

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juni sampai 30 Juni 2020 di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang responden yang mengalami *dismenore* dan telah memenuhi kriteria inklusi. Kepada responden dilakukan teknik relaksasi otot progresif untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif tersebut terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Setelah penelitian dilakukan data di *input* ke *microsoft excel* untuk kemudian diekspor ke SPSS versi 17.0. Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan uji normalitas data. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *saphiro wilk*, karena jumlah sampel < 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa *sig value saphiro wilk* $< 0,05$. Hasil ini menjelaskan bahwa data tidak terdistribusi secara normal, sehingga test yang digunakan adalah *non-parametric* yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 4.1 Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tingkat nyeri sebelum	.275	30	.000	.778	30	.000
tingkat nyeri sesudah	.350	30	.000	.749	30	.000

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa *sig value shapiro wilk* $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi secara normal. Oleh karena itu, *analisis statistik* yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-paramertic* yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Adapun analisa yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisa Univariat dan analisa Bivariat yaitu sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik respondent, skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Sebelum Terapi		
Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Nyeri Sedang	30	100%
Total	30	100%

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat *dismenore* sebelum diberikan terapi teknik relaksasi otot profresif menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang (100%).

B. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat perbandingan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Profresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Sedang	30	100%	Tidak Nyeri	5	16,7%
			Nyeri Ringan	24	80%
			Tetap Sedang	1	3,3%
Total	30	100%	Total	30	100%

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi menunjukkan 30 orang mengalami nyeri sedang (100%). Sedangkan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%), nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang 1 orang (3,3%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Tingkat nyeri				
Sebelum terapi teknik relaksasi otot progresif	4,83	5	0,834	4-6
Sesudah terapi teknik relaksasi otot progresif	1,10	1	0,803	0-2

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dialami responden sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif yaitu 4,83, SD 0,834 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata skala nyeri yang dialami responden yaitu 1,10, SD 0,803 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05).

Tabel 4.5 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020.

Variabel	Z-Test	P Value
Skala nyeri sebelum diberikan intervensi		
Skala nyeri sesudah diberikan intervensi	-4.845	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa *p value* dari hasil uji statistik *non-parametric* dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok Tahun 2020.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020” maka dapat diuraikan pembahasan sebagai berikut:

A. Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok.

Hasil penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap 30 orang remaja putri di desa Pulau Jambu menunjukkan bahwa rata-rata skala *dismenore* 4,83 dan standart deviasi 0,834 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05). Adapun berdasarkan kategorik nyeri rata-rata *dismenore* yang dirasakan oleh remaja putri berada pada kategorik sedang.

Timbulnya *dismenore* disebabkan oleh zat kimia yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, makin tinggi kadar prostaglandin maka kontraksi semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin hebat (Sinaga dkk, 2017). Hal inilah yang menyebabkan nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Intensitas

nyeri tersebut berupa nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Hal Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sugani (2013) bahwa nyeri *dismenore* berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, dan bahkan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, *dismenore* juga disertai pusing dan rasa mual, muntah bahkan sampai pingsan.

Menurut Perry & Potter (2005, dalam Istiqomah, 2018) responden yang mengalami nyeri terjadi karena banyak faktor seperti dalam pemaknaan nyeri, perhatian responden terhadap nyeri serta gaya coping responden yang baik. maka nyeri bagi beberapa individu dipersepsikan berbeda-beda, jika individu memandang nyeri bukanlah suatu ancaman, maka individu tersebut dapat beradaptasi dengan baik.

