Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Keperawatan

Fionita Putri Mayang Sari[1], Anindhita Yudha Cahyaningtyas [2]
[1,2] STIKes Mitra Husada Karanganyar
E-mail : pfionita@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Penanganan non farmakologi dismenore salah satunya dengan teknik relaksasi benson. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswis keperawatan salah satu STIKes di Karanganyar. Penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *pre test-post test control group design*. Responden sebanyak 29 mahasiswi untuk kelompok control dan 29 mahasiswa untuk kelompok perlakuan diambil secara *purposive sampling*. Responden diberi perlakuan teknik relaksasi benson selama 10-15 menit sejumlah 4x selama 2 bulan, setelah itu dilakukan pengukuran. Uji statistik menggunakan *paired t-test*. Hasil rerata pada kelompok perlakuan untuk *pre test* sebesar 5,97 dan *post test* sebesar 3,52. Sedangkan rerata pada kelompok control untuk *pre test* sebesar 3,97 dan *post test* sebesar 3,14. Hasil analisis pada kelompok perlakuan diperoleh ada perbedaan rerata rasa nyeri haid dengan nilai *p-value* 0,000 <0,05 dan nilai t hitung > t tabel. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi keperawatan.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Dismenore

Benson Relaxation Techniques Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Nursing Students

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation that is felt in the lower abdomen and appears before, during or after menstruation. The impact of dysmenorrhea is the disruption of daily activities. One of the non-pharmacological treatments for dysmenorrhea is the Benson relaxation technique. The purpose of this study was to determine the influence of benson relaxation techniques on reducing menstrual pain in nursing students at one of the STIKes in Karanganyar. This research used a quasy experiment with a pre test-post test control group design approach. Respondents were 29 female students for the control group and 29 students for the treatment group were taken by purposive sampling. Respondents were given the Benson relaxation technique for 10-15 minutes given 4 times for 2 months, then the measurements were taken. Statistical test using paired t-test. The mean result in the treatment group for the pre test was 5.97 and the post test was 3.52. While the mean in the control group for the pre test was 3.97 and the post test was 3.14. The results of the analysis in the treatment group showed that there was a differences in the mean of menstrual pain with p-value 0.000 < 0.05 and a t count > t table. The conclusion of this study is there is influence of the Benson relaxation technique on reducing menstrual pain in nursing students.

Keywords : *Benson relaxation, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Salah satu tanda masa pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi atau haid. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami kebanyakan wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Angka prevalensi dismenore di dunia cukup tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore. Di Indonesia, angka kejadian dismenore adalah 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan pembatasan aktivitas karena dismenore (Putri, 2017). Remaja sebelum menstruasi biasanya muncul keluhan berupa keluhan rasa nyeri di bawah perut, panggul, dan pada hari pertama mengeluhkan nyeri di pinggang satu sampai dua hari menjelang haid dan sesudah haid, atau pada waktu haid, timbul keluhan gugup, mudah tersinggung, dan kondisi marah, serta timbulnya jerawat (Kusmiran, 2012).

Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% wanita mengelami nyeri haid pada saat usia reproduktif (Larasati & Alatas, 2016). Prevalensi nyeri haid pada wanita usia 19-24 tahun mencapai 81% (Ryan, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dilek et al, 2013) di sebuah Universitas Negeri yang terletak di Istanbul wilayah Barat Laut Turki melibatkan 1515 mahasiswi diperoleh hasil prevalensi dismenore 85,7% dengan keadaan 30,4% nyeri haid berat, 49,8% sedang, dan 19,8% ringan. Prevelensi nyeri haid di Indonesia sekitar 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan sekunder sebanyak 9,36%. Menurut data profil DinKes Provinsi Jawa Tengah (2017) jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 sementara yang mengalami dismenore meningkat menjadi 1.465.876. Dari penelitian yang dilakukan (Arini dkk, 2017) didapatkan kejadian dismenore di SMAN Gondangrejo Karanganyar adalah sebesar 88% sehingga dismenore pada remaja perlu ditangani.

