

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Relaksasi otot

1. Pengertian relaksasi otot

Jacobson memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan *relaks* pada otot-otot. Jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Selanjutnya pasien tidak lagi tergantung pada terapisnya, tetapi melalui tehnik sugesti diri (*Auto Suggestion Tehnique*) seorang dapat perubahan untuk mengatur permunculan emosi yang dikehendaki⁸.

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dikutip Goldfried dan Davidson, 1976 Bentuk lain adalah relaksasi melalui kesadaran indera⁹. Relaksasi dapat menghasilkan efek fisiologis yang berlawanan dengan kecemasan yaitu, kecepatan denyut jantung yang lambat, peningkatan

⁸ Singgih D gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h. 207

⁹ Anima Vol VIII- No 30 Januari-Maret 1993 hal

darah perifer dan stabilitas neuro muskular¹⁰. Oleh orang awam relaksasi diartikan sebagai partisipasi dalam latihan olah raga, melihat TV dan rekreasi.

Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan otot *skeletol* sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot¹¹.

Dasar terapi relaksasi otot adalah didalam sistem syaraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnyagerakan tangan, aki, leher dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardio vaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari subsistem yaitu sistem saraf simpatesis dan sistem saraf parasimtatesis. Yang keduanya bekerja berlawanan. Sistem saraf simpatetis memacu kerja-kerja organ tubuh memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*Peripheral*) dan pembesaran darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatetis

¹⁰ Kaplan dan sadock, *Ssynopsis Psikiatri*, William and wilkins; 1996. terj widjaja kusuma, bina rupa aksara; 1997, Jakarta. Edisi ketuju jilid 2. hal 424

¹¹ Becch dkk dalam choiril siti aisyah, *Efektifitas terapi relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren di klinik kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan

berfungsi menstimulasi turunya semua fungsi yang diturunkan oleh oleh sistem saraf simpatetis¹².

2. Teknik-teknik relaksasi:

a. Relaksasi progresif (*progressive relaxation training*)

Untuk membawa seseorang relaks sampai pada otot-ototnya. Jacobson percaya bahwa jika seseorang berada dalam keadaan seperti itu, akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang bergelora, baik pada susunan syaraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat jasmani maupun rohani.

b. Otogenik (*autogenic training*)

Adalah latihan untuk merasakan berat dan panas pada anggota gerak, pengaturan pada jantung dan paru-paru, perasaan panas pada perut dan dingin pada dahi¹³. Johannes Schultz, memperkenalkan teknik pasif agar seseorang dapat menguasai munculnya emosi yang bergelora.

¹² Utami MS dalam Choril siti aisyah “Efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren diklinik kampus IAIN sunan ampel Surabaya” Skripsi tidak diterbitkan.

¹³ Singgih D gunarsa, , *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h hal 212

c. Sugesti diri (*suggestion technique*)

Seseorang dapat melakukan sendiri perubahan kefaalan pada dirinya sendiri, juga bias mengatur permunculan-permunculan dari emosinya pada tingkatan maksimal yang dikehendaki.

d. Melakukan sendiri (*self help*)

Seseorang diajarkan untuk melakukannya sendiri dengan mempergunakan alat “bio feedback” agar pasien mengetahui saat-saat tercapainya keadaan relaks¹⁴.

Macam-macam tehnik relaksasi

Ada bermacam-macam tehnik relasasi. Penelitian ini secara khusus menitik beratkan pada relaksasi otot. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Termasuk dalam tehnik relaksasi otot adalah:

a. *Relaxation Via Tension relaxation*

Metode ini digunakan agar individu agar dapat merasakan perbedaan antara saat-saat tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu individu dilatih untuk ncapai keadaan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, biceps, bahu, wajah, perut dan kaki.

¹⁴ Singgih D gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h hal 207-209

b. *Relaxation Via Letting Go*

metode ini biasanya merupakan tahap dari pelatihan Relaxation Via Tension- Relaxation, yaitu latihan untuk memperdalam dan menyadari relaksasi. Pada metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

c. *Differential relaxation*

Relaksasi differensial merupakan salah satu ketrampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi differensial ini, individu tidak hanya menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktifitas tertentu saja tetapi juga mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu melakukan aktifitas tersebut¹⁵

Dasar umum untuk melaksanakan relaksasi otot oleh Bernstein & Given [1984] sebagai berikut ;

- a. Mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot
- b. Klien mulai meregangkan otot-otot setelah terapis mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan sampai lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada

¹⁵ Neila ramadani dalam Choril siti aisyah “Efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren diklinik kampus IAIN sunan ampel Surabaya” skripsi tidak diterbitkan

timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.

