

ABSTRAK

Angka kejadian dismenorea di Indonesia masih tinggi sebesar 60% sebagian besar dipengaruhi oleh hormon *prostaglandin* yang berlebihan, yang menyebabkan rangsangan kontraksi miometrium uterus yang terlalu kuat atau yang disebut dismenorea. Dismenorea adalah nyeri saat menstruasi atau sampai nyerinya berat dan membuat penderita tidak berdaya, sehingga untuk mengurangi rasa nyeri diberikan tindakan keperawatan yaitu dengan memberikan teknik relaksasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pada remaja yang mengalami dismenorea.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis analitik, desain penelitian ini menggunakan *pra-experimental* dengan populasi yaitu remaja yang mengalami dismenorea. Besar populasi adalah 21 responden dan besar sampel diperoleh 20 responden yang diambil dengan teknik *probability sampling* secara *simple random sampling*. Pengumpulan datanya melalui kuesioner dan uji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Penelitian dilakukan mulai bulan Mei-Juni 2008.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri pre relaksasi pada kategori nyeri sedang dan ringan dengan persentase 45% dan tingkat nyeri post relaksasi dalam kategori nyeri ringan 40% responden dan hasil diuji dengan uji statistik *Wilcoxon Signed rank test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $P = 0,034 < \alpha = 0,05$, berarti H_1 diterima artinya ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik relaksasi bisa mengurangi nyeri terutama pada remaja yang dismenorea, Namun masih perlu diadakan penelitian lanjut dengan menambah sampel dan teknik lain seperti distraksi, stimulasi kulit, dan farmakologis

Kata kunci : Teknik relaksasi, dismenorea.