

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOIRE) PADA REMAJA PUTRI

Santria Miranda¹⁾, Riona Sanjaya²⁾, Rika Agustina³⁾, Yunita Anggriani⁴⁾
^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
santriamiranda@gmail.com

ABSTRAK

Saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah. Salah cara untuk mengurangi nyeri dismenore dengan relaksasi benson. Berdasarkan hasil survey di SMAN 1 Tanjung Raja didapatkan dari 30 siswi sebanyak 23 siswi (86%) mempunyai riwayat nyeri menstruasi (*dismenore*) setiap siklusnya dan 2 siswi mengalami nyeri menstruasi, dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 siswi (72%) dan nyeri sedang 7 siswi (28%). Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra eksperiment* dengan pendekatan *one group pre – post test design*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi usia 15-16 tahun sebanyak 150 remaja putri dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian telah dilakukan di SMAN 1 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 9 Oktober – 10 Desember 2024. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (uji *wilcoxon*). Hasil penelitian ini diketahui rata-rata nyeri dismenore pada remaja sebelum diberikan relaksasi benson adalah 5,57 dan sesudah diberikan relaksasi benson adalah 3,67. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja ($p\text{-value} = 0,000$). Saran bagi sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian relaksasi benson sebagai salah satu terapi alternative dalam pengurangan nyeri dismenore

Kata Kunci: Nyeri Dismenore, Relaksasi Benson Dan Remaja Putri

ABSTRACT

During menstruation, many women experience pain lasting 2-3 days generally, beginning one day before menstruation onset. The intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) varies among women, with some experiencing mild discomfort while others are severely affected, preventing them from performing daily activities and necessitating rest or school absence. One method to reduce dysmenorrhea is through Benson relaxation. A preliminary survey at SMAN 1 Tanjung Raja revealed that out of 30 female students, 23 (86%) reported recurring menstrual pain each cycle, with 18 students (72%) experiencing mild pain and 7 students (28%) experiencing moderate pain. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation on reducing menstrual pain in female adolescents aged 15-16 years at SMAN 1 Tanjung Raja.

This quantitative research employed a pre-experimental one-group pre-post-test design. The population comprised 150 female adolescents aged 15-16 years experiencing menstrual pain, with a sample of 30 respondents selected through purposive sampling. The study was conducted at SMAN 1 Tanjung Raja of North Lampung Regency, from October 9 to December 10, 2024. Data collection utilized observation sheets, with univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test).

The results showed that the average dysmenorrhea pain score before Benson relaxation was 5.57, decreasing to 3.67 after intervention. There was a significant effect of Benson relaxation on reducing menstrual pain in female adolescents aged 15-16 years (p -value = 0.000). It is recommended that schools provide education about the importance of Benson relaxation as an alternative method for reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: dysmenorrhea pain, benson relaxation, female adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis (Aprilia et al., 2022). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Muflihah, 2018).

Menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara 10 dan 13 tahun, tergantung pada bagian faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Hermayanti et al., 2019). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (dismenore) yang dirasakan

setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Aulya et al., 2021).

Nyeri haid atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Nyeri haid atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Ketidaknyamanan selama menstruasi dialami oleh wanita, *Women's Health Concern* (WHC) terutama pada hari pertama berkisar 5% hingga 10% wanita, nyeri haid cukup parah hingga mengganggu kehidupan sekitar 40% wanita, nyeri haid disertai dengan gejala pramenstruasi, seperti kembung, payudara nyeri, perut bengkak, kurang konsentrasi, perubahan suasana hati, kecanggungan, dan kelelahan (WHC, 2022). Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa nyeri haid dialami oleh 30-50% wanita usia

reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Rachmawati et al., 2020).

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), *endometriosis*, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi (Taqiyah et al., 2022), Usia, riwayat dismenore dalam keluarga, usia menarche yang lebih dini dan *body mass* indeks. Anemia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri sehingga saat menstruasi terjadi dismenore. Sebagian besar penelitian sebelumnya mendukung temuan bahwa perempuan dengan riwayat keluarga dismenore memiliki peningkatan risiko dismenore, hal ini terkait dengan faktor genetik dalam keluarga (Zuhkrina, 2023).

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang

mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan nyeri haid terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anurogo, 2018). Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian nyeri haid sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55% (Rachmawati et al., 2020).

