

**TESIS**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN  
*TENSION TYPE HEADACHE (TTH)***

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Magister  
Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Di susun oleh :

**IKRIMA RAHMASARI**  
**20111050019**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2013**

# LEMBAR PENGESAHAN

Tesis

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN  
*TENSION TYPE HEADACHE* (TTH)**

Telah disetujui pada tanggal:

Januari 2014

Oleh:

**IKRIMA RAHMASARI**  
**20111050019**

Penguji

Prof.Dr.dr. Samekto Wibowo, P.Far.Sp.FK.,Sp.S(K)	(.....)
Harmilah, S.Pd,S.Kep,Ns.,Sp.KMB	(.....)
Rahmah, M.Kep.,Sp.Kep.An	(.....)
Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep.,Ns.MAN	(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Magister Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

(Yuni Permatasari Istanti, Ns, M. Kep., Sp. Kep.MB, CWCS, HNC)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. illahi Robbi yang selalu membimbing dan menuntun penulis ke jalan keridhoan-Nya.
2. Suamiku (Albert Dwi Putera) tercinta yang dengan tulus memberikan kasih sayang, motivasi, perhatian dan kesetiaan dalam menemani perjuanganku baik suka maupun duka.
3. Bundaku (Rahmawati Bahriyah) yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tidak dapat terbalas dengan apapun.
4. Keluarga besarku yang telah memberikan motivasi, bantuan, menemani dan setia mengantarkanku kemanapun.
5. Rekan-Rekan Seperjuangan di Program Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
6. Keluarga besar STIKES 'Aisyiyah Surakarta, terima kasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “*Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien tension Type Headache (TTH)*”. Tesis ini merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, banyak kekurangan dan kelemahan sehubungan dengan keterbatasan kemampuan penulis, namun berkat bimbingan, arahan, dorongan dan perhatian dari berbagai pihak sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Dengan selesainya tesis ini, maka dengan hormat dan ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Bambang Cipto, MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Bapak Dr. Achmad Nurmandi, M.Sc selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Yuni Permatasari Istanti, Ns., M. Kep., Sp. Kep.MB, CWCS, HNC selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Prof Dr.dr.Samekto Wibowo, P.Far.Sp.FK.,Sp.S(K) selaku pembimbing 1 atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.
5. Ibu Harmilah, S.Pd,S.Kep,Ns.,Sp.KMB selaku selaku pembimbing 1I atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.
6. Ibu Rahmah, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku selaku penguji atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.

7. Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep.,Ns.MAN selaku selaku penguji atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.
8. Kepala Bagian beserta seluruh Staf RSUD Moewardi Surakarta atas kerjasama, bimbingan dan arahan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.
9. Kepala ruang beserta seluruh perawat di ruang penyakit dalam, bedah, post operasi, dan poli klinik syaraf RSUD Moewardi Surakarta atas kerjasama, bimbingan dan arahan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.
10. Bapak/ Ibu/ Sdr/ Sdri yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
11. Bapak/ Ibu Dosen serta Staf Administrasi Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
12. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan dan seperjuangan atas dorongan dan bantuannya.
13. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, masukan dan saran sangat penulis perlukan demi kesempurnaan tesis ini.

Yogyakarta, Desember 2013

Penulis,

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PASIEN  
*TENSION TYPE HEADACHE* (TTH)**

**Oleh : Ikrima Rahmasari**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Tension Type Headache* (TTH) adalah nyeri kepala yang menimbulkan ketegangan otot akibat kontraksi menetap otot-otot kulit kepala, dahi, dan leher yang disertai dengan *vasokonstriksi ekstrakranium*. Pada pasien TTH ditandai dengan nyeri rasa kencang seperti pita di sekitar kepala dan nyeri tekan didaerah *oksipitoservikalis*, sehingga untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri TTH dengan merilekskan otot-otot tubuh yaitu dengan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara bertahap.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *Tension Type Headache* (TTH).

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *pretest posttest Control Group Design*. Jumlah sampel 110 pasien, kelompok perlakuan 55 pasien dan kelompok kontrol 55 pasien. Setiap pasien yang mengalami TTH dilakukan terapi PMR. PMR dilakukan selama 3 hari, dengan diawali dengan *pretest* dulu dan diakhiri dengan *posttest*. Instrument pengkajian untuk nyeri menggunakan lembar *Numeric Pain Scale* (NPS).

