PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM

SKRIPSI

Oleh :

Mu'minatul abadiah

30902100146

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Mu'minatul abadiah

Nim : 30902100146

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

SURAT BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul "**Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Wonosalam**" saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Semarang, Februari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan 1

Dr. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

Peneliti,

Mu'minatul Abadiah
30902100146

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul :

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Mu'minatul Abadiah

NIM` : 30902100146

Telah disahkan dan disetejui oleh Pembimbing pada

Pembimbing Tanggal : 18 Januari 2025

Ns. Moch. Aspihan, M.Kep, Sp.Kep.Kom

NIDN.0613057602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Mu'minatul Abadiah

NIM : 30902100146

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 23 Januari 2025

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji 1,

Dr. Ns. Iskim Luthfa, M.Kep
NIDN. 06-2006-8402

Penguji II,

Ns. Moch. Aspihan, M,kep, Sp.Kep.Kom
NIDN. 06-1305-760

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr.Iwan Ardian, S.KM.,S.Kep.,M.Kep
NIDN. 06-2208-7403

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPEAWATAN
UNIVESITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
SKRIPSI,.....

ABSTRAK

Mu'minatul Abadiah
PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM
62Halaman+ 12tabel+ 4gambar+16 lampiran

Latar Belakang : Dismenore merupakan masalah yang cukup berat dirasakan oleh wanita terutama pada remaja sensasi yang dirasakan berupa nyeri kram pada bagian bawah perut yang terjadi selama periode menstruasi setiap bulannya. Upaya untuk mengatasi dismenore berupa farmakologi dan non farmakologi, memberikan terapi teknik relaksasi nafas dan senam dismenore dapat membantu mengurangi nyeri secara non farmakologi.
Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam**.**
Metode : Menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan cara penelitian *pretest-posttes without control desight* dengan pendekatan *non equivalent control group*, dengan pengumpulan alat data menggunakan survey, lembar obsevasi nyeri (numeric rating scale), SOP teknik relaksasi nafas dan Senam dismenore, kuisioner, dan dokumentasi. Jumlah responden 36 responden. Data diolah menggunakan *uji wilcoxon dan uji man-whitney***.**
Hasil : Hasil Menggunakan *Uji Man-Whitney* dengan nilai rata-rata dan standar deviasi pada kelompok 2 adalah senam dismenore lebih tinggi yaitu (24,11) dibandingkan nilai rata-rata pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas (12,89) hasil *p-value* (0,00).
Simpulan: Terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok teknik relaksasi dengan senam dismenore dari hasil *uji man whitney test* didapatkan nilai *p-value* (0,001) > 0,005 bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam

Kata Kunci : Dismenore, Remaja Putri, Teknik Relaksasi Nafas, Senam Dismenore
Daftar Pustaka: (2019-2024)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
ISLAMIC UNIVERSITY SULTAN AGUNG SEMARANG
Thesis

ABSTRACT

Mu'minatul Abadiah
DIFFERENCES IN BREATH RELAXATION TECHNIQUES WITH DYSMENORRHEA GYMNASTICS ON PAIN REDUCTION IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 1 WONOSALAM
62Page+12Table+4Figure+16Attachment

The Background : *Dysmenorrhea is a problem that is quite severe felt by women, especially in adolescents, the sensation is felt in the form of cramping pain in the lower abdomen that occurs during the menstrual period every month. Efforts to overcome dysmenorrhea in the form of pharmacology and non-pharmacology, providing breath relaxation technique therapy and dysmenorrhea exercises can help reduce pain non-pharmacologically.*
The aim : *Using the Quasi Experiment method with pretest-posttes without control design is an experimental design with an experimental method with a non-equivalent control group approach, with data collection tools using surveys, pain observation sheets (numeric rating scale), SOP breath relaxation techniques and dysmenorrhea gymnastics, questionnaires, and documentation. The number of respondents was 36 respondents. Data were processed using the Wilcoxon test and the Man-Whitney test.*
The Results : *Results Using the Man-Whitney Test with the mean value and standard deviation in group 2 is dysmenorrhea gymnastics higher, namely (24.11) compared to the mean value in group 1 breath relaxation technique (12.89) p-value results (0.00).*
The Conclusion : *There is a significant difference between the two groups of relaxation techniques with dysmenorrhea exercises from the results of the man whitney test test obtained a p-value (0.001) > 0.005 that dysmenorrhea exercises are effective for reducing menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Wonosalam.*

Keywords : *Dysmenorrhea, adolescent girls, breath relaxation technique, dysmenorrhea exercise*
Bibliography : *(2019-2024)*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdullilah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karunianya kepada kita semua sehingga buku pedoman penyusunan skripsi tahun ajaran 2024-2025 ini dapat terselesaikan dengan baik.

penulisan skripsi ini merupakan pedoman bagi mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultab Agung Semarang dalam menyusun tugas akhir yang wajib dilakukan sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana keperawatan (S,kep). Selain itu pedoman ini juga diharapkan dapat digunakan oleh pembimbing dalam memberikan arahan kepada mahasiswa. Skripsi ini dapat tersusun atas bantuan beberapa pihak, oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada

1. Prof. Dr. H Gunarto, SH., selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang..
2. Dr.Iwan Ardian, S.KM.,S.Kep.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep, Sp.KMB selaku Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Moch. Aspihan, M.Kep, Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing yang telah menjadi panutan, membimbing dan memberikan arahan dengan sabar, serta meluangkan waktu dan tenaganya, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Ns. Iskim Luthfa, M.Kep, selaku penguji yang telat menjadi dosen terbaik setiap ada revisi yang kurang dari penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
6. Seluruh dosen pengajar dan staf progam studi Ilmu Kperawatan Unissula yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.

7. Kepada cinta pertama sang penulis bapak Samto Binantoro, terima kasih dari lubuk hati sudah menjadi tempat bersandar disaat ada masalah besar selalu memberikan motivasi, masukan, dan juga nasihat walaupun masuk telinga kanan keluar telinga kiri, seorang bapak yang menjadi alasan penulis bertahan sampai saat ini dan menyelesaikan tugas akhir ini yang banyak kurangnya. Terima kasih kepada bapak yang sudah memberikan kasih sayang, dimarahin setiap hari dan semangat serta doa yang terbaik untuk putri satu-satunya.
8. Kepada ibu tercinta dalam hidup penulis ibu Munzaro'ah, terimakasih sudah mendidik sang penulis agar bisa bisa sabar untuk melewati ujian ini, menyemangati setiap hari agar tidak malas mengerjakan tugas akhir ini, mendengarkan keluh kesal dan juga tempat bersandar disaat sedang terpuruk, serta atas segala do'a setiap malam ibu panjatkan untuk puti kecilnya.
9. Kepada keenam kakak saya tersayang, terima kasih sudah memberikan motivasi, semangat, dukungan dan solusi selama ini serta doa yang terbaik buat penulis dilancarkan dalam menuntut ilmu setinggi-tingginya
10. Kepada sahabat saya tercinta dengan NIM 30902100141 dan 30902100148 yang sudah mendengarkan keluh kesal, sudah menampung di kost walaupun hanya tidur karena capek pulang kerumah, siap menerima saya walaupun hanya butuh saja, semoga kita bisa berjalan sama-sampai sukses.
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Unissula angkatan 2021, terutama sahabat peneliti yang telah mendukung dan memberikan semangat untuk terus berjuang.
12. Kepada teman-teman departemen komunitas yang selalu memberikan semangat untuk bimbingan bersama dan lulus bersama-sama.
13. Terakhir kepada diri saya sendiri, Mu'minatul Abadiah terima kasih sebesar-besarnya yang tak terhingga sudah bertahan sejauh ini, air mata yang sudah berapa kali menetes dan perjalanan panjang ini yang sudah dilewati, Mekipun ada setitik rasa putus asa untuk mennyerah ada orang

tua tercinta yang setiap hari menyemangati sang penulis untuk mengejar mimpi setinggi-tingginya dan menjai garda terdepat untuk sang penulis.

Skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, sehingga saran dan masukan yang memebangun sangat kami harapkan. Semoga proposal ini dapat bermanfaat dalam proses pembelajaran di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Wassalamualaikum Wr.Wb

Semarang, 18 Januari 2025

Mu'minatul Abadiah

30902100146

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME ..... **Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Tinjauan Teori 7
1. Remaja putri 7
2. Dismenore 9
3. Relaksasi Nafas 17
4. Senam Dismenore 20
5. Nyeri 25
B. Kerangka Teori 29
C. Hipotesis 30
BAB III METODE PENELITIAN 31
A. Kerangka Konsep 31
B. Variabel Penelitian 31

1. Variabel independent 32
2. Variabel dependen 32
C. Desain Penelitian 32
D. Populasi Dan Sampel Penelitian 33
1. Populasi 33
2. Sampel populasi 33
3. Sampling 34
E. Tempat Dan Waktu Penelitian 36
1. Tempat penelitian 36
2. Waktu penelitian 36
F. Definisi Operasional 36
G. Instrumen/Alat Pengambilan Data 37
1. Ui Validitas 37
2. Uji Reliabilitas 37
H. Metode Pengumpulan Data 37
1. Tahap persiapan 38
2. Tahap pelaksanaan 38
I. Rencana Analisi Data 41
1. Pengolahan Data 41
2. Analisis Data 42
J. Etika Penelitian 43
1. *Informed Concent* (Lembar Persetujuan) 43
2. *Nonmalificiency* (Keamanan) 43
3. *Veracity* (Kejujuran) 44
4. *Justice*(Keadilan) 44
5. *Confidientialy* (Kerahasiaan) 44
6. *Anonimity* (Tanpa nama) 44
BAB IV HASIL PENELITIAN 45
A. Analisa Univariat 45
1. Karakteristik responden 45
2. Uji normalitas data 50

B. Analisa Bivariat 51
BAB V PEMBAHASAN 53
A. Interpretasi dan diskusi hasil 53
B. Keterbatasan penelitian 64
C. Implikasi untuk keperawatan 65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 66
A. Kesimpulan 66
B. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 69
LAMPIRAN 36

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Definsi Operasional 36

Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja Putri 1 & 2 Berdasarkan Umur (N=36) 45

Tabel 4. 2 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Awal Mulai Menstruasi (N=36) 46

Tabel 4. 3 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Lama Menstruasi (N=36) 47

Tabel 4. 4 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Pengkajian Provokatif (N=36) 47

Tabel 4. 5 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Pengkajian Qualitas (N=36) 48

Tabel 4. 6 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Pengkajian Region (N=36) 48

Tabel 4. 7 Karakteristik Remaja Putri Kelompok 1 & 2 Berdasarkan Pengkajian Timing (N=36) 49

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data Dengan Shapiro-Wilk 50

Tabel 4.9 Uji Homogenitas data……50

Tabel 4. 10 Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Pada Kelompok 1 (N=18) 51

Tabel 4. 11 Perbedaan Senam Dismenore Pada Kelompok 2 (N=18) 51

Tabel 4. 12 Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dan Senam Dismenore Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar NRS 28

Gambar 2.2 Kerangka Teori..... 29

Gambar 3. 1 Gambar kerangka konsep 31

Gambar 3. 2 Gambar Kerangka Desain 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Pendahuluan.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survey Pendahuluan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 Surat Izin Kuesioner .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8. Instrumen Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9. Lembar Kuisoner .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10. Lembar Observasi.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 11. Hasil Analisa Uji Univariat .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 12. Hasil Analisa Uji Bivariat.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 15. Konsultasi Bimbingan Skripsi .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 16. Jadwal Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas pada remaja putri salah satunya yaitu terjadi ketika menstruasi, menstruasi dimulai pada umur 10-19 tahun. Pada saat menstruasi banyak gangguan yang biasanya disebabkan ketidak nyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas bagi seorang perempuan, salah satu gangguan pada saat menstruasi yaitu dismenore meskipun dianggap sebagai bagian normal dari siklus menstruas, dismenore sangat menganggu dan perlu dikelola dengan sangat baik (*Hironima Niyati Fitri*, 2020).

