

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE)  
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DIKAMPUS  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

**SKRIPSI**



**ADE WANDA EKA TRIANA**

**202101091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA  
2024**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir dikampus Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal ataupun dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan didalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, November 2024



Ade Wanda Eka Triana  
NIM.202101091

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE)  
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DIKAMPUS  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

Ade Wanda Eka Triana, Viere Allanled Siauta, Abdul Rahman  
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

**Latar belakang:** Dismenore merupakan gejala yang paling umum terjadi, yang dapat menyebabkan kram perut dan kesulitan fisik lainnya. Salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan dismenore adalah terapi relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu metode untuk mengurangi nyeri haid tanpa memerlukan obat. Teknik relaksasi Benson melibatkan pernapasan dalam dan melafalkan kata-kata religius untuk mengendalikan rasa sakit.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen One Group Pretest-Posttest dengan jumlah populasi 126 orang dan jumlah sampel sebanyak 13 responden yang ditentukan dengan menggunakan rumus Ari Kunto. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon match Paired t-test.

**Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir hanya 2 mahasiswa (20,9%) yang mengalami nyeri ringan, 8 mahasiswa (57,1%) mengalami nyeri sedang dan 3 mahasiswa (21,5%) mengalami nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, sebanyak 9 mahasiswi (65,5%) mengalami penurunan nyeri menstruasi dan 4 mahasiswi (34,5%) mengalami penurunan nyeri menstruasi ringan. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon match Paire-test.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

**Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswi Universitas Widya Nusantara, dapat menggunakan terapi non farmakologi ini untuk mengurangi nyeri haid yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa efek samping.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Dismenore, Mahasiswi

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON  
REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)  
TOWARD THE LAST YEAR STUDENTS AT  
WIDYA NUSANTARA UNIVERSITY**

Ade Wanda Eka Triana, Viere Allanled Siauta, Abdul Rahman  
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

***ABSTRACT***

**Background:** Dysmenorrhea is the most common symptom, which can cause abdominal cramps and other physical difficulties. One of relaxation method to solve the dysmenorrhea discomfort is Benson relaxation therapy. The Benson relaxation technique is one of method in decreasing menstrual pain without medication needed. The Benson relaxation technique involves deep breathing and reciting religious words to control pain.

**Methods:** This is quantitative research by using experimental methodology One Group Pretest-Posttest, with total of population was 126 people and total of sample was 13 respondents that determined by using Ari Kunto's formula. Data analysis using the Wilcoxon match Paire-test.

**Research results:** It shows that final year students only 2 students (20,9%) have mild pain, 8 students (57.1%) have moderate pain and 3 students (21.5%) have severe pain controlled. After being given Benson relaxation therapy, about 9 students (65.5%) have decreasing in menstrual pain and 4 students (34.5%) have decreasing in mild pain menstrual. The results of bivariate analysis by using the Wilcoxon match Paire-test.

**Conclusion:** There is an effect of giving Benson relaxation therapy on reducing menstrual pain (Dysmenorrhea) in final year students at Widya Nusantara University.

**Suggestion:** This research is expected to provide benefits for Widya Nusantara University students, can use this non-pharmacological therapy to reduce menstrual pain that can be done independently without any side effects.

Keywords: Benson Relaxation, Dysmenorrhea, College Student



**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE)  
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DIKAMPUS  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu  
Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara



**ADE WANDA EKA TRIANA  
202101091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA  
2024**

 Dipindai dengan CamScanner

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE)  
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DIKAMPUS  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

**SKRIPSI**

**ADE WANDA EKA TRIANA  
202101091**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 04 November 2024

**Penguji I  
Ns. Sabir, S.Kep.,M.Kep  
NIK. 20170901073**

(.....)

**Penguji II  
Ns Viere Allanled Siauta, S.Kep.,M.Kep  
NIK. 20210901131**

(.....)

**Penguji III  
Ns. Abdul Rahman, S.Kep.,MH  
NIK. 09317102**

(.....)

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Widya Nusantara**



**Atan, S.ST., Bd.,M.Keb.**

**NIK. 20090901010**

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan penulis sangat berterimakasih kepada orang tua tercinta, Bapak Taslim dan Ibu Uhra yang telah memberikan, mengasuh, membesarkan, mendidik, dan memberikan doa restu serta dukungan moril maupun material kepada penulis sehingga penulis bias menyelesaikan studi. Penulis juga berterimakasih kepada saudara kandung adik tercinta Andi Setiawan yang menjadi motivasi bagi penulis serta memberikan penulis semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan juli 2024 ini ialah dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Dikampus Universitas Widya Nusantara”. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis inigin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Widyawaty Situmorang, M.Sc, Selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara.
2. Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes., Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Arfiah, SST., Bd., M. Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara
4. Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Prodi Ners Universitas Widya Nusantara.
5. Ns.Viere Allanled Siauta,S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Abdul Rahman, S.Kep.,M.H selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns.Sabir, S.Kep.,M.Kep selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
8. Kepada Seluruh staf dosen dan tenaga pendidik yang mengajarkan dan membantu peneliti selama menjalani proses perkuliahan di kampus Universitas Widya Nusanterara.
9. Terima kasih kepada seluruh responden mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara yang sudah berkontribusi dalam penelitian ini.

