ABSTRAK

Jessica Aurelia Argeta (2026). *Implementasi Terapi relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Remaja di SMAN 7 Kota Malang*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Tutik Herawati, S.Kp.,M.M., Penguji Esti Widiani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Nyeri dismenore merupakan salah satu keluhan yang sering dialami remaja putri selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta konsentrasi belajar. Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah melalui teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua subjek remaja putri. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12–24 Januari 2026 di SMAN 7 Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya sebelum dilakukan intervensi, responden mengalami nyeri dismenore kategori sedang yang disertai gejala tambahan. Setelah dilakukan empat kali pertemuan teknik relaksasi otot progresif, kemampuan responden dalam melakukan teknik mengalami peningkatan, yang ditunjukkan dengan kenaikan nilai rata-rata dari 42,5% pada pre-test menjadi 83,75% pada post-test. Selain itu, intensitas nyeri juga mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif membantu menurunkan nyeri dismenore dengan cara mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan respon relaksasi tubuh. Intervensi ini juga meningkatkan pemahaman serta kemampuan subjek dalam melakukan teknik secara mandiri. Namun, efek yang dirasakan setiap individu berbeda, terutama pada gejala penyerta yang masih muncul pada beberapa subjek. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi nyeri dismenore

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Dismenore, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi

ABSTRACT

Jessica Aurelia Argeta (2026). *The Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Reducing Dysmenorrhea Pain among Adolescents at SMAN 7 Malang City*. Scientific Paper Case Study, Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. *Supervisor*: Tutik Herawati, S.Kp., M.M *Examiner:* Esti Widiani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls during menstruation and can interfere with daily activities and concentration in school. One nonpharmacological approach that can be used to manage dysmenorrhea is progressive muscle relaxation. This study aims to describe the results of implementing progressive muscle relaxation to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. This study employed a descriptive design with a case study approach involving two adolescent female subjects. The research was conducted from January 12–24, 2026, at SMAN 7 in Malang City. Data collection was performed through observation and questionnaires using pre-prepared instruments, and the data were presented in narrative form. The results showed that prior to the intervention, the participants experienced moderate dysmenorrhea pain accompanied by additional symptoms. After four sessions of progressive muscle relaxation, the participants' ability to perform the technique improved, as indicated by an increase in the average score from 42.5% on the pre-test to 83.75% on the post-test. In addition, pain intensity also decreased from moderate to mild. The study results indicate that progressive muscle relaxation techniques help reduce dysmenorrhea pain by decreasing muscle tension and enhancing the body's relaxation response. This intervention also improved the subjects' understanding and ability to perform the techniques independently. However, the effects experienced by each individual varied, particularly regarding accompanying symptoms that persisted in some subjects. Recommendations for future researchers include conducting studies with a larger sample size and considering other factors that influence dysmenorrhea pain.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Menstrual Pain