Penatalaksanaan nyeri haid diantaranya, pengobatan farmakologis dengan penggunaan golongan inflamasi nonsteroid, serta dengan cara non farmakologis. Teknik non farmakologis untuk meredakan nyeri seperti kompres hangat, massage, akupressur, teknik distraksi, modifikasi lingkungan, hingga teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah nyeri dismenore, yaituterapi relaksasi Benson (Putri, 2017). Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode atau strategi reaksi pelepasan pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat membangun suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sunaryo dan Lestari, 2015). Kelebihan dari terapi relaksasi Benson ini mudah dilakukan dalam kondisi apapun, tidak membutuhkan waktu yang lama hanya 10-20 menit, dan tidak menimbulkan efek samping (Novitasari & Aryana, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara kepada mahasiswi di salah satu STIKes di Karanganyar didapatkan data 32 dari 39 mahasiswa mengatakan bahwa sering merasakan nyeri pada saat menstruasi. Dari 32 mahasiswa yang mengalami nyeri haid, terdapat 2 mahasiswa mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri, 5 mahasiswa mengatasi nyeri dengan mengompres hangat sedangkan 25 mahasiswa mengatakan saat nyeri haid hanya diam menahan sakit dengan istirahat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk (2018) yang berjudul pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa DIII keperawatan dengan uji *Wilcoxon* diketahui nilai *significant difference* $p=0,000 < \alpha (0,05)$ maka terdapat perbedaan antara dismenore sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson. Penelitian lain dilakukan oleh Ulva, dkk (2022) menunjukkan hasil penerapan

terapi Benson dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dismenore. Setelah dilaksanakan penerapan terapi Benson, responden mengalami penurunan skala nyeri haid. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu jangka waktu dalam penelitian ini selama 2 bulan. Pemberian terapi Benson dilakukan setiap bulan selama 2 kali. Novelty dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan skala nyeri haid.

Teknik relaksasi Benson belum pernah dilakukan mahasiswa karena belum mengetahui tentang manfaat relaksasi benson dan cara melakukan relaksasi Benson. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Keperawatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan melibatkan kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-postest control group design* dan dipilih tidak secara acak, kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan penurunan nyeri haid antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi melakukan intervensi relaksasi Benson, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi atau melakukan aktivitas biasa pada saat mengalami dismenore. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi salah satu di STIKes dXi Karanganyar sebanyak 138 orang dan yang mengalami nyeri haid umur 21-24 sebanyak 58 orang. Dalam menentukan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive Sampling* menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang mengalami nyeri saat haid. Kriteria ekslusi yakni mahasiswa yang mengomsumsi jamu atau obat analgetik saat dismenore. Penelitian dilakukan mulai bulan Maret sampai Mei tahun 2022.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar kuisioner data umun dan lembar pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS *(Numeric Ratting Scale)*. Kuesioner data umum pada mahasiswi berisinama (inisial), usia, usia menarche, lama menstruasi, riwayat kesehatan keluarga dan terapi yang dilakukan. Pengukuran skala dalam bentuk garis horizontal yang terdiri dari angka 0-10. Angka 0 menyatakan tidak ada nyeri, angka 10 menyatakan nyeri berat. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara responden memberikan laporan kepada peneliti saat mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi. Nyeri yang pertama dirasakan menjadi data *pretest* kemudian setiap responden diberi teknik relaksasi benson selama 10-15 menit setelah itu pengukuran rasa nyeri setelah perlakuan menjadi data *posttest*. Responden diberi perlakuan selama 2 bulan, setiap bulan diberi perlakuan 2x jadi total perlakuan 4x.

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan hasil p>0,05. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson menggunakan uji *paired t-test*. Etik dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti melakukan teknik relaksasi Benson menggunakan SPO dan menggunakan buku panduan, sehingga tidak membahayakan nyawa dari responden. Ijin penelitian dilakukan dengan cara responden menyetujui lembar *inform consent* untuk dilakukan teknik relaksasi Benson.

