



Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten

Alda Vanty Octavia

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Dewi Kartika Sari

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Email : octavanyalda@gmail.com

Abstract. Background: *Dysmenorrhea is discomfort in the lower abdomen spreading to the waist which is often experienced by young women aged 12-18 years or even almost all women during menstruation, usually often felt before menstruation or during menstruation. Benson relaxation technique is one of the complementary therapies developed as a relaxation technique that is simple and easy to implement and is a combination of relaxation response techniques with individual belief systems or faith factors. Purpose :* Knowing changes in the level of *dysmenorrhea* in adolescents before and after doing *benson relaxation therapy*. **Method:** *this application with descriptive research methods and observing events or events that have occurred. Descriptive research is research conducted to describe or describe an event that occurs. Results:* *handling dysmenorrhea with benson relaxation therapy given for 2 days with 1 time a day for 15 minutes can affect the patient's level of dysmenorrhea so that there are changes in the patient's pain scale. Conclusion:* *Benson relaxation therapy can reduce the level of dysmenorrhea in adolescents who are experiencing menstrual pain.*

Keywords: *Adolescents, Dysmenorrhea, Benson Relaxation Therapy*

Abstrak. Latar Belakang : *Dismenorea* merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri pada usia 12-18 tahun atau bahkan hampir semua wanita saat menstruasi, biasanya sering dirasakan sebelum menstruasi atau saat menstruasi. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer yang dikembangkan sebagai teknik relaksasi yang sederhana dan mudah pelaksanaannya serta merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tingkat *dismenorea* pada remaja sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi benson. **Metode :** penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil :** penanganan *dismenorea* dengan terapi relaksasi benson yang diberikan sebanyak 2 hari dengan 1 kali dalam sehari selama 15 menit dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* pasien sehingga terdapat perubahan pada skala nyeri pasien. **Kesimpulan :** terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat *dismenorea* pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid.

Kata Kunci : Remaja, *Dismenorea*, Terapi Relaksasi Benson

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan fisik yang dialami oleh remaja diikuti dengan kematangan fungsi dari alat-alat reproduksi, yang juga perlu diperhatikan dari segi kesehatannya. Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2019). Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Menstruasi menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Nyeri ini dinamakan dengan *dismenorea*. Pada beberapa perempuan dalam hal ini sering mengalami gangguan menstruasi tersebut (Mantolas et al., 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenorea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea*, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (Herawati, 2021). Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Tengah mencapai 56%, tapi yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021) karena kejadian *dismenorea* merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada Wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering dirasa mengganggu bagi Wanita yang mengalaminya. Sedangkan angka kejadian *dismenorea* di Klaten mencapai 68,4% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Gejala *dismenorea* 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, nyeri pada punggung, sakit pada kepala, tumbuh jerawat, lesu, tegang, hingga depresi. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi. Dampaknya remaja putri mengalami kerugian ekonomi dikarenakan perlunya biaya berobat serta menurunnya produktivitas dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari

serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita (Windastiwi et al., 2017). Selain itu, *dismenorea* juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti mual, cepat merasakan lelah, letih, sakit kepala, mudah marah, serta daya konsentrasi menurun. (Fredelika et al., 2020)

Banyak cara dalam menangani *dismenorea* yang remaja belum ketahui atau tidak dilakukan, usaha yang telah dilakukan oleh remaja cenderung belum maksimal serta remaja yang berikap acuh tak acuh terhadap nyeri *dismenorea* yang dialami tanpa diberi upaya penanganan yang baik (Fredelika et al., 2020). Upaya penanganan untuk mengurangi *dismenorea* ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenorea*. Salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan relaksasi Benson.

