



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 906-916

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Ekstrak Jahe Pada Penurunan  
Skala Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Di TPMB R  
Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Ratna Agustina Dewi<sup>1✉</sup>, Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Uci Ciptiasrini<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [ratnadewi.ra@gmail.com](mailto:ratnadewi.ra@gmail.com)<sup>1✉</sup>

Abstrak

Dismenorea merupakan suatu gejala rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang kejang sehingga dapat mengganggu aktifitas. Pemberian terapi relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe dapat membantu mengurangi nyeri dismenorhea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe pada penurunan skala nyeri dismenorhea primer pada remaja di TPMB R. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan sejumlah 2 orang dengan kriteria yaitu remaja dengan nyeri dismenorhea primer dan bersedia diberikan intervensi relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe pada penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini diharapkan bagi remaja putri agar menerapkan terapi relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe untuk membantu mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci: *Dismenorea Primer, Remaja Putri, Relaksasi Benson, Ekstrak*

## Abstract

Dysmenorrhea is a symptom of pain felt during menstruation which is caused by spasms in the uterine muscles which can interfere with activities. Providing Benson relaxation therapy and administering ginger extract can help reduce dysmenorrhea pain. This study aims to determine the effect of Benson relaxation therapy and administration of ginger extract on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea in adolescents at TPMB R. The type of research used is descriptive with a case study approach method. The subjects used were 2 people with the criteria, namely teenagers with primary dysmenorrhea pain and willing to be given Benson relaxation intervention and administration of ginger extract. Pain measurement uses the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the study showed that there was an effect of Benson relaxation therapy and administration of ginger extract on reducing the pain scale of primary dysmenorrhoea in young women. The results of this research are expected for young women to apply Benson relaxation therapy and administer ginger extract to help reduce dysmenorrhoea pain.

Keywords: *Primary Dysmenorrhoea, Adolescent Girls, Benson Relaxation, Extract*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berusia antara 10-19 tahun. Berdasarkan sifat dan ciri perkembangan masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu masa remaja awal 10-12 tahun, masa remaja tengah 13-15 tahun, dan masa remaja akhir 16-19 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja terjadi karena perubahan hormonal yang mengakibatkan adanya tanda-tanda pubertas. Salah satu perubahan fisik/biologis adalah pada remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid. Menstruasi terjadi karena proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan secara berulang setiap bulan selama 3-7 hari, kecuali saat terjadi kehamilan. keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenorea*.(Atik, 2023)

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang kejang sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita. Faktor penyebab dari dismenore adalah peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) dari endometrium selama menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri disebabkan tidak teraturnya kontraksi pada uterus. Selain itu,

dismenore jika tidak diatasi memiliki dampak jangka panjang, yaitu dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (ANGGUN, 2020).

Angka kejadian rasa nyeri pada waktu menstruasi atau dismenore di dunia sangat besar menurut data WHO pada tahun 2015 rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami rasa nyeri pada waktu menstruasi. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh rasa nyeri selama menstruasi (Nur & Dkk, 2023).

Prevalensi dismenore di Amerika sekitar 80% dan Australia sekitar 72%. prevalensi di Asia misalnya di Thailand sebesar 68% dan Malaysia sekitar 58,9%. sedangkan di Indonesia sekitar 69,3%, yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Nyeri saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus dismenore terjadi saat usia remaja dan akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari (Shipa & Dkk, 2023).

Umumnya dismenore tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi Wanita yang mengalaminya. Dilaporkan lebih dari 20% wanita lebih sering tinggal di rumah untuk istirahat dan pembatasan aktifitas fisik sewaktu nyeri haid. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja ada pula yang tidak kuasa beraktifitas.(Hidayati, 2020)

Berdasarkan penelitian Iswari (2014) tentang "Hubungan Dismenore dengan Aktifitas belajar mahasiswi Psik Fk Unud" diperoleh 68,4% aktivitas terganggu. 21,5% sangat terganggu dan 10,1% tidak terganggu. Dismenore berdampak pada proses belajar siswi disekolah diperkuat dengan penelitian Abdul,dkk (2015) siswi yang tidak masuk sekolah dan izin pulang kerumah pada hari pertama dan kedua saat menstruasi 24% dan 49% beristirahat di UKS, dan 27% mengalami penurunan konsentrasi saat Pelajaran berlangsung.(Hidayati, 2020)

Wanita dengan dismenore biasanya mengalami kontraksi ritmik lapisan otot rahim dan disertai dengan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat, mulai dari mual, muntah, diare, pusing, sakit kepala hingga pingsan. Rasa nyeri yang dirasakan terjadi karena akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi. Dampak jangka pendek yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, sedangkan dampak panjangnya dapat menimbulkan retrogret, infertilitas, kehamilan tidak terdektesi, kehamilan ektopik, perforasi rahim dari IUD, dan infeksi. Efek lainnya adalah munculnya ketegangan dan kecemasan.(M.Kep, 2023)

