

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 3 KEPENUHAN HULU**

SKRIPSI



OLEH :

IIS SUNARTI
NIM :2339164

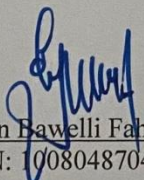
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 KEPENUHAN HULU”** telah di setujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 27 Agustus 2024

Pembimbing


Yuyun Bawelli Fahmi, M.Keb
NIDN: 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

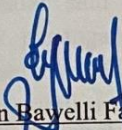
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 KEPENUHAN HULU

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

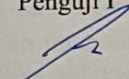
IIS SUNARTI
NIM. 2339164

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada tanggal 27 Agustus 2024 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

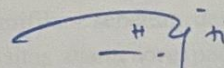
Ketua Penguji


Yuyun Bayelli Fahmi, M.Keb
NIDN: 1008048704

Penguji I


Sri Wulandari, M.PH
NIDN.1004028501

Penguji II


Herma Yesti, M.Keb
NIDN.0605028604

Pasir Pengaraian, Agustus 2024

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP


Rika Herawati, M.Kes
NIDK.8879260017

Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP


Andriana, M.Keb
NIDK.8808070018

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2024

IIS SUNARTI
NIM : 2339164

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 3 KEPENUHAN HULU**

XII + V BAB + 44 Halaman + 8 Tabel + 11 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering di alami oleh remaja putri. Untuk penanganan dismenore bisa dilakukan dengan terapi non-farmakologi salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMPN 3 KEPENUHAN HULU. Penelitian ini menggunakan uji t-test pra experiment dengan rancangan one group pretest dan posttest dengan total sampling. Pada penelitian membuktikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMPN 3 Kepenuhan Hulu dengan hasil nilai sebelum melakukan relaksasi otot progresif berada di skala 6,2 kemudian terjadi penurunan setelah melakukan relaksasi otot progresif yaitu berada di skala 3,0. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p value $0,01 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif dengan intensitas dismenore. Disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri di SMPN 3 Kepenuhan Hulu dan disarankan untuk remaja putri agar dapat menerapkan relaksasi otot progresif dalam mengatasi dismenore.

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, Dismenore, Remaja putri

Daftar Pustaka : 20 (2015-2021)

PROGRAM STUDY SARJANA MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, AUGUST 2024

IIS SUNARTI
NIM : 2339164

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON
REDUCING THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT
WOMEN AT SMPN 3 KEPENUHAN HULU**

XII + V CHAPTER + 44 Page + 8 Table + 11 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the menstrual disorders that is often experienced by adolescent girls. For the treatment of dysmenorrhea can be done with non-pharmacological therapy, one of which is progressive muscle relaxation techniques. This study was to determine the effect of giving progressive muscle relaxation techniques on reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 3 Kepenuhan Hulu. This study used a pre-experimental t-test with a one group pretest and posttest design with total sampling. The study proved that there was a significant effect before and after performing progressive muscle relaxation on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 3 Kepenuhan Hulu with the results of the value before performing progressive muscle relaxation being on a scale of 6.2 then there was a decrease after performing progressive muscle relaxation which was on a scale of 3.0. The results of the statistical test showed that the p value was $0.01 < 0.05$, so it can be concluded that H_0 was rejected, meaning that there was an effect of progressive muscle relaxation on the intensity of dysmenorrhea. It is concluded that progressive muscle relaxation can reduce the intensity of dysmenorrhea in female adolescents at SMPN 3 Kepenuhan Hulu and it is recommended for female adolescents to apply progressive muscle relaxation in overcoming dysmenorrhea.

Keywords:, , Progressive Muscle Relaxation, Dysmenorrhea, Adolescents girl

References : 20 (2015-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat beserta karunianya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan proposal tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Disfungsi Memori Pada Remaja Putri di SMPN 3 Kepenuhan Hulu”.

Dalam Penyusunan Proposal ini penulis mendapat banyak bantuan, pengarahan, bimbingan baik secara materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sedalam dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya proposal ini. Semoga semua bentuk bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal ini. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pengaraian.
4. Rika Herawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, M.Keb selaku K.a Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Yuyun Bawelli Fahmi, SST, M.Keb selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Sri Wulandari, M.PH selaku Penguji I (satu) yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

8. Herma Yesti, M. Keb selaku Penguji II (dua) yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMPN 3 Kepenuhan Hulu yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerja SMPN 3 Kepenuhan Hulu.
10. Seluruh Dosen dan karyawan fakultas Ilmu Kesehatan yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan proposal Skripsi ini.
11. Kedua orang tua terkasih, suami tercinta kakak dan adik tersayang yang banyak memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada peneliti dalam menggapai cita-cita
12. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Cover

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Tinjauan Teori.....	9
2.1.1. Teknik Relaksasi Otot Progresif	9
2.1.2. Menstruasi.....	19
2.1.3. Dismenore	21
2.2. Kerangka Konsep	27
2.3. Hipotesa	27
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	29
3.1.1. Jenis Penelitian.....	29
3.1.2. Desain Penelitian	29
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	30
3.3.1. Populasi.....	30
3.3.2. Sampel.....	30
3.3.3. Teknik Sampling.....	30
3.4. Defenisi Oprasional.....	31

3.5. Instrumen Penelitian.....	32
3.6. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data.....	33
3.6.1. Pengumpulan Data Peneliti.....	33
3.6.2. Pengolahan Data	33
3.6.3. Analisis Data.....	34
3.7. Alur Penelitian	35
3.8. Etika Penelitian	36
BAB IV	38
4.1. Hasil Penelitian	38
4.1.1. Analisis Univariat	38
4.1.2. Analisis Bivariat.....	39
4.2. Pembahasan Penelitian.....	40
BAB V.....	43
5.1. Kesimpulan	43
5.1.1. Nilai rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif	43
5.1.2. Nilai rata-rata setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif	43
5.1.3. Perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi otot progresif	43
5.2. Saran.....	43
5.2.1. Tempat Penelitian	43
5.2.2. Institusi Pendidikan.....	43
5.2.3. Peneliti selanjutnya	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Defenisi Oprasional.....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	38
Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan usia	38
Tabel 4.3 Rata-rata dismenore sebelum dilakukan relakasaki otot progresif	39
Tabel 4.4 Rata-rata setelah dilakukan relaksasi otot progresif	39
Tabel 4.5 Pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap dismenore	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Melatih Otot Tangan.....	13
Gambar 2.2 Gerakan Melatih Otot Bagian Belakang	14
Gambar 2.3 Gerakan Melatih Otot Biceps	14
Gambar 2.4 Gerakan Melatih Otot Bahu	15
Gambar 2.5 Gerakan Melatih Otot Dahi	15
Gambar 2.6 Gerakan Melatih Otot Mata.....	15
Gambar 2.7 Gerakan Melatih Otot Rahang.....	16
Gambar 2.8 Gerakan Mengendurkan Otot Mulut	16
Gambar 2.9 Gerakan Merilekskan Otot Leher Bagian Depan Maupun Belakang.....	17
Gambar 2.10 Gerakan Melatih Otot Leher Bagian Depan.....	17
Gambar 2.11 Gerakan Melemaskan Otot Dada	18
Gambar 2.12 Gerakan Melatih Otot Perut	18
Gambar 2.13 Gerakan Melatih Otot-Otot Kaki.....	19
Gambar 2.14 Skala Numeric Rating Scale (NRS)	25
Gambar 2.15 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	29
Gambar 3.2 Skala Numeric Rating Scale (NRS)	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin penelitian
- Lampiran 2 : Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 3 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 4 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5 : Inform Consent
- Lampiran 6 : Standar operasional prosedur
- Lampiran 7 : Kuesioner
- Lampiran 8 : Master table
- Lampiran 9 : SPSS
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Daftar riwayat hidup
- Lampiran 12 : Lembar konsultasi bimbingan