10. Terima kasih kepada kakek dan nenek, Almahrum. Moh Amin dan Almahruma. Indosia yang dimana semasa hidupnya sangat banyak memberikan kasih sayang kepada penulis dan penulis mengucapkan banyak terima kasih atas pengorbanan dan kasih sayang sejak penulis kecil hingga penulis bisa menyelesaikan studi S1 keperawatan.
11. Terima kasih kepada seseorang yang tak kalah penting dalam hati yang dimana penulis tidak menyebutkan namanya yang sudah menemani penulis dari bangku SMA sampai dengan penulis bisa menyelesaikan studi S1 Keperawatan dan penulis banyak berterima kasih selama ini sudah banyak berkontribusi meluangkan waktu, pikiran serta memberikan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi tepat waktu.
12. Terima kasih kepada sahabat saya yaitu Utma Ningsi, Gita Olviani Sumo, Filzha Putri Harfita, Nikadek Sarina, yang dari awal perkuliahan sampai saat ini yang sudah banyak membantu penulis dan memberikan semangat kepada penulis.
13. Teman-teman seperjuangan saya, angkatan 2021 kelas C keperawatan yang telah banyak membantu serta memberi dukungan hingga penulis termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Palu, November 2024



Ade Wanda Eka Triana  
Nim 202101091

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	23
C. kerangka Konsep Penelitian	24
D. Hipotesis penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Tempat dan waktu penelitian	26
C. Populasi dan Sample	26
D. Variable penelitian	28
E. Definisi operasional	28
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Analisa Data	32
I. Bagan Alur Penelitian	33
J. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36

B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan	39
D. Keterbatasan Penelitian	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Dan Kelas	36
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Mahasiswi Tingkat Akhir Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson Dikampus Universitas Widya Nusantara	37
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Mahasiswi Tingkat Nyeri Mahasiswi Akhir Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Dikampus Universitas Widya Nusantara	37
Tabel 4.4	Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Dikampus Universitas Widya Nusantara	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Siklus Menstruasi	10
Gambar	2.2	<i>Face Pain Scale</i> (FPS)	19
Gambar	2.3	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	20
Gambar	2.4	Kerangka Teori	23
Gambar	2.5	Kerangka Konsep	24
Gambar	3.1	Rancangan Metode Penelitian	25
Gambar	3.2	Bagan Alur Penelitian	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat legal etik
- Lampiran 3. Surat permohonan pengambilan data awal
- Lampiran 4. Surat balasan pengambilan data awal
- Lampiran 5. Surat permohonan izin penelitian
- Lampiran 6. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 7. Lembar observasi
- Lampiran 8. SOP ( Standar Operasional Prosedur )
- Lampiran 9. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 10. Surat balasan selesai penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi penelitian
- Lampiran 12. Riwayat hidup
- Lampiran 13. Lembar bimbingan proposal dan skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswi adalah Satu kelompok yang terdiri dari remaja akhir, berusia 18 hingga 21 tahun, dan kelompok lainnya terdiri dari orang dewasa awal, berusia 22 hingga 25 tahun. Seseorang memasuki masa dewasa ketika mulai menjalin hubungan dengan orang lain, bekerja, atau melanjutkan pendidikan. Seorang pelajar dapat menderita dismenore karena sering mengalami stres akibat beban kerja akademik yang berat. Stres merupakan penyebab umum dismenore dan merupakan reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan yang dapat menimbulkan ketegangan (Erlangga, 2019).

Jenis genokologi yang paling umum, yang dapat menyerang 60% hingga 90% wanita, adalah dismenore. Dismenore merupakan gejala paling umum, yang dapat menyebabkan kram perut dan kesulitan fisik lainnya. Hal ini menjelaskan menurunnya aktivitas sehari-hari dan ketidakhadiran di kampus (Saputra et al., 2021). Mahasiswi yang mengalami nyeri haid akan mengalami kesulitan untuk fokus karena rasa tidak nyaman yang mereka rasakan sehingga mengganggu proses belajar mengajar dan menyulitkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Adinda Aprilia et al., 2022).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa jumlah kasus dismenore relatif tinggi di seluruh dunia. Dismenorea memengaruhi rata-rata 16,8–81% gadis remaja, dan 45–97% wanita di negara-negara Eropa mengalaminya. Finlandia memiliki tingkat tertinggi (94%), sementara Bulgaria memiliki tingkat terendah (8,8%). Gadis remaja memiliki prevalensi dismenorea tertinggi (20–90 persen). Sekitar 15% remaja melaporkan dismenore berat. Dan dari data Indonesia, 107.673 remaja putri (64,25%) mengalami dismenore berat, dengan 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 orang (9,36%) menderita dismenore sekunder (Putri Halimu Husna, 2023).

