

**PENERAPAN TERAPI *PROGRESIF MUSCLE RELAXATION* DAN
DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SWASTI SABA KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH



**Nikita Meidiani
NIM : PO.71.20.3.22.010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TERAPI *PROGRESIF MUSCLE RELAXATION* DAN
DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SWASTI SABA KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**Diajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**Nikita Meidiani
NIM : PO.71.20.3.22.010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nikita Meidiani

Nim : PO.71.20.3.22.010

Program Studi : DIII Keperawatan Lubuklinggau

Institusi : Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyatakan bahwa dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Lubuklinggau,

2025

Pembuat Pernyataan



Nikita Meidiani

PO.71.20.3.22.010

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



**Zuraidah. S, SKM., S.Kep., MKM
NIP. 1966121719889112001**



**Eva Oktaviani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198510102010122003**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Nikita Meidiani NIM PO.71.20.3.22.010 dengan judul "Penerapan *Terapi Progresif Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Tahun 2025" telah diperiksa dan disetujui.

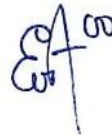
Lubuklinggau,..... 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Zuraidah. S, SKM., S.Kep., MKM
NIP. 1966121719889112001



Eva Oktaviani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198510102010122003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**Penerapan Terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* Terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5
Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025**

Disusun Oleh :

**Nikita Meidiani
PO.71.20.3.22.010**

Telah Disetujui oleh Pembimbing Pada Tanggal

Juli 2025

Pembimbing Utama



**Zuraidah. S, SKM., S.Kep., MKM
NIP. 1966121719889112001**

Pembimbing Pendamping



**Eva Oktaviani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198510102010122003**

Lubuklinggau, Juli 2025

Ka. Prodi Keperawatan Lubuklinggau



**Hj. Susmini SKM., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197210051994032003**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Nikita Meidiani, PO.71.20.3.22.010 dengan Judul “Penerapan Terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada Tanggal 03 Juli 2025

Dewan Penguji

Penguji Ketua


Zuraidah, SKM., S.Kep., MKM
NIP. 196612171989112001

Penguji Anggota I


Bambang Soewito, SKM., S.Kep., M.Kes
NIP. 197408311994031002

Penguji Anggota II


H. Jon Feri, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197605091995021001

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau



Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197210051994032003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya."

—(Q.S Al-Baqarah:286)

"god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait"

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam Karya Tulis Ilmiah ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan rasa syukur Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, terlebih lagi kesabaran kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Pintu surgaku, Almh ibunda saya Emelda yang tercinta. Ibunda yang selalu penulis rindukan dan cintai, semoga ibu melihat putri kecil ibu dari tempat terbaik di sisi-Nya. Terima kasih telah menjadi perempuan terhebat dalam hidupku, KTI ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada ibu. Dan untuk cinta pertama dan panutanku, ayahanda Muhamad Romadhon terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, terimakasih atas cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai pada tahap ini. Semoga ayah selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang. Terakhir terimakasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.
3. Adik laki-lakiku tersayang, Eldo Armindo yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif serta berusaha menjadi panutannya dimasa yang akan datang kelak.
4. Bapak Rahmad Aswin Juliyansyah, SST., M.Kes., selaku pembimbing akademik, terima kasih atas bimbingan dan arahnya selama tiga tahun ini.
5. Teruntuk sahabat terbaikku, saudara tak sedarah; Brylianti Medica Natasha, Ayesha Meylani Putri, Olinsi Diah Permata dan Osti Nora Pratiwi yang sudah berteman sejak kecil hingga saat ini. Kalian adalah sesuatu yang selalu saya syukuri dan alasan saya selalu tertawa. Terima kasih banyak atas support yang selalu diberikan pada saya.

