

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

ZALESTYA VIANI

NIM: 2110332013

Pembimbing:

1. Yulizawati, SST., M.Keb
2. Prof. dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH., FRSPH

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVESITAS ANDALAS**

2025

ABSTRAC

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

Oleh

**Zalestya Viani, Yulizawati, Hardisman, Rauza Sukma Rita, Erda Mutiara
Halida, Henni Fitria**

Dysmenorrhea is menstrual pain that can interfere with activities. Dysmenorrhea is divided into two type, primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is a condition that occurs due to changes in prostaglandin hormone levels. In Indonesia, the prevalence of primary dysmenorrhea in 2019 was 54.89%. Dysmenorrhea can be alleviated through non-pharmacological methods, one of which is the progressive muscle relaxation technique, which has no side effects. This study aim to examine the effect of progressive muscle relaxation techniques in reducing primary dysmenorrhea.

This study was a literature review using the scoping review method, conducted from April 2024 to February 2025. Data was collected from databases (PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, and GARUDA) with publications from 2019 to 2024. The data analysis was carried out using thematic analysis.

The article selection was conducted through databases and filtered based on inclusion and exclusion criteria. The selected articles were organized into a PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses extension for Scoping reviews) flow diagram, resulting in 15 analyzed articles.

The research results indicate that progressive muscle relaxation techniques have an effect on reducing primary dysmenorrhea. However, factors such as stress experienced by women during relaxation exercises and an uncondusive environment may affect the success of the technique. Progressive muscle relaxation can be performed using various methods, including exercises in a sitting or lying position. Additionally, it can be combined with other therapies, such as music or warm compresses, to enhance its effectiveness.

Keywords: *Dysmenorrhea, Progressive Muscle Relaxation Technique, Jacobson's Relaxation Technique*

ABSTRAK

LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Oleh

**Zalestya Viani, Yulizawati, Hardisman, Rauza Sukma Rita, Erda Mutiara
Halida, Henni Fitria**

Dismenore merupakan menstruasi yang disertai rasa nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon prostaglandin. Dismenore primer di Indonesia pada tahun 2019 terjadi sebanyak 54,89%. Dismenore dapat dikurangi dengan cara non farmakologis yakni melalui teknik relaksasi otot progresif yang tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi dismenore primer.

Jenis penulisan ini adalah *literatur review* dengan metode *scoping review*, dilakukan pada bulan April 2024 sampai Februari 2025. Data dikumpulkan melalui database (*PubMed, Scindirect, Google Scholar* dan *GARUDA*) yang terbit tahun 2019-2024. Analisis data dilakukan dengan analisis tematik.

Pencarian artikel dilakukan melalui database, diseleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dimasukkan ke dalam diagram air PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses extension for Scoping reviews*), hingga menghasilkan 15 artikel dianalisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam menurunkan dismenore primer, namun wanita yang stress saat dilakukan teknik relaksasi dan lingkungan yang tidak kondusif mempengaruhi keberhasilan teknik relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif memiliki macam metode dalam pelaksanaannya, termasuk latihan dengan posisi duduk maupun dengan posisi berbaring, serta dapat dikombinasikan dengan terapi lain, seperti musik atau kompres hangat untuk meningkatkan efektivitasnya.

Kata Kunci: Dismenore, Teknik Relaksasi Otot Progresif, Teknik Relaksasi Jacobson's