Prevalensi dismenore di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produksi yang menderita nyeri selama haid (Siagian, 2019). Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Asmarani, 2020). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Indrayani et al., 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Indrayani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat dismenore yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stres. Karena nyeri

menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemas. Nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja putri yang mengalami dismenorhea (Sabaruddin, 2017). Dismenorea memiliki dampak yang beresiko bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenorea) pada saat menstruasi akan merasa segala aktivitas yang dilakukan terhambat khususnya aktivitas belajar di sekolah (Fitri, Sanjaya, Sulistiawati, & Samsyuri, 2022).

Remaja usia 15-18 tahun mulai menentukan nilai-nilai tertentu, rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri, rasa percaya diri, selain itu, pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya, sehingga mudah merasa khawatir akan apa yang terjadi pada dirinya. Sebanyak 70%-90% kasus dismenore telah

dirasakan saat usia remaja dan dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kecemasan. Adanya konflik emosional, ketegangan dan kecemasan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya individu dalam berpikir serta berperilaku. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas sekali seperti dalam hal kecakapan personal mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan bersosialisasi, kecakapan bidang akademik, maupun kecakapan vokasional. Dismenore akan mempengaruhi aktifitas dalam pembelajaran menjadi terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada materi yang tidak bisa tangkap selama pembelajaran berlangsung. Melihat masalah yang ada maka dismenore pada remaja perlu mendapat perhatian dan mendapatkan informasi untuk memberikan penanganan yang tepat baik secara farmakologis maupun non farmakologis (Elsara, 2022).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan

pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Intiyaswati, 2022).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore, salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan relaksasi benson. Relaksasi benson ini merupakan pengobatan untuk menghilangkan nyeri dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Ulfa, 2021).

Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terai nonfarmakologis yang berfungsi melawan ketegangan, termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot. Relaksasi yang sering dilakukan kepada pasien adalah relaksasi nafas dalam, relaksasi Benson, relaksasi progresif dan relaksasi lain, seperti relaksasi musik, relaksasi aromaterapi, dan relaksasi modifikasi (Solehati, 2015).

Sejalan dengan penelitian dari Marinda (2022) hasil penelitian didapatkan

bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap dismenore primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. Penelitian Husna (2022) menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian Juwita (2023) Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenore secara signifikan ($P < 0,05$), dengan skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$ dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$.

Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap pengabaian hak-hak kesehatan reproduksi. Padahal usia remaja adalah usia dimana organ reproduksi rentan terhadap infeksi saluran reproduksi, kehamilan dan penggunaan obat-obatan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi pada remaja adalah dengan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Esensial dalam ruang lingkup kesehatan Reproduksi Remaja. Tujuannya adalah menjadikan remaja sebagai utama dan pintu masuk upaya promosi pelayanan kesehatan reproduksi (Mariza et al., 2020).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada bulan July 2024 di SMAN 1 Tanjung Raja dilakukan wawancara tidak terstruktur pada remaja yang kebetulan sedang mengalami dismenore. Dari 30 siswi sebanyak 23 siswi (86%) mempunyai

riwayat nyeri menstruasi (*dismenore*) setiap siklusnya dan 2 siswi mengalami nyeri menstruasi, dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 siswi (72%) dan nyeri sedang 7 siswi (28%). Nyeri dapat diatasi dengan minum obat sebanyak 1 siswi (4%), istirahat sebanyak 23 siswi (92%) dan beraktivitas seperti biasa sebanyak 1 siswi (4%). Aktivitas atau konsentrasi belajar dapat terganggu sebanyak 4 siswi (16%) kadang-kadang mengganggu sebanyak 18 siswi (72%) dan tidak mengganggu sebanyak 3 siswi (12%). Dari ke 25 orang remaja putri tersebut tidak mengetahui jika relaksasi benson dapat membantu mengurangi nyeri haid, sehingga selama ini jika mengalami *dismenore* mereka mengkonsumsi obat-obat pereda nyeri.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMAN 1 Tanjung Raja”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian telah dilaksanakan di SMAN 1 Tanjung Raja pada tanggal 9 Oktober – 10 Desember 2024. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *pra eksperiment* dengan rancangan *one group pre – post test*

design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja sebanyak 150 siswi. Dengan sampel sebanyak 30 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*.

