

**SOSIALISASI PENERAPAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA SUMBER AGUNG LAMPUNG TENGAH**

**Yosi Adelta<sup>1</sup>, Umi Romayati Keswara<sup>2\*</sup>, Rilyani<sup>3</sup>, Eka Trismiyana<sup>4</sup>,  
Rahma Elliya<sup>5</sup>, Riska Wandini<sup>6</sup>, Triyoso<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati  
\*Korespondensi : umiromayatikeswara.76@gmail.com

**ABSTRAK**

Menstruasi atau haid ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Dan pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Winkjosastro, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia masih sangat banyak, persentase kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. (Widiatami, 2018). Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsurita., Ikawati, 2022) Hasil prasurvey yang dilakukan di Desa Sumber Agung Lampung Tengah dengan jumlah keseluruhan remaja putri sejumlah 10 didapat jumlah remaja putri sebanyak 8 orang yang mengalami nyeri haid di hari pertama. Penggunaan latihan relaksasi progresif merupakan salah satu metode non farmakologi yang bisa digunakan untuk penatalaksanaan nyeri.

**Kata Kunci :** Nyeri Menstruasi, Metode Relaksasi Otot Progresif

**ABSTRACT**

Menstruation or menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by shedding (desquamation) of the endometrium. And during adolescence, it is not uncommon to experience menstrual disorders such as dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea or menstrual pain is perhaps the symptom that most often causes young women to go to the doctor for consultation and treatment (Winkjosastro, 2016). According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhoea is quite high throughout the world. The incidence of menstrual pain throughout the world is still very large, the percentage of menstrual pain in the world on average is more than 50% or ranges from 15.8-89.5% of women in each country experiencing menstrual pain. (Widiatami, 2018).

In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhoea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. Over the last 50

years, 75% of women have experienced menstrual pain. Symptoms of primary dysmenorrhea usually occur in women of reproductive age and women who have never been pregnant. Dysmenorrhea often occurs in women aged between 20 years or before 25 years of age. As many as 61% occurred in unmarried women (Syamsurita., Ikawati, 2022). The results of a pre-survey conducted in Sumber Agung Village, Central Lampung with a total number of 10 young women, found that 8 young women experienced menstrual pain on the first day. The use of progressive relaxation exercises is a non-pharmacological method that can be used for pain management.

Keywords: Menstrual Pain, Progressive Muscle Relaxation Method

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini di tandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Identitas seksual secara normal mencapai kesempurnaan sebagaimana organ-organ reproduksi mencapai kematangan. Masa remaja perubahan-perubahan yang khusus pada anak perempuan adalah perubahan primer yaitu perubahan yang terjadi seperti pertumbuhan puting susu dan payudara, pertumbuhan rambut pubis, aksila, pinggul, pelvis melebar dan perubahan sekunder yaitu perubahan hormonal yang mana terjadinya menarche (awal menstruasi) (Sukarni, 2019).

Menstruasi atau haid ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Dan pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Winkjosastro, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia masih sangat banyak, persentase kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. (Widiatami, 2018).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsurita., Ikawati, 2022)

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan. Penanganan dismenore secara farmakologis sering kali kurang diminati oleh remaja. Sebaliknya, penanganan secara non farmakologis sering diminati karena caranya yang

mudah dan tidak memerlukan banyak alat dalam mempraktekkannya. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif dalam menurunkan nyeri yang dilakukan dengan merilekskan ketegangan otot. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot

Hasil prasurvey yang dilakukan di Desa Sumber Agung Lampung Tengah dengan jumlah keseluruhan remaja putri sejumlah 312 orang dan diambil untuk data prasurvey sebanyak 10 orang remaja putri sebanyak 8 orang yang mengalami nyeri haid di hari pertama sehingga mendapatkan perawatan khusus di rumah penggunaan latihan relaksasi otot progresif belum digunakan untuk penatalaksanaan nyeri. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Menstruasi Melalui Metode Relaksasi Otot Progresif Di Desa Sumber Agung Lampung Tengah Tahun 2023”

## 2. MASALAH

Berdasarkan Dari hasil survey yang telah dilakukan di Desa Sumber Agung Lampung Tengah terdapat sebanyak 80% Remaja Putri yang mengalami Nyeri Menstruasi dan belum mengetahui tentang metode Relaksasi Otot Progresif.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rhea* berarti aliran. *Dysmenorhea* atau dismenorea dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenorea hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Sukarni, 2019)

Nyeri adalah pengalaman sensorik yang dibawa oleh stimulus sebagai akibat adanya ancaman atau kerusakan jaringan, dapat disimpulkan bahwa nyeri adalah ketika seseorang terluka (secara fisik) (Mouncastle, 2010; Zakiyah, 2015).