Teknik relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk menangani nyeri disertai dengan menggunakan metode pernafasan dalam dan mengucapkan kata kata sesuai kepercayaan masing masing individu, contohnya dalam Islam mengucapkan kata “astaghfirullahaladzim”, dalam Kristen mengucapkan “jesus christ”, dalam Katolik mengucapkan “allah bapa”, dalam Budha mengucapkan “buddhānubhāvena” dan dalam Hindu mengucapkan “om sāntih” (Wahyu, 2018). Menurut penelitian yang sudah dilakukan, teknik relaksasi ini merupakan pengobatan untuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Relaksasi Benson memiliki pengaruh yoga terhadap kejadian *dismenore*. Proses relaksasi Benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi Benson akan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri(Ulfa et al., 2021). Kelebihan dari relaksasi Benson ini daripada terapi yang lain adalah relaksasi Benson sangat mudah diterapkan, tidak membutuhkan banyak biaya, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Marinda et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan *Dismenorea* karena Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dapat disimpulkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada nyeri ringan (18,3%) hingga nyeri sedang (31,7%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada tidak nyeri (14,6%), nyeri ringan (32,9%), dan nyeri sedang (2,4%). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Putri, dan Arlina pada tahun 2018 yang diperoleh hasil adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi benson adalah 6,05 sedangkan rata-rata setelah dilakukan terapi benson adalah 3,325. Telah dilakukan penelitian Teknik relaksasi benson. Penelitian yang dilakukan oleh Nur, Apolonia, Andri pada tahun 2021 diperoleh hasil bahwa relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan Teknik relaksasi benson sekitar 5,51 sedangkan rata-rata setelah diberikan Teknik relaksasi benson menjadi 3,67.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten pada tahun 2020 diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun di Desa Glodogan sejumlah 221 orang dan berada di urutan tertinggi nomor 2 di wilayah Kecamatan Klaten Selatan (BPS Klaten, 2020). Sedangkan dalam jurnal yang dituliskan oleh Marinda et al., (2022) dijelaskan bahwa pada usia 15-18 tahun remaja putri paling banyak mengalami *dismenorea* dan puncaknya hingga usia 25 tahun karena masih tingginya produksi hormon prostaglandin yang dapat menimbulkan hiperkontraktibilitas rahim dan mengakibatkan nyeri saat menstruasi. Menurut studi kasus yang dilakukan pada bulan Desember 2022 di Desa Glodogan terhadap remaja putri yang berusia 15-20 tahun

didapatkan hasil sebanyak 8 dari 10 remaja putri mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi. Tiga orang mengalami *dismenorea* ringan dan lima orang mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi. Tiga orang mengalami *dismenorea* ringan dan lima orang mengalami *dismenorea* sedang

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten” sehingga kedepannya banyak remaja yang dapat mengatasi nyeri haid dengan teknik relaksasi Benson tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari.

KAJIAN TEORI

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021).

Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang setiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi (Meilan & Fillona, 2018). *Dismenorea* adalah rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri pada usia 12-18 tahun atau bahkan hampir semua wanita saat menstruasi, biasanya sering dirasakan sebelum menstruasi atau saat menstruasi. Nyeri yang berpusat pada abdomen pada bagian bawah (Trisnawati, 2020).

Terapi relaksasi benson merupakan relaksasi nafas dalam dengan melibatkan keyakinan yang dipercaya untuk mempercepat keadaan rileks yang akan menambah manfaat yang diperoleh dari respons relaksasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan *Dismenorea* karena teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar.

METODE PENELITIAN

Rancangan penerapan ini menggunakan studi kasus. Responden penelitian ini adalah 2 orang remaja yang mengalami *dismenorea* yang tinggal di Desa Glodogan, Klaten sesuai dengan kriteria inklusi berjenis kelamin perempuan berusia 15-17 tahun, bersedia menjadi subjek penelitian, mengalami *dismenorea* primer dengan skala nyeri ringan sampai sedang. Kriteria eksklusi sedang melakukan aktivitas terapi nonfarmakologis lainnya selain relaksasi benson selama penerapan, mengonsumsi obat anti nyeri, tidak mengikuti terapi sesuai dosis. Penerapan dilakukan selama 15 menit dilakukan selama 2 hari. Instrumen pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tingkat *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 1. Tingkat *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri
1	Nn. N	18 Mei 2023	6
2	Nn. V	22 Mei 2023	5

