

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI (DISMINOREA) PADA REMAJA PUTRI

Ariu Dewi Yanti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

[Ariu914@gmail.com](mailto:Ariu914@gmail.com)

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is menstrual pain originating from the uterus. Of course, this situation greatly impacts young women who experience dysmenorrhea, which interferes with school activities, learning activities, and even completing assignments. There are several factors that can influence the occurrence of dysmenorrhea, namely the age of menarche which is <12 years, nutritional status, history of menstrual pain in the family and psychology. The aim of this study was to explain the effect of breathing relaxation techniques on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women. In this study, a sequential analytic design was used with a Quasi Experimental type with a pre and post test design approach with a control group. The population in this study were young women at the Youth Posyandu, Karangrejo Village, Kesamben District, with 70 respondents. The sample in this study were 58 respondents and by using non-probability sampling with purposive sampling. The independent variable is breathing relaxation techniques and the dependent variable is menstrual pain (dysmenorrhea). The instrument in this study used pain scoring sheets, then data analysis used the t-test. The results of the t-test showed that H<sub>0</sub> was rejected and H<sub>1</sub> was accepted, which is shown by the p value (0.000) meaning that there is an effect of breathing relaxation techniques on reducing menstrual pain (dysmenorrhea). If breathing relaxation techniques are carried out regularly, it can reduce menstrual pain (dysmenorrhea). Because, the movements performed in breathing relaxation techniques during menstruation are distraction and relaxation movements that can inhibit pain impulses due to distraction, so that young women get used to doing breathing relaxation techniques to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) so they don't depend on analgesic drugs every time they have menstruation.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, breathing relaxation technique, young women*

### PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan hal yang mutlak terjadi pada individu yang diawali dari proses prenatal, perkembangan pada manusia akan terus berjalan dan semakin luas seiring bertambahnya usia. Setiap fase

perkembangan memiliki keistimewaan yang berbeda-beda. Salah satu fase yang menonjol dalam proses perkembangan manusia adalah masa remaja yang dimulai pada usia 10-19 tahun menurut WHO (*World Health*

*Organization*). Secara spesifik masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, dimulai dari usia 10-14 tahun, remaja tengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-24 tahun (Rahman, Naomi & Pamela, 2020). Masa pertumbuhan pada anak remaja ditandai dengan perubahan fisik, seperti tinggi badan, payudara membesar pada anak perempuan, suara menjadi berat pada anak laki-laki, pertumbuhan rambut pada kemaluan dan ketiak, serta bagian tubuh lainnya yang membesar atau memanjang. Individu pada tahap ini menandakan bahwa ia sedang memasuki masa pubertas (Rahma, Naomi dan Pamela, 2020).

Masa pubertas pada wanita ditandai dengan haid pertama (menstruasi). Menstruasi adalah perdarahan yang keluar dari uterus yang terjadi pada wanita. Pada awal menstruasi sering terjadi berbagai gejala sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan yang disebut *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan kelainan atau gangguan yang sering terjadi pada saat menstruasi, dengan nyeri menusuk yang terasa di bagian bawah perut yang terjadi akibat ketidakseimbangan *hormone progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2018).

Umumnya *dismenorea* terjadi 3 tahun pertama setelah manarache. Di Indonesia kejadian *dismenorea* menunjukkan 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea*

primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Pebri, Samsider, dll 2020). Kejadian *dismenore* di JawaTimur dilaporkan sebesar 1,07-1,31% yang datang ke bagian kebidanan (Harun, 2019). *Dysmenorrhoea* pada remaja membutuhkan pengobatan, walaupun hanya pengobatan sendiri atau nonfarmakologi yang lebih sulit. Efek yang terjadi bila *dismenore* tidak diobati, patologi yang mendasarinya (kelainan atau kelainan) dapat meningkatkan mortalitas, termasuk infertilitas. Selain efek di atas, konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan dapat berperan, menciptakan perasaan tidak nyaman dan asing. Remaja putri yang mengalami kesulitan belajar disebabkan nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena merasa tidak nyaman dengan kram menstruasi. Oleh karena itu, *dismenore* remaja harus ditangani untuk mencegah terjadinya efek di atas. Telah diteliti bahwa 30-70% wanita muda mengobati nyeri haid dengan obat pereda nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat berisiko karena efek samping obat ini berbeda-beda bila digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan medis. (JIMKESMAS, 2017).