Kejadian dismenore di seluruh dunia cukup tinggi. Menurut data WHO, dismenore pada wanita muda rata-rata insiden terjadi antara 16,8 – 81%. Di negara Eropa rata - rata dismenore terjadi pada 45 -97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di finlandia mencapai 94% (Husna, 2021). Data mengenai dismenore di negara kita sebagai permasalahan remaja sangat bervariasi yang didapatkan Prevalensi angka kejadian Dismenore di Indonesia terdiri dari 64,25 % dismenore primer dan 35,75 % dismenore sekunder (Rimma Wahyuni Khumayroh & Erika Dewi Noorratri, 2023). Kejadian Dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2017 sebanyak 2.899.120, sedangkan yang menderita dismenore terdapat 1.465.876 (Putri & Gati, 2023). Menurut (Riskesda 2018) di Demak Jawa Tengah sebesar 74.73% yang mengalami dismenore.

Menstruasi secara periodik terjadi setiap bulannya membentuk siklus haid. mensruasi dapat dihitung di hari ke-1 hingga mulainya periode haid berikutnya, normal terjadi menstruasi berkisar 21-35 hari. Siklus menstruasi normal juga dapat disebut jika interval wanita relative tetap setiap bulanya mengalami menstruasi, bahkan jika mengalami meleset perbedaan waktunya tidak jauh berbeda (Maedy et al., 2022) nyeri haid atau dismenore salah satunya mengalami keluhan ginekologi yang terjadi pada wanita muda akan datang ke dokter atau klinik. Dismenore mengalami gangguan menstruasi berupa rasa nyeri atau sakit yang hebat yang disebabkan oleh aktivitas prostaglandi pada bagian bawah perut, dimana lapisan rahim yang sudah rusak akan dikeluarkan dan diganti oleh senyawa baru dapat juga disebut prostaglandin. (*Hironima Niyati Fitri*, 2020).

Dismenore adalah nyeri atau kram yang sering terjadi pada remaja putri pada perut bagian bawah saat menstruasi datang, umumnya terjadi pada hari ke-1 dan ke-2. Dismenore ini termasuk penyakit yang sudah lama dikenal dikalangan wanita muda, namun belakangan ini dismenore tidak hanya menyerang pada perut bagian bawah saja tetapi menyebar pada bagian punggung bagian bawah (pinggul) dan panggul (Nurcahyani, 2023). Meskipun berbagai penanangana obat – obatatan telah tersedia, namun penggunaan obat –obatan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang tidak di inginkan, banyak remaja putri mencari alternatif yang lebih alami dan aman untuk mengatasi nyeri haid.

Ada dua cara menangani Dismenore, yaitu penanganan non farmakologi dan farmakologi. Famakologi dengan mengonsumsi obat - obatan penghilang nyeri seperti terapi analgesic akan tetapi menimbulkan efek samping bagi pengguna. Sedangkan non farmakologi tanpa mengonsumsi obat-obatan penanganan ini dilakukan dengan proses fisiologi,seperti pemberian teknik relaksasi nafas, kompres dingan /hangat, teknik distraksi pemijatan (masase), yoga ,olahraga ataupun senam dismenore (Manafe et al., 2021)

Oleh karena itu ada beberapa cara untuk mengatasi dismenore dengan non-farmakologi, salah satunya melakukan teknik relaksasi nafas dan juga senam dismenore. Relaksasi nafas merupakan kegiatan yang memadukan otot dan otak maka dari itu metode paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri akibat dismenore relaksasi nafas yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan rasa kecemasan sehingga mencegah terjadinya menghambatnya stimulus nyeri (Suryaatmaja, 2020), jika seseorang melakukan teknik relaksasi nafas puncaknya adalah fisik terasa segar dan otak yang akan bekerja secara sehat. Senam dismenore juga memfokuskan peregangan seputar oto perut panggul dan pinggul, selain itu senam dismenore dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur dan mengurangi nyeri jika dilakukan secara berkala .(Antari et al., 2021)

Hasil study pendahuluan yang peneliti lakukan ke SMP N1 Wonosalam pada tanggal 31 Agustus 2024 yaitu guru menyampaikan bahwa siswi SMP N1 Wonosalam berjumlah 310 siswi, yang terdiri dari kelas VII berjumlah 109 siswi, kelas VIII berjumlah 110 siswi, dan kelas IX yang berjumla 91

siswi. Hasil wawancara terhadap 10 siswi salah satunya diperoleh beberapa informasi mengenai siklus menstruasi mereka, salah satunya menyampaikan bahwa pertama kali mengalami menstruasi pada saat kelas 5 SD dan diantaranya masih mengalami menstruasi yang tidak teratur. Diperoleh dari 2 siswi tersebut mengalami dismenore berat 4 siswi mengalami dismenore sedang, dan 4 siswi mengalami dismenore ringan. Biasanya cara siswi untuk mengatasi dismenore sedang dan ringan dibiarkan saja sampai rasa sakit hilang, tetapi siswi yang mengalami dismenore berat mengupayakan dengan cara mengonsumsi obat dan minum kiranti untuk meredakan rasa sakit pada saat menstruasi

Berdasarkan latar belakang pendahuluan inilah yang akan dilakukan penelitian "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri"

B. Perumusan Masalah

Nyeri dismenore adalah penyebab utama ketidak hadiran sekolah pada remaja putri atau absen bekerja pada wanita muda usia subur yang berulang. Dismenore jika tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak yang sangat signifikat bagi aktivitas atau kegiatan yang penting khususnya pada remaja putri dan wanita muda pada usia subur yang mengalami aktivitas secara normal dan memerlukan resep obat atau penanganan lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah pada penelitian ini mengetahui “Apakah ada perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui apakah ada perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri ?

2. Tujuan Khusus

   a. Mendiskripsikan karakteristik responden meliputi umur, awal mulai menstrusi, lama menstruasi, pengkajian nyeri responden meliputi PQRT (paliatif, quantitas, radiasi, dan timing).

   b. Mendiskripsikan tingkat nyeri pada remaja putri sebelum dilakukan senam dismenore dan teknik relaksasi nafas

   c. Mendiskripsikan tingkat nyeri pada remaja putri setelah dilakukan senam dismenore dan teknik relaksasi nafas

   d. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore dan teknik relaksasi nafas

   e. Menganalisis efektifitas teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja puri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi perawatan

   Pembaruan informasi bagi perawat tentang perbedaan Teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri sehingga dapat memberikan pengarahan atau Pendidikan kesehatan untuk remaja putri tentang perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri sebagai upaya promotive dan preventif

2. Bagi institusi Pendidikan

   Penambahan informasi baru yang dapat dijadikan sebagai masukan institusi Pendidikan dalam peningkatan pembelajaran tentang perbedaan Teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri

3. Bagi masyarakat

   Masyarakat mendapatkan pengetahuan bahwa teknik relaksasi nafas dan senam dismenore bisa menurunkan rasa nyeri sehingga masyarakat bias sadar tentang informasi perbedaan Teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri

4. Bagi Penelitian

   Manfaat bagi peneliti mendapatkan mengetahuan dan wawasan bahwa penanganan dismenore bisa menggunakan metode non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dan senam dismenore

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja putri

   a. Pengertian

   Remaja bisa disebut juga ”adolescense” dalam bahsa inggris yang berasal dari bahasa Latin yaitu “adolesccere” dapat diartikan sebagai berkembang ke arah kedewasaan, remaja memiliki arti yang sangat luas mencakup kematangan emosional, fisik, mental dan sosial (Meinika, 2021). Remaja adalah remaja putri yang memasuki usia pubertas yang sistem reproduksi akan mengalami perubahan. (Laili, 2019).

   Remaja adalah remaja dimulai usia antar 12-21 tahun setiap individu akan mengalami perubahan seperti emosi, fisik, sosial, konginitif untuk beranjak ke jenjang dewasa . perkembangan fisik pada masa remaja yaitu masa organ – organ kelamin mencapai kematangan bisanya disebut juga dengan pubertas di tandai dengan menarche. (Venska Triyana Pattirousamal, Veske Kiding., 2021)

   b. Perubahan pada remaja putri

   Perubahan Masa Remaja Pubertas identik dengan proses pendewasaan fisik (psikologis dan jasmani). Kematangan fisik khususnya fungsi seksual ditandai dengan adanya menstruasi pada remaja perempuan. Dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder yang sangat menonjol, pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat

dioptimalkan dengan nutrisi yang tepat. Remaja memerlukan perhatian yang cukup dari orang tuanya untuk menghindari dampak yang dapat mengakibatkan kurangnya penerimaan social

Ciri-ciri seks sekunder mengalani masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan perkembangan payudarah, pinggul dan pantat sudah membesar, suara melengking, kulit wajah mengeluarkan jerawat karena hormone, dan juga tinggi dan berat badan bertambah secara perlahan. Biasanya masa pubertas paling muda pada usia 8-10 tahun. (Amelia, 2023)

c. Tahapan pada remaja

Anak mengalami perkembangan psikologis yang memungkinkannya melalui tahapan interaksi dengan lingkungan. Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga dengan ciri-ciri sebagai berikut (Nanda Intan Habibah, Wawan, 2019) :

i. Masa remaja awal (10-13 tahun)

a) Penampilan dan kedekatan sebenarnya dengan teman sebaya Saya merasakan hal itu.

b) Tampak dan terasa seperti seseorang ingin bebas.

c) Seseorang akan melihat keadaan tubuhnya, sebenarnya lebih memperhatikannya, dan mulai memikirkan pikiran-pikiran khayalan.

ii. Remaja tengah (14-16 tahun)

a) Tampak dan merasa sedang mencari jati diri.

b) Mempunyai keinginan untuk berkencan, tertarik dengan lawan jenis

c) Kemampuan berpikir imajinatif berkembang.

iii. Remaja akhir (17-19 tahun)

a) Berhati-hati dalam memilih pertemanan

b) Timbul mewujudkan perasaan rasa suka kepada lawan jenis

c) Mulai menampakan diri tentang kebebsan dirinya sendiri

d) Sudah memiliki gambaran diri (peranan, citra dan keadaan) terhadap dirinya sendiri

e) Remaja sudah mencari informasi sendiri tentang kesehatan reproduksi

2. Dismenore

a. Dismenore pada remaja putri

Dismenore adalah nyeri seperti kram yang berasal dari rahim dan terjadi saat menstruasi. Berdasarkan patofisiologinya, dismenore dibagi menjadi dua kategori:primer dan sekunder. Dismenore primer mengacu pada nyeri saat menstruasi meskipun tidak ada kondisi patologis pada panggul, sedangkan dismenore sekunder tidak dipahami dengan jelas tetapi selalu dikaitkan dengan pelepasan sel telur dari ovarium.Hal ini terkait dengan ketidak seimbangan hormon.(Anggraini et al., 2022) Nyeri saat menstruasi dikaitkan dengan penyakit patologis yang mendasari

panggul. Penyebab umum dismenore sekunder antara lain kelainan organ rahim, endometriosis, fibroid rahim, adenomiosis, polip endometrium, penyakit radang panggul, dan penggunaan kontrasepsi dalam rahim (AKDR).(Anggraini et al., 2022)

Dismenore pada remaja putri yang terjadi pada usia 10 sampai 19 tahun saat ia sedang mengalami masa reproduksi wanita yang ditandai dengan masa pubertas. Pada masa pubertas, wanita umumnya mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan suatu proses luruhnya dinding rahim dan ditandai dengan adanya pendarahan. Usia normal wanita mulai menstruasi pertama kali adalah antara 12 hingga 13 tahun. Namun, beberapa orang mengalaminya lebih awal, pada usia 8 tahun atau paling lambat pada usia 18 tahun.Ketika wanita mencapai usia 40 hingga 50 tahun, periode menstruasinya berhenti secara alami dan ini disebut menopause. (Amelia, 2023).

b. Tanda dan gejala dismenore

Tanda dan gejala pada dismenore sangat bervariasi, namun secara umum, gejala yang sering terjadi meliputi (Venska Triyana Pattirousamal, Veske Kiding., 2021)

1) Nyeri perut bagian bawah yang dapat terasa seperti kram.
2) Mual, kadang disertai muntah.
3) Sakit kepala.
4) Perut kembung.
5) Diare.
6) Rasa lemah, lesu, dan tidak bertenaga.