3. HASIL

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1

Rata-rata nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson di SMAN 1 Tanjung Raja

Nyeri <i>dismenore</i>	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	5,57	0,56	4	6	30
Sesudah	3,67	1,32	1	6	30

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan relaksasi benson adalah 5,57, rata-rata nyeri *dismenore* sesudah diberikan relaksasi benson adalah 3,67

Tabel 2

Uji Normalitas Data

Variabel	Relaksasi benson	<i>Shapiro wilk</i>	Keterangan
Nyeri <i>Dismenore</i>	Sebelum	0,000	Tidak normal
	Sesudah	0,008	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas uji *shapiro wilk* tersebut untuk variabel nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson diperoleh nilai signifikan $< 0,05$ yang artinya data tersebut tidak normal sehingga uji bivariat yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Uji Bivariat

Tabel 4.4

Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja

Nyeri dismenore	Median	Min-Max	Negative ranks	Positif ranks	Ties	p-value
Sebelum intervensi	6,00	4-6	25	0	5	0,000
Sesudah intervensi	4,00	1-6				

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 25 responden mengalami penurunan nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson, sebanyak 5 responden tidak mengalami penurunan nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson dan tidak ada responden yang mengalami nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson

4. PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan relaksasi benson

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan relaksasi benson adalah 5,57 dengan nilai standar deviation 0,56, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6. Rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan relaksasi Benson adalah 5,57. Artinya, secara umum, tingkat nyeri yang dirasakan oleh para remaja berada pada skala 5 sampai 6 (dalam skala nyeri sedang). Ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri yang cukup tinggi. Standar deviasi sebesar 0,56 menunjukkan bahwa variasi tingkat nyeri antar responden cukup kecil. Dengan kata lain, sebagian besar remaja memiliki tingkat nyeri yang mendekati rata-rata (5,57). Data ini konsisten, artinya tidak ada perbedaan besar antara individu. Nilai minimal (4): Tingkat nyeri terendah yang dirasakan oleh remaja adalah 4, yang masih berada dalam kategori nyeri sedang (jika skala nyeri digunakan, misalnya 1–10). Nilai maksimal (6): Tingkat nyeri tertinggi yang dirasakan adalah 6, yang mencerminkan nyeri yang lebih berat dibandingkan rata-rata. Mayoritas remaja putri mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan relaksasi Benson dengan tingkat keparahan yang

cukup tinggi (rata-rata mendekati 6). Penyebaran data (variabilitas) kecil, yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden relatif seragam.

Sejalan dengan penelitian dari Ulfa (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sebelum perlakuan adalah 5,51. Penelitian Juwita (2023) skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$. Penelitian Husna (2023) Skala nyeri informan sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson adalah sebagai berikut: informan 1 dengan skala 6 (nyeri sedang), informan 2 dengan skala 5 (nyeri sedang), informan 3 dengan skala 7 (skala berat), informan 4 dengan skala 6 (nyeri sedang), informan 5 dengan skala 8 (nyeri berat).

Menstruasi adalah proses fisiologis yang normal, di mana lapisan endometrium dilepaskan akibat siklus hormonal yang tidak diikuti oleh kehamilan. Namun, kondisi ini dapat menjadi patofisiologis bila disertai gangguan seperti dismenore primer (nyeri menstruasi tanpa penyebab organik) atau dismenore sekunder (disebabkan oleh kelainan seperti endometriosis atau fibroid) (Marinda, 2022). Relaksasi Benson dapat bermanfaat dalam kondisi menstruasi fisiologis, terutama untuk mengurangi nyeri yang sering dialami selama siklus menstruasi. Teknik ini menurunkan stres dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang membantu meredakan

kontraksi otot rahim dan memperbaiki aliran darah. Ini relevan karena nyeri menstruasi sering diperparah oleh stres dan ketegangan emosional (Haryati, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa ketidakseimbangan hormon pada remaja pasca-menarche adalah kondisi sementara namun signifikan. Tingginya kadar prostaglandin memicu kontraksi rahim yang kuat, menyebabkan nyeri yang sering diperburuk oleh stres dan pola hidup kurang sehat. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat stres meningkatkan kontraksi rahim. Hal ini menjelaskan mengapa intervensi yang menurunkan stres, seperti relaksasi Benson, efektif mengurangi intensitas nyeri. Kurangnya asupan nutrisi seperti omega-3 dan magnesium, kebiasaan merokok, serta kurangnya aktivitas fisik memperburuk nyeri menstruasi. Intervensi gaya hidup yang mencakup teknik relaksasi dapat mengurangi faktor risiko ini. Riwayat keluarga dengan dismenore, seperti yang dikemukakan oleh Dewi & Sari (2022), menjadi faktor predisposisi. Remaja dengan latar belakang genetik ini mungkin lebih sensitif terhadap nyeri menstruasi. Kombinasi teori hormonal, stres, dan gaya hidup mendukung pentingnya strategi manajemen yang holistik, termasuk teknik relaksasi Benson, dalam mengelola nyeri menstruasi fisiologis.

