

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP INTENSITAS *DISMENOREA PRIMER* PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BLAHBATUH**



SKRIPSI

DEWA AYU DESI ARIANI

NIM.A1221009

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP INTENSITAS *DISMENOREA PRIMER* PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BLAHBATUH**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Uasada Bali**

Diajukan Oleh:

DEWA AYU DESI ARIANI

NIM.A1221009

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewa Ayu Desi Ariani

Nim : A1221009

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul KTI : Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap
Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMPN 1
Blahbatuh

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabilah dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 24 Januari 2023



Dewa Ayu Desi Ariani
NIM. A1221009

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TEHADAP INTENSITAS
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BLAHBATUH.**

Diajukan Oleh:

**Dewa Ayu Desi Ariani
A1221009**

Badung, 02 Februari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

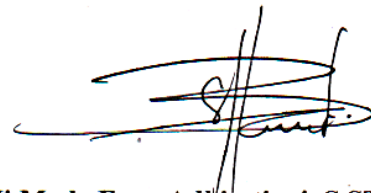
Pembimbing I



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes

NIDN.0825068901

Pembimbing II



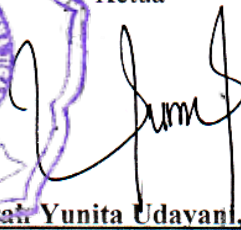
Ni Made Egar Adliestiani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0815019101

Mengetahui, i

Program Studi S1 Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TEHADAP INTENSITAS
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BLAHBATUH.

Badung, 15 Februari 2023

Diajukan Oleh:

Dewa Ayu Desi Ariani
A1221009
Badung, 2022

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri Dari:

Penguji Utama



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

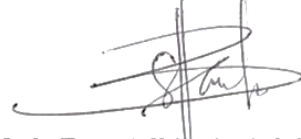
Penguji I



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes

NIDN.0825068901

Penguji II



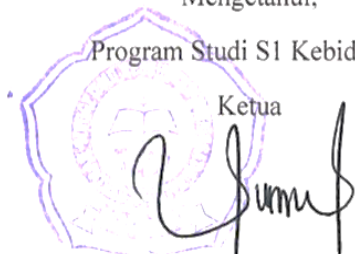
Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0815019101

Mengetahui,

Program Studi S1 Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI S1 KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2023

Desi Ariani

**Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Dismenorea Primer
Pada Remaja Putri**

xix+62+6 Tabel+4Gambar+11 Lampiran

ABSTRAK

Dismenorea adalah kram yang menyakitkan yang berasal dari uterus yang terjadi selama menstruasi dan merupakan salah satu penyebab paling umum yaitu nyeri panggul dan gangguan menstruasi. *Dismenorea* terbagi menjadi dua yaitu nyeri haid *primer* (esensial, internal, idiopatik) dan *sekunder* (eksternal, didapat, diperoleh). *Dismenorea primer* (esensial, internal, idiopatik) tidak berhubungan dengan penyakit ginekologi. Ini adalah nyeri haid yang ditemukan tanpa kelainan genital yang jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap intensitas *dismenorea primer* pada remaja putri di SMPN 1 Blahbatuh.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimentl design* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan rancangan *one group pre-posttest design*. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner *numeric rating scale* (NRS) dan SOP relaksasi nafas dalam dengan analisi menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap intensitas *dismenorea primer* pada remaja putri di SMPN 1 Blahbatuh. Oleh sebab itu, bidan diharapkan dapat memberikan penyuluhan terapi relaksasi nafas dalam bagi remaja putri untuk mengurangi *dismenorea* saat menstruasi.

Kata Kunci : Relaksasi nafas dalam, *Dismenorea primer*, Remaja putri

Daftar Pustaka : 64 (2003-2021)

HEALTH INSTITUTION

BINA UASADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2023

Desi Ariani

The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Young Women

xix+62+6 Tables+4Images+11 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common causes of pelvic pain and menstrual disorders and is characterized by painful cramps originating from the uterus during menstruation. Dysmenorrhea is classified into two types: primary menstrual pain (essential, internal, and idiopathic) and secondary menstrual pain (external, acquired, acquired). Primary dysmenorrhea (essential, internal, or idiopathic) has no association with gynecological disease.. This is menstrual pain without obvious genital abnormalities. The purpose of this study aimed at determine an effect of deep breathing relaxation therapy on the intensity of primary dysmenorrhea in young women at SMPN 1.

This research is a quantitative study with a pre-experimental design and a total sample size of 35 people. Sampling used a one-group pretest-posttest design. The instruments used were a numeric rating scale (NRS) questionnaire and SOP for deep breathing relaxation, with analysis using the Wilcoxon test.

The results of the Wilcoxon test analysis showed a p value of 0.0000.05. It can be concluded that there is an effect of deep breathing relaxation therapy on the intensity of primary dysmenorrhea in young women at SMPN 1. Blahbatuh. Therefore, it is hoped that midwives can provide counseling on deep breathing relaxation therapy for young women to reduce dysmenorrhea during menstruation.

Keywords: Deep breathing relaxation, primary dysmenorrhea, young women

Bibliography : 64 (2003-2021)

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas *Dismenorea Primer* pada Remaja Putri di SMPN 1 Blahbatuh” tepat pada waktunya.

Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ni Made Eggar Adhiestiani S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan penuh, doa dan materil dalam proses penyusunan penelitian ini.

6. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Mangupura,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A...Latar Belakang.....	1
B...Rumusan Masalah.....	5
C...Tujuan	6
D...Manfaat	6
E... Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A...Remaja.....	9
B...Menstruasi.....	11
C... <i>Dismenorea</i>	15
1...Definisi <i>Dismenorea</i>	15

2... Patofisiologi <i>Dismenorea</i>	16
3... Faktor-faktor yang menyebabkan <i>Dismenorea</i>	18
4... Gejala-Gejala yang Terjadi saat Menstruasi.....	20
5... Klasifikasi <i>Dismenorea</i>	21
6... Manifestasi Klinis <i>Dismenorea</i>	23
7... Penatalaksanaan <i>Dismenorea</i>	23
8... Cara mengukur intensitas <i>Dismenorea</i>	25
D... Relaksasi Nafas Dalam.....	26
1... Pengertian Relaksasi Nafas Dalam.....	26
2... Manfaat Relaksasi Nafas Dalam.....	28
3... Cara melakukan relaksasi nafas dalam.....	28
4... Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap <i>Dismenorea Primer</i> ...	29
E... Kajian Empiris.....	30
F... Kerangka Teori.....	33

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A... Kerangka Konsep.....	34
B... Hipotesis.....	34
C... Definisi Operasional.....	35

BAB IV METODE PENELITIAN

A... Rencana Penelitian.....	37
B... Populasi dan Sampel.....	38
1... Populasi.....	38
2... Sampel.....	38
3... Tempat Penelitian.....	40
4... Waktu Penelitian.....	41
5... Etika Penelitian.....	41
6... Alat Pengumpulan Data.....	44
7... Validitas dan Reliabilitas.....	45
8... Prosedur Pengumpulan Data.....	45
9... Analisa Data.....	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan waktu penelitian.....	50
B. Analisis Univariat.....	50
C. Analisis Bivariat.....	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	55
1. Karakteristik responden.....	55
2. Tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.....	56
3. Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam.....	57
4. Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap intensitas <i>dismenorea primer</i> 59	
B. Keterbatasan penelitian.....	61
C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	61

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas <i>Dismenorea primer</i> pada remaja putri.....	33
Table 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	50
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkay nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam.....	51
Tabel 5.3Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.....	52
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 5.5 Analisis data sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja putri.....	53
Tabel 5.5 Uji Wilcoxon Signed Test.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 skala nyeri <i>numeric rating scale (NRS)</i>	22
Gambar 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Relaksasi Nafas dalam Terhadap <i>Dismenorea Primer</i> Pada Remaja.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap <i>Disminore Primer</i> Pada Remaja.....	31
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan
- Lampiran 3 EA
- Lampiran 4 Ijin Penelitian
- Lampiran 5 surat Balasan
- Lampiran 6 SOP Latihan Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 7 Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Format Pengumpulan Data
- Lampiran 12 Tabulasi data

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
NSAID	: <i>Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
IUD	: <i>Intrauterine Device</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas & Larasati. (2016). *Dismenore primer dan Faktor Risiko Dismenore primer pada remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan :79-84.*
- Angel, S. et. al. (2015). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya II.*
- Ani, M. F. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Semester Vi Prodi Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Dan Kebidanan Aisyiyah, 15(1).*
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.* Yogyakarta: C.V And Offset.
- Angelina A, Ridha A, Alamsyah D. *Faktor yang berhubungan Dengan Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Jengah Temila kabupaten Landak. Jumantik.2018, 5(1):8.*
- Arfa, M. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloi Saboe Kota Gorontalo.*
- Bernardi, et al. (2017). *Dysmenorrhea and related disorders.*
- Fahmi. (2014). *Hubungan Antara Dismenore Dengan Usia Menarche Dan Indeks Massa Tubuh.*
- Fidhi, A., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)

- Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1).
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. CV Jejak.
- Fitria, L. P. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta. (3), 2407-2656
- Gustina, E., & Djannah, S. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 10 (2) 147-152
- Haruyama, S. (2013). *The Miracle of Endorphin* (Qanita (ed.)).
- Kusmiran., E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.
- Kusmaryani, M. (2017). Brief notes : Prioritaskan Kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. Lembaga Demografi FEB UI,1-6, <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/Bn-06-2017.pdf>.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: solusi mengatasi segala keluhannya*. Buku Biru: Jakarta.
- Lestari, N. M. S. . (2013). *Pengaruh Dismenore Pada Remaja. Dalam Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*.
- Mau, R. A., kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan siklus dan lama menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26930, 139-145.

- Magelang, U. M. (2019). Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nordqvist, C. (2016). *Menstruation, Periods, And The Menstrual Cycle*.
- Nugroho, T & Utama, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Kebidanan*.
- Nurjanah, S (2018). Analisa Determinan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorrhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(1), 83
<http://doi.org/10.34310/sjkb.v5.1.156>
- Prawihardjo, Sarwono, 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (4th ed). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamasari, K. D., Rohita, T., Zen, D. N., & Nigrum, W. M. (2020). *The effect of deep breathing exercises on menstrual pain perception in adolescents with primary dysmenorrhea*. *Pertanika Journal of Science and Technology*, 28(2). 649-657.
- Purjiarto. (2018). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Pasca Bhakti Lampung*, Vol.1.6, No.2, 130-137
- Reeder, et. al. (2013). *Kebidanan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*.
- Rohmat. (2013). *Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Metode Diskusi Dan Pendidikan Kewarganegaraan*.
- Sa'id, Musthofa Abu. 2015. Mendidik Remaja Nakal. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Sari, D. et. a. (2015). *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Universitas Andalas*.

- Sinaga. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Iwwash
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30.
<https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018a). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018b). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revi). Andi Offset.
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang.
- Trisnabari, H. M., &Wahyuni. (2018). *Manfaat Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi SI Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.