

## Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome

Diah Ayu Malinda, Priharyanti Wulandari\*

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email: [wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang** : Perempuan mengalami perubahan reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Proses menstruasi menimbulkan ketidaknyamanan salah satunya terjadi sebelum menstruasi, yang disebut *Premenstrual Syndrome* (PMS). Pada masa PMS biasanya timbul keluhan tidak nyaman di perut, pusing serta nyeri otot. Keluhan yang dirasakan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehingga perlu penanganan, salah satunya yaitu dengan relaksasi otot progresif. Dimana relaksasi ini dapat membantu untuk mengatasi ketegangan otot dan nyeri.

**Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri *Premenstrual Syndrome*.

**Metode** : penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* dengan pendekatan *one grup pre-post test design*. Subjek studi kasus ini yaitu 4 responden yang mengalami *Premenstrual Syndrome*. Instrumen yang digunakan yaitu lembar SOP relaksasi otot progresif, Lembar NRS dan wawancara. Terapi diberikan 3 hari berturut-turut sehari sekali selama 15-20 menit.

**Hasil** : hasil pada hari pertama pasien mengalami nyeri sedang, nyeri yang dirasakan klien seperti nyeri payudara, kram perut, nyeri kepala dan nyeri otot. Setelah diberi tindakan relaksasi otot progresif mengalami penurunan nyeri. Pada hari kedua dan ketiga klien juga mengalami penurunan nyeri setelah diberi tindakan .

**Kesimpulan** : ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri dimana relaksasi otot progresif bermanfaat memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh sehingga mengurangi rasa nyeri.

**Kata Kunci** : Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, *Premenstrual Syndrome*

### ABSTRACT

*Background* : Women experience reproductive changes which are marked by menstruation. Menstruation process causes discomfort, one of which occurs before menstruation, which is called *Premenstrual Syndrome* (PMS). During PMS, complaints of discomfort in the stomach, dizziness and muscle aches usually arise. The complaints that are felt can interfere with activities so that they need treatment, one of which is by progressive muscle relaxation. Where this relaxation can help to overcome muscle tension and pain.

*Methods*: this study used a descriptive design with the approach of one group pre-post test design. The subjects of this case study were 4 respondents who had *Premenstrual Syndrome*. The instruments used were progressive muscle relaxation SOP sheets, NRS sheets and interviews. Therapy is given 3 consecutive days once a day for 15-20 minutes.

*Results*: the results on the first day the patient experienced moderate pain, the pain felt by the client such as breast pain, stomach cramps, headache and muscle pain. After being given progressive muscle relaxation, pain decreased. On the second and third day the client also experienced a decrease in pain after being given the action.

*Conclusion*: there is an effect of progressive muscle relaxation on pain intensity where progressive muscle relaxation is beneficial in providing a calming and relaxing effect on the body thereby reducing pain.

*Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Pain, Premenstrual Syndrome*

## **PENDAHULAN**

Manusia akan mengalami perubahan secara fisiologis, biologis, psikologis maupun perubahan sosial, salah satu perubahan yang dialami wanita yaitu perubahan reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada proses menstruasi tidak hanya mengalami perubahan hormon, akan tetapi juga mengalami perubahan ekstragenital (Ayu dan Santoso, 2017). Gejala yang timbul pada gangguan sebelum menstruasi yaitu rasa tidak nyaman di area perut, nyeri otot serta sakit kepala, Kondisi ini disebut *Premenstrual Syndrome* (Ramadhani, 2012).

Prevalensi penderita *Premenstrual Syndrome* di Neagra Libanon sebesar 54,6%, di Negara Srilanka sebesar 65,7%, di Negara Brazil penderita *Premenstrual Syndrome* sebesar 39%, di Negara Iran sebesar 98,2% dan di Negara Australia sebesar 44% (Fatimah, (2016), Andiarna (2018)). Berdasarkan data jurnal *American College Of Obstetricians and Gynecologist* mengemukakan bahwa 85% wanita mengalami minimal satu dari gejala *Premenstrual Syndrome* (Rudiyanti & Nurchairina, 2015). Hal ini didukung data jurnal *Archives of Internal Medicine* terdapat sekitar 90% wanita mengalami *Premenstrual Syndrome* sebelum menstruasi (Susanti, Ilmiasih & Arvianti, 2017). Prevalensi di Indonesia berdasarkan penelitian WHO didapatkan hasil 23% mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (Nuvitasari, Susilaningsih & Kristiana, 2020).

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan gejala-gejala yang timbul sebelum menstruasi, dengan keluhan yang dialami seperti perubahan mood maupun perubahan fisik. PMS dipicu karena adanya gangguan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang akan menyebabkan retensi cairan dan natrium (Hendarto, 2011). Gejala gangguan mood yang timbul berupa cemas, stress, mudah marah, emosi labil, mudah menangis, insomnia serta konsentrasi menurun. Sedangkan gejala perubahan fisik berupa payudara mengeras, sakit kepala, pusing, mudah lelah, gangguan pencernaan, nyeri abdomen dan nyeri otot (Delara, (2012), Kathleen, (2010) dan Hendarto, (2011)).