Hasil Penelitian

b. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia (tahun)		
21	30	51,7
22	22	37,9
23	5	8,6
24	1	1,7
Usia Menarche (tahun)		
12	18	31
13	15	25,9
14	15	25,9
15	10	17,2
Lama Menstruasi (hari)		
6	21	36,2
7	32	55,2
8	5	8,6
Total	**58**	**100**

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden paling banyak berumur 21 tahun yaitu sebesar 51,7%. Umur pertama menstruasi yang paling banyak umur 12 tahun yaitu sebesar 31%. Lama menstruasi paling banyak 7 hari yaitu sebesar 55,2%.

c. Rerata Nyeri Responden

Tabel 2. Distribusi Rerata Nyeri Responden

	Mean	*N*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
Kelompok Eksperimen				
Pretest	5,97	29	1,679	0,312
Posttest	3,52	29	1,765	0,328
Kelompok Kontrol				
Pretest	3,97	29	1,822	0,338
Posttest	3,14	29	1,620	0,301

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2 rerata tingkat nyeri *pretest* pada kelompok eksperimen yaitu 5,97 dan rerata tingkat nyeri *posttest* yaitu 3,52. Sedangkan pada kelompok kontrol rerata tingkat nyeri *pretest* yaitu 3,97 dan rerata tingkat nyeri *posttest* yaitu 3,1.

d. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Tabel 3 Hasil Uji *Paired t test* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	2,448	,506	,094	2,256	2,641	26,050	28	,000

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3 pada kelompok eksperimen, nilai *pretest-posttest* diperoleh hasil nilai *p-value* 0,000 < 0,05, nilai t hitung 26,050 > nilai t tabel 2,0484 maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) terhadap mahasiswa keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.

Usia responden pada penelitian ini antara usia 21-24 tahun. Puncak kejadian nyeri saat dismenore ini terjadi pada akhir masa remaja dan diawal usia 20-an. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Judha & Mohammad, 2012) mengatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin muda usia seseorang maka semakin rentan mengalami nyeri menstruasi, karena rahim pada saat itu berkontraksi dan bereaksi yang mengakibatkan otot prostaglandin juga semakin meningkat.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Sugiarti (2018) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore bahwa dismenore lebih banyak ditemukkan pada usia 15-25 tahun dengan presentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Penelitian yang dilakukan Novitasari & Aryana (2014) tentang faktor risiko yang mempengaruhi kejadiam dismenore menunjukan bahwa nyeri haid sebagian besar umur 18-25 tahun (87%) dengan p value 0,001 dengan α = 0,05

Usia *menarche* responden pada penelitian ini antara usia 12-15 tahun. Sejalan dengan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata menarche remaja Indonesia yaitu kisaran 9-14 tahun. Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12 tahun dengan prevelensi 60%, pada usia 9-10 tahu sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3% dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun.

Widyastusi dkk (2011) menyatakan terdapat dua faktor terjadinya menarche yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti status *menarche* ibu, berhubungan dengan percepatan atau perlambatan kejadian *menarche* yaitu status *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* putrinya, faktor eksternal berupa lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, keterpaparan media masa pornografi dan gaya hidup.

Lama menstruasi pada penelitian ini antara 6-8 hari. Dismenore dapat dipengaruhi oleh lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang masih labil saat menstruasi. Secara fisiologis saat terjadi kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin (Gustina & Djannah, 2017). Lama menstruasi dari penelitian ini termasuk dalam kategori normal. Sesuai dengan penelitian Abriani (2019) didapatkan hasil lama menstruasi normal yaitu 3-7 hari.

Nyeri haid (dismenore) yang dialami pada remaja putri sebelum dilakukan relaksasi benson disebabkan karena adanya peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah melalui vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan kram haid (dismenore) yang dialami seseorang (Jamil, 2018).