c. Faktor yang mempengaruhi dismenore

Beberapa factor yang mempengaruhi dismenore sebagai berikut:

a. Usia : Dismenore primer lebih banyak terjadi pada wanita muda yang baru saja mengalami menstruasi (menarche)
b. Paritas : Dismenore primer terjadi pada wanita nulipara atau yang belum pernah melahirkan. Peningkatan risiko dismenore
c. Masa menstruasi: Menstruasi yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko dismenore primer.
d. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol: Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer.
e. Stres: Stres dapat menyebabkan dismenore primer.
f. Berat badan: Kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer.
g. Kadar Prostaglandin: Kadar prostaglandin yang tinggi dalam tubuh dapat menyebabkan kontraksi otot rahim sehingga menyebabkan dismenore primer.
h. Kondisi patologis: Dismenore sekunder dapat disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis atau fibroid rahim.(Anggraini et al., 2022)

Secara keseluruhan, faktor-faktor seperti usia, paritas, lama menstruasi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, stres, berat badan, kadar

prostaglandin, dan kondisi patologis dapat mempengaruhi terjadinya dismenore.

d. Penyebab dismenore

Dismenore menurut (Idaningsih., 2020) atau nyeri haid dapat disebabkan oleh banyak hal seperti seberikut :

1. Kontraksi otot-otot rahim atau dinding rahim akibat peningkatan kadar prostaglandin.
2. Adanya pembekuan darah yang melewati leher rahim, terutama jika leher rahim wanita sempit.
3. Tingginya kadar hormon prostaglandin pada endometrium.
4. Penyakit organ reproduksi seperti tumor jinak rahim, infeksi panggul, kista ovarium, dan endometriosis.
5. Dilatasi serviks pada saat perdarahan menstruasi.
6. Perkembangan rahim secara anatomis kurang optimal.
7. Siklus menstruasi terlalu panjang.
8. Stres psikologis dan ketakutan yang berlebihan memperburuk kondisi.

e. Derajat dismenore

Setiap siklus menstruasi menimbulkan nyeri terutama pada awal menstruasi, dan tergantung pada tingkat nyerinya, dismenore diklasifikasikan menjadi empat tingkat keparahan menurut (Meinika & Andriani, 2022):

i. Dismenore ringan akan merasakan nyeri atau nyeri yang masih dapat ditoleransi. Masih berada pada titik puncak rangsangan. Seseorang mengalami kram pada perut bagian bawah, namun masih dapat ditoleransi dan dapat melanjutkan aktivitas dan tidak mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi belajar. Dismenore ringan dapat ditemukan pada skala nyeri tingkat 1 sampai 3.

ii. Dismenore sedang orang tersebut mulai merespons nyeri dengan mengerang atau menekan area yang nyeri. Kejang di perut bagian bawah menjalar ke punggung bawah, mengganggu beberapa aktivitas dan membuat sulit berkonsentrasi belajar. Dismenore sedang dikenali pada tingkat 4 sampai 6 pada skala nyeri.

iii. Dismenore berat. Orang akan merasakan kram parah di perut bagian bawah, yang akan menjalar ke punggung bawah dan punggung, sehingga mengakibatkan hilangnya nafsu makan, mual, badan lemas, dan ketidakmampuan berfungsi serta berkonsentrasi belajar.Dismenore berat dinilai pada skala nyeri tingkat 7 sampai 9.

iv. Dismenore yang sangat berat. Kram yang sangat parah di perut bagian bawah yang menjalar ke pinggul, kaki, dan punggung, kehilangan nafsu makan, mual, muntah, sakit kepala, kurang energi, tidak mampu berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak mampu melakukan aktivitas berat, dan terkadang pingsan. Itu akan

berada di ambangnya. Dismenore sangat parah dinyatakan dalam skala 10 sampai 10.

f. Klasifikasi dismenore

Dismenore dibagi menjadi dua kategori: dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore primer adalah bentuk dismenore yang paling umum terjadi pada wanita. Dismenore primer disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin. Dismenore primer biasanya terjadi dua tahun setelah menstruasi pertama dan berlangsung dua hingga tiga hari sebelum dan sesudah menstruasi. Dismenore primer adalah nyeri tanpa sebab. Insiden dismenore primer tidak bergantung pada usia, ras, genetika, dan status ekonomi. Namun tingkat nyeri yang dirasakan dan durasinya berhubungan dengan usia menarche, lama menstruasi, merokok, dan peningkatan indeks massa tubuh (IMI). (Nurcahyani, 2023).

Dismenore sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan struktur atau anatomi serviks atau uterus, benda asing seperti alat kontrasepsi dalam rahim (IUD), endometriosis atau endometritis itu terjadi. Endometriosis adalah penyakit di mana jaringan endometrium tertanam di lokasi ektopik di dalam rongga perut. (Meinika, 2021).

g. Penatalaksanaan dismenore

Banyak komplikasi yang terjadi jika masalah menstruasi tidak segera ditangani dengan baik (Tumiwa et al., 2023). Oleh karena itu, pengobatannya harus dilakukan dengan menggunakan metode alternatif,

yaitu. Metode non-farmakologis atau tanpa obat-obatan, pengobatanmnon farmakologi terdiri dari:

1) Stimulasi dan masase kutaneus : Pijat merupakan rangsangan kulit yang umum dan banyak, fokusnya pada punggung dan bahu. Pijat melemaskan otot, membuat pasien merasa lebih nyaman.
2) Terapi es dan hangat : Terapi hangat maupun dingin dapat mengurangi prostoglandin, yang meningkatkan sensitivitas nyeri dan reseptor subkutan lainnya di lokasi cedera, dengan menghambat proses inflamasi. Terapi hangat mempunyai manfaat meningkatkan aliran darah ke area tersebut, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dengan mempercepat penyembuhan.
3) Transevutaneus electrical nerve stimulaton (TENS) : TENS dapat meredakan nyeri dengan merangsang reseptor non-nyeri (non-focal receptor) yang terletak pada area yang sama dengan serabut-serabut transmisi nyeri. TENS menggunakan alat bertenaga baterai dengan elektroda yang dipasang pada kulit untuk menimbulkan sensasi kesemutan, getaran, atau dengung pada area yang terasa nyeri.
4) Distraksi : Distraksi berarti mengalihkan perhatian dari apa yang menyebabkan perut bagian bawah kesakitan. Misalnya gambar di atas kertas, bernyanyi, berdoa, bermain game berbicara tentang gambar dan, mendengarkan musik, dan sebagainya.
5) Relaksasi nafas : Relaksasi pernafasan merupakan suatu teknik untuk merilekskan atau melepaskan ketegangan. Teknik relaksasi

sederhana terdiri dari pernapasan perut dalam dengan frekuensi yang lambat dan berirama (teknik relaksasi pernapasan dalam, misalnya, pernapasan dalam dan lambat.

6) Imajinasi : Imajinasi adalah teknik yang melibatkan pernapasan dalam dan perlahan dengan frekuensi yang lambat dan berirama. atau membayangkan bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik karena sesuatu.

7) Senam Dismenore : Latihan untuk senam dismenore sangat dianjurkan sebagai metode relaksasi. Tujuan dari senam dismenore adalah untuk mengurangi dismenore yang terjadi pada beberapa wanita selama setiap bulannya.

h. Cara mengatasi dismenore

i. Olah raga secara teratur untuk melancarkan aliran darah dan oksigen ke rahim serta meredakan nyeri haid.

ii. Tidur yang cukup untuk mengurangi stres penyebab dismenore.

iii. Hindari minuman berkafein, yang dapat meningkatkan pelepasan prostaglandin.

iv. Diet rendah natrium

v. Makan makanan berserat dan banyak minum air putih(Amelia, 2023).

3. Relaksasi Nafas

a. Pengertian

Teknik relaksasi nafas adalah intervensi keperawatan di mana seorang wanita muda menggunakan pernapasan dalam untuk menghilangkan rasa sakit akibat dismenore. Teknik relaksasi merupakan sarana untuk membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan dan stres sehingga meningkatkan toleransi nyeri (Aguayo Torrez, 2021)Teknik relaksasi melibatkan relaksasi otot rangka dan dianggap dapat meredakan nyeri dengan melepaskan ketegangan pada otot pendukung nyeri. Teknik relaksasi sederhana meliputi pernapasan perut yang lambat dan berirama. Aktivitas relaksasi seperti pernapasan dalam menimbulkan sensasi mengurangi rasa tidak nyaman dan stres.(Rica Arieb Shintami, Rosidah Rosidah, 2020)

Teknik relaksasi nafas menghasilkan hormon endorfin yang dapat diproduksi tubuh dalam keadaan rileks dan tenang. Hal ini ditandai dengan rasa lega pada perut bagian bawah yang sebelumnya mengalami kram, dikarenakan teknik relaksasi nafas dalam mampu membuat responden menjadi rileks teknik relaksasi nafas dalam juga efektif karena teknik relaksasi atau pelepasan ketegangan, dan teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru, dan meningkatkan oksigen darah.(Meinika & Andriani, 2022)

b. Manfaat

Beberapa manfaat dari Teknik relaksasi nafas sebagai berikut :

1) Menurunkan intensitas nyeri
2) Preventif atelektasi paru-paru
3) Merawat pertukaran gas yang dihasilkan
4) Menaikan ventilasi alveoli
5) Meningkatkan oksigen darah
6) Menghilangkan kecemasan
7) Menurunkan stress, baik stress fisik maupun emosional(Kemenkes Ri,2019)

c. Mekanisme

Teknik relaksasi dengan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres dan intensitas nyeri melalui berbagai mekanisme. Salah satu kemungkinannya adalah mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol respons nyeri dengan meningkatkan aktivitas komponen parasimpatis pada sistem saraf otonom secara bersamaan. Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi dapat mengurangi konsumsi oksigen, laju pernapasan, detak jantung, dan ketegangan otot, sehingga dapat memutus siklus ketegangan -otot nyeri-kecemasan.

Oleh karena itu, teknik relaksasi nafas dapat membantu mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, menjaga pertukaran gas dan mencegah atelektasis paru.(Rica Arieb Shintami, Rosidah Rosidah, 2020)

d. Prosedur teknik relaksasi nafas

Berikut adalah prosedur Teknik relaksas nafas yang umum dilakukan dikutip (Neny, 2020) sebagai berikutt:

1. Tahap prainteraksi
    1) Mengecek program terapi
    2) Menggidentifikasi pasien dengan benar
    3) Mencuci tangan
2. Tahap orientasi
    1) Memberikan salam, sapa, dan perkenalan diri
    2) Menjelaskan tujuan dan prosedur
    3) Menjaga privasi
3. Tahap kerja
    1) Mengatur posisi responden yang nyaman yaitu posisi duduk
    2) Meminta responden memfleksikan lutut untuk merilekskan otot pada abdomen
    3) Minta responden menempatkan satu tangan di dada dan satu tangan tangan pada bagian area abdomen
    4) Meminta responden tarik nafas dalam melalui hidung hitung selama 3 menit, usahakan mulut tetap tertutup
    5) Minta pasien untuk berkonsentrasi da merasakan gerakan naiknya abdomen, tetap jaga kondisi relaks dan cegah adanya lengkung pada area punggung

6) Meminta pasien menghembuskan nafas lewatt mulut dengan bibir seperti menium selama 3 hitungan
7) Minta responden berkonsentrasi dana merasakan turunnya abdomen dan kontraksi otot abdomen ketika di ekspirasi
8) Meminta responden untuk mengulang teknik relaksas nafas

4. Tahap terminasi
   1) Evaluasi hasil kegiatan
   2) Melakukann kontrak untuk kegiatan selanjutnya
   3) Akhiri kegiatan dengan baik dan salam
   4) Cuci tangan

e. Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri haid

Pernapasan menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi rasa sakit nyeri dan stres, hal ini dapat dengan mudah dilakukan kapan saja di ruangan yang tenang, tanpa bantuan apapun tentunya. (Meinika & Andriani, 2022).