6. Teruntuk sahabat seperjuanganku gengs kupu-kupu malam, Dhea Anggara, Tri Wahyuni dan Putri Sukma Dewi terimakasih atas momen-momen kebersamaan kita, terimakasih atas susah senang yang kita lewati bersama energi positif dan tawa bahagia yang selalu kalian hadirkan. Semoga kita bisa menggapai mimpi-mimpi yang sangat kita dambakan.
7. Teruntuk Andem Dwi Lala Sibra, teman baik nan lucu, terimakasih atas kebersamaan 3 tahun ini, terimakasih telah mengajarkan banyak hal, penerimaan yang baik serta menjadi tempat untuk bercerita.
8. Teruntuk kakak asuh terbaik, Kak Putri Septiandini, terima kasih banyak atas segala bantuan dan dukungan sejak saya masuk perkuliahan. Banyak sekali jasa yang kakak berikan hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai. Semoga rezeki kakak selalu dimudahkan dan selalu di kelilingi orang-orang baik.
9. Teruntuk adik-adikku yang paling baik dan cantik, Selvi Nela Sintia, Nyimas Aliyah, dan Vera Tri Rulensa terima kasih atas kebaikan dan dukungan selama menjadi adik asuh. Semoga perkuliahannya selalu dilancarkan dan dimudahkan.
10. Terima kasih kepada teman-teman kost pak amir, Lyara Herniva Yudistira, Heni Pajar Sari, Eka Defi Ananda dan Vita Aulia selalu menjadi teman yang senantiasa saling mendukung dan menerima apa adanya.
11. Terima kasih kepada adik-adik imut yang tersayang, Dhea Nanda, Naila, Jeria, Della, Nissa dan Aminah atas kebaikan kalian selama kita dipertemukan. Semoga kalian diberikan kelancaran dan kekuatan di semester akhir nanti.
12. Teman-teman angkatan 21 yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terima kasih atas waktu bersama selama 3 tahun ini. Mari lanjutkan perjalanan kalian dengan pengalaman-pengalaman baru.

Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank for my self, Nikita Meidiani karena tidak menyerah dan telah berjuang sampai detik ini, serta menjadi Perempuan yang kuat dan ikhlas atas perjalanan hidup yang mengecewakan. Terimakasih tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah, walaupun banyak alasan untuk menyerah. Semoga hal-hal baik selalu mengiringi langkah kedepan. *Aamiin allahumma aamiin*.

ABSTRAK

Meidiani, Nikita. 2025. Penerapan Terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025. Program Studi D-III Keperawatan Lubuklinggau, Prodi Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Palembang. Pembimbing (1) Zuraidah S, SKM., S.Kep., MKM. Pembimbing (2) Ns. Eva Oktaviani, S.kep., M.Kep., Sp. Kep. An.

Latar Belakang : *World Health Organization* (WHO), menyatakan angka penderita dismenorea di seluruh dunia tergolong tinggi. Lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami *dismenorea*. *Dismenorea* dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari remaja putri terganggu, misalnya saat kegiatan belajar mengajar. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* yaitu dengan Terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing*.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui adanya pengaruh penerapan terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea yang terjadi pada remaja putri di SMA N 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah 2 orang remaja putri mengalami *dismenorea*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuisioner yang berupa pengkajian keperawatan keluarga, dan ceklist nyeri dengan menggunakan penilaian *Numerik Pain Rating Scale*. Penelitian ini dilakukan 3 hari berturut-turut dengan menggunakan penerapan *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* yang dilakukan selama 15-30 menit dengan 14 macam jenis gerakan untuk menurunkan nyeri *dismenorea*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian penerapan *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* yang dilakukan pada kedua subjek yang mengalami *dismenorea*. Pada subjek I sebelum penerapan skala nyeri 6 (sedang) dan intensitas 6 kali dalam sehari, setelah dilakukan penerapan menurun menjadi skala nyeri menjadi skala 3 (ringan) dengan intensitas 2 kali. Pada subjek II sebelum penerapan skala nyeri 6 (sedang) dan intensitas 7 kali dalam sehari, setelah dilakukan penerapan menurun menjadi skala nyeri menjadi skala 3 (ringan) dengan intensitas 2 kali.