Asumsi Peneliti jika dikaitkan dengan teori maka peneliti berpendapat bahwa

remaja sering mengalami ketidakseimbangan hormon selama beberapa tahun setelah menarche. Tingginya kadar prostaglandin pada awal menstruasi menyebabkan kontraksi rahim yang intens dan menimbulkan nyeri. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Harel (2023). Tingkat stres yang tinggi, tekanan akademik, dan perubahan emosional selama masa remaja dapat meningkatkan persepsi nyeri. Stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang memperburuk kontraksi otot rahim (Ali & Ahmed, 2020). Pola makan yang buruk (misalnya, kurangnya asupan omega-3 dan magnesium), kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok diketahui dapat memperburuk nyeri menstruasi (Wijaya et al., 2021). Remaja yang tidak aktif cenderung memiliki sirkulasi darah yang lebih buruk, yang memperparah rasa nyeri.

Menurut peneliti umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 1-2 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Sebagian besar remaja dalam tabel berusia 15-16 tahun, yang berada pada rentang awal hingga pertengahan masa remaja. Pada usia ini, sistem hormonal masih belum sepenuhnya stabil, yang sering menyebabkan tingginya kadar prostaglandin selama menstruasi. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat memicu kontraksi rahim yang intens dan

menimbulkan nyeri haid (dismenore primer). Nyeri cenderung lebih tinggi pada hari pertama dibandingkan hari kedua. Ini sejalan dengan teori bahwa prostaglandin mencapai puncaknya pada awal menstruasi, sehingga rasa nyeri lebih intens di hari pertama.

Dismenore yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah. penderita dismenore lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua karena produksi progesteron semakin meningkat. Dismenore akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan bervariasi setiap individunya, yaitu dari terasa ringan sampai dengan berat. Jika dismenore sudah sampai pada tingkat berat, maka akan diperlukan terapi lebih lanjut dari dokter. Individu yang merasakan dismenore sampai pada tingkat berat biasanya sudah pada tahap mengganggu aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak bisa melakukan pekerjaannya. Dismenore dirasakan pada daerah perut bagian bawah kemudian menjalar pada pinggang belakang bahkan seluruh punggung.

Rata-rata dismenore pada remaja sesudah diberikan relaksasi benson

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson adalah 3,67 dengan nilai standar deviation 1,32, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 6. Rata-rata nyeri dismenore setelah diberikan relaksasi Benson adalah 3,67. Artinya, tingkat nyeri yang dirasakan oleh para remaja secara keseluruhan menurun dibandingkan sebelum intervensi (sebelumnya rata-rata 5,57). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson memiliki potensi efektif dalam menurunkan nyeri dismenore. Variasi tingkat nyeri yang lebih besar (SD = 1,32) setelah diberikan relaksasi Benson menunjukkan bahwa efek intervensi berbeda-beda pada setiap individu.

Ada remaja yang mengalami penurunan nyeri yang signifikan (hingga tingkat nyeri minimal 1), tetapi ada juga yang tingkat nyerinya tetap tinggi (maksimal 6). Nilai minimal (1) Setelah intervensi, ada remaja yang melaporkan tingkat nyeri sangat rendah (hampir tidak ada nyeri). Ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson sangat efektif pada beberapa individu. Nilai maksimal (6) Ada juga remaja yang tetap merasakan nyeri pada tingkat tinggi (6), yang menunjukkan bahwa pada beberapa individu, intervensi mungkin kurang efektif atau pengaruhnya terbatas. Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan rata-rata

nyeri dismenore pada remaja putri, dengan rata-rata nyeri turun dari 5,57 menjadi 3,67. Namun, terdapat variasi respon antar individu, dengan sebagian besar mengalami penurunan nyeri yang signifikan, sementara sebagian kecil masih merasakan nyeri tinggi.