Nyeri merupakan cara tubuh untuk memberi tahu kita bahwa terjadi sesuatu yang salah, nyeri bekerja sebagai suatu sistem alam yang merupakan sinyal yang memberitahukan kita untuk berhenti melakukan sesuatu yang mungkin menyakitkan kita, dengan cara ini melindungi kita dari keadaan yang berbahaya. Alasan ini nyeri seharusnya ditangani secara serius. Nyeri merupakan bentuk ketidak nyamanan yang dapat dialami oleh setiap orang. Rasa nyeri dapat menjadi peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual maupun potensial, namun nyeri bersifat subyektif dan sangat individual. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, budaya dan lain sebagainya (Suwondo dkk, 2017). Ada dua alternatif penanganan nyeri yaitu dengan cara farmakologi berupa penggunaan analgesic opioid maupun non-opoid .

sedangkan alternatif nonfarmakologi dapat berupa yoga , kompres hangat, hipnoterapi ,Latihan Teknik relaksasi otot progresif dan lainya .

Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode atau cara yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot. Serta memfokuskan pada perasaan yang rileks (Sholehati., Cecep, 2015). Menurut Akbar et al. (2014) menyatakan bahwa pada saat melakukan teknik relaksasi otot progresif maka otot yang mengalami spasme/ketegangan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah di bagian abdomen sehingga sirkulasi dalam darah menjadi lancar, mencegah terjadinya ischemia dan mencegah produksi zat-zat kimia yang akan merangsang nyeri. Teknik relaksasi otot progresi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks, serta mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Setyoadi., Kushariyadi, 2011

#### 4. METODE

Langkah-langkah pengumpulan dalam penelitian ini dibagi dalam empat tahap, yaitu :

##### 1.) Pretes

Dalam tahap ini, peneliti melakukan beberapa tahap pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan salah satunya mengukur skala nyeri diesminore.Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud tujuan serta manfaat dari penelitian ini kepada responden.Kemudian peneliti menyerahkan surat inform consent/ surat persetujuan menjadi responden, apabila responden bersedia, maka selanjutnya responden dapat menandatangani surat persetujuan tersebut.

##### 2.) Intervensi

Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan selama menstruasi. Dengan waktu minimal 3 menit, maksimal 10 menit, teknik ini dilakukan 1x sehari atau ketika mengalami nyeri menstruasi (dismenorea). Pemberian relaksasi otot progresif dilakukan selama tiga hari berturut-turut.Jika merasa pusing dianjurkan untuk istirahat sejenak dan minum air hangat, kemudian mengulangi gerakan teknik relaksasi otot progresif lagi jika sudah tidak pusing.

##### 3.) Postes

Dalam tahap ini peneliti melakukan pengukuran nyeri desminore dengan alat ukur lembar obsevasi skala nyeri numerik.Selanjutnya setelah lembar observasi terisi dan telah dilakukan penelitian, maka peneliti melakukan olah data untuk melakukan analisa data.

##### 4.) Hasil

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 07 Juni 2023, keluhan utama Nn. P klien mengeluh nyeri pada perut bagian bawah, dilakukan pengkajian menggunakan pengkajian PQRST: P (Provoking Incident): klien merasakan nyeri karena mengalami menstruasi, Q (Quality of Pain): klien merasakan nyeri seperti kram , R (Region): pada perut bagian bawah hingga pinggang bagian bawah, S (Scale of Pain): Skala nyeri 8 (berat), T (Time): nyeri yang dirasakan dengan durasi 2-3 menit . Klien juga, mengeluh bahwa nyeri yang dapat datang pada waktu tidak menentu seperti malam hari dapat mengakibatkan klien sulit

untuk tidur . karna adanya nyeri tersebut mengeluh tidak puas tidur, mengeluh istirahat tidak cukup .klien juga mengatakan khawatir dan takut apabila nyeri akan berdampak pada keadaan rahimnya . Hasil dari pemeriksaan fisik tekanan darah: 120/90 mmHg, nadi: 125x/menit, pemapasan: 22x/menit, suhu: 36,0°C.

Pengkajian pada Nn. S klien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah, dilakukan pengkajian menggunakan pengkajian PQRST: P (Provoking Incident): klien merasakan nyeri karena mengalami menstruasi, Q (Quality of Pain): klien merasakan nyeri berupa kram , R (Region): pada perut bagian bawah, S (Scale of Pain): Skala nyeri 8 (berat), T (Time): nyeri yang dirasakan dengan durasi kurang lebih 5 menit. Klien mengeluh tidak dapat melakukan aktivitas dengan sebagaimana mestinya di hari pertama haid . klien juga mengatakan jika dirinya takut dan khawatir nyeri akan berdampak pada kesuburannya . Dari hasil pemeriksaan fisik tekanan darah: 110/80 mmHg, nadi: 129x/menit, RR: 20x/menit, suhu: 36,9°C.

