



PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA

THE EFFECT OF BENSON THERAPY ON DYSMENORRHEA PAIN LEVELS IN ADOLESCENTS

Mahardika Putri Kaonang^{1#}, Silvianingsih Jumiati², Roufuddin³, Sri Wilujeng⁴, Virki Widoyanti⁵, Sosilo Yobel⁶, Dimas Hadi Prayoga⁶

¹⁻⁶ Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Artha Bodhi Iswara Surabaya Indonesia

⁷ Program Studi D3 Keperawatan. Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan. Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: July 3rd 2025

Revised: July 8th 2025

Accepted: July 31th 2025

KEYWORD

Terapi Benson, Dismenore, Remaja

Benson Therapy, Dysmenorrhea, Adolescents

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Mahardika Putri Kaonang

Address: Jl. Pumpungan III No.29, Menur Pumpungan. Surabaya

E-mail: poetry.putrie@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.279

ABSTRACT

Dismenore sering dialami oleh remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi Benson, yang merupakan kombinasi antara teknik relaksasi dan pengulangan keyakinan dengan ritme teratur disertai sikap pasrah, telah dikenal sebagai metode efektif untuk mengurangi nyeri pada berbagai kondisi, termasuk dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Benson terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja di Kampung Tengger Raya, Surabaya. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest* dengan sampel 35 remaja putri menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai tingkat nyeri dan dianalisis dengan Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, sebagian besar remaja memiliki tingkat nyeri sedang pada skala 4-6, dengan tingkat tertinggi pada skala 9. Setelah terapi, sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri, dengan tingkat terendah pada skala 2 dan tertinggi pada skala 5. *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan, yang menunjukkan bahwa terapi Benson efektif mengurangi tingkat nyeri dismenore. Terapi ini dapat diterapkan secara mandiri dan menjadi alternatif non-farmakologi yang berguna untuk mengobati dismenore pada remaja.

Dysmenorrhea is commonly experienced by adolescents and can interfere with daily activities. Benson therapy, a combination of relaxation techniques and repeated affirmations with a regular rhythm accompanied by a surrendering attitude, has been recognized as an effective method for reducing pain in various conditions, including dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of Benson therapy on dysmenorrhea pain levels in adolescents in Kampung Tengger Raya, Surabaya. The design used is a one-group pretest-posttest with a sample of 35 female adolescents using a total sampling technique. Data was collected using the Numeric Rating Scale (NRS) to assess pain levels and analyzed using the Paired Sample T-Test. The results showed that before the intervention, the majority of adolescents experienced moderate pain on a scale of 4-6, with the highest level at scale 9. After the therapy, most adolescents reported pain reduction, with the lowest level at scale 2 and the highest at scale 5. The Paired Sample T-Test showed a significant difference, indicating that Benson therapy effectively reduces dysmenorrhea pain levels. This therapy can be applied independently and serves as a useful non-pharmacological alternative for treating dysmenorrhea in adolescents.

A. PENDAHULUAN

Remaja atau pubertas adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Periode ini merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal yang muncul adalah perkembangan biologis, salah satu perubahan yang dialami oleh wanita adalah menstruasi. Saat menstruasi, hampir semua wanita mengalami nyeri hebat atau dismenore, tetapi setiap individu memiliki tingkat nyeri yang berbeda, dari ringan hingga berat (Nugroho, 2014).

Data dari WHO pada tahun 2017 menemukan insiden 1.769.425 wanita (90%) yang mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami dismenore parah. Insiden nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dan sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan. Di Indonesia, insiden dismenore primer adalah 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita (Ramadhani, 2021).

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang ditandai dengan gejala khas, yaitu keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menyebar ke pinggang disertai rasa lelah, mual, muntah, sakit kepala, diare, dan lain-lain (Mizam, 2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, olahraga, riwayat keluarga, dan status gizi. Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang mengakibatkan rasa sakit yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak mengalami dismenore. Penyebab lain dismenore yang dialami oleh wanita dengan gangguan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi panggul (area panggul), tumor rahim, radang usus buntu, gangguan organ pencernaan, dan bahkan gangguan ginjal (Prayitno, 2014).