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Intiyaswati, 2022).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore, salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan relaksasi benson. Relaksasi benson ini merupakan pengobatan untuk menghilangkan nyeri

dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Ulfa, 2021).

Relaksasi Benson, yang berfokus pada pernapasan dalam dan pengurangan ketegangan tubuh, bekerja dengan mengurangi respons stres tubuh dan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berlawanan dengan respons stres (Benson et al., 2020). Dalam konteks dismenore, stres fisik dan emosional dapat memperburuk ketegangan otot dan meningkatkan sensitivitas nyeri, sedangkan teknik relaksasi dapat mengurangi produksi hormon stres (misalnya kortisol), yang berperan dalam mengurangi rasa sakit (Chandran et al., 2021).

Penelitian Chandran et al. (2021) menemukan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot dan stres, yang pada gilirannya dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja. Mereka menunjukkan bahwa relaksasi bukan hanya bermanfaat untuk menurunkan nyeri, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi kecemasan dan stres terkait menstruasi. Bensafi et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa relaksasi, termasuk teknik pernapasan dalam seperti relaksasi Benson, secara signifikan menurunkan nyeri menstruasi.

Teknik ini efektif pada individu yang lebih mampu mengelola stres dan kecemasan, mengurangi ketegangan otot yang berkontribusi pada nyeri.

Nicolosi et al. (2020) juga mendukung bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi persepsi nyeri pada wanita dengan dismenore. Penelitian ini menekankan pentingnya latihan pernapasan dan fokus mental dalam meredakan gejala nyeri menstruasi. Sejalan dengan penelitian Husna (2023) skala informan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson adalah informan 1 dan 4 dengan skala 1 (nyeri ringan), informan 2, 3 dan 5 dengan skala 0 (tidak nyeri).

Penelitian Ulfa (2021) rata-rata skala nyeri dismenore setelah perlakuan adalah 3,67. Penelitian Juwita (2023) skala nyeri sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$. Penelitian oleh Bensafi et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi bisa menghambat manfaat penuh dari relaksasi. Tidak semua responden menguasai teknik relaksasi dengan sama baiknya. Beberapa responden mungkin merasa kesulitan untuk melakukan relaksasi atau melakukannya secara konsisten (Nicolosi et al., 2020).

Asumsi peneliti meskipun secara keseluruhan relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, namun memiliki perbedaan pada masing-masing individu dalam menurunkan nyeri tersebut

hal ini dikarenakan responden yang memiliki kecemasan atau stres tinggi mungkin lebih sulit merespons teknik relaksasi, yang dapat mengurangi efektivitasnya.

Sebagian besar remaja menunjukkan penurunan skor nyeri setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor pengelolaan (seperti relaksasi atau perubahan gaya hidup) dapat membantu menurunkan nyeri. Namun, tingkat pengurangan nyeri (selisih) bervariasi, yang bisa dipengaruhi oleh Tingkat stres individu, Aktivitas fisik atau kebiasaan sehari-hari, Faktor genetik (riwayat keluarga dengan dismenore). Pola makan atau asupan gizi yang memengaruhi kadar prostaglandin.

Periode remaja awal hingga pertengahan adalah masa transisi hormonal yang sering disertai fluktuasi kadar estrogen dan progesteron. Tekanan akademik atau sosial yang umum terjadi pada remaja dapat memperburuk persepsi nyeri. Aktivasi sistem saraf simpatis oleh stres dapat meningkatkan kontraksi rahim. Gaya hidup kurang aktif atau pola makan tidak seimbang dapat memperburuk nyeri haid. Mengingat nyeri haid pada remaja sering bersifat multifaktorial, strategi manajemen nyeri dapat mencakup edukasi kesehatan reproduksi untuk mengelola nyeri haid secara mandiri. Penerapan teknik relaksasi (misalnya, relaksasi Benson)

untuk menurunkan stres. Peningkatan aktivitas fisik dan konsumsi makanan kaya omega-3, magnesium, dan zat gizi lainnya. Penilaian lebih lanjut jika nyeri tidak membaik, untuk mendeteksi kemungkinan dismenore sekunder. Pendekatan ini akan membantu remaja memahami dan mengelola nyeri haid dengan lebih baik sesuai dengan karakteristik mereka.

