sebagian besar memiliki skala nyeri sedang sebanyak 17 responden (56.7%).

2. *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Di SMPN 2 Nganjuk.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Di SMPN 2 Nganjuk

No.	Skala Nyeri	Frekuensi <i>f</i>	Presentase %
1	Tidak Nyeri	11	36.7
2	Nyeri Ringan	12	40.0
3	Nyeri Sedang	7	23.3
4	Nyeri Berat Terkontrol	0	0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sesudah diberi terapi relaksasi metode Benson hampir setengahnya memiliki skala nyeri ringan sebanyak 12 responden (40.0%).

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Metode Benson Terhadap *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Di SMPN 2 Nganjuk.

Tabel 3 Tabulasi Silang Pengaruh Terapi Relaksasi Metode Benson Terhadap *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal di SMPN 2 Nganjuk

NO	SKALA NYERI	Sebelum		Sesudah	
		<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
1.	Tidak Nyeri	0	0	11	36.7
2.	Nyeri Ringan	4	13.3	12	40.0
3.	Nyeri Sedang	17	56.7	7	23.3
4.	Nyeri Berat Terkontrol	9	30.0	0	0
Total		30	100.0	30	100.0
Uji <i>Wilcoxon Sign Ranks</i> $p \text{ value} = (0,000) \leq \alpha = 0,05$					

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi metode Benson sebagian besar yaitu sebanyak 17 responden (56.7%) memiliki skala nyeri dan sesudah diberikan terapi relaksasi metode Benson hampir setengahnya yaitu sebanyak 12 responden (40.0%) memiliki skala nyeri ringan.

Uji *Wilcoxon Sign Ranks* didapatkan nilai probabilitas $p \text{ value} = (0,000) \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi metode Benson terhadap Nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMPN 2 Nganjuk.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi *Dismenore* Pada Usia Remaja Awal Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Di SMPN 2 Nganjuk.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan *dismenore* pada usia remaja awal di SMPN 2 Nganjuk sebelum diberikan terapi relaksasi metode Benson sebagian besar memiliki nyeri sedang yaitu sebanyak 17 responden (56.7%). Dari 17 responden yang memiliki skala nyeri sedang hampir seluruhnya sebanyak 13 responden (76.5%) belum memiliki riwayat informasi terapi relaksasi metode Benson. Hasil uji statistik riwayat informasi didapatkan p value $0,513 \geq \alpha = 0,05$ sehingga *dismenore* pada remaja awal putri sebelum diberikan terapi relaksasi metode Benson tidak dipengaruhi oleh riwayat informasi.

Terdapat faktor lain yang menjadi penyebab *dismenore* yaitu pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid, infeksi daerah panggul, endometriosis, tumor

jinak rahim, postur tubuh kurang baik, secara anatomis rahim tidak berkembang optimal, mengkonsumsi kopi, stress psikis dan hormon prostaglandin yang tinggi (Wratsongko & Sulistyono, 2006). Rasa kram pada *dismenore* disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat. *Dismenore* disebabkan oleh bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel di lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan berkontraksi dengan stimulus otot polos. Di dinding rahim, semakin tinggi kadar prostaglandin, semakin kuat kontraksi dan semakin parah rasa sakitnya.

Dari hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa *dismenore* disebabkan oleh bahan kimia yang diproduksi sel lapisan dinding rahim yang disebut dengan prostaglandin.

2. Mengidentifikasi *Dismenore* Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Metode Benson Pada Usia Remaja Awal Di SMPN 2 Nganjuk.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.2 menunjukkan *Dismenore* sesudah diberikan terapi relaksasi

metode Benson dari 30 responden hampir setengahnya memiliki skala nyeri ringan sebanyak 12 responden (40.0%). Dari 12 responden yang memiliki skala nyeri ringan, sebagian besar yaitu 9 responden (75.0%) memiliki durasi menstruasi selama 4-7 hari. Hasil uji statistik didapatkan p value durasi menstruasi $(0,513) \geq \alpha = (0,05)$ sehingga *dismenore* setelah diberikan terapi relaksasi metode Benson tidak dipengaruhi oleh durasi menstruasi secara signifikan.

Terdapat faktor lain yang menjadi penyebab *dismenore* yaitu faktor indeks massa tubuh, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, merokok dan makanan cepat saji. Makanan cepat saji (*fast food*) yang menjadi salah satu faktor penyebab *dismenore* dapat didefinisikan sebagai makanan serba praktis yang dikemas dan disajikan dengan cepat dan mudah. Makanan cepat saji mengandung zat radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh, apabila pada membran sel terjadi kerusakan maka akan berpengaruh terhadap salah satu komponennya yaitu posfolipid yang

bertugas untuk menyediakan asam arakiodat untuk mensintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi (amany & ampera, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Ayu et.al menunjukkan hasil analisis frekuensi makan dan kejadian *dismenore* merupakan dua variabel yang saling berhubungan (p value $0,025 \leq \alpha = 0,05$).

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa makanan cepat saji atau *fast food* dapat mempengaruhi *dismenore* karena makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek radikal bebas adalah kerusakan membran sel, salah satunya adalah membrane sel posfolipid. Membran sel posfolipid akan mempengaruhi kadar prostaglandin dalam tubuh dan menyebabkan *dismenore*.