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi tarik nafas didapatkan data bahwa skala nyeri Nn. N 6 dan Nn. V 5

b. Hasil Pengukuran Tingkat *dismenorea* Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 2. Tingkat *Dismenorea* Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri
1	Nn. N	19 Mei 2023	2
2	Nn. V	23 Mei 2023	1

Berdasarkan Tabel 2 diatas, menunjukkan hasil pengamatan skala nyeri pada Nn. N dan Nn. V mengalami perubahan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson selama 2 hari, pada Nn. N dari skala nyeri 6 menjadi 2, sedangkan pada Nn. V dari skala nyeri 5 menjadi 1, yang masing -masing turun sebanyak 4 poin.

c. Hasil Perubahan Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 2. Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada Nn. N

No	Tanggal	Sebelum	Setelah	Keterangan
1	18 Mei 2023	6	4	Menurun
2	19 Mei 2023	5	2	Menurun

Berdasarkan Tabel 3 diatas, hasil tingkat *dismenorea* yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 6 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan skala nyeri menjadi 4. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri menjadi 2. Jadi didapatkan hasil adanya perubahan tingkat *dismenorea* yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebanyak 4 poin pada hari pertaman dan 3 poin pada hari kedua.

Tabel 4. Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.V

No	Tanggal	Sebelum	Setelah	Keterangan
1	22 Mei 2023	5	2	Menurun
2	23 Mei 2023	3	1	Menurun

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil tingkat *Dismenorea* yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. V pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 5 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan skala nyeri menjadi 2. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 3 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri menjadi 1. Jadi didapatkan hasil adanya perubahan tingkat *Dismenorea* yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebanyak 3 poin pada hari pertama dan 2 poin pada hari kedua.

d. Hasil Perbedaan Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 5. Tingkat *dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada Nn. N

No	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	18 Mei 2023	6	4	Menurun
2	19 Mei 2023	5	2	Menurun

Berdasarkan Tabel 5 diatas, hasil tingkat *Dismenorea* yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 6 dan pada hari kedua setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 2. Jadi didapatkan hasil adanya

perubahan tingkat *Dismenorea* yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebesar 4 poin.

Tabel 6. Tingkat *dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.V

No	Tanggal	Sebelum	Setelah	Keterangan
1	22 Mei 2023	5	2	Menurun
2	23 Mei 2023	3	1	Menurun

Berdasarkan Tabel 6 diatas, hasil tingkat *Dismenorea* yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. V pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 5 dan pada hari kedua setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 1. Jadi didapatkan hasil adanya perubahan tingkat *Dismenorea* yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebesar 4 poin

PEMBAHASAN

1. Hasil Tingkat *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Hasil pengukuran tingkat *dismenorea* sebelum terapi relaksasi Benson pada tanggal 18 Mei 2023 pada Nn. N didapatkan skala nyeri 6 dan tanggal 22 Mei 2023 pada Nn. V didapatkan skala nyeri 5. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* pada kedua responden

Tabel 7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Dismenorea* Pada Nn.N dan Nn.V

No	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>dismenorea</i>	Nn. N	Nn.V
1.	Usia menarche	<12 tahun	12 tahun
2.	Riwayat Keluarga <i>Dismenoea</i>	Ibunya memiliki riwayat sering mengalami <i>dismenorea</i> saat masih remaja	Ibunya jarang mengalami <i>dismenorea</i> saat masih remaja
3.	Lama menstruasi	6-7 hari	5-7 hari
4.	Indeks Massa Tubuh	23,7 (obesitas)	22,3 (normal)
5.	Tingkat Stress	Responden mengatakan saat ini tidak merasa stress karena bisa memanajemen waktu dan kegiatan sekolahnya	Responden mengatakan saat ini merasa stress karena sudah memasuki tingkat akhir SMP
6.	Aktivitas fisik	Responden mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik yang berupa olahraga, responden hanya melakukan beberapa	Responden mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik yang berupa olahraga, responden

aktivitas seperti membantu membersihkan rumah	hanya beberapa seperti membersihkan rumah	melakukan aktivitas membantu membersihkan rumah
--	--	--