Permasalahan tersebut juga terjadi pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben dengan Sebagian besar remaja mengeluh nyeri pada saat menstruasi sehingga menyebabkan

gangguan belajar di sekolah. Nyeri menstruasi menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari dan kebanyakan dari remaja putri berusia 15-17 tahun terpaksa harus absen dari sekolah, dan jika hal ini dibiarkan terus menerus akan menimbulkan kelumpuhan aktifitas sementara.

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 4 Desember 2022 pada 12 remaja putri di Posyandu remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben yang mengalami dismenore, melalui wawancara diketahui sebanyak 5 remaja putri (42%) dismenore ringan, dan didapatkan dengan dismenore sedang sebanyak 7 remaja putri (58%). Beberapa remaja putri memilih menggunakan obat tradisional dalam mengurangi nyeri menstruasi, diantaranya 8 orang remaja mengaku menggunakan minyak kayu putih untuk meminimalisir rasa nyeri dan 2 orang remaja mengaku mengonsumsi obat medis seperti *Feminax* dan *EM Kapsul*, dan 2 remaja lain memilih tidur sebagai alternatif dalam mengalihkan rasa nyeri.

Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dimana tidak adanya kelainan pada alat-alat genitalia yang nyata, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi yang terjadi karena adanya kelainan ginekologi seperti salpingitis

kronik, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servitis uteri, dan lain-lain (Prawirohardjo, 2018). Ada beberapa faktor yang menyebabkan *dismenore*, baik dismenore primer maupun sekunder. Penyebab terjadinya *dismenore* primer belum dapat dijelaskan secara pasti, namun dari hasil beberapa penelitian tahun terakhir menjelaskan bahwa *dismenore* terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin (Winkjosastro, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer diantaranya yaitu status gizi, psikologis, dan usia *menarche* yang terlalu dini (<12 tahun). Berbagai cara dilakukan untuk menangani nyeri dismenore tanpa menggunakan obat-obat anti nyeri (analgesik), salah satunya yaitu dengan menggunakan tehnik distraksi. Tehnik distraksi merupakan terapi yang memfokuskan pada lingkungan dimana lingkungan yang tenang akan membangkitkan input sensori, salah satunya tehnik relaksasi pernafasan. Teknik relaksasi pernafasan merupakan pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan metode elektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. (Faisal, 2022).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan *quasy experiment* dengan

rancangan *pre and post test design with control grup*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Posyandu Remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben yang berjumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di Posyandu Remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben yang berjumlah 58 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar pengukuran tingkat nyeri dengan skala nyeri (*Numeric Rating Scale Questionnaire*). Penelitian ini dilakukan di Posyandu Remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben. Pengambilan Data dilakukan selama 1 hari pada tanggal 13 Januari 2023.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden Kelompok Teknik Relaksasi Pernafasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Pemberian Teknik Relaksasi Pernafasan

| No | Variabel               | Frekuensi (N) | Prosentase (%) |
|----|------------------------|---------------|----------------|
| 1  | Umur :                 |               |                |
|    | 1. 12-13 tahun         | 17            | 58,6           |
|    | 2. 14-15 tahun         | 12            | 41,4           |
| 2  | Lama Menstruasi:       |               |                |
|    | 1. ≤7 hari             | 23            | 79,3           |
|    | 2. >7 hari             | 6             | 20,7           |
| 3  | Dismenore :            |               |                |
|    | 1. Sebelum Menstruasi  | 2             | 6,9            |
|    | 2. Hari 1-2 Menstruasi | 27            | 93,1           |
|    | 3. Setelah Menstruasi  | 0             | 0              |
|    | <b>Total</b>           | <b>29</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian *dismenore* dialami oleh responden yang berumur antara 12-13 tahun sebanyak 58,6 % (17 responden). Sebagian besar responden lama menstruasinya kurang atau sama dengan 7 hari atau sebanyak 79,3 % (23 responden). Pada kelompok ini mayoritas mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) pada 1-2 hari saat menstruasi dengan presentase 93,1% atau sebanyak 27 responden.