Kesimpulan : Penerapan terapi *Progresif Muscle Relaxation* Dan *Deep Breathing* dapat menurunkan intensitas dan skala nyeri.

Kata kunci : ***Deep Breathing, Dismenorea, Nyeri Akut, Progresif Muscle Relaxation***

ABSTRACT

Meidiani, Nikita. 2025. Application Of Progressive Muscle Relaxation And Deep Breathing Therapy To Reduce The Intensity Of Dysmenorrhea Pain In Female Adolescents At State Senior High School 5 In The Working Area Of Swasti Saba Health Center Lubuklinggau City In 2025. D-III Nursing Study Program Lubuklinggau, Nursing Department. Poltekkes Ministry of Health Palembang. Supervisor (1) Zuraidah S, SKM., S.Kep., MKM. Supervisor (2) Ns. Eva Oktaviani, S.kep., M.Kep., Sp. Kep. An.

Background : *The World Health Organization (WHO)* states that the number of dysmenorrhea sufferers worldwide is quite high. More than 50% of women in various countries experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea can disrupt the daily activities of young women, for example during teaching and learning activities. One of the non-pharmacological techniques that can be done to reduce dysmenorrhea pain is with *Progressive Muscle Relaxation Therapy* and *Deep Breathing*.

Research Objective: To determine the effect of the application of *Progressive Muscle Relaxation Therapy* and *Deep Breathing* on the reduction of the intensity of dysmenorrhea pain experienced by teenage girls at SMA N 5 in the working area of Puskesmas Swasti Saba, Lubuklinggau City in the year 2025.

Research Method : This research method uses a descriptive method with a case study approach. The subjects of the study were 2 young women experiencing dysmenorrhea. The research instrument used was a questionnaire in the form of a family nursing assessment, and a pain checklist using the Numeric Pain Rating Scale assessment. This study was conducted for 3 consecutive days using the application of *Progressive Muscle Relaxation* and *Deep Breathing* which was carried out for 15-30 minutes with 14 types of movements to reduce dysmenorrhea pain.

Research Results : The results of the research on the application of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing conducted on both subjects experiencing dysmenorrhea. In Subject I, before the implementation, the pain scale was 6 (moderate) with an intensity of 6 times a day, and after the implementation, it decreased to a pain scale of 3 (mild) with an intensity of 2 times. In Subject II, before the implementation, the pain scale was 6 (moderate) with an intensity of 7 times a day, and after the implementation, it decreased to a pain scale of 3 (mild) with an intensity of 2 times.

Conclusion : The application of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing therapy can reduce the level of pain.

Keywords: **Deep Breathing, Dysmenorrhea, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation,**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan karya tulis ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kesalahan dan kekurangan baik dari penulisan maupun materi. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun untuk penyempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan saran yang baik secara tertulis maupun secara lisan. Maka bersama ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dari hati yang sangat tulus kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Bapak Dr. Mulyadi, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang.
4. Ibu Zuraidah, SKM., S.Kep., MKM, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia selama ini meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta ikhlas dan penuh dengan kesabaran dalam memberikan saya bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Eva Oktaviani, M.Kep., Ns. Sp. Kep.An, selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Bambang Soewito, SKM., S.Kep., M.Kes., selaku Penguji Pertama yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan masukan dan arahan pada penelitian ini.
7. Bapak H. Jhon Feri, Ns., M.Kes., selaku Penguji Kedua yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan masukan dan arahan pada penelitian ini
8. Ibu Nurlela, SKM, selaku UPT Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau yang telah membantu saya.
9. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang penuh kesabaran selama proses perkuliahan.
10. Kepada orang tua dan adik laki-laki penulis, terima kasih atas doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Teman-teman seperjuangan yang selalu senantiasa memberikan dukungan semangat dan motivasi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. *Aamiin*