- c. Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaks setelah mendengar kata relaks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan relaks sebagai perasaan tegang. Pakailah ucapan-ucapan yang yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan relaks [yang disertai perasaan nyaman] selama kira-kira 30-40 detik.
- d. Mengulangi siklus peregangan-pengendorkan pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik.
- e. Meminta klien memberikan tanda [misalnya dengan mengangkat jari] kalo ototnya tidak sepenuhnya relaks. Dalam keadaan demikian dapat diulang.
- f. Seringkali terjadi jika klien diminta pada peregangan suatu kelompok otot, kelompok otot lain akan terpengaruh ikut tegang.karena itu setelah latihan pertama, kepada klien diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok lain tidak terpengaruh.

g. Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke-14 kelompok otot yang lain¹⁶.

Setelah ke-14 kelompok otot terjadi pelepasan, terapis mengarahkan perhatian pasien atau klien agar merasakan relaks [nyaman] pada seluruh tubuh, melalui ucapa-ucapan yang sugestif dan menyuruhnya melakukan pernafasan dalam. Setelah itu baru dilakukan langkah-langkah lebih lanjut.

Ke-14 kelompok tersebut adalah:

- a. Yang dominant pada tangan dan lengan
- b. Yang tidak dominant pada tangan dan lengan
- c. Dahi dan mata
- d. Pipi bagian atas dan hidung
- e. Daggu, muka bagian bawah dan leher
- f. Pundak, punggung bagian atas dan dada
- g. Perut
- h. Pinggul
- i. Yang dominan pada paha
- j. Yang dominan pada kaki
- k. Yang dominan pada tapak kaki
- l. Yang dominan pada paha

¹⁶ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h hal 209

- m. Yang tidak dominan pada kaki
- n. Yang tidak dominan pada tapak kaki

Jika pasien berhasil mencapai keadaan relaks setelah tiga kali pertemuan, pengelompokan otot bisa diperbesar menjadi lima kelompok, yaitu:

- a. Lengan dan tangan bersama-sama
- b. Semua otot muka
- c. Dada, pundak, punggung bagian atas, perut.
- d. Pinggul dan angkal paha
- e. Kaki dan tapak kaki

3. Manfaat relaksasi otot

Efek dari latihan relaksasi menurut Masters, et al [1987], adalah:

- a. Meningkatnya pemahaman mengenai ketegangan otot
- b. Meningkatnya kemampuan untuk menguasai ketegangan otot
- c. Meningkatnya kemampuan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya
- d. Meningkatnya kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian [kosentrasi]
- e. Berkurangnya ketegangan otot

- f. Berkurangnya perasaan bergelora secara kefaalan
- g. Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang bergelora
- h. Berkurangnya kekhawatiran¹⁷

Manfaat relaksasi, menurut Burn beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi antara lain :

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress
- b. Masala-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, dapat dikurangi dan diobati dengan relaksasi
- c. Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan seperti pertemuan penting, wawancara dan sebagainya

¹⁷ Singgih D gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta:BPK Gunung Mulia,2007)hal 209

- e. Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stress seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan dan makan yang berlebihan
- f. Meningkatkan penampilan kerja, sosial dan ketrampilan fisik. Hal ini mungkin terjadi sebagai hasil pengurangan tingkat ketegangan
- g. Kelelahan aktifitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi
- h. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga kemungkinan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis
- i. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi
- j. Konsekwensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil control meningkat terhadap reaksi stress

k. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berfikir rasional¹⁸

B. PMS (*Premenstrual syndrom*)

1. Pengertian *Premenstrual syndrome*

Sindrom pramenstruasi (bahasa inggris: *Premenstrual Syndrome*, PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita¹⁹. PMS (*Premenstrual Syndrome*) atau sindrom sebelum menstruasi adalah sekumpulan gejala fisik dan mental, dialami 7 sampai 10 hari menjelang menstruasi²⁰. Sebagian besar wanita merasa moody atau perubahan fisik selama beberapa hari sebelum haid. Ketika perubahan tersebut mempengaruhi kehidupan perempuan normal, mereka dikenal dengan istilah *Premenstrual Syndrome*²¹. Pada haid normal rata-rata siklus haid berlangsung sekitar 28 hari. Normal siklus berkisar 21-35 hari. Selama siklus haid yang memproduksi hormone ini disebut hormone *estrogen dan*