Dari penjelasan tabel di atas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* antara lain, usia menarche yang terlalu dini dapat mempengaruhi seseorang mengalami *dismenorea*, Nn.N mengalami usia menarche lebih muda dibandingkan dengan Nn.V sehingga tingkat *dismenorea* pada Nn.N lebih tinggi dibanding Nn.V. Hal ini terjadi karena wanita yang *menarche* pada usia lebih muda dari 12 tahun memiliki risiko yang lebih tinggi dengan kejadian *dismenorea* primer dibandingkan dengan wanita yang *menarche* pada usia lebih dari 12 tahun. Pada wanita yang mengalami *menarche* usia dini cenderung terpapar prostaglandin yang lebih lama, kadar prostaglandin yang banyak dapat menimbulkan rasa nyeri dan kram perut (Larasati & Faridah, 2016).

Selanjutnya pada Nn.N memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenorea* sehingga Nn.N sering mengalami *dismenorea* dibanding Nn.V, hal ini disebabkan karena pada dasarnya memiliki kondisi fisik, anatomi fisiologis yang cenderung sama dan seragam pada keluarga, sebab keseragaman tersebut maka terdapat hubungan riwayat keluarga dengan penyakit atau masalah kesehatan dalam hal ini ialah *dismenorea* primer (Wiyono, 2017).

Lama menstruasi juga dapat mempengaruhi *dismenorea* karena menstruasi yang lama pada seorang wanita dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin berlebih yang akhirnya menimbulkan nyeri ketika menstruasi (Nareza, 2020). Pada Nn.N dan Nn.V sama-sama mengalami *dismenorea* karena kedua responden mengalami menstruasi lebih dari 5 hari.

Selain itu, Indeks Massa Tubuh seseorang juga dapat mempengaruhi terjadinya *dismenorea*, Nn.N memiliki Indeks Massa Tubuh yang lebih tinggi dibanding Nn.V sehingga tingkat *dismenorea* Nn.N lebih tinggi dibanding Nn.V, walaupun keduanya mengalami *dismenorea* dengan skala sedang. Hal ini terjadi karena wanita yang memiliki berat badan lebih dari normal mengalami kejadian *dismenorea* primer karena semakin banyak lemak maka semakin banyak pula

prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab *dismenorea* (Oktorika, 2020).

2. Hasil Tingkat *Dismenorea* Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Menurut Fredelika et al., (2020) meskipun *dismenorea* primer tidak mengancam nyawa apabila dibiarkan dapat berakibat buruk bagi penderita seperti depresi, infertilitas, gangguan fungsi seksual penurunan kualitas hidup sehingga perlu adanya terapi farmakologis dan non farmakologis untuk mengatasi *dismenorea*. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi *dismenorea* ialah terapi relaksasi Benson (Marinda et al., 2022). Hasil pengukuran tingkat *dismenorea* pada Nn. N tanggal 19 Mei 2023 diperoleh skala nyeri 2, sedangkan pada Nn. V tanggal 23 Mei 2023 diperoleh skala nyeri 1.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan *Dismenorea* karena teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar.

