

**HUBUNGAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI UPTD
PUSKESMAS TARAMAN**

Ade Marlisa Rahmadayanti*, Istiqomah Febrianty, Nyoman Jesika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Program Studi S1 Kebidanan

*Corresponding author : adejasmine6392@gmail.com

ABSTRAK

Gejala *dysmenorrhea* yang sering dialami remaja putri saat menstruasi seperti kejang atau kekakuan pada daerah perut bagian bawah, karena rasa yang tidak nyaman dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan berdampak pada kualitas hidup, hingga depresi serta daya konsentrasi menurun. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NSAID), sedangkan penanganan nyeri secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi nafas dalam ataupun relaksasi benson yang dapat mengontrol rasa nyeri. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperiment* dengan pendekatan *quasi eksperiment* dan desain penelitian *pre and posttest one group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer di wilayah kerja UPTD Puskesmas Taraman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *dysmenorrhea* yang dialami remaja putri sebelum dan setelah intervensi (Terapi Relaksasi Benson) yaitu pada rata-rata nyeri sedang (4,60) pada saat pretest sedangkan setelah posttest rata-rata nyeri responden yaitu nyeri ringan (3,13). Selisih rata-rata interval sebelum dan setelah intervensi sebesar (1,47). Melalui uji Wilcoxon didapat $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Sehingga disimpulkan terdapat hubungan terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di UPTD Puskesmas Taraman.

Kata Kunci : Dysmenorrhea Primer, Relaksasi Benson, Remaja Putri

ABSTRACT

Symptoms of dysmenorrhoea that are often experienced by young women during menstruation include spasms or stiffness in the lower abdominal area, because the feeling of discomfort can disrupt activities and impact the quality of life, including depression and decreased concentration. These symptoms can occur before and during menstruation, usually 1 day before and 1-2 days during menstruation. Pharmacological treatment is done by using non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), while non-pharmacological pain treatment can be done by deep breathing relaxation or Benson relaxation which can control pain. This research uses a pre-experimental method with a quasi-experimental approach and a pre and posttest one group design research design. The sample in this study was 15 young women who experienced primary dysmenorrhoea in the UPTD work area of the Taraman Community Health Center. The results of the study showed that the average dysmenorrhoea experienced by young women before and after the intervention (Benson Relaxation Therapy) was moderate pain (4.60) at the pretest, while after the posttest the respondents' average pain was mild pain (3.13). The difference in the average interval before and after intervention was (1.47). Through the Wilcoxon test, $p\text{-value} = 0.000$ ($\alpha < 0.05$). So it was concluded that there was a relationship between Benson relaxation therapy and reducing the pain scale of primary dysmenorrhoea in young women at the UPTD Taraman Health Center.

Keywords: primary dysmenorrhea, benson relaxation, adolescent girls

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Perlindungan Anak menetapkan remaja yaitu seseorang yang berusia antara 10-18 tahun. Pada masa remaja, terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis serta intelektual. Pertumbuhan fisik remaja ditandai dengan kematangan fungsi pada alat reproduksinya, dan menjadi penting untuk diperhatikan kesehatannya Octavia and Sari (2023). Umumnya masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa secara seksual, ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang biasa disebut pubertas. Perbedaan pubertas pria dan pubertas wanita adalah terjadinya menstruasi pada wanita.

Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi umumnya dimulai antara usia 12-15 tahun. Saat menstruasi, remaja putri menderita sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan kurang konsentrasi, serta nyeri perut (kram) yang sangat hebat pada saat menstruasi sehingga mengganggu aktivitasnya, biasa disebut dismenoreia (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Dalam penelitian Nloh et al. (2020) menyatakan, *World Health Organization* (WHO) mencatat 16,8 hingga 81% wanita pasti mengalami dismenoreia di tahun 2020. Di Indonesia, kejadian *dismenoreia* sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenoreia* primer dan 9,36% mengalami *dismenoreia* sekunder (Oktorika, Indrawati, & Sudiarti, 2020). Kejadian *dismenoreia* merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Meskipun tidak berbahaya, namun sering dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Karena menjadikannya harus beristirahat dan meninggalkan aktivitas kesehariannya selama beberapa waktu (Handayani, Putri, & Nurita, 2022).