Lubuklinggau, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN KEASLIAAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Studi Kasus	5
1.4 Manfaat Studi Kasus	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Menstruasi	7
2.1.1 Definisi Menstruasi	7
2.1.2 Siklus Menstruasi	7
2.1.3 Tanda dan Gejala Menstruasi	8
2.1.4 Kelainan Menstruasi	8
2.2 Konsep Dismenore	10
2.2.1 Definisi Dismenore	10

2.2.2 Klasifikasi Dismenore.....	10
2.2.3 Etiologi Dismenore	
2.2.4 Manifestasi Klinis Dismenore	12
2.2.5 Patofisiologi Dismenore	13
2.2.6 Penatalaksanaan Dismenore	13
2.2.7 WOC Dismenore	14
2.3 Konsep Remaja	15
2.3.1 Definisi Remaja	15
2.3.2 Tahap – Tahap Masa Remaja	15
2.3.3 Karakteristik Remaja.....	16
2.4 Konsep Nyeri	18
2.4.1 Definisi Nyeri	18
2.4.2 Klasifikasi Nyeri	18
2.4.3 Skala Nyeri	18
2.4.4 Pengkajian Nyeri	20
2.5 Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	20
2.5.1 Definisi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	20
2.5.2 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	21
2.5.3 Prosedur <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	21
2.6 Konsep <i>Deep Breathing</i>	27
2.6.1 Definisi <i>Deep Breathing</i>	27
2.6.2 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Deep Breathing</i>	27
2.6.3 Prosedur <i>Deep Breathing</i>	28
2.7 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	30
2.7.1 Pengertian Keluarga	30
2.7.2 Tipe Keluarga	30
2.7.3 Fungsi Keluarga	31
2.7.4 Struktur Keluarga.....	33
2.7.5 Tahap Perkembangan Keluarga.....	34
2.7.6 Tugas Keluarga	36

2.7.7 Pengkajian Keluarga	37
2.7.8 Analisa Data	
2.7.9 Analisa Data	39
2.7.10 Diagnosa Keperawatan	39
2.7.11 Intervensi Keperawatan	39
2.7.12 Implementasi Keperawatan	44
2.7.13 Evaluasi Keperawatan	44
BAB III METODE STUDI KASUS	45
3.1 Rancangan Studi Kasus	45
3.2 Kerangka Studi Kasus	45
3.3 Definisi Istilah	46
3.4 Subjek Studi Kasus	46
3.5 Fokus Studi Kasus	47
3.6 Tempat dan Waktu Studi Kasus	47
3.7 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	47
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	48
3.9 Etika dan Studi Kasus	48
BAB IV HASIL STUDI KASUS	56
4.1 Pusekesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau	56
4.1.1 Lokasi Pusekesmas	56
4.1.2 Wilayah Kerja Puskesmas	56
4.1.3 Visi	56
4.1.4 Misi	56
4.1.5 Moto	56
4.1.6 Sarana dan Prasarana	57
4.1.7 Ketenagaan	57
4.1.8 Agama dan suku	57
4.1.9 Geografiss	58
4.2 Gambaran Umum Subjek Studi Kasus	58

