

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**
Skripsi, Januari 2020

ABSTRAK

Ulfa Auliatun Syarqyyah, Kurnia Wijayanti, Indra Tri Astuti

EFEKTIVITAS RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* DAN SENAM DISMENOR TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMP AL FATTAH SEMARANG

54 halaman + 17 tabel + 9 gambar + 13 lampiran + xvii

Latar Belakang : Dismenore terjadi akibat kontraksi otot rahim yang terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri dan dapat mengganggu aktivitas seseorang. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan relaksasi *guided imagery* dan senam *dismenore*.

Metode : Penelitian berjenis kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest without control grup design*. Pengambilan sample menggunakan total sampling dengan jumlah responden 15 relaksasi *guided imagery* dan 15 senam dismenore. Menggunakan uji wilcoxon untuk kedua kelompok dan uji *Man Whitney* untuk perbandingan kedua kelompok

Hasil : Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi *guided imagery* dan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri dengan nilai *p value* 0,001. Uji kedua intervensi di peroleh *p value* 0,136 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok tersebut

Simpulan dan Saran : Hasil uji menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri. dismenore tetapi keduanya efektif menurunkan nyeri, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan terapi ini untuk mengatasi nyeri selain dismenore

Kata kunci : nyeri dismenore, relaksasi *guided imagery*, senam dismenor
Daftar pustaka : 25 (2009 - 2017)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
ISLAMIC UNIVERSITY SULTAN AGUNG SEMARANG
Thesis, January 2020

ABSTRAK

Ulfa Auliyatun, Sharqyyah, Nopi Nur Khasanah, Kurnia Wijayanti, Indra Tri Astuti

EFFECTIVENESS OF RELAXATION GUIDED IMAGERY AND GYMNASTICS DISMENORE TO PAIN DYSMENORRHEA IN TEENAGERS IN AL FATTAH SEMARANG JUNIOR HIGH SCHOOL

54 pages + 17 tables + 9 pictures + 13 attachments + xvii

Background: Dysmenorrhea occurs due to uterine muscle contractions that are too strong to cause pain and can interfere with the activity of a person therefore in the conduct of non-pharmacology treatment with relaxation guide imagery and gymnastics Dysmenorrhea. The aim of the study was to know the difference in guide relaxation imagery and dysmenore gymnastics.

Method: Quantitative type research with experimental quasi design used pretest-posttest without control group design. Sampling used a total sample of 15 respondents relaxation guided imagery and 15 gymnastics dysmenorrhea. Using the Wilcoxon test for both groups and the Man Whitney test for comparing the two groups

Result: p value 0.001 means there was a relaxing influence guided imagery to pain reduction, p value 0.001 means there was a dysmenorrhea influence on the pain reduction of p value 0.136 meaning there was no meaningful difference between the two groups

Conclusion: there was no meaningful difference between guide relaxation imagery and gymnastics dysmenorrhea against decrease pain dysmenorrhea but both are effective in lowering pain, subsequent studies can develop this therapy to cope with Pain other than Dysmenorrhea

Keywords : pain dysmenorrhea, relaxation guided imagery, gymnastics
Dismenor

References : 25 (2009-2017)