Tingkat nyeri dan tingkat gangguan pada setiap wanita tidak sama, ada yang masih mampu bekerja (kadang meringis), ada juga yang tidak mampu melakukan aktivitas karena rasa sakitnya. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri selama dismenore adalah secara farmakologi dan non-farmakologi. Saat ini, remaja cenderung menggunakan terapi farmakologi karena menganggap terapi non-farmakologi kurang efektif. Namun, terlalu sering menggunakan obat-obatan dapat menyebabkan efek samping seperti toksisitas, kerusakan hati, mual, muntah, payudara tegang, dan pendarahan di luar siklus menstruasi. Selain itu, reaksi obat hanya bekerja selama 4 jam, setelah itu nyeri akan muncul berulang kali (Syafriada, 2022). Dismenore harus ditangani dengan baik, karena jika tidak dapat ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini juga akan berdampak pada siklus haid yang mundur, menyebabkan infertilitas, kehamilan ektopik, kista, dan infeksi (Saputra, 2021).

Dengan terapi Benson, seseorang yang mengalami nyeri, terutama nyeri haid atau dismenore, dapat merasa lebih rileks dan nyaman, sehingga nyeri yang

dirasakan dapat berkurang tanpa perlu menggunakan obat-obatan farmakologi. Dalam kasus ini, peneliti akan menerapkan terapi Benson sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest, di mana responden diberikan perlakuan setelah dilakukan pretest dan kemudian dievaluasi melalui posttest (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri berusia 10–24 tahun yang telah mengalami menstruasi di Kampung Tengger Raya RT 01 RW 02 Kelurahan Kandangan, Kecamatan Benowo, Surabaya, sebanyak 35 orang, dengan teknik total sampling sehingga jumlah sampel juga 35 orang (Amin, 2023; Sumargo, 2020). Variabel independen penelitian ini adalah terapi Benson, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri dismenore (Nursalam, 2017). Instrumen penelitian menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dengan klasifikasi 0–10 untuk menilai tingkat nyeri, serta penyampaian SOP terapi Benson kepada responden. Prosedur penelitian dimulai dengan pengurusan izin, pengumpulan data, pemberian penyuluhan mengenai dismenore dan intervensi, pembagian leaflet, serta pembentukan grup WhatsApp untuk komunikasi. Saat responden mengalami dismenore, peneliti memberikan pendampingan melalui video call dan melaksanakan intervensi Benson relaxation dua kali sehari pada hari pertama menstruasi dengan durasi 10–15 menit per sesi, diselingi istirahat 10 menit. Responden diminta mengisi kuesioner sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan dengan Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2017). Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika, seperti otonomi, anonimitas, kerahasiaan, *beneficence*, dan *non-maleficence* untuk menjaga hak serta kenyamanan responden.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Intervensi Benson

No.	Skala	Keterangan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Skala 0	Tidak nyeri	0	0
2.	Skala 1-3	Nyeri ringan	0	0
3.	Skala 4-6	Nyeri sedang	19	54
4.	Skala 7-9	Nyeri berat terkontrol	16	46
5.	Skala 10	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Jumlah			35	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa dari 35 remaja sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar (54%) mengalami nyeri pada skala 4-6, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang, sementara hampir setengahnya (49%) mengalami nyeri pada skala 7-9, yang menunjukkan tingkat nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan intensitas

yang cukup signifikan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Penurunan jumlah responden yang mengalami nyeri berat setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi Benson berpotensi mengurangi tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja, sehingga memberikan bukti awal mengenai efektivitas terapi ini dalam mengurangi nyeri haid.

Tabel 2 Tingkat Nyeri Dismenore Setelah Intervensi Terapi Benson

Skala	Keterangan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Skala 0	Tidak nyeri	0	0
Skala 1-3	Nyeri ringan	3	9
Skala 4-6	Nyeri sedang	32	91
Skala 7-9	Nyeri berat terkontrol	0	0
Skala 10	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Jumlah		35	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa setelah dilakukan perlakuan, hampir seluruh remaja (91%) mengalami nyeri pada skala 4-6, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang, sementara hanya sedikit remaja (9%) yang mengalami nyeri pada skala 1-3, yang menunjukkan tingkat nyeri ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah terapi Benson, sebagian besar responden masih mengalami nyeri pada tingkat sedang, namun terdapat penurunan signifikan pada tingkat nyeri yang lebih berat (skala 7-9) yang sebelumnya dialami. Penurunan nyeri pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa terapi Benson dapat memberikan pengurangan nyeri yang cukup efektif meskipun belum sepenuhnya menghilangkan nyeri.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Benson terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Skala 0	0	0	0	0
Skala 1-3	0	0	3	9
Skala 4-6	19	54	32	91
Skala 7-9	16	46	0	0
Skala 10	0	0	0	0
A	0.05			
P	0.00	Ada pengaruh		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa setelah melakukan uji *paired sample T test*, diperoleh hasil dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, nilai $p = 0,000$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh terapi Benson terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja di Kampung Tengger Raya RT 01 RW 02 Kelurahan Kandangan, Kecamatan Benowo, Surabaya.

Dismenore adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, ditandai dengan gejala kram perut bagian bawah (Wijayanti, 2013). Dismenore mulai terjadi 24 jam sebelum menstruasi dan dapat berlangsung selama 24-36 jam meskipun tingkat keparahannya hanya berlangsung selama 24 jam pertama, tetapi dalam beberapa kasus nyeri haid dapat berlangsung beberapa hari sebelum dan sesudah menstruasi (Winkjosastro, 2014). Faktor-faktor yang memengaruhi dismenore, termasuk usia menarche, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga, stres, aktivitas fisik, dan gangguan siklus menstruasi (Widyastuti, 2014).

Remaja yang mengalami dismenore sebagian besar berasal dari masa remaja akhir, di mana pada usia tersebut responden sedang menempuh pendidikan di akhir SMA, awal kuliah, atau bekerja. Pada saat itu, remaja harus melakukan banyak aktivitas, yang menyebabkan remaja stres dan kelelahan, sehingga waktu tidur yang dibutuhkan kurang. Oleh karena itu, dismenore lebih sering terjadi pada remaja atau remaja yang berada di usia produktif, selain itu responsnya secara objektif ditunjukkan dengan memegang bagian yang terasa mengganggu atau nyeri.

Terapi Benson adalah teknik relaksasi sederhana, mudah dilakukan, dan merupakan kombinasi dari teknik respons relaksasi dan keyakinan individu yang diulang dalam ritme teratur disertai sikap pasrah (Kokasih, 2015). Terapi relaksasi Benson adalah terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri haid atau dismenore pada remaja. Teknik relaksasi yang dilakukan berulang kali akan menciptakan perasaan nyaman, dengan perasaan nyaman ini meningkatkan energi yang tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi Benson berdampak pada produksi endorfin di dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi nyeri dan kram perut akibat kontraksi rahim. Cara kerja hormon endorfin adalah dengan menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan perasaan senang dan membuat tubuh terasa nyaman, juga otot-otot rileks sehingga sirkulasi darah di rahim menjadi lebih baik (A. Ibrahim, 2019).

Terjadi penurunan tingkat skala nyeri setelah diberikan terapi Benson. Hal ini karena efek relaksasi berdampak pada produksi endorfin di dalam tubuh. Peneliti berasumsi bahwa terapi Benson adalah terapi non-farmakologi yang sangat berguna dan memiliki efek untuk mengurangi nyeri pada seseorang, terutama nyeri ringan hingga nyeri berat terkontrol, tetapi untuk nyeri berat tidak terkontrol dapat dikombinasikan dengan terapi analgesik untuk membantu mengurangi nyeri.