Nyeri haid yang dirasakan responden disebabkan karena peningkatan produksi prostaglandin yang berlebih yang merangsang hiperaktivitas uterus. Menurut Wong (2011) menyatakan bahwa prostaglandin sangat terkait dengan infertilitas pada wanita, dismenore, hipertensi dan syok anafilaktik. Dismenore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang sangat tinggi, akibat progestron selama fase luteal dan fase menstruasi sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah dan menyebabkan iskemik.

Pengaruh teknik benson terhadap penurunan nyeri haid dismenore kelompok perlakuan *pretest-posttest* diperoleh hasil nilai p-value 0,000 < 0,05 dan kelompok kontrol *pretest-posttest* diperoleh hasil nilai p-value 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan H0 ditolak Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) terhadap mahasiswa keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2018) didapatkan hasil berdasarkan analisis perbedaan dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson terhadap mahasiswi DIII Keperawatan STIKes Karya Husada dengan jumlah responden 44 mahasiswi didapatkan hasil dengan uji *Wilcoxon* diketahui nilai significant difference p = 0,000, <α (0,05) maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara dismenore sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson.

Relaksasi Benson memiliki efek yang dirasakan oleh responden, dimana responden merasa nyaman dan bebas melakukan aktivitas rutin, karena sebelumnya responden mengalami dismenore tetapi setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri menstruasi yang dirasakan berkuranag bahkan hilang. Relaksasi Benson dapat dilakukan kapanpun ketika merasakan dismenore, karena timbulnya rasa nyeri setiap individu tidak dapat diprediksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mawarni (2018) didapatkan hasil *Independent Sample Test* p=0,000 yang artinya ada pengaruh relaksasi Benson terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Tongas Probolinggo. Berdasarkan penelitian dari Yusliana, dkk (2015) terkait relaksasi benson merupakan salah satu tekhnik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan karena saat menghirup nafas mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan ekternal obligue) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat. Keseluruh tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga oksigen tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks.

Penelitian yang dilakukan oleh Malita (2021) pada 67 responden tentang pengaruh relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenore didapatkan hasil uji *wilcoxon* diketahui nilai p value menunjukan 0,000 (p<0,05) maka H0 ditolak Ha diterima kesimpulannya terdapat pengaruh skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada mahasiswi Keperawatan STIKes St. Elisabeth Semarang.

Penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson disebabkan karena faktor pada produksi *endorphin* dalam tubuh. Hormon *endorphin* dapat mengurangi sensasi nyeri dan kram perut akibat terjadi kontraksi uterus, kerja hormon *endorphin* dalam mengatasi nyeri adalah dengan menekan jumlah produksi prostaglandin sehingga melancarakan peredaran darah dalam uterus. Hormon endorphin juga memberikan energi positif menciptakan rasa senang dan membuar tubuh merasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri, selain meningkatkan toleransi nyeri rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan relaksasi benson dapat meningkatkan ambang nyeri, melancarkan sirkulasi darah, menguraikan ketegangan otot, pikiran dan perasaan menjadi lebih tenang (Gumangsari, 2014)

Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Terapi relaksasi benson sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan depresi, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Benson & Proctor, 2011).

Relaksasi napas dalam disertai pengucapan kalimat keagamaan seperti menyebut nama-nama Tuhan atau zikir dapat menurunkan kadar hormon yang menyebabkan nyeri sehingga meningkatkan perasaan nyaman dan senang yang akhirnya menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Selain itu zikir dan doa dari sudut pandang ilmu kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri yang pada akhirnya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat sehingga rasa sakit akan sembuh (Hawari, 2019).

Penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi sebenarnya pengaruh dari relaksasi Benson yang dilakukan oleh responden, sedangkan pada kelompok kontrol mereka tidak melakukan relaksasi Benson akan tetapi responden beristirahat sebentar dan tidak melakukan rutinitas akan tetapi penurunan skala nyeri pada kelompok kontrol sangat sedikit bahkan ada yang mengalami peningkatan skala nyeri dan ada juga yang tidak mengalami perubahan nyeri. Oleh sebab itu pada kelompok intervensi terdapat perbedaan skala nyeri yang signifikan, meskipun tingkat kemaknaan nyeri setiap individu berbeda. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Dari hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa Relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi Benson banyak mahasiswi mengeluh terhadap nyerinya yang cenderung kehilangan minat, emosi meningkat, sulit beraktivitas, konsentrasi berkurang, susah tidur, dan tidak bersemangat. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri yang awalnya berat menjadi sedang dan yang sedang menjadi ringan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa intervensi Relaksasi Benson berpengaruh terhadap menurunkan intensitas nyeri.

Implikasi dari penelitian ini di dalam dunia Keperawatan yaitu relaksasi Benson dapat menjadi salah satu alternatif metode non farmakologi untuk penatalaksanaan nyeri haid. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu teknik pengambilan sampel belum menggunakan *random sampling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi keperawatan STIKes di Karanganyar. Saran untuk mahasiswi agar dapat menerapkan relaksasi benson ini sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri dismenore atau bisa menggabungkan dengan terapi yang lain untuk menurunkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

Abriani, A. 2019. Hubungan Konsumsi Makan, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan

Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) .*Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 3(1):1-6

Astuti, L.P., Wardhani, P.K., Yuliyanti, A. 2018. *Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi di STIKES Karya Husada Semarang.*

Benson dan Proctor. 2011. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi : Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Alih Bahasa oleh Nurhasan)*. Bandung : Kaifah.

Dilek, Azurah, A.G.N., Sanci L., Moore E., Grover S. 2013. *The Quality of Life of Adolescents with Menstrual Problem, Journal of Nort American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology*. Diakses pada 3 Februari 2020

Dinkes Jateng. 2017. *Profil kesehatan provinsi jawa tengah tahun 2017*. Dinkes Jateng

Gustina, E dan Djannah, SN. 2017. Impact of Dysmenorrhea and Health-Seeking Behavior among Female Adolescents. International Journal of Public Health Science (IJPHS) Vol.6, No.2, June 2017, pp. 141-145

Gumangsari, N. M (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan STIKes Ngudi Waluyo Ungaran,* 1-2.

Hawari. 2019. *Psikologi Dzikir. : Studi Femonologi Pengalaman Transformasi Religius.* Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Judha, Mohamad, 2012*, Teori pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan, Nuha Medika*, Yogyakarta.

Kemenkes RI. 2018. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI

Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Malita, U., 2021. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan STIKe St. Elisabeth Semarang.* Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas vol 4 no 1

Mawarni, N.A.A. 2018. Pengaruh Relaksasi Bneson terhadap Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Tongas-Probolinggo. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan.* Diakses pada Tanggal 23 Juni 2020.

Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal keperawatan jiwa* vol 1 no 2, 186- 195.

Putri. S. A. (2017). *Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenorea) terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.*

Ryan, S. A. (2017) "The Treatment of Dysmenorrhea," Pediatric Clinics of North America, 64(2), hal. 331–342. doi: 10.1016/j.pcl.2016.11.004.

Sibagariang, E.E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita.* Edisi Revisi. Jakarta : Bina Pustaka.

Sugiarti, R. K. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114–123.

Ulfa, N. M. ., Antonilda Ina, A. ., & Gayatina, A. K. . (2021). PENGARUH TERAPI

RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN STIKES St. ELISABETH SEMARANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, *4*(1), 47–56.https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1012

Widyastuti, Y., dkk. 2011. *Kesehatan Resroduksi.* Yogyakarta: Fitramaya

Wong, F. 2011. *Acuyoga Kombinasi Akupresur + Yoga.* Jakarta: Penebar Plus.