4.3 Pengkajian Asuhan Keperawatan	59
4.4 Analisa Data	75
4.5 Diagnosa Keperawatan	79
4.6 Skala Prioritas Masalah	79
4.6.1 Subjek I	79
4.6.2 Subjek II	80
4.7 Intervensi Keperawatan	82
4.8 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	88
4.9 Lembar Observasi Nyeri	102
BAB V PEMBAHASAN	106
5.1 Pengkajian.....	106
5.2 Diagnosa Keperawatan	108
5.3 Intervensi Keperawatan.....	108
5.4 Implementasi Keperawatan	109
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	110
5.6 Keterbatasan Penelitian	111
BAB VI PENUTUP	113
6.1 Kesimpulan	113
6.2 Rekomendasi	114
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Progressive Muscle Relaxation	21
Tabel 2.2 SOP Deep Breathing	28
Tabel 2.3 Kriteria Prioritas Masalah Dengan Skoring	38
Tabel 2.4 Intervensi Keperawatan	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 WOC Dismenore	14
Bagan 3.1 Kerangka Studi Kasus	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Surat izin pengambilan data Dinas Kesehatan
- Lampiran 3 Surat balasan pengambilan data Dinas Kesehatan
- Lampiran 4 Surat izin pengambilan data Puskesmas Swasti Saba
- Lampiran 5 Surat balasan izin pengambilan data Puskesmas Swasti Saba
- Lampiran 6 Surat izin pengambilan data Puskesmas Citra Medika
- Lampiran 7 Surat balasan izin pengambilan data Puskesmas Citra Medika
- Lampiran 8 Lembar Konsul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 9 Lembar Kuisioner
- Lampiran 10 Informed Consent
- Lampiran 11 SOP *Progressive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing*
- Lampiran 12 SAP Disminore
- Lampiran 13 Leaflet
- Lampiran 14 Lembar Checklist
- Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mengalami berbagai perubahan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, terdapat dua fase utama, yaitu remaja awal (sekitar usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (usia 14-17 tahun). Proses kematangan fisik biasanya terjadi lebih cepat dibandingkan dengan kematangan aspek psikososial atau kejiwaan. Perubahan fisik lebih sering terlihat pada remaja yang memasuki usia 9-15 tahun, dan pada usia ini, selain pertumbuhan tubuh yang lebih tinggi atau besar, terdapat perubahan lain seperti menstruasi pada Perempuan. Proses menstruasi merupakan peluruhan lapisan dalam dinding rahim wanita (endometrium) yang terdapat banyak pembuluh darah, dan biasanya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulan. (Adyani et al., 2022).

Menstruasi merupakan perdarahan periode sebagai media integral dan fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupannya. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita (Desta, 2019). Dismenorea didefinisikan sebagai rasa sakit yang terjadi selama siklus menstruasi. Rasa sakit ini biasanya terletak di bagian bawah perut dan dapat menjalar ke paha bagian dalam dan punggung. Ini adalah masalah ginekologi yang sangat umum dan dapat berdampak negatif pada kehidupan pasien. (Nagy et al., 2024).

Dismenorea adalah istilah yang merujuk pada adanya kram menyakitkan yang berasal dari rahim dan terjadi selama menstruasi, yang merupakan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi. Nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial, atau dijelaskan dalam istilah kerusakan tersebut.

Secara khusus, nyeri panggul kronis terletak di area panggul dan berlangsung selama 6 bulan atau lebih. (Petraglia et al., 2017).

World Health Organization (WHO), menyatakan angka penderita dismenorea di seluruh dunia tergolong tinggi. Lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami dismenorea. Di Swedia, prevalensinya cukup tinggi, sementara di Amerika Serikat sekitar 72% wanita mengalaminya. Di banyak negara, hampir 90% wanita mengalami dismenorea, dengan 10-15% di antaranya mengalami gejala yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas mereka. Meskipun belum ada data yang pasti mengenai prevalensi dismenorea pada remaja putri di Indonesia, diperkirakan sekitar 60-70% wanita di Indonesia menderita dismenorea, dari jumlah tersebut sekitar 54,89% mengalami dismenorea primer, sementara sisanya, yaitu 45,11%, menderita dismenorea sekunder (Nuryanti et al., 2023). Di Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian dismenorea atau nyeri haid pada tahun 2020 yaitu sebesar 64,3% (Riona et al., 2021).