3. Menganalisis Pengaruh Terapi Relaksasi Metode Benson Terhadap *Dismenore*

Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa p Value $0,000 \leq \alpha = (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, ini berarti ada pengaruh terapi relaksasi metode Benson terhadap *dismenore* Di SMPN 2 Nganjuk.

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin. *Dismenore* ini timbul dengan tanda dan gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah dapat disertai mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan bahkan kadang-kadang sampai pingsan. Upaya penanganan *dismenore* ada dua cara yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis dengan obat-obatan analgesic misalnya, sedangkan non-farmakologis salah satunya dengan menggunakan terapi relaksasi metode Benson. Terapi relaksasi metode Benson adalah pengobatan yang mengurangi rasa

sakit dengan memusatkan perhatian pada satu titik fokus dengan mengulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Halimu & Swastika, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri mulai mengenal dan menerapkan terapi relaksasi metode Benson untuk mengatasi *Dismenore*. Dimana sebelumnya mereka lebih sering menggunakan pengobatan secara farmakologis seperti membeli obat yang dijual bebas di warung ataupun di apotek. Tindakan non-farmakologis dipilih karena lebih aman, tidak menimbulkan efek samping. Terapi relaksasi metode Benson tersebut terbukti mampu mengatasi *dismenore* sebab dengan melakukan terapi relaksasi metode Benson otot-otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tenang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi metode Benson menunjukkan bahwa dari 30

responden sebagian besar yaitu sebanyak 17 responden (56,7%) memiliki skala nyeri sedang. sesudah diberikan terapi relaksasi metode Benson menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir setengahnya yaitu 12 responden (40.0%) memiliki skala nyeri ringan. Dari hasil uji statistic *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p \text{ Value } 0,000 \leq \alpha = (0,05)$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, ini berarti ada pengaruh terapi relaksasi metode Benson terhadap *dismenore* pada usia remaja awal di SMPN 2 Nganjuk. Diharapkan dapat menambah bahan kajian dan literatur sehingga dapat memperkaya keilmuan, khususnya dalam penerapan terapi relaksasi metode benson terhadap *dismenore* pada remaja awal putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aztrianto, Y., & Sinaga, F. A. (2020). Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*.
- D. s. (2015). *Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi*. jakarta: Trans info media.
- D. S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Magelang: UNIMMA PRESS.
- Ediningtyas, A. N. (2019). Analisis Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswi Kedokteran. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Halimu, H. P., & Swastika, C. R. (2023). upaya penurunan nyeri dismenorea dengan terapi relaksasi benson pada remaja di dusun bulakrejo watuagung baturetno wonogiri. *jurnal keperawatan GSH*, 21-24.
- Haryati, C., & Rohana, N. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore. *Jurnal Universitas Widya Husada Semarang*.
- Ida Vitani, R. A. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literatur View: Pain Assesment tool to adults patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1-7.
- Khoirunnisa, & Maulina, N. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) pada santriwati madrasah aliyah swasta ulumuddin uteunkot cunda kota lhokseumawe.
- Khotimah, H., & lintang, s. s. (2022). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi nyeri Dismenore Pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 323-352.
- Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nus

- cendana. *Cendana Medical Journal* , 42-49.
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Dur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Mohamad, j., Sudarti, & Fauziah, a. (2020). *teori pengukuran nyeri persalinan*. yogyakarta: Nuha Medika.
- Mukhoirotin. (2019). *Cara mudah mengatasi nyeri haid*. yogyakarta: Dialektika.
- N. S., & Murti,S.ST, D. S. (2013). *Kesehatan Reproduksi Untuk SMK Kesehatan*. jakarta: Kedokteran EGC.
- Natassia,M.Kes., K. (2022). *Manograf Aroma Terapi Lavender Untuk Dismenore*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Ningsih, R., setyowati, & rahmah, h. (2013). Efektifitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawata Indonesia*, 67-76.
- Novita, i., & Puspitasari, n. (n.d.). faktor resiko yang mempengaruhi dismenore primer. *jurnal unair*, 96-103.
- Pamungkas, p. a., Isnawati, s. p., & Ananti, y. (2022). *rahasia si orange (wortel) untuk mengurangi nyeri haid*. penerbit NEM.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). *Terapi Relakasasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra:Studi Kasus*. *Journal Keperawatan Merdeka*, 216-220.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten . *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 30-38.
- R. K., Abdullah, V. I., & Isir, M. (2023). *Mengatasi dismenore dengan minuman mix jelly kulit buah naga dan air kelapa hijau*. NEM.
- Sumi, S. S., Ratna, & Yusnaeni. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri . *Jurnal Abmas Negeri*, 51-55.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri 2017*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Tharra, A. W., Sumarni, S., & Donny, M. K. (2022). *Rancang Bangun Dan Implementasi Aplikasi Pure App Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Primer*. magelang: Pustaka Rumah C1nta.
- Wratsongko, m., & Sulistyoy, T. b. (2006). *205 resep pencegahan & penyembuhan penyakit dengan gerakan shalat*. tangerang: QultumMedia.