Dismenore dapat diatasi dengan berbagai metode, yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri dengan mengkonsumsi obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, dan lain-lain. Sedangkan terapi non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya yaitu dengan relaksasi, hipnoterapi, akupunktur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya.(M.Kep, 2023)

Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi nyeri. Salah satu tanaman herbal tersebut adalah jahe ( *Zingiber Officinale Rose* ) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesic, antipiretik, dan anti inflamasi. rimpang jahe mengandung 2-3% minyak atsiri yang terdiri dari *zingiberin, kamferia, limonene, borneol, sineol, zingiberol, linalool, geraniol, kavikol, zingiberol, gingerol, dan shogaol*. Rimpang jahe juga mengandung minyak damar yang terdiri dari *zingeron, pati, damar, asam oksalat, asam malat, dan gingerin*. Jahe (*ginger*) sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamif acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore primer. Selain bahannya mudah didapat, ramuan minuman jahe mudah dibuat. Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi (Juwita & Delianti, 2023).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha Hidayati 2020 tentang "Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit" mengatakan bahwa ada pengaruh dari minuman jahe emprit terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) primer pada siswi SMKN 2 Padang Tahun 2016 ( $P=0,000$ )  $P<0,05$ .(Juwita & Delianti, 2023)

Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode atau strategi reaksi pelepasan pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat membangun suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi, kelebihan dari relaksasi benson ini mudah dilakukan dalam kondisi apapun, tidak membutuhkan waktu yang lama hanya 10-20 menit, dan tidak menimbulkan efek samping (M.Kep, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fionita Putri Mayang Sari, dkk pada tahun 2022 dengan judul "Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Keperawatan" mengatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi keperawatan. Hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi benson banyak mahasiswi mengeluh terhadap nyerinya yang cenderung kehilangan minat, emosi meningkat, sulit beraktivitas, konsentrasi berkurang,

susah tidur dan tidak bersemangat. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi benson nyeri yang awalnya berat menjadi ringan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa intervensi relaksasi benson berpengaruh terhadap menurunkan intensitas nyeri (Putri & Dkk, 2022).

Teknik relaksasi benson dan terapi ramuan jahe belum pernah dilakukan oleh remaja karena belum mengetahui tentang manfaat dan cara untuk melakukannya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi benson dan ramuan jahe terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan sejumlah 2 orang dengan kriteria yaitu remaja dengan nyeri dismenorea dan remaja yang bersedia diberikan tindakan intervensi dengan relaksasi benson dan pemberian ekstrak jahe. Penelitian ini dilakukan di TPMB R Kabupaten Cianjur . Penelitian ini dilakukan mulai bulan Desember 2023 sampai dengan Bulan Januari 2024. Sample pada penelitian ini terdiri dari dua remaja yang mengalami nyeri dismenorea, satu remaja diberikan intervensi dengan pemberian terapi relaksasi benson, dan satu remaja lainnya diberikan intervensi dengan pemberian ekstrak jahe.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 dengan Terapi Relaksasi Benson dan Kasus 2 pemberian ekstrak jahe

	Hasil Asuhan Kebidanan			Keterangan
	Pretest (hari ke 1)	Posttest (hari ke 2)	Posttest (hari ke 3)	
Relaksasi Benson	6 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)	Menurun
Pemberian Ekstrak Jahe	6 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)	1 (Nyeri Ringan)	Menurun

Berdasarkan hasil pengamatan Tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri dengan terapi relaksasi benson diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan Tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan

skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 2 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil pengamatan Tingkat nyeri dismneorea pada remaja putri dengan terapi pemberian ekstrak jahe diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan Tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan).

#### Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri dengan terapi relaksasi benson diketahui bahwa selama observasi selama 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang), dan hari ke-3 dengan skala 2 (nyeri ringan).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari Puji Astuti ( 2018) pada mahasiswa di STIKES Karya Husada Semarang bahwa tingkat nyeri Dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar adalah kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Intensitas nyeri pada Nn. S sebelum dilakukan terapi relaksasi benson yaitu pada skala 6 (nyeri sedang), hal ini sesuai dengan teori Mokoginta et al. (2021) pada pengukuran skala nyeri dengan metode Numeric Scale (NRS) yang menyatakan bahwa skala 0 berarti tidak ada nyeri, skala 1-3 berarti nyeri ringan, skala 4-6 berarti nyeri sedang, skala 7-9 berarti skala nyeri berat, dan skala 10 berarti nyeri yang paling berat.