Keluhan yang dialami saat *Premenstrual Syndrome* dapat mengganggu aktivitas dan ketidaknyamanan sehingga perlu upaya untuk mengurangi keluhan yang muncul. Salah satu penanganan untuk mengatasi *Premenstrual Syndrome* yaitu dengan relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan otot adalah relaksasi otot progresif (Rahmawati dan Setyawati, 2016).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang berfokus dalam mempertahankan kondisi relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kepala sampai dengan kaki, cara ini dapat menyadari otot itu berada serta dapat meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati, 2020). Teknik ini dapat mengurangi kecemasan, depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Kobayashi & Koitabashi, 2016). Oleh karena itu, tehnik ini salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan serta mengurangi rasa nyeri.

Hasil penelitian Rahmawati dan Setyawati, (2016) mengemukakan bahwa ada pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif dengan *Premenstrual Syndrome*, dimana setelah diberikan relaksasi rasa nyeri berkurang. Devi dan Sahara, (2017) mengemukakan bahwa terdapat penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian relaksasi otot progresif. Penelitian Hasbi, Chayati dan Makiyah (2020) juga mengemukakan ada penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “penerapan relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri *Premenstrual Syndrome*”.

## METODE

Penelitian menggunakan desain *deskriptif* dengan pendekatan *one grup pre-post test design*. *Pre-post test* yang diberikan yaitu mengukur skala nyeri menggunakan NRS. Subjek studi kasus ini yaitu 4 responden yang mengalami *Premenstrual Syndrome*. Pengambilan data responden dilakukan pada tanggal 2 Agustus sampai 4 September 2021. Instrumen yang digunakan yaitu lembar SOP relaksasi otot progresif, Lembar NRS dan wawancara. Terapi diberikan 3 hari berturut-turut sehari sekali selama 15-20 menit.

## HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi pre dan post test intensitas nyeri, Agustus 2021 (n = 4)

No.Res	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	5	4	4	3	3	2
2	6	5	5	4	4	3
3	4	4	4	3	3	1
4	6	5	5	4	4	3

Dari hasil observasi dan wawancara didapatkan data bahwa pasien mengalami nyeri saat premenstrual syndrome. Data dihari pertama dimana pasien mengalami nyeri sedang, nyeri yang dirasakan klien seperti nyeri tekan pada payudara, kram pada perut, nyeri kepala dan nyeri otot/pegel-pegel. Setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif selama 15-20 menit klien mengalami penurunan nyeri, dimana klien menyampaikan merasa rileks saat dilakukan tindakan. Pada hari kedua dan ketiga klien juga mengalami penurunan nyeri dimana klien menyampaikan selama menjalankan relaksasi klien merasa nyeri otot berkurang, badan terasa enakan, nyeri berkurang.

Respon pasien sebelum dilakukan tindakan :

“Respoden 1 menyampaikan “*Saya sebelum menstruasi merasa nyeri perut, pusing dan nyeri payudara*”. Responden 2 menyampaikan “*Sebelum menstruasi saya biasanya merasa pegal-pegal dan nyeri pada perut*”. Responden 3 menyampaikan “*Seminggu sebelum menstruasi biasanya saya merasa sakit kepala, dan sakit perut*”. Dan responden 4 menyampaikan “*Saya biasanya merasa kram pada perut, sakit kepala serta pegel-pegel*”.”

Respon pasien sebelum dilakukan tindakan :

“Respoden 1 menyampaikan “*Setelah melakukan tindakan nyeri agak berkurang*”. Responden 2 menyampaikan “*Setelah diberikan tindakan merasa rileks, pegel-pegel berkurang, nyeri juga agak*”.

*berkurang*". Responden 3 menyampaikan "Setelah mengikuti gerakan yang diajarkan tubuh menjadi enak, nyeri lumayan berkurang tidak seperti tadi". Dan responden 4 menyampaikan "Saya merasa pegel berkurang, nyeri juga berkurang, badan jadi enak".

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan klien mengalami penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif dengan rata-rata penurunan nyeri satu sampai dua angka skala nyeri sebelumnya dimana yang awalnya mengeluh nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

## **PEMBAHASAN**

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala yang timbul sebelum mengalami menstruasi yang menyebabkan gangguan pada pekerjaan ataupun gaya hidup (Maulidah, 2016). Berbagai keluhan yang muncul sebelum haid, yaitu antara lain sakit kepala, sakit perut, sakit pada payudara dan sakit otot/pegel-pegel. Nyeri merupakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif yang timbul dari pengalaman sensorik dan emosional (Triyana, 2013). Salah satu terapi yang dapat mengurangi rasa nyeri yaitu relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri *premenstrual syndrome*. dimana teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri. Hal ini didukung dengan penelitian Ramayanti, Irham dan Polisiri (2021) mengemukakan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan nyeri.

Dari hasil observasi didapatkan bahwa pasien mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif klien mengalami penurunan nyeri, dimana dengan pemberian relaksasi otot progresif diharapkan mampu menurunkan ketegangan otot, menurunkan rasa nyeri sehingga menjadi lebih rileks. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Setyoadi dan Kushariyadi (2011) bahwa teknik relaksasi otot progresif berpusat pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot dengan melakukan relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot sehingga timbul perasaan rileks dan mengurangi rasa nyeri.