Dismenorea memiliki dampak negatif bagi perempuan, terutama pada remaja putri. Dismenorea dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan bahkan menghalangi seseorang untuk hadir ke sekolah akibat nyeri yang dirasakan. Setiap kali menstruasi, mereka sering mengalami dismenorea yang berat, sehingga tidak mampu beraktivitas. Kondisi ini juga sering disertai dengan gejala seperti pusing, mual, muntah, atau bahkan pingsan. Hal ini perlu diwaspadai karena bisa menjadi tanda adanya gangguan pada sistem reproduksi, seperti endometriosis atau keberadaan fibroid (myoma) pada rahim.

Dismenorea dapat diatasi dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis seringkali kurang diminati oleh remaja karena kekhawatiran mereka terhadap efek samping obat-obatan tersebut. Sebaliknya, penanganan non-farmakologis lebih banyak dipilih karena metode ini lebih mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus. Beberapa metode non-farmakologis yang umum dilakukan antara lain kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan *Progresif Muscle Relaxation*. Dari berbagai alternatif tersebut, *Progresif Muscle Relaxation* menjadi salah

satu pilihan yang paling praktis, karena tidak memerlukan alat tambahan dan dapat dilakukan dalam berbagai kondisi (Kasan et al., 2023).

Progresif Muscle Relaxation adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan diterapkan untuk mengurangi ketegangan, sehingga menciptakan rasa nyaman tanpa bergantung pada faktor eksternal. Teknik ini melibatkan proses identifikasi dan fokus pada otot yang tegang, kemudian merilekskan otot tersebut. Pasien diajarkan untuk mengencangkan kelompok otot (seperti otot wajah), menahan ketegangan selama beberapa detik, kemudian melepaskan otot tersebut sepenuhnya, dan mengulangnya pada setiap bagian tubuh. (Kristina et al., 2021). Teknik *Progresif Muscle Relaxation* merupakan metode yang dapat membantu mengurangi dismenorea dengan cara melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) dan meningkatkan sekresi hormon endorfin, yang berperan dalam memblokir reseptor rasa sakit di otak, sehingga nyeri dapat berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya (Putri et al., 2024).

Teknik *Progresif Muscle Relaxation* adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dengan cara merilekskan ketegangan otot. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam (*Deep Breathing*) dengan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot (Fira et al., 2021). Teknik relaksasi pernapasan dalam dilakukan selama 15-30 menit, dan secara fisiologis dapat membantu mempertahankan keseimbangan internal tubuh yang dikendalikan oleh sistem saraf otonom, termasuk sistem saraf perifer. Jika dilakukan secara rutin, teknik ini dapat memberikan relaksasi pada tubuh dan menciptakan rasa nyaman, sehingga memungkinkan seseorang untuk mengelola nyeri yang muncul akibat dismenorea (Khumayroh et al., 2023).

Menurut (Kasan et al., 2023) bahwa hampir seluruh remaja sesudah diberikan teknik *Progresif Muscle Relaxation* selama 15 menit dalam 2 hari (1 kali sehari) berturut-turut pada tiap remaja yang mengalami dismenore, maka hasil yang didapatkan yaitu dengan katagori terbanyak tidak nyeri dan nyeri. Menurut (Khumayroh et al., 2023) setelah dilakukan penanganan dismenore menggunakan teknik *deep breathing* yang dilakukan sebanyak 5 kali selama 15 menit dapat memengaruhi tingkat dismenore, sehingga terjadi perubahan pada skala nyeri yang dirasakan oleh remaja. Kesimpulannya, teknik relaksasi

pernapasan dalam efektif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja yang mengalami nyeri haid.

Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau memiliki wilayah kerja di SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Kedua instansi ini bekerjasama untuk meningkatkan kesehatan remaja dengan memberikan tablet penambah darah setiap bulan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SMA Negeri 5 Model Kota Lubuklinggau yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau jumlah remaja putri kelas XII yaitu 148 siswi dengan rata-rata umur yaitu 3 siswi (2,1%) umur 14 tahun, 70 siswi (47,4%) umur 15 tahun, 47 siswi (31,1%) umur 16 tahun dan 28 siswi (19%) dengan umur 17 tahun, terdapat siswi yang mengalami nyeri haid (disminore) dengan hasil 45 siswi (30,4%) yang mengalami nyeri haid ringan, 73 siswi (49,3%) yang mengalami nyeri haid sedang, 5 siswi (3,5%) yang mengalami nyeri haid berat, dan siswi yang tidak mengalami nyeri haid yaitu 10 siswi (6,8%).