Teknik relaksasi benson merupakan pengobatan untuk menghilangkan nyeri dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson memiliki pengaruh yang sama dengan jenis relaksasi yang lain terhadap kejadian dismneorea. Proses relaksasi benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stres. Hal ini terjadi karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi benson membantu tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nur Malita Ulfa dkk tahun 2021 dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismneore pada Mhasiswi Keperawatan STIKES St, Elisabeth Semarang" pada 67 responden didapatkan hasil mahasiswi yang mengalami dismenore di STIKES St. Elisabeth Semarang

sebelum dilakukan relaksasi benson, skala nyeri minimal 2 dan nyeri maksimal 7 dengan rata-rata  $5,51 \pm 1,28$  dan sesudah dilakukan relaksasi benson skala nyeri minimal 1 dan skala nyeri maksimal 6 dengan rata-rata  $3,67 \pm 1,43$ , dengan p value 0.000. artinya terdapat pengaruh skala nyeri dismenoree sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang. Relaksasi benson bisa mengurangi stres, kecemasan, rasa tidak nyaman.

Menurut asumsi pengkaji bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer yang dialami remaja karena relaksasi benson dapat membuat tubuh menjadi rileks. Relaksasi benson bekerja dengan mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen yang diperkuat dengan adanya kalimat yang memiliki efek menenangkan.

#### Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri dengan pemberian ekstrak jahe diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan Tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Dewi Sari dan Utary Dwi Listiarini tahun 2020 dengan judul "Efektivitas Akupresure dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri" dengan hasil penelitian menunjukkan perbedaan pemberian jahe lebih efektif dibandingkan pemberian akupresure. Efektivitas sebelum diberikan minuman jahe 13,3% mengalami nyeri ringan, nyeri sedang 66,7%, dan nyeri berat 3%, sesudah minum jahe tidak nyeri 46%, nyeri ringan 46% dan nyeri sedang 6,7%. Sedangkan sebelum diberikan akupresure nyeri ringan 20%, nyeri sedang 60%, dan nyeri berat 20%, sesudah akupresur mengalami tidak nyeri 3%, nyeri ringan 60% dan nyeri sedang 3%. pemberian minuman jahe lebih efektif dibanding akupresure karena tingkat konsentrasi didalam plasma sangat singkat yaitu antara 15-1 jam. Pasien lebih merasakan perunya hangat sehingga cepat mengurangi nyeri haid.

Kandungan jahe yang mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin. Selain itu tidak ada efek samping. Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Cara kerja ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Kerja ibuprofen sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat atau herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. Menurut Rahayu & Nujulah (2018) jahe menjadi

pilihan sebab memiliki banyak oleoresin. Oleoresin yaitu komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol memiliki efektivitas antioksidan di atas vitamin E serta shogaol yang berfungsi sebagai antiinflamasi (anti peradangan) yang dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intensitas Dismenoreia. Jahe bisa membantu meredakan rasa nyeri yang muncul dan mengganggu perut. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Menurut asumsi pengkaji jahe merupakan salah satu terapi penurun skala nyeri dismenoreia yang mudah didapat, harga yang murah dan terjangkau, jahe efektif menurunkan rasa nyeri dismenoreia sama dengan obat analgetik seperti asam mefenamat dan ibuprofen.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan perbandingan Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Ekstrak Jahe pada penurunan kala nyeri dismenoreia remaja putri di TPMB R Kabupaten Cianjur diketahui bahwa :

1. Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenoreia pada remaja dengan terapi relaksasi benson diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 2 (nyeri ringan).
2. Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenoreia pada remaja dengan pemberian ekstrak jahe diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan).
3. Terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenoreia pada remaja putri yang diberikan terapi relaksasi benson dengan pemberian ekstrak jahe. Terapi dengan menggunakan pemberian ekstrak jahe terbukti lebih efektif dalam penurunan tingkat nyeri dismenoreia primer pada remaja putri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., M, J., & Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- ANGGUN, N. (2020). *LITERATURE REVIEW: PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGI UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI* [UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG].