Gejala *dismenoreia* yang sering dialami remaja putri saat menstruasi seperti kejang atau kekakuan pada daerah perut bagian bawah, karena rasa yang tidak nyaman dapat menimbulkan mudah tersinggung, mudah marah, perut kembung, mual, cepat merasa lelah, letih, sakit kepala, nyeri pada punggung, sakit pada kepala, tumbuh jerawat, lesu, tegang, hingga depresi serta daya konsentrasi menurun. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi (Fredelika, Oktaviani, & Suniyadewi, 2020).

Oktorika et al. (2020) dalam penelitiannya menjelaskan, dismenoreia dibagi menjadi dua yaitu dismenoreia primer dan sekunder. *Dismenoreia* primer adalah nyeri haid yang dimulai sejak 6 bulan sampai dengan 2 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) dan tidak ada kelainan patologi panggul, dan terjadi peningkatan nyeri pada usia 25 tahun dan berkurang setelah usia 30-35 tahun dan lebih sering terjadi pada wanita yang belum menikah. Sedangkan *dismenoreia* sekunder terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami *dismenoreia* dan adanya kelainan patologi panggul. Dismenoreia merupakan gejala yang sangat menyakitkan untuk wanita muda maupun remaja yang bisa menyebabkan terganggunya aktivitas dan berdampak pada kualitas hidup (Jannah, Hasanah, & Woferst, 2022).

Untuk menangani *dismenoreia* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NSAID) untuk nyeri sedang dan berat, namun cara ini tidak bertujuan meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol nyerinya. Sedangkan penanganan nyeri secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan hipnoterapi, latihan autogenik, Latihan relaksasi progresif, akupresur, aromaterapi, meditasi atau yoga, relaksasi nafas dalam ataupun relaksasi benson yang dapat mengontrol rasa nyeri (Abu Maloh et al., 2022).

Terapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan juga sistem keyakinan individu / *faith factor* dengan melibatkan fokus pemikiran. Terapi relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem para simpatis mendominasi pasien akan menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala mental seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan rasa nyeri (Ibrahim et al., 2019).

Marinda, Jama, and Munir (2022) dalam penelitiannya menyatakan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap *dismenorea* primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Dibuktikan dari hasil penelitian setelah diberi perlakuan terapi relaksasi Benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi untuk kelompok intervensi berada pada tidak nyeri 14,6% yang semula 0%, nyeri sedang 2,4% yang semula 31,7%, dan nyeri ringan yang semula 18,3% menjadi 32,9% karena siswi yang mengalami nyeri sedang telah turun ke tingkat nyeri ringan.

Sejalan dengan penelitian Husna and Siwi (2023) yang menyimpulkan bahwa, terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Pada 5 (lima) partisipan penelitiannya, semula 3 (tiga) partisipan mengalami nyeri sedang dan 2 (dua) partisipan mengalami nyeri berat, terjadi perubahan yang signifikan dimana 2 (dua) partisipan nyeri ringan dan 3 (tiga) partisipan tidak mengalami nyeri.

Tidak banyak dari remaja putri yang memeriksakan keadaannya ke tenaga medis saat mengalami nyeri haid. Mereka lebih sering melakukan tindakan dan perilaku pemeliharaan kesehatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid yang dideritanya, contohnya seperti minum jamu, kompres air hangat dan istirahat. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan terapi relaksasi benson terhadap dismenorea primer pada remaja putri di UPTD Puskesmas Taraman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperiment* dengan pendekatan *quasi eksperiment* dan desain penelitian *pre and posttest one group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang remaja putri yang mengalami *dismenorea* primer yang mengunjungi UPTD Puskesmas Taraman. Intervensi yang diberikan berupa relaksasi Benson dengan perlakuan 2 kali sehari selama kurang lebih 15 menit. Perlakuan ini rutin dilakukan selama 3 hari. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tingkat *dismenorea* primer dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan menggunakan Skala Nyeri untuk menentukan tingkatan nyeri yang dirasakan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian sehingga dapat mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian (variabel independen dan variabel dependen). Analisis univariat dilakukan dengan mencari nilai rerata skala, nilai maksimum dan nilai minimum. Hasil penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri Sebelum Terapi Relaksasi Benson.

Dismenorea Primer	<i>f</i>	%
Nyeri Ringan	1	6
Nyeri Sedang	14	94
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1 *pretest* skala nyeri *dismenorea* primer pada remaja dari 15 responden hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang sebanyak 14 responden (94%), 1 orang (6%) responden mengalami nyeri ringan saat sebelum dilakukan terapi relaksasi benson.

Putri et al. (2017) menyampaikan, masa remaja adalah berjalan antara umur 10-19 tahun dan ditandai dengan datangnya masa pubertas, untuk remaja putri ditandai dengan mulainya masa menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan periodik yang terjadi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus yang disebabkan karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma (Sinaga et al., 2017).

Ringgi (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa, *dismenorea* adalah rasa sakit atau nyeri yang dialami wanita saat mengalami haid. Nyeri yang dirasakan merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi karena pengelupasan lapisan endometrium. Nyeri biasanya akan menjalar ke paha dan pinggang. Nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang.

Berdasarkan penelitian Ratna (2019) menyebutkan bahwa *dismenorea* primer memiliki dasar biokimia dan terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Selama fase luteal dan menstruasi berjalan prostaglandin F2alfa (PGR, Pelepasan (PGF2a) yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme dari arteriol uterus, menyebabkan iskemia dan perut bagian bawah. Respons sistemik terhadap PGF2a meliputi nyeri pinggang, kelemahan, berkeringat, gejala gastrointestinal (anoreksia, mual, muntah, dan diare), serta gejala sistem saraf pusat (rasa mengantuk, sinkop, sakit kepala, dan konsentrasi buruk).

Berdasarkan teori Kristianingsih (2016) dalam penelitian Ringgi (2023) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyenan terjadinya disemenore adalah faktor psikologi. Faktor psikologi Dismenorea primer banyak dialami oleh remaja yang sedang mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhannya sendiri mengakibatkan gangguan psikis yang pada akhirnya menimbulkan gangguan fisik, misalnya gangguan menstruasi seperti *dismenorea*.

Adapun tingkatan skala nyeri menurut Lim et al. (2019) setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Nyeri menstruasi secara siklus dibagi menjadi tiga tingkat keparahan yakni ringan (1-3), sedang (4-7), berat (8-10). D. S. Wulandari et al. (2021) menyatakan, relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Teknik relaksasi membantu

menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan sehingga individu dapat mengatasi kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya.

Sejalan dengan penelitian Ulfa et al. (2021) dengan metode *quasy eksperiment* didapatkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan tiap responden memiliki perubahan penurunan skala nyeri *dismenorea* yang berbeda-beda, dimana pada 16 responden berusia 20 tahun dan 29 responden berusia 22 tahun mengalami penurunan skala nyeri. Skala nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson rata-rata sebesar 5,51 nyeri sedang. Sedangkan skala nyeri *dismenore* setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson rata-rata 3,67 nyeri ringan.

Berdasarkan teori diatas dapat diasumsikan bahwa faktor psikologis menjadi salah satu faktor *dismenorea* primer banyak dialami oleh remaja yang sedang mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhannya sendiri mengakibatkan gangguan psikis yang pada akhirnya menimbulkan gangguan fisik, misalnya gangguan menstruasi seperti *dismenorea*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri Sebelum Terapi Relaksasi Benson.

<i>Dismenorea</i> Primer	<i>f</i>	%
Nyeri Ringan	10	67
Nyeri Sedang	5	33
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson sebagian besar responden mengalami penurunan *dismenorea* menjadi nyeri ringan sebanyak 10 orang (67%) dan sebanyak 5 orang (33%) mengalami nyeri sedang.

D. S. Wulandari et al. (2021) menyatakan, relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Teknik relaksasi membantu menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan sehingga individu dapat mengatasi kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya.

Relaksasi Benson lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Dimana teknik relaksasi Benson adalah penggabungan relaksasi dan meditasi (Wahyu, 2018).