Di Indonesia, dismenore mempengaruhi 64,25% wanita, dengan dismenore primer mencapai 54,89% dan dismenore sekunder mencapai 9,36% (Hamdiyah,2020). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) Dengan angka dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%, maka prevalensi dismenore adalah sebesar 64,25%. Angka kejadian dismenore atau ketidaknyamanan saat menstruasi (dismenore) pada remaja dilaporkan sebesar 64,1% pada tahun 2019 dan 64,3% pada tahun 2020. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, pada tahun 2021 terdapat 85 fasilitas kesehatan atau sebesar 41,3% yang memberikan pelayanan kesehatan pada remaja. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palu, terdapat 750.423 remaja putri di Provinsi Sulawesi Tengah (Humaira et al., 2023).

Terapi farmakologis dan non-farmakologis tersedia untuk mengatasi dismenore. Skopolamin dan analgesik lainnya digunakan dalam farmakologi ini. Menggunakan teknik relaksasi Benson merupakan salah satu metode meredakan nyeri haid tanpa memerlukan obat-obatan. Teknik relaksasi Benson melibatkan pernapasan dalam dan melafalkan kata-kata berdasarkan agama untuk mengendalikan rasa sakit. Misalnya, seseorang mungkin mengatakan "astaghfirullahaladzim" dalam Islam, "Yesus Kristus" dalam agama Kristen, atau "Tuhan Yesus" dalam agama Katolik "Tuhan Yesus" dan Dalam agama Buddha, disebut sebagai "buddhānubhāvena", dan dalam agama Hindu disebut "Astungkara". Salah satu terapi yang secara signifikan mempengaruhi intensitas nyeri haid remaja adalah teknik relaksasi ini. Tingkat relaksasi Benson mempengaruhi kapan nyeri haid dimulai.

Agar tubuh berhenti memproduksi adrenalin dan semua hormon lain yang dibutuhkan selama stres, teknik Relaksasi Benson akan membantu tubuh untuk rileks. Stres menyebabkan tubuh menghasilkan lebih banyak adrenalin, yang menurunkan produksi kedua hormon seks tersebut. Untuk mencegah ketidaknyamanan selama siklus menstruasi, Relaksasi Benson akan memungkinkan tubuh untuk menghasilkan hormon-hormon penting (Ulfa dkk., 2021). Keunggulan relaksasi Benson dari terapi lainnya adalah

memiliki keunggulan yaitu sederhana, hemat biaya, mudah digunakan, dan bebas efek samping negatif (Marinda et al. , 2022).

Penelitian yang dilakukan Ratna juwita dkk (2021) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Banda Aceh, dengan 64 siswi yang mendaftar. Studi ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan ( $P < 0,05$ ) antara terapi relaksasi Benson dan skala nyeri dismenore. Skala nyeri sebelum terapi relaksasi adalah  $5,51 \pm 1,28$ , dan turun menjadi  $3,67 \pm 1,43$  setelah terapi relaksasi. Studi sebelumnya oleh Solehati dan Rustina (2015) menemukan bahwa teknik relaksasi Benson secara signifikan berkontribusi pada pengurangan intensitas nyeri pada wanita pasca operasi caesar ( $p < 0,05$ ).

Penelitian yang dilakukan Putri Halimu Husna dkk tahun (2021) Terapi Relaksasi Benson Berupaya Mengurangi Rasa Sakit Dismenore pada Remaja Putri di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri. Jumlah populasi 16 orang remaja putri. Lima informan melaporkan tingkat nyeri sebelum menjalani terapi relaksasi Benson: informan 1 melaporkan nyeri sedang pada skala 6, informan 2 melaporkan nyeri sedang pada skala 5, informan 3 melaporkan nyeri berat pada skala 7, peneliti 4 melaporkan nyeri sedang pada skala 6, dan peneliti 5 melaporkan nyeri berat pada skala 8. Skala nyeri menurun selama relaksasi Benson, dengan informan 1 dan 4 melaporkan nyeri ringan pada skala 1, dan informan 2, 3, dan 5 melaporkan tidak nyeri pada skala 0. Menurut temuan penelitian, ketidaknyamanan dismenorea gadis remaja dapat dikurangi dengan menggunakan perawatan relaksasi Benson.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukan bahwa mahasiswi S1 Keperawatan tingkat akhir regular yang terdiri dari kelas, A, B, C, dan D berjumlah 126 orang mahasiswi. Dari Hasil wawancara terhadap 10 mahasiswi S1 Keperawatan tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara didapatkan 4 orang mahasiswi mengatakan lama terjadinya dismenore atau nyeri haid yang dirasakan 1-2 hari setelah keluarnya darah menstruasi dan skala nyeri yang dirasakan