- [https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1053/4180170075\\_ANGGUN\\_NURFADILAH-1-33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1053/4180170075_ANGGUN_NURFADILAH-1-33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Atik, S. (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore* (S. Ken & Dkk (eds.); pertama). UM Publishing Surabaya. [https://books.google.co.id/books?id=Uza0EAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Uza0EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Indah, A. S. P., & Dkk. (2022). *Terapi Komplementer* (S. Mila & M. S. Rantika (eds.); Pertama). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. [https://books.google.co.id/books?id=MPqSEAAAQBAJ&pg=PA19&dq=terapi+dismenorea&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjurKu2sPiCAxXIUWwGHZfYDrw4ChDoAXoECAwQAg#v=onepage&q=terapi+dismenorea&f=false](https://books.google.co.id/books?id=MPqSEAAAQBAJ&pg=PA19&dq=terapi+dismenorea&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjurKu2sPiCAxXIUWwGHZfYDrw4ChDoAXoECAwQAg#v=onepage&q=terapi+dismenorea&f=false)
- Joice, M. L. (2023). *BUNGA RAMPAI KESEHATAN REMAJA* (Arimaswati & R. La (eds.); 1st ed.). PT MEDIA PUSTAKA INDO. [https://books.google.co.id/books?id=sr3iEAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=sr3iEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Juwita, R., & Delianti, N. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh , Indonesia The Effect of Benson Relaxation Therapy on the Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescent Girls at SMPN 4 Banda Aceh , Indonesia*. 9(2), 1665–1673.
- M.Kep, Y. A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Di Stikes Kesdam Iv/Diponegoro Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.219>
- Murti, A., & Dkk. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (S. Neila & M. S. Rantika (eds.); Pertama). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. [https://books.google.co.id/books?id=3JWbEAAAQBAJ&pg=PA4&dq=remaja+dan+menstruasi&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj6vvdvw30-CAxWbSWwGHQK0Dn04ChDoAXoECAsQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=3JWbEAAAQBAJ&pg=PA4&dq=remaja+dan+menstruasi&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj6vvdvw30-CAxWbSWwGHQK0Dn04ChDoAXoECAsQAg#v=onepage&q&f=false)
- Nur, A., & Dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan Remaja & Menopause* (M. Imtihanul (ed.); Pertama). Kaizen Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=n2XDAAAQBAJ&pg=PA102&dq=dismenorh>

- ea+pada+remaja&hl=ban&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj73vi0sO6CAxW\_xzgGHWnyD2U4KBD0AXoECA0QAg#v=onepage&q&f=false
- Putri, M. sari V., & Dkk. (2022). Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Stethoscope*, 3, 1–9. [https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL\\_ILMIAH\\_KEPERAWATAN/article/view/922/787](https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/view/922/787)
- Rahmah, H., & Dkk. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (I. A. Radhitya (ed.); pertama). ANDI (Anggota IKAPI). [https://books.google.co.id/books?id=ADUoEAAAQBAJ&pg=PA229&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAQQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ADUoEAAAQBAJ&pg=PA229&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAQQAg#v=onepage&q&f=false)
- Richta, P. H. (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage Effleurage* (Pertama). Penerbit NEM. [https://books.google.co.id/books?id=ChldEAAAQBAJ&pg=PA25&dq=relaksasi+benson&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj25dfZpv-CAXWzcGwGHddRBiAQ6AF6BAGlEAI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ChldEAAAQBAJ&pg=PA25&dq=relaksasi+benson&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj25dfZpv-CAXWzcGwGHddRBiAQ6AF6BAGlEAI#v=onepage&q&f=false)
- Ridawati, S., Dewi, P., & Eka, R. P. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi* (W. Heti & Dkk (eds.); Pertama). CV Bintang Semesta Media. [https://books.google.co.id/books?id=jxWtEAAAQBAJ&pg=PA3&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAgQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=jxWtEAAAQBAJ&pg=PA3&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAgQAg#v=onepage&q&f=false)
- Shipa, P., & Dkk. (2023). Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea Pada Remaja. *JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND SCIENCES*, 6, 5. <https://journal-jps.com/new/index.php/jps/article/view/8/24>
- Siswi, W., & DKK. (2022). *Asuhan Remaja dan Perimenopause* (S. Neila (ed.); pertama). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. [https://books.google.co.id/books?id=H07HEAAAQBAJ&pg=PA111&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=H07HEAAAQBAJ&pg=PA111&dq=remaja&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjc2c-J3u-CAXVXa2wGHSeCAU04ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q&f=false)
- Tharra, W. Al., & Dkk. (2022). *Rancang Bangun dan Implementasi Aplikasi Pure App untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Primer* (pertama). Pustaka Rumah Cinta. [https://books.google.co.id/books?id=mt6uEAAAQBAJ&pg=PA3&dq=dismenorea&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjncSjrPWCAxUf1zgGHQKgAwMQ6AF6BAGNEAI#v=onepage&q=dismenorea&f=false](https://books.google.co.id/books?id=mt6uEAAAQBAJ&pg=PA3&dq=dismenorea&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjncSjrPWCAxUf1zgGHQKgAwMQ6AF6BAGNEAI#v=onepage&q=dismenorea&f=false)

Yanti, C., & Dkk. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader Dan Masyarakat) (Pertama)*. CV Budi Utama.  
[https://books.google.co.id/books?id=cjl7EAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&dq=relaksasi+benson&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=cjl7EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=relaksasi+benson&source=gbs_navlinks_s)