Hasil penelitian sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap 30 responden menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%). Hal ini sesuai dengan teori Wahyuni dan Rahma (2010) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan cara yang dapat digunakan untuk meringankan *dismenore* melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon *endorfin* yang berfungsi memblok reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang bahkan nyeri yang dirasapun hilang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui juga bahwa ada sebanyak 1 orang (3,3%) setelah diberikan relaksasi otot progresif tidak

mengalami penurunan atau skala *dismenore*. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena kurangnya konsentrasi responden dalam melakukan relaksasi otot progresif sehingga prosedur dan langkah-langkah relaksasi otot progresif tidak diikuti dengan baik dan benar, hal ini sangat berpengaruh terhadap penurunan skala *dismenore*. Sesuai dengan teori Setyoadi & Kushariyadi (2011) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot saja yang tidak memerlukan imajinasi atau sugesti.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi otot progresif bekerja optimal terhadap skala nyeri karena efek dari teknik relaksasi otot progresif membuat responden menjadi rileks dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan skala nyeri. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Herodes (2010, dalam Aini, 2015) bahwa tujuan teknik relaksasi otot progresif adalah mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

B. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terjadi penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri

sebelum diberikan intervensi adalah 4,83. Sedangkan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata tingkat nyeri responden adalah 1,10 sehingga perbedaan tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif adalah 3,73.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap skala *dismenore* pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan skala *dismenore*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama tiga kali perlakuan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif, keseluruhan responden mengatakan rileks dan nyaman setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tersebut dan responden mengatakan nyeri yang dialami berkurang.

Sesuai dengan teori Potter & Perry dalam buku fundamental keperawatan menjelaskan bahwa relaksasi merupakan pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Teknik relaksasi otot progresif menjadikan individu lebih terkontrol dari ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi terhadap nyeri. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar dan bergenerasi kembali (Potter & Perry 2005, dalam Yani 2018).

Hasil ini juga sesuai dengan teori Smaltzer & Bare (2013) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan tindakan

penunjang dari terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan nyeri karena terdapat rangsangan pada sistem saraf otot, yang mana sel saraf tersebut dapat mengeluarkan *opiat endogen* yaitu *endorfin*. *Endorfin* adalah substansi seperti *morfin* yang di produksi dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri. Sehingga apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini, satu efeknya adalah pereda nyeri. Kondisi tersebut juga didukung oleh Faletchan HJ (2014) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot. Mekanisme tersebut menjelaskan bahwa intervensi teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan skala *dismenore* karena teknik relaksasi otot progresif dapat merilekskan otot dan saraf yang tegang akibat kontraksi dinding rahim pada saat menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi otot progresif sangatlah bermanfaat dan berpengaruh dalam mengurangi rasa nyeri terutama nyeri pada saat *dismenore*. Karena relaksasi otot progresif dapat menimbulkan terjadinya rangsangan pada sistem saraf otot yang mana sel saraf tersebut dapat mneluarkan *opiat endogen* seperti *morfin* yang secara alami diperodusi oleh tubuh yang dapat menekan prostaglandin, akibatnya dapat mengeluarkan hormon *estrogen dan progesteron* secukupnya. Sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks dan ketegangan otot perut menjadi menurun, maka terjadilah penurunan nyeri pada saat *dismenore*.

Penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dari

Fitri Yani (2018) yaitu sama-sama menggunakan rancangan *one group pretest dan posttest* dan variabel yang diteliti yaitu sama-sama terapi relaksasi otot progresif.

Sedangkan untuk perbedaan penelitian ini dengan penelitian Fitri Yani (2018) adalah pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sedangkan pada penelitian Fitri Yani (2018) menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *systematic sampling*.

Keunggulan pada penelitian ini adalah jumlah sampel dalam penelitian ini lebih banyak sehingga lebih akurat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang sedangkan pada penelitian sebelumnya sebanyak 16 orang. Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan sebanyak tiga kali pada hari pertama menstruasi sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan hanya satu kali sehari.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada penelitian ini didapatkan *p value* 0,000 dengan rata-rata penurunan skala nyeri 3,73 sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* dengan hasil *p value* 0,000 dengan rata-rata penurunan skala nyeri 2,31. Hal ini sesuai dengan teori Dewi, dkk (2018) yang menjelaskan jika relaksasi otot progresif ini sering diberikan maka akan berdampak baik bagi tubuh tentunya dengan mengikuti prosedur atau langkah-langkahnya dengan baik dan benar agar nyeri yang

dialami dapat berkurang dan sebaliknya nyeri tidak akan berkurang, apabila tidak mengikuti langkah-langkah relaksasi otot progresif sesuai prosedur.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020 dibuktikan dengan uji statistik *non-parametric* yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *p value* 0,000 (< 0,05).

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah:

1. Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif skala *dismenore* menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang.
2. Sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang, nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang satu orang, dan nyeri sedang menjadi tidak nyeri lima orang.
3. Rata-rata penurunan skala *dismenore* setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 3,73.
4. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020.

B. Saran

1. Remaja Putri

Diharapkan untuk memulai menggunakan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi alternatif bagi remaja putri yang mengalami *dismenore*.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan agar dapat memberikan informasi kepada mahasiswi tentang pemanfaatan relaksasi otot progresif sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologi dalam menurunkan *dismenore* dan perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan dalam pendidikan keperawatan maternitas.

3. Peneliti Selanjutnya

Perlunya melakukan penelitian lain untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif untuk penyakit lain atau masalah kesehatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. (2015). *Efektifitas Terapi Aroma Levander Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA 1 Kabun*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Apriyanti F, dkk. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 1 Bangkinang kota tahun 2018*. diperoleh dari <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Jumkep/article/download/274/182> diakses tanggal 1 April 2020
- Dewi, dkk. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cirebon*. diperoleh dari <https://www.nwliti.com/id/publications/267044/pengaruh-relaksa-si-otot-progresif-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-bagian-bawah> diakses tanggal 13 Maret 2020
- Fitriani, Achmad. (2017). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Borromeus*. diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*.
- Indriyani. (2013). *Kebiasaan Makan Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di Kab upaten Bogor*. Jurnal Gizi Dan Pangan Volume 4 Nomor 3, 132-139
- Istiqomah. (2018). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio cesarea di RSIA Norfa Husada Bangkinang*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Jacques, E. (2019). *Skala Nyeri Comperative Pain Scale*, <https://www.verywellhealth.com/pain-scales-assessment-tools-4020329>. diperoleh tanggal 9 Agustus 2020.
- Jakarta : Selemba Medika
- Kumalasari I, dan Andhyantoro. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Selemba Medika
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika

- Mubarak, WH, dkk. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Selemba Medika
- Muttaqin,A. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Selemba Medika
- Narusalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Selemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta Nuha medika
- Nurdin M, dkk. (2014). *Ukuran Sampel Dan Distribusi Sampling Dari Beberapa Variabel Random Kontiniu*. Diperoleh Dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jbmstr/article/download/4461/4534>
- Nurhalimah. (2015). *Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 1 Bangkinag*. Diakses tanggal 10 maret 2020
- O' donohue, W dan Jane E. (2012). *Cognitive behavior therapy core principles for practice*. New Jersey: Jhon Wiley & Sons
- Pramardika DD, dan Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta : EGC
- Putri, MS. (2012). *Prevalensi Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Bangko Bagansiapiapi Kabupaten Rokan Hilir*. diperoleh dari <http://www.pustaka.htp.ac.id> diakses tanggal 29 April 2020
- Risikesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitan Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Saguni, Madianung A, dsn Masi G. (2013). *Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I tomohon*. Ejournal keperawatan (e-Kp) ; Vol 1.No 1
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika
- Silalahi, AB. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri*. diperoleh dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/acticle/download/18685/18059> diakses tanggal 20 April 2020
- Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas nasional, IWWASH, Global one

- Smeltzer and Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.1*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukarni dan Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistika Yang Lebih Konprehensif*. Jakarta : Change Publication
- WHO. Growth Reference years. WHO (2013). Available at: http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf. diakses tanggal 29 April 2020
- Wulandari. (2017). *Efektifitas Distraksi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*. Diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020
- Yani, F. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Nyeri Pasien Dengan Gastritis Di Kota Padang*. Diperoleh Dari <http://repo.stikesperintis.ac.id/80/1/33%20FITRI%20YANI.pdf>
- Yani, Fitri. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri haid pada remaja putri di pondok pesantren Batang Kabung kota Padang tahun 2018*. Diperoleh dari <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika> diakses tanggal 9 Maret 2020.