5-6 dan yang mereka lakukan untuk meredakan nyeri adalah mengkonsumsi minuman herbal kiranti, 4 orang mahasiswi mengatakan lama terjadinya nyeri haid 1-3 hari setelah keluarnya darah dan skala nyeri yang dirasakan 6-7 dan yang mereka lakukan untuk meredakan nyeri 2 mahasiswi mengatakan yang mereka lakukan yaitu, kompres hangat dan 2 mahasiswi hanya membiarkan nyeri tersebut, sedangkan 2 orang mengatakan sebelum keluarnya darah menstruasi atau menjelang menstruasi sudah ada yang mengalami tanda dan gejala dismenore seperti nyeri pada bagian perut dan punggung. Serta cara untuk menghilangkan nyeri biasa melakukan dengan cara membiarkan nyeri dan beberapa orang ada yang mengkonsumsi obat-obatan herbal maupun farmakologi.

Berdasarkan informasi yang saya dapatkan bahwa Dismenore ini juga sangat mengganggu aktivitas mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara pada saat pembelajaran ataupun aktivitas yang lainnya. Saat peneliti bertanya terkait relaksasi Benson mahasiswi tidak tahu tentang relaksasi Benson dan mahasiswi belum pernah melakukan teknik relaksasi Benson dan tidak mengetahui bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri haid (dismenore). Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah dilakukan penelitian didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Teridentifikasi adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir dikampus Universitas Widya Nusantara.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi skala nyeri saat dismenore yang dialami oleh mahasiswi tingkat akhir sebelum terapi relaksasi Benson di kampus Universitas Widya Nusantara
- b. Teridentifikasi penurunan skala nyeri dismenore yang dialami oleh mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara.
- c. Telah diketahui perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson terhadap mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore).

### 2. Institusi Pendidikan Universitas Widya Nusantara

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswi Universitas Widya Nusantara karna dapat menambah pengetahuan dan informasi yang dapat berguna terkait pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri haid.

### 3. Bagi masyarakat khususnya remaja putri

Penelitian ini sangat diharapkan dapat menambah informasi dan dapat memberikan dampak yang positif bagi masyarakat khususnya wanita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188
- Bahriarninur, S., Asrandi, & Sarman, F. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2016 Universitas Jambi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 92–97
- Bahrudin, M. (2020). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7
- Erlangga. (2019). Pengujian Sistem Dengan Path Testing. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–23
- Firdaus, K. K., Wijayanti, Y. T., & Aghniya, R. (2023). Analisis Dismenore menggunakan metode akupresur. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2), 65–73. <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i2.379>
- guan Siklus Menstruasi PadIlham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Ganga Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). Edukasi Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 01
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 2
- Hulukati, W., & Djibrani, W. (2018). Analisis Tugas Perkembangan

- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 40–44.
- Juwita, R., Delianti, N., & Dewiyuliana, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1665–1673. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3493>
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 178–190
- Oktaviana, A., Imaniar, N., Dwi Widyana, E., & Yuliani, I. (2019). Hubungan antara lemak subkutan, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin dengan dismenore primer pada remaja putri di sma n 1 sumberpucung The Relationship Between Subcutaneous Fat, Body Mass Index and Hemoglobin Level With Primary Dysmenorrhea in Female Adol. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 176–188.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215
- Putri Halimu Husna, C. S. R. S. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 21–24
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan

- terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177
- Sulistyaningdiah, E., & Astuti, R. P. (2023). Hubungan Pengetahuan, Menarche Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 1 Way Bungur Kecamatan Way Bungur Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(2), 623–629
- Swari, K. A. A. (2021). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Y. Dengan Carsinoma Mammae Post Operasi Modified Mastectomy di Ruang Angsoka 2 RSUP Sangalah Denpasar. *Jurnal Poltekkes Denpasar*, 2(1), 1–23
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140
- Utami, A. (2021). Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. *NBER Working Papers*, 2, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalasemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten

Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130.

Sihombing R M. (2020). *Manajemen Keperawatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Muhammad, R. (2021) *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

Husna, P. H., dan Siwi, C. S. R. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watugung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GHS*

Ulfa, N.M., Ina, A.A., Gayatina, A.K. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St.Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. 4(1)

Octavia, Alda Vanty; SARI, Dewi Kartika. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten. *Jurnal Anestesi, KEP*, Yuni Astuti M. Penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan dismenore pada mahasiswi keperawatan di stikes kesdam iv/diponegoro semarang. *Jurnal keperawatan sisthana*, 2023,