Relaksasi benson merupakan terapi untuk mengalihkan perhatian agar tidak terfokus pada nyeri yang dirasakan. Terapi tersebut berkaitan dengan kepercayaan masing masing individu. Terapi ini mudah untuk diterapkan di masyarakat, dengan individu mengucapkan kata-kata atau do'a yang menurutnya dapat membantu mengatasi rasa nyeri yang dialami. Tujuannya untuk memusatkan perhatian pada kata-kata religius agar proses pernafasan dapat berlangsung dengan baik dan kebutuhan akan oksigen dapat tercukupi sehingga homeostasis tubuh seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia (Anggraeni, 2022). Dalam penelitiannya Anggraeni (2022) menyebutkan 4 (empat) elemen dasar yang perlu diperhatikan agar relaksasi Benson berhasil dilakukan, yaitu Lingkungan yang tenang, posisi nyaman. Posisi tubuh yang

nyaman penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot. Posisi yang digunakan biasanya duduk atau berbaring di tempat tidur, fokus terhadap kata atau frase tertentu selama 10-15 menit akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktivitas saraf simpatik. Dalam agama Islam, bisa menggunakan kata atau kalimat dzikir dan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

Sejalan dengan penelitian Juwita et al. (2023) dengan metode *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest* design. Terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok intervensi (32 orang) dan kelompok kontrol (32 orang). Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenorea secara signifikan ($P < 0,05$), dengan skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$ dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$. Teknik relaksasi Benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pada *dismenorea*.

Berasarkan hasil penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa pemberian terapi benson dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan depresi. Selain itu, teknik relaksasi Benson telah dikaitkan dengan peningkatan harga diri. Dengan berkonsentrasi, individu dapat mengatur pernapasan, mengurangi detak jantung dan tekanan darah mereka, dan menghilangkan banyak fisiologis negatif reaksi terhadap stress.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesa dari hubungan atau perbedaan antara variabel independen dan variabel dependen.

Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan analisis uji normalitas terlebih dahulu pada tabulasi data *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Pada SPSS, uji normalitas dibedakan menjadi 2 (dua) berdasarkan jumlah sampel yang digunakan. Jika jumlah sampel lebih kecil dari 50 maka menggunakan *Shapiro-Wilk*, dan apabila jumlah sampel lebih besar dari 50 maka menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* (Ghodang & Hantono, 2020).

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* karena jumlah responden ≤ 50 . Diperoleh nilai signifikansi *Pretest* sebesar 0,025 dan nilai signifikansi *Posttest* sebesar 0,276. Hal ini menunjukkan bahwa ada data yang tidak berdistribusi normal yakni $p\text{-value} < 0,05$. Sehingga pengujian hipotesis menggunakan uji *sample Wilcoxon Test* untuk mengetahui hubungan terapi relaksasi benson terhadap *disminorhoe primer* pada remaja putri.

Tabel 3. Hubungan Terapi Relaksasi Benson Terhadap *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Taraman

Nyeri	N	Median	Mean	Selisih Mean	Min	Maks	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	15	4,00	4,60	1,47	3	6	0,000
<i>Post-test</i>	15	3,00	3,13		1	5	

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa rata-rata *dismenorea* yang dialami remaja putri sebelum dan setelah intervensi (Terapi Relaksasi Benson) yaitu pada rata-rata nyeri sedang (4,60) pada saat *pretest* sedangkan setelah *posttest* rata-rata nyeri responden yaitu nyeri ringan (3,13). Selisih rata-rata interval sebelum dan setelah intervensi sebesar (1,47). Dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$, sehingga H_0 di terima dan H_a ditolak yang artinya ada hubungan terapi benson dengan penurunan skala nyeri *dismenorea* primer pada remaja.

Habibollahpour et al. (2019) menyampaikan untuk melakukan relaksasi benson, posisi individu harus nyaman. Fokus secara bertahap mengendurkan otot-otot. Menjaga otot tetap rileks, menarik napas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut dengan lembut, tetap sadar akan pernafasan. Setelah menghembuskan napas, dilanjutkan membuang napas, individu mengucapkan kata singkat didalam hati yang sudah disiapkan untuk diri mereka sendiri dan terus bernapas secara alami. Kemudian melanjutkan praktik ini selama 10 hingga 15 menit.