### 2. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Kontrol

| No | Variabel               | Frekuensi (N) | Prosentase (%) |
|----|------------------------|---------------|----------------|
| 1  | Umur :                 |               |                |
|    | 1. 12-13 tahun         | 9             | 31             |
|    | 2. 14-15 tahun         | 20            | 69             |
| 2  | Lama Menstruasi:       |               |                |
|    | 1. ≤7 hari             | 20            | 69             |
|    | 2. >7 hari             | 9             | 31             |
| 3  | Dismenore :            |               |                |
|    | 1. Sebelum Menstruasi  | 8             | 27,6           |
|    | 2. Hari 1-2 Menstruasi | 21            | 72,4           |
|    | 3. Setelah Menstruasi  | 0             | 0              |
|    | <b>Total</b>           | <b>29</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian *dismenore* dialami oleh responden yang berumur antara 14-15 tahun sebanyak 69% (20 responden). Lebih dari sebagian responden lama menstruasinya kurang atau sama dengan 7 hari atau sebanyak 69 % (20 responden). Pada kelompok ini Sebagian besar mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) pada 1-2 hari saat menstruasi dengan presentase 72,4% atau sebanyak 21 responden.

### 3. Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Pernafasan.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Dilakukan tehnik Relaksasi Pernafasan

| Tingkat Nyeri | Pre       |            | Post      |            |
|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
|               | (N)       | (%)        | (N)       | (%)        |
| Ringan        | 5         | 17,2       | 22        | 75,9       |
| Sedang        | 20        | 69         | 6         | 20,7       |
| Berat         | 4         | 13,8       | 1         | 3,4        |
| <b>Total</b>  | <b>29</b> | <b>100</b> | <b>29</b> | <b>100</b> |

  

| Variabel                                     | N  | Mean± SD         | 95% CI             | P     |
|--|----|------------------|--------------------|-------|
| Nyeri (Pre-Post Teknik Relaksasi Pernafasan) | 29 | 0,6896<br>6±0,47 | 0,5105<br>6-0,8687 | 0,000 |

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 perbandingan antara tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi pernafasan dengan dilakukan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai rata-rata, 0,68966, SD=0,47082, dan nilai  $\rho=0,000$ , karena nilai  $\rho<0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi pernafasan, karena nyeri *post* lebih rendah dari *pre* (0,68966±0,47082), perbedaan tersebut menandakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*).

### 4. Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol.

Tabel 4. Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol.

Sumber: Data primer, 2023

| Tingkat Nyeri | Pre       |            | Post      |            |
|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
|               | (N)       | (%)        | (N)       | (%)        |
| Ringan        | 7         | 24,2       | 7         | 24,2       |
| Sedang        | 17        | 58,6       | 19        | 65,5       |
| Berat         | 5         | 17,2       | 3         | 10,3       |
| <b>Total</b>  | <b>29</b> | <b>100</b> | <b>29</b> | <b>100</b> |

  

| Variabel                  | N  | Mean± SD         | 95% CI                  | P     |
|---------------------------|----|------------------|-------------------------|-------|
| Nyeri ( <i>Pre-Post</i> ) | 29 | 0,0689<br>7±0,25 | -<br>0,0291<br>3-0,1670 | 0,161 |

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4 perbandingan antara tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan sesudah pada kelompok control didapatkan nilai rata-rata 0,6897, SD=0,25788, dan nilai  $\rho=0,161$ , karena nilai  $\rho>0,05$  dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami

menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2020). Salah satu gangguan pada menstruasi yaitu *dismenore*.

*Dismenore* merupakan nyeri menstruasi dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2018). Kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga dengan *dismenore* dan kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi (Aspiani, 2017). *Dismenore* atau nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, setiap responden memiliki tingkat nyeri yang berbeda-beda tergantung responden tersebut memfokuskan perhatiannya pada nyeri yang mempengaruhi persepsi. Derajat dan kualitas nyeri yang dialami diperkirakan karena latar belakang budaya, psikologis, keletihan dalam aktivitas dan tingkat pengetahuan yang kurang dalam mengatasi nyeri saat menstruasi. Sehingga apabila *dismenore* tidak diberikan perlakuan atau *treatment* maka nyeri yang dialami tidak berubah, tetapi ada juga responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri karena adanya pengaruh hormon.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggambarkan bahwa tingkat

nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan tehnik relaksasi pernafasan sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan kriteria ringan yaitu dengan jumlah 22 responden atau dengan prosentase 75,9%, 6 responden dengan kriteria sedang dan 1 responden dengan kriteria berat. Responden dengan kriteria nyeri sedang dan berat dikarenakan kurang maksimal dalam melakukan tehnik relaksasi pernafasan, yang harusnya dilakukan setiap merasakan nyeri dan diulangi hingga nyeri berkurang atau hilang pada kenyataannya hanya dilakukan seperlunya saja sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Responden juga kurang fokus atau kurang konsentrasi dalam melakukan tehnik relaksasi pernafasan sehingga nyeri yang dirasakan tidak mengalami penurunan. Saran dari peneliti agar responden yang mengalami nyeri berat agar memeriksakan diri ke tenaga kesehatan agar diketahui apa penyebab dari nyeri berat yang dirasakan ketika menstruasi.