¹⁸ Neila ramadani dalam Choril siti aisyah “*Efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren diklinik kampus IAIN sunan ampel Surabaya*” skripsi tidak diterbitkan hal 28

¹⁹ http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_pra_menstruasi

²⁰ http://healthgate.Partners.org/images/sj_222

²¹ www.ACOG.org/publication/patient_education/bp057.cfm

*progesterone*²². Keluhan yang dialami bisa bervariasi dari bulan ke bulan, bisa menjadi lebih ringan ataupun lebih berat dan berupa gangguan mental (mudah tersinggung, sensitive) maupun gangguan fisik²³.

Premenstrual Syndrome memang kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid. Sindrom ini akan hilang saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah haid.

Penyebab sindrom ini memang belum jelas. Beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon *Estrogen* dan *Progesterone*. Teori lain menyatakan karena kelebihan hormon *Estrogen*. Para ahli melaporkan, salah satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan hormon seks dalam sel. Kemungkinan lain ini berhubungan dengan gangguan perasaan, faktor kejiwaan, masalah sosial atau fungsi serotonin yang dialami penderita.

Sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan

²² www.ACOG.org/publication/patient_education/bp057.cfm

²³ http://healthgate.Partners.org/images/si_222

teatapi ada beberapa faktoryang meningkatkan resiko *Premenstrual Syndrome*. Pertama, wanita yang pernah melahirkan (*Premenstrual Syndrome* semakin berat setelah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi seperti toksima). Kedua, status perkawainan (wanita yang sudah menikah lebih banyak mengalami *Premenstrual Syndrome* dibandingkan yang belum menikah). Ketiga, usia (*Premenstrual Syndrome* sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30-45 tahun). Keempat, stress (factor stress memperberat gangguan *Premenstrual Syndrome*). Kelima, diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu)²⁴. Keenam, kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, dll. Ketujuh, kegiatan fisik (kurang berolah raga dan aktifitas fisik yang menyebabkan semakin beratnya *Premenstrual Syndrome*).

Alat yang paling berguna untuk mendiagnostik adalah *Premenstrual Syndrome* diary catatan gejala fisik dan emosi dalam satu bulan.jika terjadi perubahan secara konsisten sekitar proses ovulasi (7-10 hari dalam siklus haid).dan sampai haid dimulai. Mempertahankan *Premenstrual Syndrome* diary tidak hanya

²⁴ http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_pra_menstruasi _

membantu kesehatan sementara juga untuk membantu membuat diagnosis tetapi juga menciptakan pemahaman yang baik untuk pasien itu sendiri untukantisipasi dalam mengurangi gejala *Premenstrual Syndrome*²⁵.

Sebaiknya wanita yang diduga menderita *Premenstrual Syndrome* mencatat keluhan yang dirasakan dalam sebuah diary yang disebut *Premenstrual Syndrome* diary. Dengan adanya catatan tersebut dapat menegakkan diagnosa serta pengobatan. Tujuan dari pengobatan *Premenstrual Syndrome* adalah untuk mengurangi bahkan menghilangkan gejala yang ada, mengurangi akibat yang timbul dari gejala *Premenstrual Syndrome* dalam sehari-hari maupun hubungan interpersonal, serta mengusahakan agar efek samping minimal dari terapi yang diberikan.

2. Gejala *Premenstrual Syndrome*

Premenstrual Syndrome menurut gejalanya

- a. Gejala fisik
 - 1) Rasa sakit dan nyeri
 - 2) Pembengkakan pada payudara
- b. Gejala emosi dan perilaku
 - 1) Depresi

²⁵ http://WWW.medicinenet.com/Premenstrual_syndrome/article.htm

- 2) Mudah marah Pembengkakan tangan dan kaki
- 3) Sakit kepala
- 4) Murung
- 5) Mudah menangis
- 6) Gelisah
- 7) Bingung
- 8) Penarikan sosial
- 9) Kurang konsentrasi
- 10) Gangguan tidur
- 11) Perubahan nafsu makan²⁶