Banyak gejala yang sering dirasakan oleh mereka saat mengalami dismenorea, seperti nyeri, mual, muntah, dan pusing. Bahkan, pada siswi yang mengalami nyeri berat kondisi itu seringkali menghambat mereka untuk masuk sekolah. Siswi tersebut mengatasi dismenorea dengan teknik farmakologis yaitu dengan penggunaan obat pereda nyeri, dan non farmakologis yaitu kompres hangat, istirahat (tidur), dan minum air hangat. Sedangkan di SMA Negeri 2 Rujukan Kota Lubuklinggau yang termasuk bagian dari wilayah kerja Puskesmas Citra Medika tahun 2024 sebanyak 90 responden yang melakukan pengisian kuisioner terdapat siswi yang mengalami disminore dengan hasil 35 siswi (38,89%) yang mengalami nyeri haid ringan, 15 siswi (16,67%) mengalami nyeri haid sedang, 40 siswi (44,44%) yang tidak mengalami nyeri haid. Sehubungan dengan kejadian dismenorea yang sering terjadi pada sebagian siswi selama proses pembelajaran, pihak sekolah memberikan kebijakan untuk memberikan izin kepada siswa yang mengalami kondisi tersebut untuk beristirahat di UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang telah disediakan, guna mendukung kenyamanan dan kesehatan mereka selama kegiatan belajar. Sedangkan di rumah sebagian dari mereka mengatakan jika

mengalami dismenorea akan datang ke puskesmas tetapi tidak diantar oleh keluarga padahal peran keluarga sangat penting untuk mendukung kesehatan anaknya.

Berdasarkan data diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi *Progresive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja di SMA 5 Negeri Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan studi kasus deskriptif yaitu “Bagaimanakah Terapi *Progresive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya gambaran implementasi Penerapan Terapi *Progresive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya gambaran implementasi Penerapan Terapi *Progresive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025.
- b. Diketahuinya implementasi keperawatan menggunakan Penerapan Terapi *Progresive Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberitahukan kepada masyarakat khususnya pada penderita dismenore tentang cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid (Dismenorea) dengan terapi *Progresif Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing*.

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan serta informasi bagi peneliti selanjutnya dalam memberikan intervensi keperawatan dengan Penerapan *Progresif Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* bagi para remaja penderita *Dismenorea*.

1.4.3 Bagi Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi para perawat dalam menangani asuhan perawatan remaja penderita dismenorea, dengan memanfaatkan penerapan *rogresif Muscle Relaxation* dan *Deep Breathing* untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja penderita dismenorea.

1.4.4 Bagi SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi para siswi SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau dalam mengatasi keluhan nyeri haid (dismenorea) selama periode menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelta, Y., Keswara, U. R., Rilyani, R., Trismiyana, E., Elliya, R., Wandini, R., & Triyoso, T. (2023). Sosialisasi Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Sumber Agung Lampung Tengah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 315–323. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.13146>
- Adolph, R. (2020). *Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Bedah RSUD DR. H. Abdul Moelek*. 7, 1–23.
- Adyani, Noveri Aisyaroh, & Anisa, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192–1198. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Aisyah et al. (2024). *Application Of Progressive Muscle Relaxation To Reduce Pain Of Dysmenorhea*. 9(1), 206–211. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1698>
- Al., A. et. (2024). *Penerapan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Selama Pelepasan Water Seal- Drainage (Wsd) Pada Pasien Pneumothorax Di Ruang Flamboyan 7 Rsud Dr . Moewardi Surakarta LATAR BELAKANG Masalah kesehatan merupakan salah satu masalah kompleks yang merup*. 2(3), 172–180. [file:///C:/Users/nikit/Downloads/1567+An-Najat+Vol+2+no+3+Agust+2024+hal+172 \(1\).pdf](file:///C:/Users/nikit/Downloads/1567+An-Najat+Vol+2+no+3+Agust+2024+hal+172+(1).pdf)
- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Desta, R. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (1st ed.). PT Pistaka Baru.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., & Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One. [http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku Kesehatan Menstruasi.pdf](http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku%20Kesehatan%20Menstruasi.pdf)
- 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. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hayya et al. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289. file:///C:/Users/nikit/Downloads/40.+ROSA+FADHIYA+HAYYA_0721040