4. Senam Dismenore

a. Pengertian

Senam dismenore merupakan salah satu jenis relaksasi yang berfokus pada peregangan otot-otot perut, panggul, dan punggung bawah. Tujuan dari senam dismenore adalah untuk mengurangi dismenore (menstruasi) yang terjadi pada beberapa wanita setiap bulannya. pada saat senam atau berolahraga, tubuh akan memproduksi hormon endorfin(Wulanda, 2020). Senam dismenorea merupakan olahraga ringan yang membantu

meringankan dismenore ,Senam dismenore juga salah satu metode relaksasi yang dapat menghasilkan hormon beta-endorfin.Hormon ini diproduksi oleh otak dan sumsum tulang belakang. (Suryaatmaja, 2020)

Tubuh mengeluarkan hormon endorfin dan emfecalin yang membuat rileks dan menenangkan. Hormon lain seperti kortisol dan adrenalin juga diproduksi. Mengurangi hormon-hormon ini dapat membantu tubuh menjadi rileks, mengurangi rasa sakit, dan memengaruhi tingkat stres. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore adalah stres (Handayani et al., 2022)

b. Manfaat senam dismenore

Beberapa manfaat dismenore sebagai berikut:

a. Wanita yang rutin berolahraga dapat meningkatkan sekresi hormon terutama pada estrogen.
b. Ketika remaja putri berolahraga secara teratur, beta-endorfin dilepaskan ke dalam aliran darah, yang mengurangi dismenore, membuat tubuh terasa segar, dan membangkitkan rasa sejahtera.
c. Olahraga teratur meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi.
d. Dengan meningkatkan jumlah darah yang mengalir ke tubuh, termasuk organ reproduksi, suplai oksigen ke tubuh yang mengalami vasokonstriksi meningkat dan nyeri haid berkurang.

e. Olahraga teratur mengaktifkan kreatin, unsur kimia yang ditemukan di otot, yang merangsang pertumbuhan otot, menjadikannya lebih kuat.

Senam dismenore sangat bagus untuk mendukung pertumbuhan generasi muda. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak remaja untuk berfungsi secara maksimal.Pasalnya, senam tidak hanya merangsang sirkulasi darah sehingga lebih banyak oksigen mencapai otak, tetapi juga merangsang produksi neurotransmitter yang dapat menjaga fungsi otak.(Laili, 2019)

c. Mekanisme

Mekanisme senam dismenore melibatkan beberapa faktor, seperti:

a. Hormon Endorphin : Selama latihan dismenore, tubuh memproduksi hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit. Hormon endorphin ini dapat bertindak seperti opioid vakum dan menekan sinyal nyeri
b. Pengaruh senam pada dismenore terhadap aliran darah lokal di daerah panggul Terapi non farmakologi : senam Dismenore merupakan salah satu jenis terapi non farmakologi yang dapat membantu mengurangi dismenore. Perawatan non-obat meliputi pijat, selingan, istirahat dan olah raga atau senam.
c. Pengaruh pada saat nyeri haid: Efektivitas latihan dismenore dalam pengobatan nyeri haid primer pada remaja telah diamati dan dicapai. dengan frekuensi, durasi, dan tujuan tertentu.

Secara keseluruhan, senam dismenore membantu meredakan nyeri haid dengan memproduksi hormon endorfin dan meningkatkan aliran darah.Hal ini disebabkan oleh darah lokal dan memerlukan pengobatan non farmakologi(Rachmawati et al., 2020)

d. Prosedur

Berikut cara melakukan senam dismenore secatra efektif(Laili, 2019) :

1) Gerakan pemansan

1. Tarik nafas melalui hidungsampaibagian peutmengembun dan tangan kiri diangkat. Tahan sampai beberapa detik lalu hembuskan nafas lewat mulut
2. Kedua tangan di bagian abdomen samping di tundukkan dan teegakkan kepala (2 × 8 hitungan)
3. Kedua tangan di bagian samping abdomen , patahkan leher kearah kanan dan kiri (2 × 8 hitungan)
4. Kedua tangan di bagian perut siniping, tengokkan kepala kea rah kanan kiri (2 × 8 hitungan)
5. Lalu putar bah secara keduanya bersamaan (2 × 8 hitungan)

2) Gerakan inti

a) Gerakan badan 1

1. Berdiri dengan kedua tangan direntangkan ke samping kaki direnggangkan kira=kira 30-35cm

2. Bungkukkan ke samping pinggang lalu putar ke ara kiri , mencba merapa kaki kiri dangan kanan tanpa menengok bagian lutut\
3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri bersamaan dengan kaki kanan
4. Ulangk masing-masing posisii sebanyak 4× (2 × 8 hitungan)

b) Gerakan badan 2

1. Berdiri dengan tangan ke samping kiri yang sejaja dengan kaki
2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati area kepala. Pada saat yang bersamaan tentang kaki kiri dengan kuat kea rah belakang
3. Lakukan berganti dengan kaki kanan
4. Ulangi senam 4× (2 × 8 hitungan)

3) Gerakan pendinginan

1. Tangan dan lengan , gemgam pada area tangan kerutan lengan dengan kua setelah itu lepaskan
2. Tungkaidan kaki , luruskan , lalu tahan beberapa detik dan lepaskan
3. Seluruh tubuh akan kontraksi kekencangan pada semua otot sambil ambil nafas pada bagian dada biar tidak terlalu relaks (sambil bayangkan hal yang meyenangkan) kemudian lepaskan (sebanyak 4×)

e. Pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid

Selama latihan dismenorea, ditangkap reseptor dan dilepaskan oleh beta-endorfin. Itu terletak di hipotalamus dan sistem limbik, yang bertanggung jawab untuk mengatur emosi. Peningkatan kadar beta-endorfin telah terbukti berhubungan erat dengan pereda nyeri, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah, dan pernapasan. Senam untuk mengatasi dismenore fokus pada peregangan otot perut, panggul, dan punggung bawah. Senam ini sebaiknya dilakukan menjelang menstruasi agar senam efektif dalam mengurangi masalah dismenore (Laili, 2019)

5. Nyeri

a. Definisi

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Bisa juga nyeri Nyeri sebuah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang aktual dan potensial, atau yang biasa disebut dengan kehancuran (International Association for the Study of Pain)(Suryaatmaja, 2020).

Tingkat sensasi nyeri yang timbul dari pengalaman subjektif dan persepsi pribadi yang berbeda-beda pada setiap orang, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, emosi yang tidak menyenangkan terkait dengan ada atau potensi kerusakan jaringan Meskipun bersifat universal,

nyeri dapat didefinisikan sebagai fenomena yang agak sulit dan kompleks untuk dipahami.(Amelia, 2023)

b. Tanda dan gejala nyeri haid

Ada berbagai tanda dan gejala nyeri yang tercermin dalam perilaku pasien. Umumnya orang yang menderita penyakit ini mempunyai reaksi psikologis sebagai berikut:

a) Bunyi : Menangis, mengerang, menarik dan mengembuskan napas
b) Ekspresi wajah : Mulut mengernyit
c) Menggigit lidah, mengatupkan gigi, mengerutkan kening, menutup/membuka rapat mata dan mulut, menggigit bibir
d) Gerakan tubuh: Kegelisahan, mondar-mandir, gerakan menggores atau berirama, gerakan melindungi bagian tubuh, imobilisasi, ketegangan otot.
e) Interaksi sosial: Menghindari percakapan dan kontak sosial, fokus pada aktivitas analgesik, dan mengalami disorientasi waktu

Saat ini, nyeri disebut sebagai tanda vital kelima dan dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran nyeri dan meningkatkan pengelolaan nyeri akut. (Hendarni Wijaya, 2021)

c. Derajat nyeri haid

d. Karakteristik nyeri

Ada beberpa cara yang dipakai untuk mengukur derajat nyeri, derajat dibagi menjadi 3 sebagai berikut

a) Derajat I

Terasa nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi pada saat menstruasi uang berlansung hanya beberapa saat ,derajat inidapat ditahan dan bagi penderita bias melakukan aktivitas sehari-hari

b) Derajat II

Pada bagian bawah perut timbul rasa nyeri saat menstruasi yang cukup menggaggu aktivitas , sehingga para penderita memerluka obat untuk menghilangkan rasa nyeri ,bagi para penderita jika sudah meminum obat merasa baikan dan bias melakukan aktivitas seperti semula

c) Derajat III

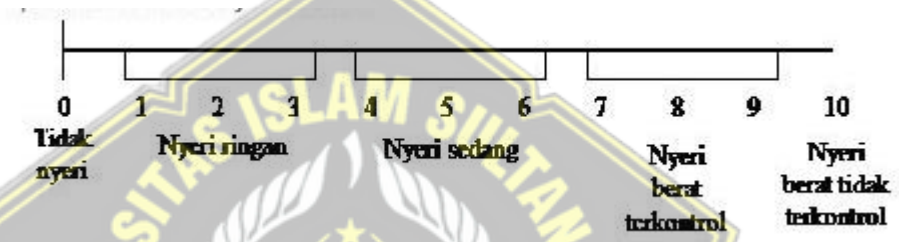
Terasa nyeri pada bagian bawah perut yang luar biasa pada saat menstruasi, tidak tahan untuk beraktivitas seperti biasanya dan membutuhkan waktu untuk istirahat untuk beberapa hari

e. Intensitas Skala Nyeri Haid

Intensitas skla nyeri menggambarkan tingkat keparahan nyeri yang dialami oleh beberapa orang, mengukur intensitas nyeri bersifat individu dan subjektif. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif didasarkan pada respon tubuh fisiologis terhadap nyeri yang dirasakan seseorang. Intensitas nyeri seseorang dapat diukur menggunakan pengukuran skala, skala nyeri tersebut menggunakan skala pengukuran nyeri haid (dismenore) yang sering digunakan untuk mmeriksa intensitas nyeri yaitu (NRS) (Tumiwa et al., 2023)

Skala penilain numerik (Numerical rating scales, NRS)

Lebih umum menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) daripada alat deskripsi kata. Klien di sini menilai tingkat rasa sakitnya pada skala dari 0 sampai 10. Skala tersebut bekerja paling baik untuk membandingkan tingkat rasa sakit sesudah dan sebelum di intervensi terapeutik. Disarankan untuk menggunakan garis dasar 10 cm saat mengukur nyeri dengan alat skala .Skala intensitas nyeri numerik



Gambar 2.1 Gambar NRS

Keterangan

Skala 0 : tidak ada rasa nyeri

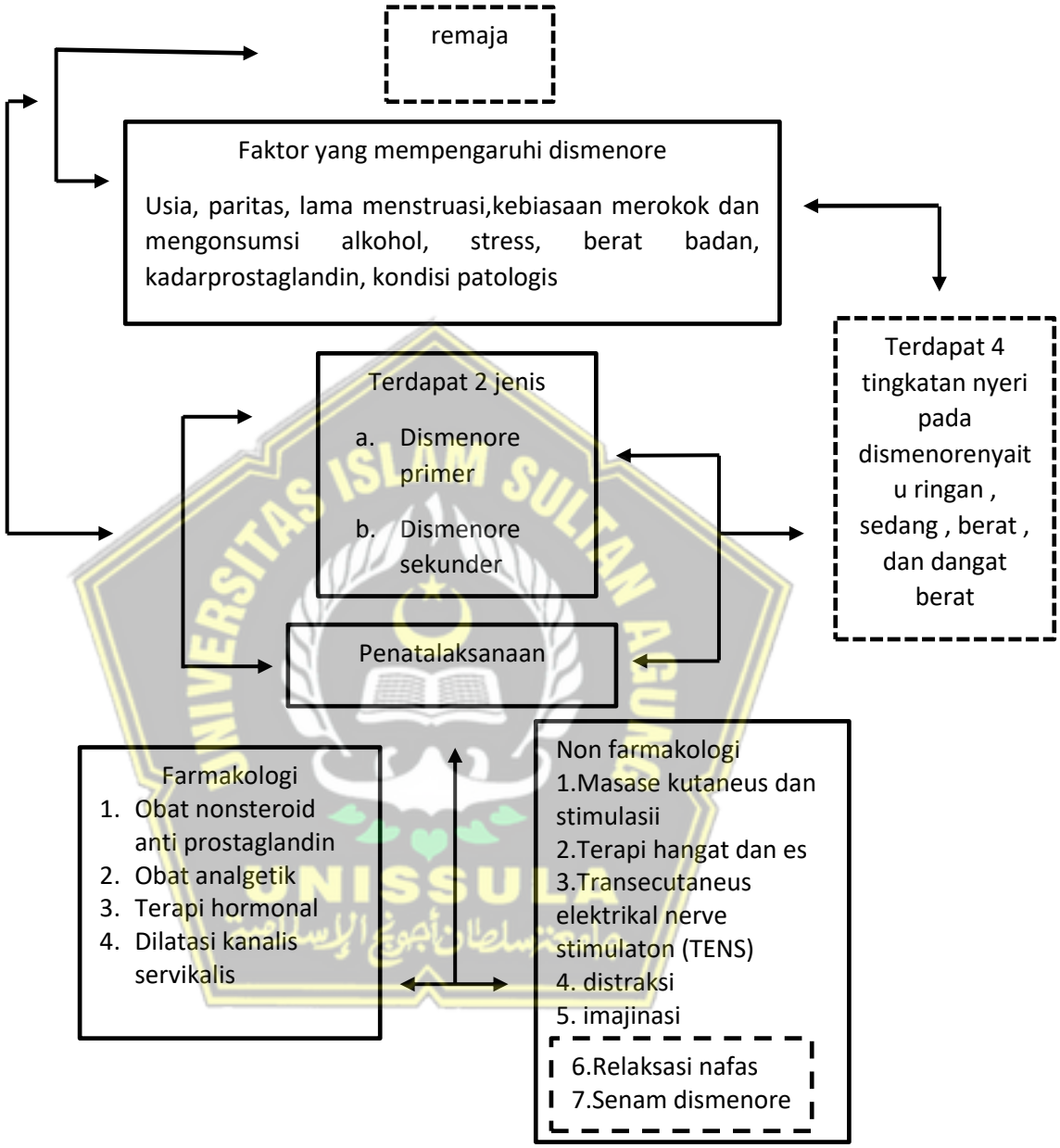
Skala 1-3 : nyeri ringan , mual tetapi masih dpat ditahan

kala 4-6 : nyeri sedang, mulai tersa terganggu dengan usaha yang cukup kuat untuk menahan