Intervensi yang dilakukan peneliti pada kelompok *experiment* sama yaitu responden dilakukan tehnik relaksasi pernafasan dengan posisi duduk seperti yoga dan memejamkan mata. Sebelumnya responden diajak untuk berdoa terlebih dahulu dengan harapan agar sugesti positif bisa masuk. Kemudian responden diminta untuk mengambil nafas dalam dengan 4 hitungan dan ditahan selama 3-5 detik yang

dikeluarkannya melalui mulut sebanyak 10 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali. Terapi ini dilakukan selama 5-10 menit. Terapi ini dilakukan ketika responden merasakan nyeri dan dilakukan sampai nyeri berkurang atau bahkan sampai tidak merasakan nyeri. Tingkat nyeri responden diukur dengan skala nyeri numeric rating scale. Dimana responden diberikan skor nyeri antara 0-10 kemudian responden memilih nilai yang sesuai dengan nyeri yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian terdapat derajat nyeri yang berbeda-beda dari setiap responden tergantung persepsi responden dalam menanggapi rasa nyeri yang dialami. Intervensi ini dilakukan berdasarkan teori-teori dan penelitian terdahulu.

Manfaat yang ditimbulkan dari teknik relaksasi pernafasan adalah mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Smeltzer, 2018). Teknik relaksasi pernafasan juga memiliki berbagai manfaat seperti dapat menyebabkan penurunan nadi, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran global, perasaan damai dan sejahtera, dan periode kewaspadaan yang santai (Potter, 2017).

Dengan dilakukannya tehnik relaksasi pernafasan responden menjadi lebih rileks, aman dan membuat responden menjadi tenang. Sehingga sesuai dengan teori bahwa tehnik relaksasi pernafasan efektif digunakan

dalam penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenore).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pemberian teknik relaksasi pernafasan pada kelompok intervensi memiliki pengaruh yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*). Penurunan nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi dapat dijelaskan sebagai akibat karakteristik relaksasi pernafasan yang dilakukan secara relaks. Melakukan relaksasi napas dalam untuk mengendalikan nyeri, di dalam tubuh seseorang tersebut secara stimulan dapat meningkatkan saraf parasimpatik maka hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan stres akan menurun sehingga konsentrasi meningkat serta merasa tenang untuk mengatur napas sampai pernapasan kurang dari 60-70 kali per menit. Kemudian kadar PCO<sub>2</sub> akan meningkat dan menurunkan pH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah (Handerson, 2002). Teori relaksasi napas dalam ini menjelaskan bahwa pada spinal cord, sel-sel reseptor yang menerima stimulasi nyeri perifer di hambat oleh stimulasi dari serabut-serabut saraf yang lain. Stimulasi yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endorfin, maka nyeri yang dirasakan menjadi berkurang (Priharjo, 2018). Periode relaksasi napas dalam yang teratur dapat membantu untuk melawan ketegangan otot dan kelelahan yang

terjadi akibat meningkatkan nyeri (Smeltzer, 2018).

Pada kelompok intervensi ini, 29 responden yang diberikan terapi sangat menikmati. Sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi pernafasan responden juga diajak untuk berdoa karena dengan berdoa dapat memberikan sugesti positif sehingga menimbulkan respon fisiologi seperti penurunan nadi dan tekanan darah, selain itu dapat menurunkan nyeri dan stress (Hertanti, 2016).

Pada kelompok ini diberikan waktu selama 10 menit dengan menginstruksikan klien untuk menarik atau menghirup nafas dalam dari hidung sehingga rongga paru-paru terisi oleh udara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik. Untuk menghembuskan nafas, hitung sampai tiga secara perlahan melalui mulut. Kemudian menginstruksikan klien untuk berkonsentrasi supaya rasa cemas yang dirasakan bisa berkurang, bisa dengan memejamkan mata. Ulangi sampai 10 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali atau sampai nyeri berkurang.