Penurunan nyeri pada klien menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan nyeri. Hasil wawancara diketahui bahwa pada hari pertama setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 15-20 menit klien merasa rileks dan klien merasa nyeri berkurang, pada hari kedua dan ketiga setelah dilakukan tindakan klien menyampaikan selama menjalankan relaksasi klien merasa nyeri otot berkurang, badan terasa enakan, kram diperut berkurang, nyeri kepala dan nyeri payudara juga berkurang. Hal ini didukung dengan teori (Susanto, (2018) yang mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif bisa menurunkan stimulus mediator nyeri sehingga nyeri yang dirasakan klien berkurang baik kuantitas maupun kualitas.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri. Dimana pada saat terapi dilakukan klien dilatih untuk konsentrasi, mengatur pernafasan serta menjaga kondisi rileks (Ayu, 2020). Pengaturan pernafasan membuat tubuh menghirup oksigen sebanyak mungkin, kemudian mengeluarkan CO<sub>2</sub>. Dimana kondisi ini tubuh klien mengalami perfusi yang

adekuat karena dapat mengantarkan suplai darah yang cukup ke dalam sel. Dalam kondisi ini klien dapat mengobati nyeri secara mandiri dan memperbaiki sel yang rusak (Eno, 2020).

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan saat klien merasa rileks. Dimana dengan kondisi rileks otot tidak mengalami ketegangan, dengan hal tersebut dapat menurunkan sistem saraf simpatis dan lebih mengaktifkan saraf parasimpatis. Hal inilah membuat sekresi ketokolamin dan kortisol berkurang dan lebih banyak mensekresi endorfin. Releasenya hormon endorfin didalam tubuh dapat membantu menghilangkan rasa nyeri, memberikan perasaan bahagia dan semua sel bisa memperbaiki kerusakannya (Susanto, 2018). Dalam penelitian ini terjadi perubahan yang signifikan, dimana nyeri yang dialami klien berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Perubahan ini merupakan kondisi dari penuruna nyeri yang dialami klien setelah mengikuti terapi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat terhadap intensitas nyeri *Premenstrual Syndrome*. Dimana relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh, sehingga penggunaan relaksasi ini dapat diterapkan karena mudah digunakan, relaksasi ini melibatkan aktivitas otot tanpa menggunakan alat.

### **Simpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progresif banyak mengalami nyeri sedang dengan intensitas nyeri 4-6.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan relaksasi otot progresif selama 15-20 menit mengalami penurunan nyeri, dimana yang sebelumnya mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan intensitas nyeri 1-3.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri, dimana relaksasi otot progresif bermanfaat memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh sehingga mengurangi rasa nyeri.

### **Saran**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa yang lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis tindakan nonfarmakologis lainnya seperti terapi pijat endoprin, terapi relaksasi benson dan lain-lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Ayu, D., & Santoso, S.K. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9(1): 83-92.
- Ayu, Dyah. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 28-34.

- Delara, M., Ghofranipour, F., Tavafian, S.S., Kazemnejad, A., dan Montazeri, A. (2012). Health related quality of life among adolescents with premenstrual disorders: a cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*. Biomed Central. 10:1.
- Devi, & Saharia. (2017). Effect of progressive muscle relaxation on post-operative analgesia. *International Journal of Medical Research and Review*, 5(2), 13–118.
- Eno, Wijaya. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88-92.
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(1), 7–12.
- Hasbi, H. Al, Chayati, N., & Makiyah, S. N. N. (2020). Progressive muscle relaxation to reduces chronic pain in hemodialysis patient. *Medisains*, 17(3), 62.
- Hendarto, H. (2011). “Gangguan haid/Perdarahan uterus abnormal” in Ilmu Kandungan, Edisi Ketiga. Bab VIII. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. pp. 161-183.
- Kathleen, M., Lustyk, B., dan Gerrish, W.G. (2010). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: issues of quality of life, stres and exercise. Springer Science+Bussiness Media LCC, USA.
- Kobayashi & Koitabashi, (2016). Complementary Therapies in Medicine Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 33–39.
- Murniati, ririn isma, feti. (2020). pelatihan relaksaasi otot progresif pada kader posyandu lansia di posyandu lansia RW 05 Desa kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1).
- Maulidah, N. (2016) Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. Skripsi: Universitas Muhamadiyah Yogyakarta
- Rahmawati, R., & Setyawati, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri Pondok Pesantren Fathul Huda Kebondalem Purwokerto. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Ramadani, M. (2012). Premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 21-25.
- Ramayanti, E. D., Irham, E. I., & Polisiri, I. U. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 171-178.Indonesia, 8(2), 109-116.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina. (2015). Hubungan Status Gizi dan Stress dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *Jurnal Keperawatan*, XI(1), 41–46.

Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika

Susanto (2018). Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak, 5(2), 127–139.

Triyana, Yf, 2013, Panduan Klinis Kehamilan Dan Persalinan, Divapress: Jogjakarta.