Skala 7-10 : nyeri berat, terasa terganggu atau tidak tertaha tetapi masih ada respon

Skala 10 : nyeri berat tidak terkontrol , nyeri sangat berat sangat tidak bias terkontrol dan tidak tertahan sehingga harus meringis ,menjerit, bahkan sampai bertriak

B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Keterangan

: variabel yang tidak diteliti

: variabel yang akan diteliti

C. Hipotesis

Hipotesa yang digunakan untuk mengarahkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

Ha = Terdapat perbedaan yang signifikan dalam efek penurunan nyeri antara teknik relaksasi nafas dan senam dismenore pada remaja putri

Ho = Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam efek penurunan nyeri setelah diberikan senam dismenore dan teknik relaksasi nafas pada dismenore remaja putri

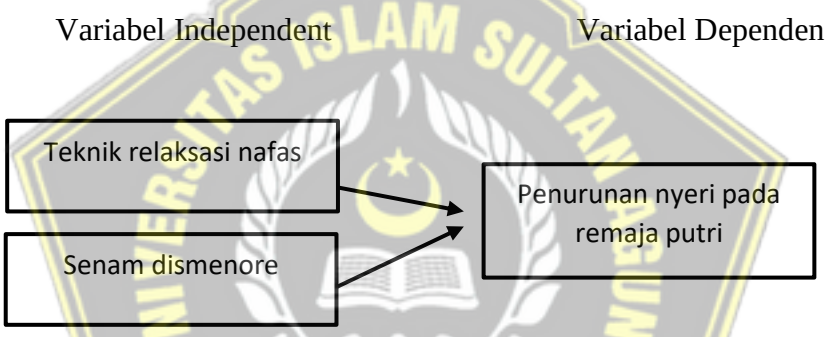
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari suatu realitas agar bisa dikomunikasikan dan memebentuk suatu teori yang menjelaskan tentang keterkaitan antar variabel (baik variabel yang akan diteliti ataupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan sangat mebantu bagi peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori yang ada(Blacius Dedi, 2019)



Gambar 3. 1 Gambar kerangka konsep

Keterangan

: Variabel yang diteliti

: Ada hubungan

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan konsep berbagai level absrtak dengan pengertian fasilitas untuk mengukur atau manipulasi suatu penelitian(*Nur salam*, 2020.) Adapun 2 variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independent

   Bisa disebut juga variabel bebas yang nilainya menentukan variabel lainnya. Suatu kegiatan yang dimanipulasi oleh peneliti yang terciptanya dampak pada variabel dependen (*Nur Salam*, 2020.) Pada penelian ini variabel indepenya adalah Teknik relaksasi nafas dan senam dismenore

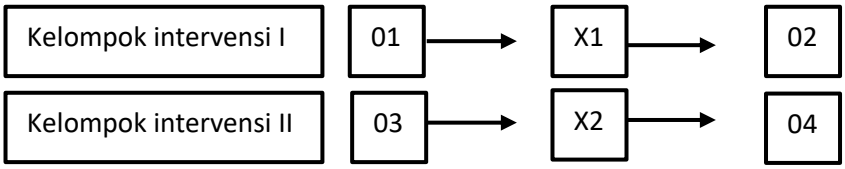
2. Variabel dependen

   Variabel yang nilainya ditentukan oleh varabel lain. Variabel respon ini akan muncul akibat dari manipulasi variabel-variabel lainya (*Nur Salam*,2020.) Variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan nyeri dismenore pada remaja putri

C. Desain Penelitian

Jenis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan cara penelitian *pretest-posttes without control desight*, desain adalah rancangan eksperimen dengan metode eksperimental dengan pendekatan *non equivalent control group*. Dalam penelitian ini digunakan teknik pengambilan sampel membandingkan antara 2 kelompok yang akan diberikan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore, responden menerima intervensi (perlakuan) yang akan dilakukukan sebelum dan setelah dengan pengukuran skala nyeri atau observasi. Untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri .

Desain penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 3. 2 Gambar Kerangka Desain

Keterangan :

01 : Tingkat nyeri sebelum melakukan Teknik relaksasi nafas dalam

03 : Tingkat nyeri sebelum dilakukan senam dismenore

X1 : Perlakuan dengan intervensi Teknik relaksasi nafas dalam terhadap kelompok eksperimen

X2 : Perlakuan dengan intervensi sebam dismenore terhadap kelompok eksperimen

02 : Hasil dengan intervensi Teknik relaksasi nafas dalam

04 : Hasil pembanding dengan intervensi senam dismenore

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

   Populasi merupakan subjek (misalnya manusia/klien) yang memenuhi suatu kriteria yang telah ditetapkan (*Nursalam,202*0). Populasi dalam penelitian ini adalahh seluruh siswi SMP Negeri 1 Wonosalam yang berjumlah 310 responden.

2. Sampel populasi

   Sampel sendiri terdiri atas bagian populasi yang terjangkau dapat dipergunakan sebagai subjek penilitian melalui sampling. Sampel yang

diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII & IX di SMP Negeri 1 Wonosalam

3. Sampling

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposing sampling* disebut juga *judgement sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diaantara populasi yang dikehendaki peneliti , sehingga sampel dapat mewakilkan karakteristik populasi yang telah dikenal sebelum penelitian (*Nur Salam*,2020.)

a. Kriteria inklusi sampel penelitian ini adalah
   1) Remaja putri yang berusia 10-15 tahun
   2) Remaja putri yang mengalami dismenore ringan hingga berat
   3) Remaja putri yang berada di SMP Negeri 1 wonosalam
   4) Siap menjadi responden
   5) Remaja puti yang belum menstruasi pada bulan tersebut

b. Kriteria eksklusi sampel penelitian ini adalah
   1) Responden yang memiliki dismenore sekunder penyakit ginekologis tententu dapat mempengaruhi menstruasi
   2) Responden mengomsumsi obat penghilang nyeri

Rumus Federer merupakan rumus yang jumlah subjek untuk penelitian ekperimental .dalam penelitian ini jumlah sampel menggunakan rumus

Federer yaitu

$$(t-1)(n-1) \geq 15$$

(2-1) (n-1) ≥ 15

(n-1) ≥15

n ≥16

Keterangan

t : Jumlah Kelompok Uji

n : Besar sampel atau jumlah sampel

1 : Nilai konstan

15 : Nilai konstan

Untuk menghindari kemungkina adanya *drop uot* dalam penelitian eksperimen , perlu menambahkan jumlah sampel agar tetap memenuhi besar sampel dengan menggunakan rumus drop out sebagai berikut

$$n^1 = \frac{n}{1-f}$$

$$n = \frac{16}{(1-0,1)}$$

$$= \frac{16}{0,9}$$

= 17,7

= 18

Keterangan

n : Jumlah sampel yang diperukan sebelum mengurangi drop Out

f : Presentase drop out yang diperkirakan

n^1 : Jumlah sampel yang diperlukan setelah mengurangi kemungkinan drop out

E. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

   Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Wonosalam Demak

2. Waktu penelitian

   Waktu penelitian dilakukan pada bulan November – Desember 2024

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang karakteristik dari sesuatu yang diamati berdasarkan yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang diamati merupakan kundi dari definisi operasional (*Nur Salam*,2020.)

Tabel 3. 1 Tabel Defnsi Operasional

No	Variabel	Defini Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Teknik relaksasi nafas	Teknik relaksas nafas adalah intervensi keperawatan menggunakan Teknik relaksasi untuk menghilangkan rasa sakit atau nyeri akibat dismenore	SOP	-	Nominal
2.	Senam dismenore	Senam dismenore adalah salah satu Teknik telaksasi yang berfokus pada peregangan yang berfokus pada otot perut, panggul dan punggung bagian bawah (pinggul).	SOP	-	Nominal
3.	Penurunan nyeri (Dismenore)	Dismenore adalah rasa nyeri atau abdomen terasa kram pada saat wanita muda atau remaja putri mengalami siklus menstruasi	Numerical Ranting Scale (NRS)	Skala 0 : tidak nyeri Skala 1-3 : nyeri ringan Skala 4-6 : nyeri sedang Skala 7-10 : nyeri berat	Numerik

G. Instrumen/Alat Pengambilan Data

Intrumen adalah suatu alat pengumpulan data atau alat ukur baik variabel dependen ataupun independent (*Nur Salam*,2020.). Instrumen dalam penelitian menggunakan berupa lembar observasi pre-test dan post-test untuk menilai teknik relaksasi nafas dan senam dismenore, serta data demografi, pengkajian PQRT, skala intensitas nyeri yang menggunakan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS),* sedangkan instrument yang digunakan dalam mempersiapkan Teknik relaksasi nafas dan senam dismenore menggunakan lembar SOP

1. Ui Validitas

   Validitas adalah pengamatan dan pengukuran kedalam instrument yang prinsipnya mengumpulkan data, instrument mengharuskan mengukur apa yang akan diukur (*Nur Salam*,2020.)

2. Uji Reliabilitas

   Hasil pengukuran atau pengamatan yang sama bila faktanya tau kenyataan hidup harus diamati atau diukur berkali-kali dalam beberapa waktu yang berlainan (*Nur Salam*,2020.). cara dan alat mengukur tau mengamati Bersama-sama memegang peranan yang penting dalam beberapa waktu yang bersamaan

H. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi dan pemberian lembar kuisoner:

1. Tahap persiapan
    a. Peneliti mengurus surat izin pada pihak akademik untuk menjalankan penelitian di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
    b. Peneliti kemudian menyerahkan surat izin kepada kepala sekolah SP Negeri 1 Wonosalam
    c. Pihak sekolah memberikan dokumen persetujuan kepada peneliti
    d. untuk penelitian yang akan dilakukan di SMP Negeri 1 Wonosalam
    e. Peneliti melakukan Uji Ethical Clearence
    f. Peneliti memberikan inform consent kepada responden
    g. Jika responden menyetujui selanjutnya responden menandatangani lembar inform consent
2. Tahap pelaksanaan
    a. Peneliti datang ke SMP Negeri 1 Wonosalam untuk melakukan pendataan dengan cara bertanya kepada guru yang bertanggung jawab jumlah kelas VIII dan IX ada berapa siswi setiap kelasnya
    b. Peneliti menjelaskan tujuan,manfaat dan juga prosedur serta hak dan kewajiban menjadi calon responden terkait penelitian yang akan dilaksanakan
    c. Meminta izin dan kesiapan menjadi responden sesuai dengan kriteria inklusi dilanjutkan mengisi *informant consent*
    d. Peneliti akan mengambil data minimal 36 responden, menjelaskan tahapan-tahapan dari ke 2 pembagian kelompok responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum diberikan perlakuan teknik

relaksasi nafas dan senam dismenore peneliti meminta nomor wa untuk pembuatan grup setiap kelompok, selanjutnya responden mengisi pre-test kuisoner yang berisi kuisoner A, kuisoner B dan kuisoner C lalu diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore, selanjutnya dipraktikan sendiri oleh responden pada saat menstruasi dipantau lewat grup WA senam dismenore dan teknik relaksasi nafas sambil mengisi lembar ceklist. Setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore peneliti memberikan post-test kuisoner A, kuisoner B, dan kuisoner

e. Peneliti meminta nomor wa responden selanjutya membuat grup wa teknik relaksasi nafas dan senam dismenore setelah masuk semua peneliti memberikan penjelasan terkait teknik relaksasi nafas dan senam dismenore sampai responden paham teknik relaksasi nafas dan senam dismenore juka para responden sudah paham terkait apa yang diteliti, peneliti memberikan praktik langsung bagaimana melakukannya dilakukan bersama-sama selanjutanya maju satu persatu mempraktekan secara mandiri yang diawasi oleh peneliti jika sudah bisa semua selanjutnya peneliti memberikan memberikan lembar kuisioner yang berisi kuisioner A, kuisioner B dan kuisinoner C , jika sudah menngisi semua dikumpulkan ke peneliti lalu di berikan lembar cheklis yang dibawa pulang untuk mengisi skala nyeri pada waktu menstruasi hari pertama setiap jam yang dirasakan pada saat nyeri peneliti memantau lewat grup setiap ada yang menstrusi pada

hari yang berbeda-beda jikalau ada responde idak merespon di grup wa peneliti akan

f. Peneliti menjelaskan kepada responden akan dibagi 2 kelompok yaitu kelas VIII kelompok A dan kelas IX kelompok B, dari kelompok tersebut terdiri 18 responden, kemudian tindakan teknik relaksasi nafas akan dilakukan kelompok 1 dan senam dismenore kelompok 2 .
g. Menjelaskan tahapan dari pembagian 2 kelompok tersebut sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, peneliti akan memberikan pre-test menggunakan kuisoner lalu mengajarkan intervensi pada saat responden tidak menstruasi intervensi diberikan selama 1 hari, dilakukan secara berulang sampai responden bisa. Selanjutnya responden bisa mengulangi tindakan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore yang sudah diajarkan oleh peneliti pada saat menstruasi hari pertama dipantau lewat masing-masing grup yang sudah dibuat oleh peneliti, dilakukan secara berulang pada jam-jam saat nyeri dismenore terasa sambil mengisi lembar ceklist.
h. Mengobservasi dan memberikan post-test kepada responden menggunakan kuisoner untuk mengetahui tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi.
i. Peneliti kemudian mengola data dan menginterpretasikan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh responden

I. Rencana Analisi Data

1. Pengolahan Data

Cara mengolah data yang harus diambil sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing adalah proses peninjauan dan pengubahan isi formulir atau kuisoner , editing ini dilakukan pada saat pengumpulan data ataupun setelah data terkumpul

b. *Coding*

Coding adalah suatu kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang ada terdiri atas beberpa dalam katogori , pemberian kode ini merupakan sangat penting dalam pengolahan dan menganalisis menggunakan komputer

c. *Processing*

Setelah lebar terisi semuanya benar dan sudah melewati pengkodean untuk proses selanjutnya adalah kegiatan memperoses data biar data yang sudah melalui enty dapat dianalisa menggunakan komputererisasi

d. *Cleaning*

Membersihkan semua data atau mengecek ulang data yang sudah di entry adakah kesalahn waktu pengisian , jika kemungkinan ada kesalahan terjadi maka diperbaiki sehingga nilai skor (nilai) kembali benar

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum atau karakterstik dari responden dan memperoleh gambaran distribusi variabel yang akan diteliti. Data penelitian ini menggunakan data dalam bentuk prsentase tentang tentang karakteristik responden berupa inisial nama, umur, lama menstruasi, pengkajian PQRT, serta skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan reknik relaksasi dan senam dismenore disajikan dalam bentuk table distribusi frekuansi kemudian diinterpretasikan

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan senam dismenore pada remaja putri.

Menggunakan metode uji normalitas yaitu uji *shapiro-wilk* . karena tingkat responen ≤ 50 , data dianggap normal apabila nilai (*p value*) >0,05 , berarti ada pengaruh jika seluruh data normal maka uji statistik yang digunakan yaitu *uji independet t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata dua kelompok atau populasi data independen berskala kategorik dan numerik yang berdistribusi normal, pada penurunan tingkat nyeri dismenore dan apabila data distribusi tidak normal menggunakan *uji man –whitney*

atau *uji alternatif wilcoxon*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah :

1) Apabila nilai *p value* ≤ 0,05 artinya ada perbedaan penurunan tingkat nyeri antara kelompok teknik relaksasi nafas dan kelompok senam dismenore
2) Apabila nilai *p value* ≥ 0,05 tidak ada perbedaan penurunan tingkat nyeri antara kelompok teknik relaksasi nafas dan kelompok senam dismenore

J. Etika Penelitian

Berikut beberapa etika dalam melaksanakan penelitian sebagai berikut (Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, 2023):

1. *Informed Concent* (Lembar Persetujuan)

   Kesepakatan bagi peneliti dan responden Bukti bahwa responden telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ditunjukkan dengan adanya informed consent yang ditandatangani oleh responden. Informed consent diberikan sebelum melakukan penelitian dan respnden sebelumnya memahami tujuan dan maksud dari peneliti. Namun apabila responden menolak maka peneliti tidak dapat memaksakan hal tersebut dan akan tetap menghormati.

2. *Nonmalificiency* (Keamanan)

   Penelitian ini menimalkan efek buruk bagi subjek tanpa melakukan percobaan yang membahayakan dan hanya menggunakan alat berupa kuisioner.

3. *Veracity* (Kejujuran)

   Dalam penelitian ini, peneliti memberikan informasi langsung tentang manfaat penelitian dan pengisian formular pertanyaan atau kuisioner.

4. *Justice*(Keadilan)

   Peneliti memeperlakukan setiap responden yang ditanyai secara setara,tanpa membeda-bedakan responden dan tanpa diskriminasi

5. *Confidientialy* (Kerahasiaan)

   Kerahasiaan penting untuk menjaga kerahasiaan seluruh data yang dikumpulkan dari responden. Hasil penelitian disajikan beserta beberapa kategori data yang dibutuhkan. Informasi yang diberikan merupakan data yang mendukung hasil penelitian. Selain itu, peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi dan data yang dikumpulkan.

6. *Anonimity* (Tanpa nama)

   Peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh responden guna menjaga kerahasiaan identitas responden. Saat mengisi kuisioner hanya mencantumkan nama inisial huruf depannya saja.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Peneliitian ini telah dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2024 di SMP Negeri 1 Wonosalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Wonosalam. Penelitian ini dilakukan pada 38 siswi di SMP Negeri 1 Wonosalam. Data yang didapatkan oleh peneliti diolah dan disusun sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik responden

   Umur, awal mulai menstruasi, lama menstruasi, dan pengkajian nyeri responden meliputi PQRT (paliatif, quantitas, radiasi, dan timing). adalah faktor univariat yang diteliti dalam penelitian ini, berikut adalah analisa univariat penelitian ini:

   a. Umur

   Tabel 4. 1 Karakteristik remaja putri 1 & 2 berdasarkan umur (n=36)

Umur	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12 Tahun	2	11.1	5	27.8
13 Tahun	8	44.4	6	33.3
14 Tahun	7	38.9	6	33.3
15 Tahun	1	5.6	1	5.6
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang diteliti berdasarkan mayoritas usia kelompok 1 teknik relaksasi nafas berumur 13 tahun sebanyak 8 responden (44.4%), dan kelompok 2 senam dismenore berusia 13 tahun dan 14 tahun sama yaitu sebanyak 6 responden (33.3%).

b. Awal mulai menstruasi

Tabel 4. 2 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan awal mulai menstruasi (n=36)

Awal mulai menstruasi	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentasse (%)
5 SD	2	11.1	2	11.1
6 SD	8	44.4	3	16.7
7 SMP	7	38.9	11	61.1
8 SMP	1	5.6	2	11.1
Total	18	100.00	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan jumlah responden awal menstruasi pada kelompok teknik relaksasi nafas dan senam dismenore sama yaitu pada kelas 5 SD sebanyak 2 responden (11.1%). kelas 6 SD pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas sebanyak 8 responden (44.4%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore yaitu 3 responden (16.7%). Kelas 7 SMP pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 7 responden (38.9%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore sebanyak 11 responden (61.1%). Awal menstruasi pada saat kelas 8 SMP pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 1 responden (5.6%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore yaitu 2 responden (11.1%).

c. Lama menstruasi

Tabel 4. 3 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan lama menstruasi (n=36)

Lama menstruasi	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-3 Hari	2	11.1	2	11.1
4-6 Hari	12	66.7	11	61.1
7-10 Hari	4	22.2	5	27.8
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan lama menstrusi pada hari ke 1-3 pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas dan kelompok 2 senam dismenore sama yaitu 2 responden (11.1%). sedangkan pada hari ke 4-6 pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2senam dismenore yaitu 11 responden (61.1%). Dan pada hari ke 7-10 pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 4 reponden (22.2%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore yaitu 5 responden (27.8%).

d. Pengkajian nyeri P (Provokatif)

Tabel 4. 4 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan pengkajian provokatif (n=36)

Provikatif (P)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Bisa kegiatan normal merasa sedikit tidak nyaman	12	66.7	10	55.6
Penurunan nafsu makan dan mood	5	27.8	5	27.8
Tidak dapat berkonsentrasi hanya bisa berbaring	1	5.6	3	16.7
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas pengkajian nyeri (P) aktivitas responden ketika meraskan nyeri menunjukan hasil bahwa sebagian besar ketika nyeri terjadi, sedikit kurang nyaman, tetap masih bisa melaksanakan kegiatan secara normal yaitu pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore yaitu 10 responden (55.8%).

e. Pengkajian nyeri Q (Qualitas)

Tabel 4. 5 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan pengkajian qualitas (n=36)

Qualitas (Q)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sementara	12	66.7	10	55.6
Tetap	6	3.3	8	44.4
Total	18	100.0	18	100.0

Berasarkan tabel 4.5 diatas pengkajian nyeri (Q) sifat nyeri yang dirasakan sebagian besar menunjukan hasil bahwa sifatnya adalah sementara/hialang-timbul pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2 senam dismenore yaitu 10 responden (55.6%).

f. Pengkajian nyeri R (Region)

Tabel 4. 6 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan pengkajian region (n=36)

Region (R)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan seperti	10	55.6	5	27.8

tusukan kecil				
Nyeri terasa lebih jelas	6	33.3	6	33.3
Nyeri sangat jelas dan menggangu	2	11.1	7	38.9
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 diatas pengkajian nyeri (R) bagaimana sifat nyeri yang dirasakan responden pada kelompok 1teknik relaksasi nafas yaitu 10 responden (55.6%) mayoritas nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa di daerah bawah perut, sedangkan pada kelompok 2 senam dismenore yaitu 7 responden (38.9%) nyeri sangat jelas dan menggangu, menyebar hingga ke bagian punggung, paha dalam dan panggul.

g. Pengkajian nyeri T (Timing)

Tabel 4. 7 karakteristik remaja putri kelompok 1 & 2 berdasarkan pengkajian timing (n=36)

Timing (T)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
< 30 menit	10	55.6	7	38.9
30 menit - 1 jam	3	16.7	6	33.3
> 1 jam	5	27.8	5	27.8
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.7 diatas pengkajian (T) berapa lama pada saat merasakan nyeri dalam sehari sebagian besar kelompok 1teknik relaksasi nafas yaitu 10 responden (5.6%) dan kelompok 2 senam dismenore yaitu 7 responden (38.9%) menunjukan hasil bahwa < 30 menit dalam sehari.

2. Uji normalitas data

Tabel 4. 8 uji normalitas data dengan shapiro-wilk

Uji normalitas		Shapiro-Wilk	df	Sig
Kelompok 1	Pre test	0.903	18	0.066
	Post test	0.726	18	0.000
Kelompok 2	Pre test	0.896	18	0.049
	Post test	0.886	18	0.033

Pada tabel 4.8 diatas menunjukan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan shapiro-wilk karena sampel < 50. Dan dari hasil uji normalitas data teknik relaksasi nafas pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi nafas diperoleh hasil 0.066 setelah di berikan diperoleh hasil 0,000, sedangkan kelompok 2 senam dismenore sebelum diberikan intervensi senam dismenore diperoleh hasil 0,049 setelah diberikan intervensi diperoleh hasil 0,033. Kedua kelompok menunjukan nilai signifikat < 0,05 yang berarti data tidak normal sehingga menganalisis data menggunakan uji wilcoxon.