Sejalan dengan penelitian Haryati & Rohana (2022), dari 4 responden yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, mengalami nyeri *dismenorea* dengan skala nyeri berat. Perbedaan skore nyeri *dismenore* ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, usia menarche, lama menstruasi, tingkat stress, dan aktivitas fisik. Setelah dilaksanakan penerapan terapi Benson selama 2x sehari dalam jangka waktu 3 hari skala nyeri *dismenore* turun dalam rentang skala nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi Benson dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *dismenore*. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Husna & Siwi, 2023) Sample pada penelitian ini sebanyak 5 responden, dimana 3 responden dengan skala nyeri sedang, dan 2 responden dengan skala nyeri berat. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson, 2 responden dengan skala nyeri ringan, 3 responden dengan skala 0 (tidak nyeri). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

Terapi yang sama juga pernah dilakukan saat penelitian Octavia and Sari (2023) Penanganan *dismenorea* dengan terapi relaksasi Benson yang diberikan sebanyak 2 hari dengan 1 kali dalam sehari selama 15 menit dapat menurunkan tingkat *dismenorea* pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* pada responden sebelum relaksasi Benson pada skala nyeri sedang. Setelah relaksasi Benson nyeri *dismenorea* responden berada pada skala ringan.

Berasarkan hasil penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa pemberian terapi benson diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi dan eketif ini dilakukan 2 (dua) kali sehari secara teratur selama 3 (tiga) hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terapi relaksasi Benson yang dilakukan pada remaja putri di UPTD Puskesmas Taraman dengan *dismenorea* primer dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Distribusi frekuensi Skala Nyeri *dismenorea* primer remaja putri sebelum diberikan terapi relaksasi Benson adalah nyeri sedang 14 responden (94%) dan nyeri ringan 1 orang (6%).
- Distribusi frekuensi Skala Nyeri *dismenorea* primer remaja putri setelah diberikan terapi relaksasi Benson adalah nyeri ringan 10 responden (67%) dan nyeri sedang 5 orang (33%).

- c. Hasil analisis *Wilcoxon Test* menunjukkan adanya hubungan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan frekuensi Skala Nyeri *dismenorea* pada remaja putri primer ($p\text{-value} = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's relaxation technique on anxiety and depression among patients undergoing hemodialysis: A systematic review. *Clinical nursing research*, 31(1), 122-135.
- Anggraeni, F. F. (2022). Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan Teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri dismenorea pada siswi sma 01 sragi. Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105-115.
- Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's relaxation technique on the quality of sleep in the elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88-94.
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Imiah Kebidanan*, 5(1), 41-47.
- Haryati, C., & Rohana, N. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore. Paper presented at the Proceeding Widya Husada Nursing Conference.
- Husna, P. H., & Siwi, C. S. R. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 21-24.
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), e15452.
- Jannah, R., Hasanah, O., & Woferst, R. (2022). Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja akhir. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 9(2), 25-34.
- Juwita, R., Delianti, N., & Dewiyuliana, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1665-1673.
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19-27.
- Lim, D. J., Manuaba, I. F., Putra, I. G. M., & Budiana, I. N. G. (2019). Masalah ginekologi pasien remaja di RSUP Sanglah Denpasar pada April 2016 - Maret 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(1).
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 178-190.
- Nloh, A. M., Ngadjui, E., Vogue, N., Momo, A. C. T., Fozin, G. R. B., Yemeli, Y. M., & Watcho, P. (2020). Prevalence and factors associated with dysmenorrhea in women at child bearing age in the Dschang Health District, West-Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 37(1).

- Octavia, A. V., & Sari, D. K. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 231-246.
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122-129.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan antara nyeri haid (dismenore) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Universitas Negari Malang, Malang.
- Ratna, D. (2019). "Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang. *Jurnal of Midwifery and Nursing*, 1(1), 19-23.
- Ringgi, T. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Al Huda Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 13-19.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y., & Trisnamiati, A. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswa keperawatan stikes st. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47-56.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Paper presented at the Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Purwokerto.