Gejala *Premenstrual syndrome* yang diadaptasi dari *factsforhealth*

- 1) Dalam menjalankan sebagian besar siklus haid dalam satu tahun terakhir, lima (atau lebih) dari gejala berikut hadir dalam sebagian besar waktu selama minggu terakhir dari masa *luteal* (Mulai ovulasi sampai haid mulai) dan berkurang setelah beberapa hari mulai fase *follicular* (masa haid). Setelah mens setidaknya satu dari gejala-gejala yang timbul
 - a) Perasaan keputusasaan
 - b) Ditandai kegelisahan, ketegangan, perasaan yang meluap-luap atau merasa terancam.

²⁶ www.ACOG.org/publication/patient_education/bp057.cfm

- c) Ditandai perasaan labil (misalnya tiba-tiba merasa sedih, atau berkesan dan sensitifitas penolakan meningkat)
 - d) Gigih, mudah marah, peningkatan konflik interpersonal
 - e) Menurun pada kegiatan biasa atau sehari-hari (misalnya : pekerjaan sekolah dan lain-lain)
 - f) Kesulitan konsentrasi
 - g) Kecapekan, kekurangan energi
 - h) Ditandai perubahan selera, berubahnya nafsu makan atau suka jenis makanan tertentu
 - i) Insomnia (sulit tidur)
 - j) Kewalahan mengontrol diri
 - k) Gejala fisik lainnya, seperti payudara bengkak, sakit kepala, nyeri otot dan lain-lain
- 2) Gangguan personal yang berhubungan dengan bekerja, sekolah atau dengan kegiatan social biasa.
 - 3) Gangguan tidak hanya sebuah kekesalan dari gejala lain seperti depresi, *panic disorder*
 - 4) Kriteria A, B, dan C harus dikonfirmasi oleh dengan penilaian setiap hari sedikitnya dua bulan berturut-turut

3. Ciri-ciri PMS menurut tipe

1) PMS tipe A (anxiety)

Gejala ini timbul akibat ketidak seimbangan hormone estrogen dan hormone progesterone; hormone estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormone progesterone, ditandai dengan:

- a) Rasa cemas
- b) Sensitif
- c) Saraf tegang
- d) Perasaan labil

2) PMS tipe H (hyperhydration)

Hyperhydration atau pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan luar se(ekstrasel) karena tingginya garam gula pada diet pada penderita, ditandai dengan:

- a) Gejala endema (pembengkakan)
- b) Perut kembung
- c) Nyeri pada buah dada
- d) Pembengkakan pada tangan dan kaki
- e) Peningkatan sebelum haid

c. PMS tipe C

Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak hipoglikemia karena pengeluaran hormone insulin terlalu dalam tubuh meningkat, ditandai dengan :

- a) Rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang manis-manis(biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula)
- b) (pada umumnya 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak), timbul gejala hipoglikemia, seperti:
 - Kelelahan
 - Jantung berdebar
 - Pusing kepala yang terkadang sampai pingsan

d. PMS tipe D

Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan PMS tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe PMS benar-benar murni tipe D, ditandai dengan:

- a) Gejala rasa depresi
- b) Ingin menangis
- c) Lemah
- d) Gangguan tidur
- e) Pelupa
- f) Sulit dalam mengucapkan kata-kata

g) (bahkan) Kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri

4. Pencegahan PMS (*Premenstrual Syndrom*)

Pencegahan PMS (*Premenstrual Syndrom*) dapat dilakukan dengan diet yang tepat dengan melakukan hal sebagai berikut:

- 1) Kurangi rokok atau berhenti merokok
- 2) Batasi makanan tinggi gula, tinggi garam, daging merah (sapi dan kambing), alcohol, kopi, the coklat serta minuman bersoda
- 3) Batasi konsumsi protein (1,5 gr/kg berat badan per orang).
- 4) Meningkatkan konsumsi ikan, ayam, kacang-kacangan dan biji-bijian sebagai sumber protein.
- 5) Batasi konsumsi makanan produk susu dan olahannya (keju, es krim dan yang lainnya) dan gunakan kedelai sebagai penggantinya.
- 6) Batasi komsumsi lemak dari bahan hewani dan lemak dari makanan yang digoreng.
- 7) Meningkatkan sayuran hijau
- 8) Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung asam lemak esensial linoleat seperti bunga matahari, minyak sayuran.