**Hasil :** Pasien *Tension Type Headache* (TTH) setelah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terjadi penurunan skala nyeri ( $\rho=0,000$ ).

**Kesimpulan :** Pasien *Tension Type Headache* (TTH) setelah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama  $\pm 10$  menit 1 kali per hari selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri, sehingga teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif untuk di implementasikan pada pasien yang mengalami *Tension Type Headache* (TTH).

**Kata kunci :** Nyeri, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), *Tension Type Headache* (TTH)

---

Mahasiswa Magister Keperawatan Medikal Bedah Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)  
ON PAIN INTENSITY IN PATIENS WITH  
TENSION TYPE HEADACHE (TTH)**

**By : Ikrima Rahmasari**

**ABSTRACT**

**Background :** *Tension Type Headache (TTH) is a headache that causes muscle tension from muscles contractions settled scalp, forehead, and neck accompanied by vasoconstriction exstracranium. In TTH patients characterized by painful tightening like a ribbon around the head and tenderness ocsipitoservicalis areas, so as to reduce or eliminate pain TTH to relax the muscles of the body, namely the Progressive Muscle Relaxation exercise (PMR) in stages.*

**Objective :** *To determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) to decrease the intensity of pain in patients Tension Type Headache (TTH).*

**Methods :** *This study is a Quasi-Experimental Design approach pretest-posttest control group design. The number of samples of 110 patients, the treatment group of 55 patients and 55 control group patients. Each patient is experiencing TTH PMR therapy. PMR carried out for 3 days, beginning with the first and ending with the pretest posttest. Pain assessment instrument for use sheet Numeric Pain Scale (NPS).*

**Results :** *Patients Tension Type Headache (TTH) after to do Progressive Muscle Relaxation (PMR) a decrease in pain scale ( $\rho = 0.000$ ).*

**Conclusion :** *Patients Tension Type Headache (TTH) after to do Progressive Muscle Relaxation (PMR) for  $\pm 10$  minutes 1 time per day for 3 days decreased pain scale, Progressive Muscle Relaxation (PMR) technique to implement effective in patients who have Tension Type Headache (TTH).*

**Keywords :** *Pain, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Tension Type Headache (TTH)*

---

*Graduate nursing students medical-surgical Muhammadiyah University of Yogyakarta*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. <i>Tension Type Headache</i> (TTH) .....	10
2. Nyeri .....	16
3. Teknik Relaksasi.....	38
4. <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	43
B. Kerangka Teori dan Konsep.....	46
1. Kerangka Teori Penelitian .....	46
2. Kerangka Konsep Penelitian.....	47
C. Hipotesis Penelitian.....	48



BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel .....	49
D. Variabel.....	52
E. Definisi Operasional .....	53
F. Instrumen Penelitian .....	54
G. Pengolahan Data .....	55
H. Analisa Data.....	56
I. Jalannya Penelitian.....	58
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 62
A. Hasil Penelitian .....	62
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	 73
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Nyeri Somatis dan Nyeri Viseral .....	22
Tabel 2.2 Implikasi <i>Assessment</i> Nyeri .....	30
Tabel 3.3 Definisi Operasional .....	53
Tabel 4.4 Karakteristik Demografi Subyek Penelitian Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.5 Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien TTH (Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 4.6 Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Perlakuan.....	64
Tabel 4.7 Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.8 Hasil Analisis Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien TH (Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol).....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale</i> .....	26
Gambar 2.2 <i>Numeric Pain Scale</i> .....	27
Gambar 2.3 Kerangka Teori Penelitian .....	46
Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian.....	47
Gambar 3.5 Alur Prosedur Penelitian .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Surat Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 : Satuan Acara Kegiatan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
- Lampiran 4 : SOP (Instruksi Latihan Relaksasi Progresif)
- Lampiran 5 : Gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
- Lampiran 6 : Uji Homogenitas Variabel Karakteristik Responden
- Lampiran 7 : Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien TTH (Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol)
- Lampiran 8 : Uji Normalitas Skala Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien TTH Sebelum dan Sesudah Dilakukan PMR
- Lampiran 9 : Uji *Paired T-Test*
- Lampiran 10 : Uji Normalitas Skala Penurunan Intensitas Nyeri Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 11 : Statistik Deskriptif
- Lampiran 12 : Uji Hipotesis (Uji Beda Mean) Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol