

ABSTRAK

Pengaruh *Progressive Relaxation Exercise* dan *Aromatheraphy* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer. Azizah Ayu Prahasti (2023) Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Fitriana Kurniasari Solikhah, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Kata kunci : Dismenore Primer, Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, Remaja Putri

Dismenore primer merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama periode menstruasi. Dismenore primer kerap terjadi pada remaja putri dengan skala nyeri yang berbeda-beda, dan juga kerap menjadi alasan ketidakhadiran remaja putri dalam kegiatan belajar mengajar. *Progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi dengan menegangkan dan merilekskan otot yang dipadukan dengan aroma wewangian, sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental pretest-posttest control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yang terbagi menjadi empat kelompok, dengan pengambilan data menggunakan kuisioner nyeri milik *SF-McGill*. Hasil uji *Paired T-Test* pada ketiga kelompok didapatkan (sig 2-tailed 0,000) dan uji *NGain-Score* didapatkan hasil dengan rata-rata tertinggi pada kelompok ketiga yaitu (0,7571) yang menunjukkan pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* sangat efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Disarankan para remaja putri dapat menggunakan terapi tersebut dalam mengatasi dismenore yang dirasakan.