Beberapa responden mungkin memiliki masalah medis atau kondisi psikologis yang memperburuk nyeri menstruasi, seperti endometriosis atau gangguan kecemasan, yang dapat mengurangi efektivitas relaksasi dalam meredakan nyeri. Relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada sebagian besar responden, namun ada perbedaan dalam respons terhadap intervensi ini. Variasi ini mungkin dipengaruhi oleh faktor pengelolaan stres responden, penguasaan teknik, serta adanya kondisi medis atau psikologis yang mendasari. Menurut peneliti relaksasi benson sangat bermanfaat dalam penurunan skala nyeri menstruasi (dismenore) dimana relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.

Analisis Bivariat

Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi

(dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 25 responden mengalami penurunan nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson, sebanyak 5 responden tidak mengalami penurunan nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson dan tidak ada responden yang mengalami nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, yang merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor serta melibatkan fokus pemikiran (Benson & Proctor, 2000) dalam solehati (2015). Relaksasi Benson merupakan teknik yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) melalui beberapa mekanisme fisiologis yang saling berkaitan. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan mengurangi respons stres. Aktivasi ini mengurangi kontraksi otot rahim yang intens serta

ketegangan otot panggul, yang sering menjadi penyebab utama nyeri menstruasi. Selain itu, relaksasi Benson meningkatkan aliran darah ke daerah panggul. Peningkatan aliran darah ini membantu memperbaiki oksigenasi jaringan dan mengurangi peradangan, sehingga sensasi nyeri berkurang. Teknik ini juga efektif dalam menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang biasanya meningkat selama kondisi stres fisik atau emosional. Sebaliknya, relaksasi ini merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Dari perspektif neurologis, relaksasi Benson memengaruhi jalur saraf yang mengirimkan sinyal nyeri ke otak. Teknik ini menurunkan sensitivitas saraf terhadap nyeri dengan menghambat transmisi sinyal nyeri ke pusat pengolahan di otak dan sumsum tulang belakang. Proses ini mengurangi persepsi nyeri secara keseluruhan, sehingga tubuh menjadi lebih mampu menghadapi nyeri menstruasi. Dengan kombinasi mekanisme tersebut, relaksasi Benson menjadi metode yang ampuh untuk mengurangi nyeri menstruasi secara alami dan holistik, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada faktor individu, seperti kondisi fisik dan psikologis masing-masing orang (Benson et al. (2020)

Penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi, seperti relaksasi Benson, efektif dalam mengurangi nyeri dismenore melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan sistem saraf dan sirkulasi darah. Bensafi et al. (2022) menyatakan bahwa teknik ini meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang membantu mengurangi gejala nyeri dismenore. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatis, sebagaimana dicatat oleh Chandran et al. (2021), yang mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit pada menstruasi.

Selain itu, relaksasi Benson membantu memperbaiki aliran darah ke area panggul, yang dapat menurunkan peradangan dan intensitas nyeri (Bensafi et al., 2022). Pengurangan stres melalui teknik ini juga berperan penting dalam menurunkan persepsi nyeri. Nicolosi et al. (2020) menjelaskan bahwa pengurangan stres mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa kesejahteraan, sementara Zhao et al. (2020) menemukan bahwa teknik relaksasi meningkatkan toleransi nyeri dengan menurunkan sensitivitas terhadap rasa sakit melalui pengaturan aktivitas saraf dan neurotransmitter. Selain itu, relaksasi Benson juga dapat memodulasi jalur saraf yang memproses nyeri di otak dan sumsum tulang belakang, sehingga mengurangi

persepsi nyeri secara efektif (Bensafi et al., 2022). Kombinasi mekanisme ini menjadikan relaksasi Benson sebagai pendekatan holistik yang efektif untuk mengatasi nyeri dismenore.

Sejalan dengan penelitian dari Marinda (2022) ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap dismenore primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat p -value = 0.000. Penelitian Juwita (2023) terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenore secara signifikan ($P < 0,05$). Penelitian Ulfa (2021) ada pengaruh pengaruh relaksasi Benson terhadap dismenore di STIKES St Elisabeth Semarang ($p < 0,05$).