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Ulfa et al., (2021), teknik relaksasi ini merupakan pengobatan untuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Relaksasi Benson memiliki pengaruh yoga terhadap kejadian *dismenore*. Proses relaksasi Benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi Benson akan untuk memberikan kesempatan bagi

tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri

3. Hasil Perubahan Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan penerapan terapi relaksasi Benson yang dilakukan selama 2 hari dengan 1 kali dalam sehari dalam waktu 15 menit, pada tanggal 18-19 Mei 2023 terhadap Nn. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 6 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan skala nyeri menjadi 4. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri menjadi 2. Sedangkan tanggal 22-23 Mei 2023, pada Nn. V hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 5 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan skala nyeri menjadi 2. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri 3 dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson skala nyeri menjadi 1. Jadi didapatkan hasil adanya perubahan tingkat *Dismenorea* yang ditandai dengan penurunan skala nyeri

Pada hari pertama penerapan, Nn.N mengalami sedikit penurunan tingkat *dismenorea* yang hanya turun 2 poin sedangkan Nn.V turun 3 poin dikarenakan faktor Indeks Massa Tubuh Nn.N (obesitas) lebih besar dibandingkan dengan Nn.V (normal). hal ini dikarenakan Kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus dapat berdampak FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Kedua hormon tersebut berfungsi dalam proses menstruasi. Penyebab *dismenorea* dapat terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin dan kadar vasopressin (Mandasari,2021). Selain itu, wanita yang memiliki berat badan lebih dari normal mengalami kejadian *dismenorea* primer karena semakin banyak lemak maka semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab *dismenorea* (Oktorika,2020).

Pada hari kedua penerapan, penurunan tingkat *dismenorea* pada Nn.V lebih rendah dibandingkan dengan Nn.N, Nn.V turun 2 poin sedangkan untuk Nn.N turun 3 poin. Hal ini dikarenakan adanya faktor tingkat stress yang dialami oleh Nn.V lebih besar dibandingkan Nn.N. Menurut Puji (2018) seseorang yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan

tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik disebut mengalami distress yang gejala dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan yang menyebabkan rasa nyeri. Hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Husna, P dan Siwi, C (2023) yang memperoleh hasil skala nyeri informan setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama 2 siklus seluruhnya menurun sampai dengan nyeri ringan dan tidak nyeri karena relaksasi benson membantu proses pernafasan dengan baik sehingga kebutuhan oksigen dapat tercukupi sehingga homeostasis tubuh menjadi seimbang. Hal ini menyebabkan keadaan rileks. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat yang memiliki efek menenangkan

4. Hasil Perbedaan Tingkat Dismenorea Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* pada Nn. N dan Nn. V sebelum dan sesudah terapi Benson. Skala nyeri sebelum relaksasi Benson pada Nn. N ialah 6 dan Nn. V ialah 5, sedangkan skala nyeri sesudah relaksasi Benson pada Nn. N ialah 2 dan Nn. V ialah 1.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat *Dismenorea* bagi yang sedang mengalami menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Marinda et al., (2022) yang menyebutkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada nyeri ringan (18,3%) hingga nyeri sedang (31,7%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada tidak nyeri (14,6%), nyeri ringan (32,9%), dan nyeri sedang (2,4%). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Putri, dan Arlina pada tahun 2018 yang diperoleh hasil adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi. Rata-rata

nyeri sebelum dilakukan terapi benson adalah 6,05 sedangkan rata-rata setelah dilakukan terapi benson adalah 3,325. Telah dilakukan penelitian Teknik relaksasi benson. Penelitian yang dilakukan oleh Nur, Apolonia, Andri pada tahun 2021 diperoleh hasil bahwa relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan Teknik relaksasi benson sekitar 5,51 sedangkan rata-rata setelah diberikan Teknik relaksasi benson menjadi 3,67.

KESIMPULAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi Benson terhadap perubahan tingkat *dismenorea* pada Nn.N dan Nn.V di Desa Glodogan Kecamatan Klaten Selatan Kabupaten Klaten selama 2 kali pertemuan terdapat kesimpulan bahwa hasil pengukuran tingkat *dismenorea* sebelum diberikan penerapan terapi relaksasi benson pada Nn.N dan Nn.V termasuk ke dalam tingkat nyeri sedang dan hasil pengukuran tingkat *dismenorea* setelah diberikan penerapan terapi relaksasi benson pada Nn.N dan Nn.V termasuk ke dalam tingkat nyeri ringan. Terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson pada Nn.N dengan penurunan skala nyeri 4 poin, sedangkan Nn.V dengan penurunan skala nyeri 4 poin. Saran untuk responden diharapkan dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar, serta untuk masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami *dismenorea* dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat *dismenorea* agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan terapi relaksasi Benson di rumah secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Adlin, N. A. (2020). *Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin*. Skripsi. Universitas Hasanuddin. Makasar
- Anggraini, D., Yuliyani, Chairiyah, R., Ambarwati, E., Darmiati, Elba, F., Argaheni, N., Handayani, L., Kartikasari, M. (2022). *Kesehatan Reproduksi*. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi
- Aprilian, E. (2020). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*

- Astuti, L.P., Wardhani, P.K., Yuliyanti, A. 2018. Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi di STIKES Karya Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan*.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 641– 650.
- BPS Klaten. 2020. *Kecamatan Klaten Selatan Dalam Angka*. <https://klatenkab.bps.go.id/>. Diakses 14 Maret 2023
- Christiana, I. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Di Asrama Putri STIKES Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 54–58.
- Delfina, R., Saleha, N., & Sardaniah. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar. *Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Gainau, Maryam B. 2021. *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Haerani, Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., A, A. M. R., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat*, 2(2), 197–206.
- Herawati R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP*.
- Husna, P. H., dan Siwi, C. S. R. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watugung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GHS*, 12(1), 2088-2734.
- Indasari., N., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. *Jurnal Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–2015.
- Kemenkes RI. (2019). *Remaja Harus Sehat*. Kementrian Kesehatan RI

- Kundryanti, R., Suciawati, A., & Nurfaizah. (2020). *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Remaja Putri di Kabupaten Tangerang*. Universitas Nasional
- Mantolas, S. L., Nurwela, T. S., & Gerontini, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2, 1–25.
- Malinda, N. C., Jama, F., Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, Vol.3 No.2, 178-190
- Meilan, N., & Fillona, W. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya*. Malang : Wineka Media.
- Melva, Tumpal & Perawaty. (2019). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post Apendixotomy di RSUD Porsea. *Jurnal keperawatan priority*, Vol. 2, No. 2, ISSN 2614-4719.
- Monard, M., Marsh, C., Schumacher, K., Nothnick, W., (2018). Secretory phase of menstruation and implantation. *Front Women's Heal.* 3, 1–5
- Monis, CN; Tetrokalashvili, M., (2020). *Menstrual Cycle Proliferative And Follicular Phase*. United States : StatPearls Publishing
- Morita, K. M., Amelia, R., Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam, Vol. 5, No. 2*
- Nawaz, G., Rogol, A., (2021). Amenorrhea. United States : Stat Pearls Publishing.
- Novita, R. (2018). Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181
- Octavia, Shilpy. A. 2020. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Prawirohardjo, S., (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*
- Rachmawati, A., Safriana, R. E., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192–196.

- Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(1), 27–34.
- Reed, BG; Carr, R. (2018). *The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation*. United States : StatPearls Publishing
- Renaldi, A. (2020). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Presepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi di RSUD Nyi Ageng Serang*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Yogyakarta. Yogyakarta
- Rosner, J., Samardzic, T., Sarao, M., (2020). *Physiology, Female Reproduction*. United States :StatPearls Publishing.
- Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A. K. (2016). Kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–6.
- Thiyagarajan, D., Basit, H., Jeanmonod, R., (2020). *Physiology, Menstrual Cycle*. In: *Physiology, Menstrual Cycle*. United States : StatPearls Publishing.
- 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)
- Umar, E., Herawati, T., Widiawati, S., Maryani, L., Rahmayanti, Y. (2022). *Buku Ajar Manajemen SI Keperawatan Jilid II*. Jakarta : Mahakarya Citra Utama
- Wahyu, A. (2018). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2(1)
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektivitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat HAid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 1(1), 1–11.
- Yeti Trisnawati, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*