- 9) Konsumsi vitamin B kompleks terutama vitamin B6, vitamin E, kalsium, magnesium juga magnesium (asam linoleat gamma)

Disamping diet, perhatikan pula hal-hal berikut ini untuk mencegah munculnya PMS:

- 1) Menghindari dan mengatasi stress
- 2) Melakukan olahraga dan aktifitas secara teratur.
- 3) Menjaga berat badan. Berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan resiko penderita *Premenstrual Syndrome*.
- 4) Catat jadwal siklus haid anda, serta kenali gejala *Premenstrual Syndrome* nya
- 5) Perhatikan pula apakah anda sudah dapat mengatasi PMS pada siklus-siklus datang bulan selanjutnya.
- 6) Tidur yang cukup minimal 8 jam per hari
- 7) Terapi Relaksasi (hipnoterapi, terapi warna, meditasi, aroma terapi, dsb)²⁷
- 8) Latihan Aerobic

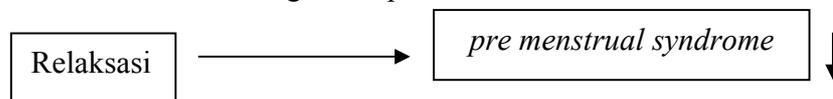
Bagi kebanyakan perempuan latihan aerobic mampu mengurangi gejala *Premenstrual Syndrome*. Halitu dapat mengurangi kelelahan dan depresi. Berlatih dengan berjalan,

²⁷ <http://healthgate.Partners.org/images/si> 222

bersepeda atau berenang. Coba untuk lakukan minimal 30 menit sehari dalam seminggu²⁸.

C. Kerangka Teoritik

Menurut Jacobson relaksasi adalah terapi atau relaksasi yang membawa seseorang rileks pada otot-otot²⁹.



Relaksasi dapat menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome*. Mencari cara untuk bersantai dan mengurangi stress dapat membantu wanita yang memiliki *Premenstrual Syndrome*. Dokter menyarankan terapi relaksasi untuk mengurangi gejala *Premenstrual Syndrome*³⁰.

D . Hipotesis

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot efektif dalam menurunkan gejala *premenstrual syndrome*

²⁸ www.ACOG.org/publication/patien_education/bp057.cfm

²⁹ Singgih D gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h hal 207

³⁰ www.ACOG.org/publication/patien_education/bp057.cfm

F. Penelitian Tedahulu Yang Relevan

Selain untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan rasa takut relaksasi dapat dipakai untuk mengurangi rasa sakit bagi pasien kanker³¹. Pelatihan relaksasi semakin sering dilakukan oleh karena dari hasil penelitian-penelitian yang dilakukan Jacobson dan wolpe terbukti bahwa relaksasi secara efektif³². Di Indonesia penelitian tentang relaksasi ini juga telah banyak dilakukan. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Prawitasari³³ yang meneliti pengaruh relaksasi terhadap keluhan fisik, kemudian Utami (1991) mengukur efektifitas relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum, selanjutnya Karyono juga melakukan penelitian untuk mengungkap efektifitas latihan relaksasi ini dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan³⁴. Penelitian yang dilakukan Dewi(1998) menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan pada siswa sekolah penerbang. Selanjutnya Weil dan gold fried dan Davidson bahkan telah membuktikan keberhasilan penggunaan relaksasi pada penderita insomnia yang berusia 11 tahun.

³¹ Wellisch, D. K. 1981. intervention with the cancer patient. Didalam C.Kprokop & L.A. Bradley (eds). Medical psychology :Contribution to behavioral medicine. New York: academic pressdalam prawita sari. "Efektifitas relaksasi" dalam Choiril Siti Aisyah "efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren di klinik kampus IAIN sunan ampel"

³² Prawitasari. "efektifitas relaksasi". Anima. Januari/maret vol VIII no 30. hal 19-20

³³ ibid

³⁴ Karyono. "Efektifitas Relaksasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Ringan, Tesis. 1994 program Pasca sarjana UGM. Dalam Choiril Siti Aisyah. "Efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren di klinik kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya". Hal 31

Penelitian juga dilakukan oleh Sutherland, Amit, Golden dan Rosenberger membuktikan bahwa relaksasi dapat membantu mengurangi kecanduan rokok