Penurunan nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi ini dapat dijelaskan sebagai akibat dari karakteristik dari metode pemberian tehnik relaksasi pernafasan. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan tehnik relaksasi pernafasan dengan kelompok kontrol yang tidak

diberikan terapi. Pada responden yang diberikan terapi hampir keseluruhan mengalami penurunan tingkat nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) tidak mengalami penurunan.

Sebagian besar responden yang diberikan tehnik relaksasi pernafasan mengalami perubahan emosional terlihat ketika terapi selesai dilaksanakan responden terlihat lebih rileks, berbeda dengan responden pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Pada responden kelompok kontrol terlihat menahan rasa nyeri yang dialaminya dengan ekspresi sedih dan tidak semangat. Perbedaan ini disebabkan karena pada kelompok intervensi mendapatkan efek relaksasi dan perubahan mood dari tehnik relaksasi pernafasan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Responden sebelum diberikan terapi tehnik relaksasi pernafasan mengalami tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan kriteria sedang yaitu dengan jumlah 17 responden. Responden mengalami tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan kriteria ringan yaitu dengan jumlah 22 responden setelah diberikan terapi tehnik relaksasi pernafasan. Tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian tehnik relaksasi pernafasan pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben yaitu Ada

pengaruh antara pemberian teknik relaksasi pernafasan dengan penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*).

Saran bagi responden, untuk melakukan terapi teknik relaksasi pernafasan sebagai salah satu pilihan terapi penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) karena dapat dengan mudah dilakukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. R., Nuraini, A., Elisa, K., & Iman, S. (2020). *Faktor-Faktor Psikososial dari Ketidapatuhan Masyarakat pada Masa Pandemi*. Artikel, 19, 1–10.
- Adi Yuli Prasetyo, A. F. (2017). *Analisis Pengaruh Konflik Keluarga- Stress Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasinya ( Studi Pada Guru Demak )*. 1 – 25
- APLIKASIA: *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, 1-8.
- Arrasyd, Harun. Dkk. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dengan Partisipasi Usia Subur dalam Program KB di Desa Huta Padang Sayur Maincat Kecamatan Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal. Ristekdik*.
- Artiningsih Ninik. (2011). *Hubungan antara tingkat Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur dengan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat dalam Rangka Deteksi Dini Kanker Serviks*. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Arief Mansjoer (2012). *Kapita Selekta Kedokteran* Jilid, Media Eusculapius, Jakarta
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan*. Jakarta.
- Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.
- Black. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. Singapura: Elsevier
- Diananda, Amita. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang.
- D, Singgih. Gunarsa & Ny. Singgih D. Gunarsa. (2018), *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Herdiansyah, Haris. (2019). *Wawancara, Observasi, dan Focus Group*. Edisi 1. Rajawali Persada. Depok.
- Hurlock, E, B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga
- Kusmiran, E. (2020), *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lusianah, Indaryani, E. D., & Suratun. (2020). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta :Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, K., S. Rompas, and Y. Bataha. (2017). "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bahu Kota Manado." *Jurnal Keperawatan UNSRAT 5(1): 113347*.
- Potter, P.A, Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Pebri Warita, Samsider Citorus, Riza Amalia, dkk. (2020). *Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan* (A. Rikki (ed.)). Yayasan Kita Menulis
- Putro, K. Z. (2019). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*.
- Priharjo, Robert (2018). *Pengkajian Fisik Keperawatan: konsep, proses dan praktek*. Volume 2. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2019). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati, A., & Misaroh, S. Menarche, (2018). *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayuningrum, D.C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI, 2(1), 51 – 52*.
- Riyanto, Harun. 2018. *Nyeri Haid pada Remaja*. Diakses: 15 Desember 2022 <http://gemari.or.id/artikel/498.shtml>
- Samsinar, dkk. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Lambakara Terhadap Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Puskesmas Lainea Kabupaten Konawe Selatan. *JIMKESMAS Volume 2 No. 8 Hal: 1-10*
- Smeltzer, S.C, (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alphabet.
- Winkjosastro Hanifa. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 523 - 529.
- Winkjosastro, Hanifa. (2017) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo;
- World Health Organization (WHO). 2016. Asthma Fact Sheets. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/> 16 November 2016.
- Zainatul Mufarrikoh. (2020). *Statistika Pendidikan (Konsep Sampling dan Uji Hipotesis)*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing