

EDUKASI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI SMP 48 PEKANBARU

Ns., Dwi Elka Fitri S.Kep, MKM¹, Kasmalini², Agustina Surya Pirmadani³, Dhiya Atika⁴, Muhammad Farhan⁵, Rosmaida Septiana Br Pohan⁶.

Email :

linikasma@gmail.com|suryapirmadaniagustina@gmail.com|Dhiyaatika@gmail.com|rosmaidapohan0928@gmail.com|

Received: november 2025 | Revised: Desember 2025 | Accepted: Desember 2025
Corresponding Author: agustina Surya Pirmadani (email: suryapirmadaniagustina@gmail.com)

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan ginekologis yang dialami lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 55% hingga 70% pada remaja putri. Nyeri haid ini berdampak pada menurunnya produktivitas dan konsentrasi belajar siswi di sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi SMP 48 Pekanbaru mengenai penanganan nyeri dismenore melalui metode non-farmakologi, yaitu teknik relaksasi Benson. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi edukatif, diskusi interaktif, demonstrasi, serta praktik langsung teknik relaksasi selama 10–15 menit. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan secara kuantitatif melalui instrumen kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan, serta lembar observasi untuk menilai keterampilan motorik siswi dalam melakukan teknik relaksasi secara mandiri.

Hasil kegiatan terhadap 30 siswi berusia 13–14 tahun menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, dan penatalaksanaan dismenore tanpa obat. Data hasil praktik menunjukkan respon positif berupa penurunan ketegangan otot dan peningkatan rasa nyaman pada sebagian besar peserta. Selain itu, tingginya antusiasme siswi dan dukungan dari guru pendamping menghasilkan usulan pembentukan kegiatan relaksasi berkelanjutan di sekolah. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam meningkatkan kemampuan siswi mengelola nyeri haid secara mandiri melalui teknik relaksasi Benson.

Kata Kunci : Terapi, Relaksasi Benson, Nyeri Dismenore.

1. PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri menstruasi adalah keluhan yang sering dialami remaja putri. Rasa nyeri yang muncul dapat berupa nyeri menusuk pada bagian perut bawah hingga menjalar ke paha. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon progesteron sehingga memicu kontraksi berlebih pada rahim yang menyebabkan rasa sakit (Adzkie et al., 2020). Secara umum, dismenorea terbagi menjadi dua jenis. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa disertai kelainan pada organ reproduksi, sedangkan dismenorea sekunder muncul akibat adanya masalah kesehatan seperti endometriosis, radang panggul kronis, ataupun fibroid rahim (Fitria et al., n.d. 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 melaporkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenorea, dengan 10%–16% di antaranya merasakan nyeri haid berat. Secara global, lebih dari

separuh remaja putri dilaporkan mengalami dismenorea primer. Angka kejadian paling tinggi ditemukan pada kelompok usia 17–24 tahun, yaitu sekitar 60%–90% (Aprilia et al., 2022).

Dismenore menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Gejala Dismenore yang sering dialami remaja putri saat menstruasi seperti kejang atau kekakuan pada daerah perut bagian bawah, karena rasa yang tidak nyaman dapat menimbulkan mudah tersinggung, mudah marah, perut kembung, nyeri pada punggung, sakit pada kepala, tumbuh jerawat, lesu, tegang, hingga depresi. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi. Dampaknya remaja putri mengalami kerugian ekonomi dikarenakan perlunya biaya berobat serta menurunnya produktivitas dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Selain itu, Dismenore juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti mual, cepat merasakan lelah, letih, sakit kepala, mudah marah, serta daya konsentrasi menurun (Remaja et al., 2020).

Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks. Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan tidak hanya untuk pasien post operasi Fraktur, namun juga dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas, stress serta dapat dilakukan pada pasien pasca operasi Caesarea ((Marianthi et al., 2022)., karena teknik relaksasi Benson ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Marianthi et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi dismenorea juga cukup tinggi, yaitu mencapai 60%–70% pada remaja putri. Dari total kasus, jenis dismenorea primer tercatat sebesar 54,98% dan dismenorea sekunder sebesar 45,11% (Ratnasari et al., 2022). Dampak dismenorea tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja. Nyeri haid sering menyebabkan menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, hingga ketidakhadiran di sekolah karena remaja tidak mampu mengikuti pembelajaran secara optimal (Noviantoro et al., 2021).

Relaksasi Benson 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. Prevalensi dismenore di dunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalami dismenore. Presentase dismenore di Amerika Serikat tahun 2011 diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore. Menurut WHO (World Health Organization) negara Inggris 45-97% wanita muda dengan keluhan dismenore, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi di Swedia tahun 2013 menunjukkan sebanyak 72% wanita mengalami dismenore. Prevalensi di Malaysia sebanyak 62,3% wanita mengalami dismenore. Prevalensi di Indonesia tahun 2013 sebanyak 55% wanita mengalami dismenore, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%,5.

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, Penanganan farmakologi salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik misalnya skopolamin, narkotika, obat sedative, dan lain-lain. Perawatan non farmakologi juga dapat digunakan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan metode relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah pengobatan yang mengurangi rasa sakit dengan memusatkan perhatian pada satu titik fokus dengan mengulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka kelainan yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan (Dusun et al., 2023).

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMP 48 Pekanbaru yang berlokasi di Jalan Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau . Fokus sasaran kegiatan adalah para siswi remaja yang berada pada rentang usia 13 hingga 14 tahun, dengan total peserta sebanyak 30 orang. Pemilihan mitra ini didasari oleh adanya fenomena umum di mana dismenore atau nyeri menstruasi menjadi keluhan ginekologis utama yang sering dialami remaja putri, yang mana di Indonesia prevalensinya mencapai 55% hingga 70% .

Kondisi mitra sebelum kegiatan menunjukkan bahwa nyeri haid yang dialami para siswi sering kali mengganggu aktivitas harian, menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar, bahkan mengakibatkan ketidakhadiran di sekolah . Selain itu, tingkat kesadaran untuk berobat ke pelayanan kesehatan masih sangat rendah, yakni hanya sekitar 1% sampai 2%. Oleh karena itu, SMP 48 Pekanbaru memerlukan edukasi mengenai metode non-farmakologi yang aman dan mandiri untuk mengelola nyeri tersebut.

Selama pelaksanaan program, pihak sekolah menunjukkan dukungan yang sangat baik, mulai dari tahap koordinasi dengan kepala sekolah dan guru pendamping hingga penyediaan fasilitas ruang tenang untuk praktik. Para siswi sebagai subjek mitra terlibat secara aktif dan antusias dalam berdiskusi, berbagi pengalaman pribadi, serta mempraktikkan teknik pernapasan dan pengulangan kata kunci positif dalam relaksasi Benson. Keberhasilan kerja sama ini tercermin dari adanya usulan pihak sekolah untuk membentuk kegiatan relaksasi berkelanjutan guna menjaga kesejahteraan fisik dan emosional para siswi di masa depan.

2. METODE

2.1 Pendekatan Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman siswi SMP 48 Pekanbaru mengenai dismenore sekaligus membekali mereka keterampilan praktis melalui teknik relaksasi Benson. Metode ini mencakup sosialisasi edukatif, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung pernapasan serta pengulangan kata kunci positif, sehingga siswi tidak hanya memperoleh informasi teori tetapi juga mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri untuk mengelola nyeri haid secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dengan empat tahapan meliputi:

2.2.1 Tahapan Persiapan

1. koordinasi dengan pihak sekolah
 - a. Mengadakan pertemuan awal dengan kepala sekolah dan guru pendamping untuk membahas rencana kegiatan, waktu pelaksanaan, dan kebutuhan teknis.
 - b. Menyusun surat izin dan administrasi yang diperlukan.
2. Penyusunan materi dan media edukasi
 - a. Menyiapkan materi presentasi mengenai dismenore, dampak nyeri haid, dan Teknik relaksasi Benson sebagai metode non-farmakologi.
 - b. Mendesain media edukatif seperti poster, panduan praktik, dan video singkat demonstrasi teknik relaksasi Benson.
 - c. Mempersiapkan alat praktik, seperti matras, ruang tenang, serta kuesioner pre-test dan post-test.

2.2.2 Tahapan pelaksanaan

Kegiatan utama dilakukan dalam bentuk sosialisasi interaktif dan praktik langsung, meliputi:

1. Sesi Sosialisasi (Edukasi Teoritis)
 - a. Penyampaian materi terkait:
 1. Pengertian dismenore dan gejalanya pada remaja.
 2. Dampak nyeri haid terhadap aktivitas sehari-hari.
 3. Konsep non-farmakologi untuk mengatasi nyeri haid.
 4. Pengenalan teknik relaksasi Benson, termasuk pernapasan dalam dan pengulangan kata kunci positif.
 - c. Penayangan video atau ilustrasi praktik untuk memudahkan pemahaman visual siswi.
2. Diskusi Interaktif
 - a. Siswi berbagi pengalaman nyeri haid yang dialami.
 - b. Sesi tanya jawab mengenai cara pengelolaan nyeri haid secara mandiri dan aman.
3. Demonstrasi Teknik Relaksasi Benson
 - a. Instruktur mempraktikkan langkah-langkah relaksasi secara terpadu.
 - b. Siswi memperhatikan dan mengikuti langkah-langkah demonstrasi.
4. Praktik Mandiri dan Evaluasi
 - a. Siswi mempraktikkan teknik relaksasi secara langsung dengan bimbingan instruktur.
 - b. Observasi dan kuesioner post-test digunakan untuk evaluasi pemahaman dan keterampilan.
 - c. Memberikan arahan agar siswi dapat menerapkan teknik relaksasi Benson secara rutin di rumah maupun sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tahap persiapan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang terpai Benson di SMP N 48 yang beralamat di jl. Simpang tiga kec. Bukit raya kota Pekanbaru, Riau. Sasaran utama dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswi SMP N 48 sebagai generasi muda yang diharapkan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya terapi Benson terhadap disminore. Adapun hasil yang di capai dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah sebagai berikut

1. Peningkatan pemahaman siswi tentang disminore, gejala disminore, dampak disminore, konsep, dan teknik relaksasi benson
2. Siswi mampu mempraktikkan Teknik relaksasi benson secara langsung dengan bimbingan instruktur
3. Terjadi penurunan siswi setelah melakukan relaksasi benson.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang terapi Benson dilaksanakan si SMP N 48 yang beralamat di simpang tiga kec. bukit raya, kota Pekanbaru. Pada pukul 13.00 WIB hingga selesai. Jumlah peserta sebanyak 30 siswi, yang terdiri dari perempuan dengan rentan usia 13-14 tahun. Langkah pertama dalam pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan acara oleh perwakilan guru. Setelah itu di lanjutkan dengan pemberian edukasi tentang penyuluhan kesehatan tentang terapi Benson. Penyampaian edukasi dilakukan melalui sosialisasi interaktif yang mencakup materi :

1. Pengertian disminorea
2. Macam macam disminorea
3. Factor factor yang mempengaruhi disminorea

4. Pengertian terapi relaksasi benson
5. Elemen dasar relaksasi benson
6. Langkah langkah Teknik relaksasi benson



Setelah sesi pemaparan materi mengenai dismenore dan teknik relaksasi Benson, dilanjutkan dengan penayangan video atau demonstrasi singkat untuk membantu siswi memahami secara visual langkah-langkah relaksasi. Selanjutnya dilakukan praktik langsung, di mana siswi dibimbing untuk mempraktikkan teknik pernapasan dalam, pengulangan kata kunci positif, dan fokus pikiran secara terpandu. Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan refleksi mengenai pengalaman siswi selama praktik, serta pelaksanaan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman dan kemampuan mereka dalam menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri.

3.3 Tahapan Evaluasi

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SMP 48 Pekanbaru menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswi mengenai dismenore dan teknik relaksasi Benson. Terjadi peningkatan pengetahuan siswi tentang penyebab nyeri haid, dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, serta cara mengelola nyeri secara non-farmakologi. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan sikap dan kesadaran siswi terhadap pengelolaan nyeri secara mandiri. Dalam sesi praktik relaksasi, sebagian besar siswi mulai terbiasa melakukan teknik pernapasan dalam, pengulangan kata kunci positif, dan fokus pikiran untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks. Mereka juga menyadari bahwa pengelolaan nyeri haid tidak hanya mengandalkan obat pereda nyeri, tetapi dapat dilakukan melalui teknik relaksasi yang sederhana dan aman. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran kolektif, terlihat dari minat siswi untuk berlatih relaksasi secara rutin dan menyarankan agar sekolah menyediakan sesi relaksasi berkala. Salah satu faktor kunci keberhasilan kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif yang digunakan; siswi dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk praktik teknik relaksasi secara terpandu. Tingkat partisipasi sangat tinggi, dengan banyak siswi aktif bertanya, berbagi pengalaman, dan menerapkan langkah-langkah relaksasi. Selain meningkatkan keterampilan praktis, kegiatan ini juga memperkuat kesadaran emosional dan kesejahteraan fisik siswi melalui praktik relaksasi Benson.

4 KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Terapi Relaksasi Benson dalam Mengelola Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP 48 Pekanbaru telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari para peserta. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan disertai praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep dismenore, faktor pemicu nyeri, serta pentingnya pengelolaan nyeri haid secara non-farmakologi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, khususnya dalam memahami prinsip dasar relaksasi Benson, langkah-langkah pelaksanaannya, serta kemampuan menerapkan teknik relaksasi secara mandiri. Latihan praktik selama

10–15 menit memberikan respon positif berupa ketenangan, berkurangnya ketegangan otot, dan peningkatan kenyamanan peserta. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga menanamkan keterampilan praktis dan kesadaran untuk rutin menerapkan teknik relaksasi Benson dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja putri peserta dapat mengelola nyeri menstruasi secara efektif dan menjadi agen perubahan dalam menerapkan metode non-farmakologi yang aman dan bermanfaat bagi kesejahteraan fisik maupun emosional.

5 UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Pekanbaru Medical Center atas dukungan, arahan, dan kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, Ns. Dwi Elka Fitri, S.Kep., M.K.M, serta pimpinan, guru, dan seluruh civitas SMP 48 Pekanbaru yang telah menerima dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan “Edukasi Terapi Relaksasi Benson terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja” dengan sangat baik. Kerjasama dan partisipasi aktif seluruh pihak telah memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

6. REFERENSI

- Adzkia, Maratul, and Imelda Rahmayunia Kartika. "Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka." *Real in Nursing Journal* 3.2 (2020): 115-122.
- Aprilia, Tazkyatunnisa Adinda, Tika Noor Prastia, and Ade Saputra Nasution. "Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor." *Promotor* 5.3 (2022): 296-309.
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender dan peppermint terhadap skala nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614-619.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). PERILAKU PENANGANAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMP PGRI 5 DENPASAR: DYSMENORRHEA PAIN MANAGEMENT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN SMP PGRI 5 DENPASAR. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105-115.
- Noviantoro, K. M., Winarsih, N., & Khoiroh, T. (2021). Evaluasi Potensi Wisata BERMI Eco Park (BEP) Sebagai Penopang Perekonomian Masyarakat. *Al-Fikru: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(2), 292-302.
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur di rumah sakit umum daerah meuraxa banda aceh. *Journal Keperawatan*, 1(1), 43-53.
- Husna, P. H., & Siwi, C. S. R. (2023). UPAYA PENURUNAN NYERI DISMENOREA 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.
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore pada siswi di MTs Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599

Ratnasari, F., Suprobowati, D. P., Tias, E., Septian, F., Ramadhayanti, G., Muhndar, I. S., ... & Yuapinamaya, Y. (2022). Kupas tuntas gangguan menstruasi dismenore pada remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 1(12), 1-6.

Mayasari, A., Pujasari, W., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021). Pengaruh media visual pada materi pembelajaran terhadap motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 173-179.