0221_+(1).pdf

- Ilham et al. (2023). View of Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja _ Literature Review.pdf. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 185–192. file:///C:/Users/nikit/Downloads/9748-29107-1-PB.pdf
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Juwita et al. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa Tingkat 2 Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Bandah Aceh. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/490/280>
- Kasan et al. (2023). Pengaruh pemberian teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Journal, Window of Nursing*, 4, 88–95. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/635/476>
- Khumayroh et al. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167>
- Kristina, C., Hasanah, O., Zukhra, R. M., Keperawatan, F., & Riau, U. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fkp Universitas RIAU. <http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/96/57>
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Lubis, Putri Nabila, Nurul Ilmi Nasution, Lathifah Azzahra, Hasraful, & Fadillah Andina6. (2024). EVOLUSI REMAJA USIA 17-19 TAHUN: ANALISIS PERTUMBUHAN PERKEMBANGANNYA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7906. file:///C:/Users/nikit/Downloads/29960-Article Text-98936-1-10-20240620.pdf
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. B. (2024). *Dysmenorrhea*. NIH. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/#:~:text=Dysmenorrhea is defined as pain during the menstrual,problem and can negatively impact a patient%27s life.>
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77. file:///C:/Users/nikit/Downloads/9748-29107-1-PB.pdf
- Ningsih, R., AMIN, M., ARYANI, I., & PUTRI, P. (2023). Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut Di Kota Palembang. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 105–113. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4091>
- Niswa Salamung, Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, S., Maurida, N.,

- Suhariyati, Primasari, N. A., Rasiman, N. B., Maria, D., & Rumbo, H. (2021). Family nursing. In *Frontier Nursing Service quarterly bulletin* (Vol. 46, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/00000446-198787020-00037>
- Nugroho, R. K., & Suyanto, S. (2023). Meta-Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1039–1048. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1698>
- Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Permatasari, A. M. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Kelurahan Marga Mulyo Kecamatan Balikpapan Barat Tahun 2021*.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Putri, R. H. K., Tresya, E., & Istiani, H. G. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif di Iringi Musik terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(3), 1143–1148. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i3.235>
- Rihardini. (2019). *eteraturan, Mengenali Menstruasi, Siklus Gangguan, Mendeteksi Reproduksi, Kesehatan Di, Remaja Gunung, Kelurahan Tambak, Anyar*. 266–274.
- Riona et al. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang*, 5(2), 149–156. https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/94648043/479720154-libre.pdf?1669097810=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan_Pengetahuan_Usia_Menarche_Dan_S.pdf&Expires=1733318310&Signature=ET6geSAQ0kJewyYtmcuzJJgQEQT4v-p62SXEMG9yEkFh0MNCr6Bc
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2019). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) On Blood Pressure Among Patients With Hypertension. International Journal of Advancement in Life Sciences Research.e*.
- Syurrahmi, S., Rahmanti, A., & Azizah, M. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumkit Tk.Iii 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 45–53. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.207>
- Wahyuni et al. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167>
- Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, M. D. (2021). *Dwiva Hayati , S . Kep Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. cv jejak, anggota IKAPI.