Menurut telah peneliti memberikan relaksasi benson kepada remaja putri yang mengalami dismenore adalah suatu alternative yang sangat efektif terlihat dari hasil penelitian rata-rata nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan relaksasi benson adalah sebesar 4,67 sedangkan rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan relaksasi benson sebesar 3,20. Hal ini menunjukkan jika remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dan diberikan relaksasi benson kemudian dilakukan pada hari pertama menstruasi sampai hari kedua dapat mengurangi frekuensi nyeri yang dirasakan bahkan bisa menyembuhkan nyeri pada saat dismenore.

Meskipun mayoritas responden mengalami penurunan nyeri dismenore

setelah diberikan relaksasi Benson, ada 5 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti Tidak semua individu merespons teknik relaksasi dengan cara yang sama. Beberapa remaja mungkin memiliki kecemasan atau stres yang tinggi, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk merespons relaksasi secara efektif. Chandran et al. (2021) mencatat bahwa stres emosional yang tinggi dapat mengurangi efektivitas relaksasi.

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam membutuhkan latihan dan konsistensi. Beberapa responden mungkin belum menguasai teknik dengan baik atau tidak melakukannya dengan cukup lama atau intensif, yang dapat membatasi efektivitasnya. Nicolosi et al. (2020) menyebutkan bahwa keterampilan relaksasi yang lebih baik dapat mempercepat pengurangan nyeri. Faktor seperti gangguan medis yang mendasari (misalnya, endometriosis atau fibroid) atau gangguan psikologis (seperti kecemasan kronis) dapat mempengaruhi persepsi dan intensitas nyeri. Bensafi et al. (2022) menunjukkan bahwa kondisi medis tertentu dapat mengurangi respons terhadap intervensi relaksasi. Jika beberapa remaja memiliki gangguan medis yang lebih kompleks, maka teknik relaksasi mungkin tidak cukup efektif dalam meredakan nyeri. Lingkungan sosial atau dukungan sosial

juga memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi relaksasi. Remaja yang mungkin tidak memiliki lingkungan yang mendukung atau yang merasa tidak nyaman dengan teknik ini, bisa saja kesulitan merasakan manfaat penuh dari relaksasi (Nicolosi et al., 2020).

Menurut telaah peneliti beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore), termasuk pola makan, indeks massa tubuh (BMI), dan tingkat aktivitas fisik. Beberapa alasan ini dapat memberikan alasan tambahan tentang mengapa ada lima responden yang tidak mengalami penurunan nyeri meskipun telah diberikan relaksasi Benson. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, garam, atau gula, dapat berkontribusi pada peradangan dan ketidakseimbangan hormon yang mempengaruhi nyeri menstruasi. Diet rendah magnesium atau asam lemak omega-3, yang memiliki sifat antiinflamasi, juga dapat memperburuk gejala dismenore (Zhao et al., 2020). Pada responden yang memiliki pola makan tidak seimbang atau kekurangan nutrisi penting, relaksasi Benson mungkin tidak cukup efektif untuk mengatasi nyeri menstruasi, karena faktor pemicu fisik dan biokimia yang ada dalam tubuh mereka.

Asumsi peneliti, meskipun relaksasi Benson efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada sebagian besar responden, faktor-faktor lain seperti pola makan, BMI, dan tingkat aktivitas fisik dapat mempengaruhi hasilnya. Responden dengan pola makan tidak sehat, BMI tinggi, atau tingkat aktivitas fisik rendah mungkin masih mengalami nyeri yang lebih parah meskipun telah mengikuti intervensi relaksasi. Oleh karena itu, kombinasi intervensi, termasuk perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik, perlu dipertimbangkan untuk memaksimalkan efektivitas pengurangan nyeri dismenore. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson memiliki pengaruh positif terhadap penurunan nyeri dismenore pada sebagian besar responden. Namun, adanya lima responden yang tidak merasakan penurunan nyeri mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecemasan yang tinggi, kesulitan dalam menguasai teknik, atau kondisi medis yang mendasari. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan dalam pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson antara responden. Beberapa responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore lebih dari setengah dari skala nyeri sebelum diberikan relaksasi, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga,

yang diketahui dari wawancara dengan responden. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap nyeri pada setiap remaja putri dapat bervariasi, sehingga penurunan skala nyeri yang dirasakan juga berbeda antara satu remaja dengan yang lainnya, dengan faktor-faktor seperti diet dan riwayat keluarga turut berperan. Setelah pengukuran tersebut, diketahui bahwa relaksasi Benson berhasil menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dan memberikan rasa nyaman setelah intervensi."