## 5. PEMBAHASAN

Peneliti telah membuat intervensi keperawatan sesuai dengan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Menurut buku SIKI, terdapat empat tindakan dalam intervensi keperawatan yang terdiri dari observasi, teraupetik, edukasi dan kolaborasi. Intervensi asuhan keperawatan yang akan dilakukan oleh peneliti pada.

Rencana keperawatan yang akan dilakukan sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khasanah, B., & Sri, R. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. Berdasarkan hasil studi selama 3 hari terhadap 2 responden diketahui setelah dilakukan relaksasi otot progresif tingkat nyeri menstruasi pada kedua responden terjadi penurunan, dari yang sebelumnya nyeri sedang menjadi nyeri ringan hingga kedua responden tidak merasakan nyeri. Pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada wanita yang sedang menstruasi.

## 6. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Setelah rencana tindakan ditetapkan, maka dilanjutkan dengan melakukan rencana dalam bentuk nyata. Terlebih dahulu peneliti menulis strategi agar tindakan keperawatan dapat terlaksana, dimulai dengan melakukan pendekatan pada klien dan keluarga agar nantinya klien dapat melaksanakan apa yang perawat anjurkan, sehingga seluruh rencana tindakan keperawatan yang dilaksanakan sesuai dengan masalah yang dihadapi klien.

Implementasi yang dilakukan pada Nn. P diantaranya berupa tindakan observasi, terapeutik, edukasi, kolaborasi dan tindakan tambahan yaitu berupa penerapan Teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari dan dilakukan minimal 1 hari sekali dengan durasi minimal 3 menit dan maksimal 10 menit.

Pada Nn. S sebagai responden pembanding dilakukan juga intervensi dan implementasi berupa metode Teknik relaksasi Tarik nafas dalam. Metode ini dilakukan secara berturut-turut selama tiga hari dengan durasi minimal

3 menit dan dilakukan dengan durasi maksimal 10 menit, hal ini bertujuan untuk membedakan adakah perbedaan nyeri antara klien yang diberikan intervensi berupa Teknik relaksasi otot progresif .

Tabel 1  
NYERI EVALUASI

Inisial	Nyeri Hari Ke			Keterangan
	1	2	3	
Nn. P	8	6	3	Nyeri ringan
Nn. S	8	7	5	Nyeri Sedang

Dari hasil evaluasi akhir yaitu pada tanggal 09 juni 2023 dengan diagnosa keperawatan yang ditemukan berupa nyeri akut berhubungan dengan pencedera fisik dinyatakan telah teratasi, hal ini ditandai dengan klien Nn.P mengatakan bahwa nyeri sudah tidak begitu terasa disbanding hari sebelumnya , dengan observasi skala nyeri berkurang dari yang sebelumnya nyeri dengan kategori berat menjadi ringan dengan skala 8 menjadi 3 yang artinya rasa nyeri telah berkurang dikarenakan intervensi yang diberikan pada Nn.P berupa Teknik relaksasi otot progresif .

Sedangkan pada Nn. S diberikan intervensi berupa Teknik relaksasi Tarik nafas dalam, metode ini menghasilkan penurunan skala nyeri dari skor berat menjadi sedang dengan skala 8 menjadi 5. Dapat ditarik kesimpulan bahwa metode relaksasi Tarik nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri dan memberikan efek pada tubuh berupa rasa relaksasi. Apabila kedua metode antara relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif di kombinasikan maka akan memberikan efektifitas atau pengaruh pada penurunan skala nyeri.

Pada pemberian asuhan keperawatan ini, tidak terjadi penurunan rasa nyeri hingga menyebabkan hilangnya rasa sakit pada pengukuran hari ke tiga pada masing-masing responden. Hal ini disebabkan responden menderita dismenore kongestif yang biasanya akan tahu sejak sehari-hari sebelumnya bahwa masa haidnya akan segera tiba. Mereka mungkin akan mengalami pegal, sakit pada buah dada, perut kembung tidak menentu, beha terasa terlalu ketat, sakit kepala, sakit punggung, pegal pada paha, merasa lelah atau sulit dipahami, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, menjadi ceroboh, terganggu tidur, atau muncul memar di paha dan lengan atas. Semua itu merupakan simptom pegal menyiksa yang berlangsung antara 2 atau 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Sehingga responden mengalami puncak nyeri haid pada hari ke 3.

Selain dari penyebab hingga masa nyerinya, rasa nyeri yang tidak hilang pada hari ke 3 juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor makanan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan biologis seseorang. Untuk pencapaian berat badan kritis, tingkat maturitas tulang dan rasio kritis jaringan lemak diperlukan makanan yang cukup dan sehat. Selain itu, karena nutrisi yang tidak terpenuhi dapat juga menyebabkan sekresi FSH dan LH menurun. Dengan

dilakukannya diet ketat dan berat badan menjadi rendah dapat menyebabkan tertundanya pubertas atau menarche. (Yuhbaba et al., 2012). Menurut Shrotiya et al. (2012), ada keterkaitan antara usia menarche dan dismenore karena kemungkinan disebabkan oleh paparan prostaglandin yang lebih lama pada usia menarche dini sehingga menyebabkan dismenore.

Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore menjadi masalah yang sering dikeluhkan perempuan yang sudah memasuki masa reproduksi sebagai bentuk sensasi yang tidak nyaman. Salah satu penanganan non farmakologi yang cocok untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu relaksasi otot progresif (Fira et al, 2021). Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi. Diagnosa keperawatan berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kasus Nn. P didapatkan fokus diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut b/d agen pencedera fisiologis (D.0077). Pemilihan Intervensi keperawatan pada kedua subjek studi kasus diatas yaitu Terapi relaksasi (SIKI: 1.09326). Intervensi keperawatan tersebut terdapat penambahan spesifikasi yaitu terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Hasil evaluasi dari penerapan intervensi relaksasi otot progresif dengan durasi selama 3 hari menunjukkan bahwa adanya responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan pengkajian nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale (NRS)*.

Gerakan-gerakan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara bertahap dapat menurunkan ketegangan otot dan menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stress. Penurunan nyeridismenore setelah dilakukan relaksasi otot progresif terjadi karena adanya kontraksi pada otot-otot tertentu yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi teralihkan dan berkurang (Chandra et al., 2019).

Hal itu dukung oleh Praghlapati (2020) yang mengatakan bahwa gerakan-gerakan relaksasi otot progresif melibatkan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan serta dilakukan secara perlahan dapat menimbulkan sinap-sinap saraf simpatis maupun parasimpatis menjadi rileks. Selama dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, otot menjadi rileks karena terjadi rangsangan impuls yang memblokade persepsi nyeri dan stres ke hipotalamus sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang (Ismail & Elgzar, 2018). Teknik relaksasi otot progresif membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang (Amalia, 2018).

## 7. KESIMPULAN

Didapatkan hasil pada pengkajian, dengan cara wawancara dan observasi, masalah utama nyeri akut berhubungan dengan pencedera fisiologis ditandai dengan klien mengeluh nyeri pada perut bagian bawah. Diagnosa keperawatan aktual yang timbul berdasarkan keluhan yang ada adalah nyeri akut. Intervensi yang dilakukan pada Nn. P didapatkan hasil yaitu ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri akut saat disminorea. Evaluasi penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan pada Nn. P, yang dilakukan selama 3 hari, ternyata memberi efek yang baik

terhadap penurunan skor nyeri. Efektifitas teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan rasa nyaman nyeri, ditandai dengan masalah teratasi pada Nn. P dihari ke tiga.

#### 8. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Malini, H., & Afriyanti, E. (2018). Progressive muscle relaxation in reducing blood glucose level among patients with type 2 diabetes. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 77-83.
- Anggraini, S. (2015). Efektifitas Terapi Aroma Levander Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA 1 Kabun. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 38-43.
- Brunner & Suddarth; (2002), *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah, Edisi 8 (terjemahan)*, Jakarta: EGC.
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101280.
- Dewi, dkk. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cirebon. diperoleh dari <https://www.nwli.com/id/publications/267044/pengaruh-relaksasi-otot-progresif-terhadap-penurunannyeri-punggung-bagian-bawah>.
- Endang Widyastuti, E. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Klien Remaja Di Klinik Rama Husada Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Faridah, V. N., & Susanti, I. (2022). EFFECT OF ABDOMINAL STREACHING THERAPY AND PELVIC ROCKING EXERCISE EXPERIENCING PRIMARY DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 14(3), 91-125.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 400-407.
- Fitriani, Achmad. (2017). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Borromeus. diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>

- Haryanti, R.S., dan Kurniawati, D. (2017). Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *PROFESI* 14(2)
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Cetakan Pertama. Goysen Publisghing. Yogyakarta.
- Hendriyadi, Suryani. (2010). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi* pada. Penelitian Bidang Ekonomi Islam. Jakarta: Kencana.
- Isnania, R. S. (2020). *Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri*.
- Joseph, HK. dan Nugroho, S.M. (2010). *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetric (OBSGYN)*. Cetakan Kesatu. Nuha Medika. Yogyakarta. Judha, M., Sudiarti, dan Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Cetakan Pertama. Nuha Medika Yogyakarta.
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health care: Jurnal kesehatan*, 10(1), 104-114.
- Kushariyadi, Setyoadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien. Psikogeriatrik. Penerbit: Salemba Medika.*
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Manuaba, Ida Bagus. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb Untuk Pendidik Bidan, Edisi 2*. Jakarta: Egc.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pt Rineka. Cipta.