Kombinasi teknik relaksasi dan keyakinan yang kuat, baik, adalah faktor keberhasilan relaksasi. Elemen keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah elemen keyakinan agama. Elemen keyakinan yang disertakan adalah pengulangan kata-kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama seseorang disertai sikap pasrah. Terapi Benson sebagai terapi yang dapat menjadi rujukan untuk mengurangi depresi, terutama bagi remaja yang memiliki keyakinan agama. Kelebihan dari relaksasi Benson adalah prosedurnya mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri kapan saja, tidak membutuhkan banyak biaya, dan tidak membutuhkan waktu yang lama (Benson, 2012).

Peneliti berasumsi bahwa terapi Benson dapat mengurangi nyeri dismenore. Hal ini terlihat ketika sebelum terapi Benson dilakukan, responden mengeluh nyeri di perut bagian bawah, yang menyebar ke pinggang, paha, dan punggung, cenderung kehilangan minat, kesulitan melakukan aktivitas, konsentrasi berkurang, kesulitan tidur, dan kurang semangat. Sementara itu, setelah terapi Benson dilakukan dan berdasarkan hasil statistik, terbukti bahwa terapi Benson mampu mengurangi tingkat nyeri yang disebabkan oleh dismenore. Hal ini ditunjukkan dari sikap responden setelah diberi perlakuan, responden dapat merasakan perubahan tingkat nyeri dismenore yang remaja alami dan peneliti juga melihat perubahan pada responden dari ekspresi wajah yang semakin rileks.

D. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, sebelum diberi terapi Benson, sebagian besar remaja di Kampung Tengger Raya RT 01 RW 02 Kelurahan Kandangan, Kecamatan Benowo, Surabaya memiliki tingkat nyeri sedang pada skala 4-6. Tingkat nyeri terendah adalah pada skala 4 dan tingkat nyeri tertinggi adalah pada skala 9. Setelah diberi terapi Benson, sebagian besar remaja memiliki tingkat nyeri sedang pada skala 4-6. Tingkat nyeri terendah adalah pada skala 2 dan tingkat nyeri tertinggi adalah pada skala 5. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Benson terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja di Kampung Tengger Raya RT 01 RW 02 Kelurahan Kandangan, Kecamatan Benowo, Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan penggunaan terapi Benson sebagai alternatif non-farmakologi dalam penyuluhan dan pengelolaan nyeri dismenore pada remaja. Terapi ini dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja dan berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat-obatan farmakologi. Selain itu, untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi Benson, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan desain kontrol atau melibatkan sampel yang lebih besar. Hal ini akan membantu untuk mengonfirmasi temuan ini secara lebih menyeluruh dan memastikan keberlanjutan penggunaan terapi Benson dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ibrahim, G. K. (2019). The Effect of Benson Relaxation Method on Anxiety in the Emergency Care. (E. Bush., Ed.) *Medicine*, 21(p e15452), 98. doi:10.1097/MD.00000000000015452
- Amin, N. G. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel. *Jurnal Pilar : Jurna Kajian Islam Kotemporer*, 14(1), p-ISSN: 1978-5119; e-ISSN: 2776-3005.
- Benson, H. d. (2012). *Penyembuhan Sepanjang Masa*. Batam: Intra Aksara.
- Kokasih, S. d. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Mizam, A. (2021). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 69 - 72. doi:doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.7

- Nugroho. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno, S. (2014). *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Serambi.
- Ramadhani, D. a. (2021). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*, 8(1). Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Saputra. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 177–182. doi:doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.55433
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta Timur: UNJ Press.
- Syafrida, A. S. (2022). Terapi Holistik terhadap Penanganan Dismenore pada Remaja. *Proceeding of the Conference on Multidisciplinary Research in Health Science and Technology (SN-KIA)*, 2(0), pp.1–16.
- Widyastuti. (2014). *Trend Diseases*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Wijayanti. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Winkjosastro. (2014). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP.
- Yusliana, A. M. (2015). Efektivitas Relaksasi Beson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 944.