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan relaksasi benson adalah 5,57 dan sesudah diberikan relaksasi benson adalah 3,67. Serta terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMAN 1 Tanjung Raja. (p -value = 0,000) dan diharapkan Remaja untuk mempraktikkan teknik relaksasi secara rutin, terutama pada periode menstruasi, untuk membantu mengurangi nyeri dan stres. Melakukan pernapasan dalam atau relaksasi Benson dapat menjadi alternatif non-obat yang efektif untuk mengelola nyeri dismenore dan menjaga pola makan yang sehat dan rutin beraktivitas fisik, karena dapat membantu mengurangi gejala dismenore.

6. REFERENSI

- Ali, A., & Ahmed, M. (2020). Stress and Menstrual Pain: A Physiological Perspective. *Journal of Adolescent Health, 32*(4), 56–62.
- Anurogo, D. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Andi (ed.)). Andi.
- Aprilia, D., Cahyaningrum, & Cahya, P. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor. 1*(2), 932–938.
- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health), 2*(2), 13–19. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika, 4*(1), 10–21.
- Bensafi, M., Messaoudi, I., & Barbier, G. (2022). Mind-body interventions for pain management in adolescent women with dysmenorrhea. *A Systematic Review, 23*(5), 834–845.
- Benson, H., Chandran, K., & Proctor, W. (n.d.). Neurophysiological Effects of Relaxation Techniques in Pain Management. *Cambridge University Press*.
- Chandran, R., Tharayil, J. M., & Singh, V. K. (2021). The effect of relaxation techniques on dysmenorrhea among adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 50*(6), 900–909.
- Dewi, R., & Sari, N. (2021). Family History and Dysmenorrhea Severity Among Adolescents. *Indonesian Medical Journal, 11*(1), 12–19.
- Fitri, L. M., Sanjaya, R., Sulistiawati, S., & Samsyuri, E. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Dismenore. *Majalah Kesehatan Indonesia, 3*(1), 35–38. <https://doi.org/10.47679/makein.202245>
- Harel, Z. (2023). Adolescent Dysmenorrhea: Hormonal and Lifestyle Factors. *Journal of Reproductive Health, 30*(1), 45–52.
- Hermayanti, H., Kostania, G., & Yulaikah, S. (2019). Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 4*(2), 5. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.124>
- Husna, P. H., & Siwi, C. S. R. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenore Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri: Efforts to Reduce Dysmenorrhea Pain with Benson Relaxation Therapy for Young Women in Balerejo, Watuagung Baturetno, Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH, 12*(1), 21–24.
- Husna, A. (2023). Effect of Benson Relaxation on Dysmenorrhea Pain Reduction. *Journal of Adolescent Health Studies, 17*(2), 78–85.
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat, 4*(Desember), 693–696.
- Intiyaswati, D. (2022). Pengobatan Farmakologi dan Nonfarmakologi untuk Dismenore Primer. *Journal of Women's Health, 17*(1), 89–94.
- Juwita, R., Wulandari, A., & Maulida, N. (2023). Efektivitas Relaksasi Benson pada Dismenore Primer. *Jurnal Keperawatan, 15*(1), 34–41.

- Marinda, P. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri Dismenore pada Siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(2), 56–62.
- Mariza, A., Susilawati, & Yuviska, I. A. (2020). Penyuluhan Tentang Flour Albus (Keputihan) Pada Remaja Putri Di SMPN Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 244–249.
- Nicolosi, A., Mastrangelo, G., & M. (2020). The effects of breathing exercises and mindfulness on menstrual pain relief. *Journal of Pain Research*, 13, 225–232.
- Rachmawati, T., Kusumaningsih, S., & Astuti, M. (2020). Dismenore dan Dampaknya terhadap Aktivitas Wanita. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 9(1), 67–73.
- Siagian, T. (2019). Prevalensi Dismenore pada Perempuan Usia Reproduksi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 213–220.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2019). *Konsep Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Alfabeta.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Ulfa, N. M., Ina, A. 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.
- WHC., W. H. C. (2022). Dismenore dan Penanganannya. *Women's Health Journal*, 19(4), 211–223.
- Wijaya, A., et al. (2021). Nutritional Deficiencies and Menstrual Pain in Adolescents. *Indonesian Nutrition Journal*, 29(4), 152–160.
- Zuhkrina, R. (2023). Faktor Genetik dan Risiko Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 18(3), 125–132.