

## **ABSTRAK**

Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan pada masyarakat terjadi keluhan paling sering yang dirasakan pada dismenore yaitu keinginan untuk melakukan penanganan terhadap gejala dan menangani nyeri pada perut. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif progresif Pada Klien Dismenore Dengan Masalah Keperawatan Kesiapan Meningkatkan Manajemen Kesehatan pada Nn. F di keluarga Tn. S di wilayah kerja PKM Kebonsari Surabaya

Peneliti menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 1 pasien. Pengumpulan data diperoleh dari lembar pengkajian keperawatan keluarga dengan melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik klien, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi. Setelah itu dilakukan tindakan dan evaluasi.

Hasil yang didapat setelah penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 4 kali pada pasien yaitu sebelum diberikan relaksasi otot progresif mengalami nyeri skala 5. Sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif pada hari kedua dan menstruasi hari ke dua menstruasi nyeri tidak berkurang, tetapi pada saat hari ke tiga dan keempat nyeri berkurang menjadi skala 3 .

Penerapan relaksasi otot progresif dapat meringankan dismenore. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk menerapkan relaksasi otot progresif sebagai terapi non farmakologis yang aman dan mudah untuk menurunkan nyeri pada Nn. F di keluarga Tn. S Di Wilayah Kerja PKM Kebonsari Surabaya.

**Kata Kunci :** Dismenore, Relaksasi Otot Progresif