3. Uji Homogenitas

Tabel 4.9 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil post test kelompok 1 & kelompok 2	Based on Mean	4.115	1	34	0.050
	Based on Median	3.948	1	34	0.055

Pada tabel 4.9 didapatkan nilai sig.Based on mean untuk hasil post test kelompok teknik relaksasi nafas dan kelompok senam dismenore adalah 0,050 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians hasil post test kelompok teknik relaksasi nafas dan senam dismenore adalah homogen.

B. Analisa Bivariat

1. Perbedaan teknik relaksasi nafas sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dan senam dismenore pada kelompok 1 dan kelompok 2 menggunakan uji wilcoxon

   a. Perbedaan nyeri dismenore pada kelompok 1 sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas

Tabel 4. 10 perbedaan teknik relaksasi nafas pada kelompok 1 (n=18)

Variabel	Kelompok 2 senam dismenore (n=18)	
Tingkat nyeri	Rata-rata	P-value
Pre test	8.50	0.000
Post test	0.00	

Berdasarkan tabel 4.10 diatas didapatkan sebelum diberikan relaksasi nafas (8,50) dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas adalah (0.00) dengan selisih tingkat nyeri dismenore (0.000) karena nilai rata-rata pre test kurang dari post test maka ada penurunan yang signifikat.

   b. Perbedaan nyeri dismenore pada kelompok 2 sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore

Tabel 4. 11 perbedaan senam dismenore pada kelompok 2 (n=18)

Variabel	Kelompok 2 senam dismenore (n=18)	
Tingkat nyeri	Rata-rata	P-vealue
Pre test	9.00	0.00

Post test	0.00

Berdasarkan tabel 4.11diatas didapatkan sebelum diberikan senam dismenore (9.00) dan sesudah diberikan senam dismenore (0.00) dengan selisih tingkat nyeri (0.000) karena nilai rata-rata pre test kurang dari post test maka ada penurunan yang signifikat.

c. Perbedaan nyeri dismenore setelah di intervensi kelompok 1 dan kelompok 2

Tabel 4. 9 nyeri dismenore sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore pada kelompok 1 dan kelompok 2

	Uji many whitney			
Kelompok	n	mean	SD	P-value
Kelompok 1	18	12.89	0.971	0.001
Kelompok 2	18	24.11	0.507	

Pada tabel 4.12 diatas kelompok sample masing-masing 18 responden hasil uji man whitney test didapatkan nilai p-value (0,001) > 0,005 berarti ada perbedaan yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri. Nilai rata-rata dan standar deviasi pada kelompok 2 senam dismenore lebih tinggi yaitu (24,11) dibandingkan nilai rata-rata pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas yaitu (12,89), hal ini berarti senam dismenore lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas tehadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

BAB V

PEMBAHASAN

Pembahasan pada bab ini akan menjelaskan penelitian perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 wonosalam. Pembahasan ini berkaitan dengan karekteristik responden meliputi umur, awal menstruasi , lama menstruasi, dan pengkajian nyeri meliputi PQRT, skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore. Pembahasan berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian.

A. Interpretasi dan diskusi hasil

1. Analisa univariat

   Karakteristik responden

   a. Umur

      Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa rentang usia responden berada pada usia 12- 15 tahun dengan karaktristik 18 responden berdasarkan mayoritas usia kelompok 1 adalah 13 tahun sebanyak 8 responden (44.4) , sedangkan kelompok 2 mayoritas pada umur 13 dan 14 tahun sebanyak (33.3)

      Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi begitu pesat baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik remaja yang sangat cepat ditandai dengan perubahan fisik, pertumbuhan berat badan dan suara. Salah satunya tanda pubertas untuk wanita terjadi

ketika menstruasi yang biasanya pada usia 10-17 tahun (Rika Widianita, 2023)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh(Arlina Maharani, 2021) bahwa pada usia dismenore mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 50%. Hasil penelitian terdahulu(Mukhlisah & Irfan, 2023) terlihat bahwa mayoritas responden adala remaja pada rentang 13 tahun sebanyak 66,7%. Hasil penelitian terdahulu (Al-masyithoh, 2022) responden terbanyak dengan rentang usia 12 -15 tahun sebanyak (48,5%) remaja putri yang memasuki usia pubertas yang sistem reproduksi akan mengalami perubahan

Hal ini dikarenakan menarche yang terjadi lebih awal dari umur rata-rata akan menyebabkan timbulnya rasa sakit ketika menstruasi. Hal ini dikarenakan alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan. Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Menarche atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13– 14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun. Menarche yang terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Remaja putri yang memasuki usia pubertas yang dimana sistem reproduksi akan mengalami perubahan termasuknya menstruasi biasanya pada remaja usia awal, dari hasil penelitian terdahulu dan peneliti ini rata-rata remaja yang mengalami mestruasi pada umur 10-16 tahun.

b. Awal menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dialaksanakan bahwa awal menstruasi dengan presentase tertinggi pada kelompok teknik relaksasi nafas adalah kelas 6SD sebanyak 8 responden (44.4%) dan kelompok senam dismenore adalah kelas 7 SMP rata-rata pada umur 12-13 tahun sebanyak 11 responden (66.1%)

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah secara periodik dan siklus (bulanan) yang disertai dengan luruhnya lapisan rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita usi subur. Menstruasi pertama remaja putri disebut menarche dan biasanya terjadi pada umur 14 tahun (Putri & Gati, 2023). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usi 10-16 tahun. Pada usia lebih awal dapat menyebabkan alat reproduksi belum siap mengalami perubahan sehingga dapat menimbulkan nyeri pada saat menstruasi.

Dari hasil penelitian (Chandrayani et al., 2022) menarche pada sebagian remaja putri pada kelas 7 smp sebanyak 61,1%, Hasil penelitian terdahulu (Hendarni Wijaya, 2021) banyak remaja putri pada umur 11-13 tahun mengalami dismenore pada SMP kelas 7 dan 8

dengan presentase 65,3%, penelitian terdahulu sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun sebesar 34,78%, Hasil penelitian yang dilakukan oleh(Idaningsih, 2020) didapatkan hasil data usia awal menstruasi sebagian besar pada rentang usia 12-13 tahun sejumlah (77,0%).

Tingginya angka kejadian dismenore dan gangguan siklus haid pada remaja putri, dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan seorang remaja, contohnya dismenore dengan skala nyeri hebat dapat menghambat kegiatan aktifitas sehari-hari termasuk juga aktifitas belajar, yang juga nantinya dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Siklus haid yang lebih dari 35 hari akan dapat mengalami dismenorea. Siklus haid yang semakin panjang membuat alat-alat reproduksi selalu berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang akan dikeluarkan sehingga akan menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. bahwa semakin dini usia menarche dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya nyeri menstruasi, penelitian ini dan peneliti terdahulu mayoritas awal menstruasi terjadi duduk dibangku SMP

c. Lama menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa lama menstruasi pada kelompok 1 dan kelompok 2 sama yaitu selama 4-6 hari kelompok 1 sebanyak 12 responden (66,7%) dan kelompok 2 sebanyak 11 responden (61,1%)

Menstruasi akan terjadi pada hari hari pertama dihitung awal siklus menstruasi (hari ke 1), hari terakhir menstruasi yaitu berakhirnya sebelum mulai siklus mentruasi berikutnya akan terjadi 3-7 hari. Rata-rata perempuan mengalami siklus 21-40 hari, hanya sekitar 15% perempuan yang siklus menstruasinya selama 28 hari (Marlinda, 2020). Nyeri yang dirasakan pada hari pertama dan hari kedua menstruasi, bisa ditandai dengan gejala migren pusing, muntah, mual sampai diare. Masa rata- rata perempuan menstruasi antara 3-8 hari dengn siklus rata-rata menstrusi selama 28 hari, umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10 mL hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35mL perhari(Nanda Intan Habibah, Wawan, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ananda Muhamad Tri Utama, 2022) sebagian besar menarche 3-7 hari dengan presentase 57,1%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Al-masyithoh, 2022)sebagian besar siklus menstruasi selama 4-6 hari dengan presentase 47,3%. Hasil penelitian (Mouliza, 2020) lama menstruasi < 7 hari sebanyak 52,6%

Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tidak jenuh yang disintesis oleh

seluruh sel yang ada di dalam tubuh.Hari hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu lama menstruasi mayoritas pada umur remaja awal mayoritas pada hari ke 1- 7 setiap bulannya

d. PQRT

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada uji univariat pengkajian nyeri provokatif (P) aktivitas ketika reponden merasakan nyeri pada kelompok 1dan keompok 2 menunjukan hal yang sama yaitu nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa didaerah bawah perut dengan hasil kelompok 1 sebanyak 12 responden (66,7%) sedangkan kelompok 2 sebanyak 10 responden (55%). Pada pengkajian qualitas (Q) bagaimana sifat nyeri yang responden rasakan ke dua kelompok menunjukan hail yang sama yaitu sifatnya sementara/hilang-timbul pada kelompok 1 sebanyak 12 responden (66,7%) sedangkan kelompok 2 sebanyak 10 responden (55,6%). Pada pengkajian region (R) rasa nyeri yang responden rasakan dan bagian mana nyeri tersebut dirasakaan pada kelompok 1 menunjukan hasil nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa di daerah bawah perut sebanyak 10 responden (55,6%) sedangkan kelompok 2 menunjukan hasil nyeri sangat jelas dan mengganggu, menyebar hingga kebagian pungguung , paha dalam dan panggul yaitu 7 responden (38,9%) .

pada pengkajian nyeri timming (T) berapa lama responden merasakan nyeri dalam sehari pada kelompok 1 dan kelompok rata-ra menunjukan hasil bahwa responden mengalami nyeri < 30 menit dalam

sehari degan kelompok 1 sebanyak10 responden (55,5%) sedangkan kelompok 27 respoden (38,9%)

Dari hasil penelitian terdahulu (Prasetyaningsih & Zalmadani, 2023) setelah dikaji menggunakan PQRT nyeri ringan 72,5%, tidak nyeri 25%, dan nyeri sedang 2,5% pada remaja, hasil penelitian terdahulu (Putri & Gati, 2023) remaja putri mengalami karkteristik yang sama dengan presentase 45,9%, hasil penelitian terdahulu (Kuminah et al., 2023) sejalan dengan penelitian ini karkterstik responden dengan standar deviansi 0,548.

setiap remaja memilik karakteristik yang berbeda dengan skala pengkajian nyeri PQRT yang berbeda-beda itulah menjadi pelengkap buat peneliti kedepannya.

2. Analisa bivariat

a. Perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesuah diberikan teknik relaksasi nafas dan senam dismenore pada kelompok 1 dan kelompok 2.

Pada kelompok 1 menunjukan hasil adanya perbedaan yang signifikan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas 8,50 dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas 00,0 , dengan nilai p-value 0,00 (p-value 0,00) yang berarti adanya perbedaan.

Teknik relaksasi merupakan keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opoid endogen sehingga terbentuknya sistem ditekannya nyeri yang pada akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Karena hal inilah yang dapat menyebabkan adanya

penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksai nafas(Neny, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan (Aguayo Torrez, 2021) pada remaja putri hal dikarenakan teknik relaksasi nafas mampu mengeluarkan endorphin, jika seseorang mampu mencapai keadaan diamana benar-benar dalam keadaan rileks latihan teknik relaksasi nafas mampu memberi efek pada seluruh tubuh , dengan adanya seseorang dalam keadaann benar-benar rileks dan nyaman akan keluarnya endophrin pada tubuh. Pada peneliti terdahulu (Silviani et al., 2019)remaja putri sesudah diberikan teknik relaksasi nafas mengalami penurunan sebanyak (39,6%), hasil penelitian sebelum (Prasetyaningsih & Zalmadani, 2023)dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 4,28 , SD = 1,085 , dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 3,66 , SD = 1,181 dengan beda mean sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 0,625.

Pada kelompok 2 menunjukan hasil ada perbedaan yang signifikan sebelum diberikan intervensi senam dismenore rata-rata adalah (9,00%) dan setelah diberikan intervensi (0,00%) , dengan nilai p-value 0,00 (p-value <0,005) Maka terdapat perbedaan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang sudah di berikan intervensi senam dismenore

Meningkatnya nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat

mendiskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan dimana kondisi tersebut akan mempengaruhi terhadap penurunan skor nyeri pada masing-masing ramaja (Marlinda, 2021) dengan demikian senam bisa menurunkan nyeri dikarenakan senam dismenore salah satu teknik relaksasi atau olahraga yang menghasilkan hormon endorphin yang dapat menurunkn nyeri

Setelah diberikan senam dismenore terjadi penurunan disebabkan pada saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan hormone endorphin, dimana responden menjadi nyaman dan lebih rileks, selain dari hormon endorpin adalah mengendalikan pembulu darah menjadi normal kembali dan menjaga alian darah supaya darah dapat mengalir dengan mudah tanpa sumbatan atau hambatan (Tri Nurfiana et al., 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu(Mukhlisah & Irfan, 2023) rata-rata penurunan 6,73 menjadi 4,67 terjadi penurunan yang signifikan. Pada peneliti terdahulu(Laili, 2020) menyatakan bahwa senam dismenore efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dengan penurunan 6,959. Pada peneliti terdahulu (Idaningsih, 2020) sebelum senam dismneore lebih dari setengah (66,7%) remaja puti mengalami intensitas nyeri sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan setelah diberikan senam dismenore

Hasil uji mann-whitey test didapatkan p-value 0.001 (p-value>0.005) dengan hasil mean renk kelompok teknik relaksasi nafas (12,89) dan kelompok senam dismenore (24,11). Hasil diatas dapat

diketahui bahwa ada perbedaan pemberian teknik relaksasi nafas dan senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore, nyeri pada saat menstruasi sering kali dikeluhkan seseorang wanita khususnya remaja putri yang dirasakan merasa tidak nyaman, bahka timbulnya rasa nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa seseorang untuk istirahat meninggalkan aktivitas rutinnya selama berjam-jam bahkan sampai beberapa hari. Dismenore memiliki karakteristik nyeri yang khas karena munculnya secara periodik dan reguler menyertai menstruasi karena rasa yang kurang nyaman dibagian bawah sebelum dan selama menstruasi disertai mual disebabkan meningkatnya kontrksi uterus (Husna, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Djimbula et al., 2022)Derajat dismenore yang dirasakan sebelum pemberian senam dismenore pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum pemberian senam proporsi tertinggi terdapat pada kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (50%) dan sesudah diberikan senam terdapat pada kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden (52%). Rata-rata dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore menunjukkan ρ-value 0.000 <0.05, artinya senam efektif menurunkan dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian (LESTARI, 2019)menunjukkan bahwa sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,7%) remaja putri pada kelompok eksperimen mengalami intensitas nyerinya sedang saat

dismenore dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri pada kelompok eksperimen mengalami intensitas nyerinya ringan saat dismenore Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja puteri yang diberi perlakuan senam dismenore mengalami perubahan intensitas nyeri yang signifikan, Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja puteri yang diberi perlakuan senam dismenore mengalami perubahan intensitas nyeri yang signifikan.

Peneliti terdahulu (Nuraeni, 2022)Hasil menunjukkan nilai signifikasi (p) 0,000 artinya $p < \alpha$, dengan nilai < 0,05 yang berarti ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latiahan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore

Cara mengurangi dismenore dapat dilalukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi , kompres hangat atau mandi air hangat latihan fisik , massase , hipnoterapi, tidur yang cukup distraksi sepeti yoga mendengarkan musik serta teknik relasasi nafas dan senam dismenore merupakan upaya non farmakologi (Suryaatmaja, 2020) Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuan pembulu darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh

termasuk pada organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar, meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi dan hal tersebutlah dapat menurunkan nyeri dismenore (Laili, 2020)

Oleh sebab itu kedua metode ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi karena kedua teknik ini tanpa harus mengonsumsi obat-obatan, sangat sederhana dan tidak membutuhkan alat dilakukan secara mandiri di rumah bahkan bisa di manapun tanpa efek yang merugikan

Dari penjelasan diatas mendapatkan keuntungan senam dismenore bagi responden pada saat nyeri haid responden menyatakan bahwa setelah melakukan senam dismenore membatu menjaga dan meningkatkan ketegangan otot-otot disekitar panggul, pinggul, dan punggung bagian bawah, senam juga dapat meningkatkan mood responden dikarenakan memicu pelepasan endofrin, hormon yang memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan menaikan perasaan rasa sakit pada saat nyeri haid .

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan saran dan acuan guna penelitian berikutnya yaitu peneliti ini bersifat subjektif karena keterbatasana waktu peneliti tidak bisa melakukan oservasi langsung waktu melelakukan intervensi dikarenakan perlakuan secara mandiri dirumah masing-masing dan peneliti tidak bisa meneliti pada responden selama dua siklus menstruasi

C. Implikasi untuk keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat dikemukakan implikasi untuk keperawatan

Penerapan tekik relaksasi nafas dan senam dismenore memberikan manfaat signifikan dalam penurunan nyeri khususnya pada remaja putri di SP Negeri 1 wonosalam, sehingga bisa dilakukan mandiri waktu nyeri datang untuk mengontrol skala nyeri yang dirasakan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden meliputi umur mayoritas usia kelompok 1 berumur 13 tahun sebanyak 8 responden (44.4%), dan kelompok 2 berusia 13 tahun dan 14 tahun sama yaitu sebanyak 6 responden (33.3%), awal menstruasi pada kelompok 1 dan 2 sama yaitu pada kelas 5 SD sebanyak 2 responden (11.1%). kelas 6 SD pada kelompok 1 sebanyak 8 responden (44.4%) sedangkan kelompok 2 yaitu 3 responden (16.7%). Kelas 7 SMP pada kelompok 1 yaitu 7 responden (38.9%) sedangkan kelompok 2 sebanyak 11 responden (61.1%). Awal menstruasi pada saat kelas 8 SMP pada kelompok 1 yaitu 1 responden (5.6%) sedangkan kelompok 2 yaitu 2 responden (11.1%), didapatkan lama menstrusi pada hari ke 1-3 pada kelompok 1 dan kelompok 2 sama yaitu 2 responden (11.1%). sedangkan pada hari ke 4-6 pada kelompok 1 yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2 yaitu 11 responden (61.1%). Dan pada hari ke 7-10 pada kelompok 1 yaitu 4 reponden (22.2%) sedangkan kelompok 2 yaitu 5 responden (27.8%), pengkajian nyeri responden meliputi P (paliatif) aktivitas responden ketika meraskan nyeri menunjukan hasil bahwa sebagian besar ketika nyeri terjadi, sedikit kurang nyaman, tetap masih bisa melaksanakan kegiatan secara normal yaitu pada kelompok 1 yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2 yaitu 10 responden (55.8%).

pengkajian nyeri Q (quantitas) sifat nyeri yang dirasakan sebagian besar menunjukan hasil bahwa sifatnya adalah sementara/hialang-timbul pada kelompok 1 yaitu 12 responden (66.7%) sedangkan kelompok 2 yaitu 10 responden (55.6%) , pengkajian nyeri R (radiasi) bagaimana sifat nyeri yang dirasakan responden pada kelompok 1yaitu 10 responden (55.6%) mayoritas nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa di daerah bawah perut, sedangkan pada kelompok 2 yaitu 7 responden (38.9%) nyeri sangat jelas dan menggangu, menyebar hingga ke bagian punggung, paha dalam dan panggul., dan pengkajian T (timing berapa lama pada saat merasakan nyeri dalam sehari sebagian besar kelompok 1 yaitu 10 responden (5.6%) dan kelompok 2 yaitu 7 responden (38.9%) menunjukan hasil bahwa < 30 menit dalam sehari.).

2. Terdapat perbedaan signifikat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas pada remaja putri pada kelompok 1 di SMP Negeri 1 Wonosalam dengan hasil sebelum diberikan relaksasi nafas (8.50) dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas adalah (0.00) dengan selisih tingkat nyeri dismenore (0.000)
3. Terdapat perbedaan signifikat nyeri dismenore sebelum dan sesuddah diberikan intervensi senam dismenore pada remaja putri pada kelompok 2 di SMP Negeri 1 Wonosalam dengan hasil sebelum diberikan senam dismenore (9.00) dan sesudah diberikan senam dismenore (0.00) dengan selisih tingkat nyeri (0.000).

4. Terdapat perbedaan terhadap penurunan nyeri dismenore pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas dan kelompok 2 senam dismenore pada remaja putri d SMP Negeri 1 Wonosalam . hal ini menunjukan hasil uji man whitney test didapatkan nilai p-value (0,001) > 0,005 Nilai rata-rata dan standar deviasi pada kelompok 2 senam dismenore lebih tinggi yaitu (24,11) dibandingkan nilai rata-rata pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas(12,89), bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan nyeri haid

B. Saran

1. Bagi masyarakat

   Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan plihan alternatif tentang cara penanganan nyeri dismenore tanpa obat-obatan

2. Bagi profesi keperawatan

   Hasil penelitia ini diharapkan menjadi tambahan referensi dalam dunia kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas. Dapat menjadi dasar teori untuk penelitian selanjutnya khususnya yang mengangkat tema perbedaan teknik relaksasi nafas dengana senam dismenore terhadap penurunan nyeri dan mengkaji mengenai dari beberapa faktor yang menyebabkan dismenore serta melakukan tindakan lebih dari 1 pada remaja putri

3. Bagi pendidikan keperawatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan ssebagai slah satu bahan literatur bagi pendidikan agar selalu meningkatkan dan menggiatkan bafi pendidikan yang berkaitan dengan terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeeri pada remaja putri yang mengalami dismenore

DAFTAR PUSTAKA

Aguayo Torrez, M. V. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Title*. *01*, 69–73.

Al-masyithoh, P. P. (2022). *Hubungan Diet Asupan Makanan Zat Besi Dengan Tingkat Nyeri Dismenor Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Masyithoh*.

Amelia, A. (2023). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Terapi Murothal Surat Ar-Rahman Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelas 11 Sma Negeri 1 Jakenan Pati*.

Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). *Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 Title*. *9*, 356–363.

Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, *49*(4), 201. https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821

Antari, I., Dayanti, U., & Arif, T. (2021). Efektivitas relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap nyeri dismenorea primer: literature review. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika , 12*(1), 104–113. https://doi.orang/10.30633/jkms.v12i1.1044

Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, I. Y. (2023). Efektivitas Paket Pain Relief Spa Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Islam Sultan Agung 3 Semarang Title. *Journal of Engineering Research*.

Chandrayani, Rimporok, M. H., & Desiyanti, I. W. (2022). Jurnal Sains dan Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *6*(1), 07–11.

Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 288–296. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754

Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *5*(1), 41–47. https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257

Hendarni Wijaya, N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi MAN 2 Bantul. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, *12*(1), 11–16. https://doi.org/10.51888/phj.v12i1.56

Husna, P. H. (2021). Perbedaan Pemberian Kunyit Asam Dan Teknik Nafas Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, *10*(1), 44–49.

Idaningsih. (2020). pengaruh efektifitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri diesminore pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *5*(9), 55–66.

Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, *1*(2), 314–325. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111

Laili, N. (2019). Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember*, 1–100.

Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 Skripsi Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar*. http://eprintslib.ummgl.ac.id/1240/4/15.0603.0037

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 258–265. https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813

Marlinda, R. (2020). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, *1*(2), 118–123.

Meinika, H. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021*. XIII+55.

Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, *15*(1), 64–75. https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752

Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 545.

https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912

Mukhlisah, A. N., & Irfan, M. (2023). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(9), 185–190.

Nanda Intan Habibah, Wawan, G. T. (2019). *Edukasi Pemberian Stretching Dan Neuromuskular Taping Dalam Mengurangi Nyeri Haid Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Putriismaningsih1),1*. *8*(3), 1–6.

Neny. (2020). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam TerhadapPenurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pesantren Darul Ikhlas Desa GotiKecamatan PadangsidimpuanTenggara Tahun 2020. In *Skripsi*.

Arnila maharani. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Vii & Viii Di Smp Kampus Kota Padangsidimpuan Tahun 2021Title.. *Pharmacognosy Magazine*, *75*(17), 399–405.

Nuraeni. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *11*(1), 1–10.

Nurcahyani. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis TerhadapDismenore Pada Mahasiswi S1 IlmuKeperawatan Unissula*.

Prasetyaningsih, & Zalmadani, H. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada siswi Man Padusunan Kota Pariman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 1785–1790.

Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(1), 1–10. https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541

Rachmawati, A., Esty Safriana, R., Sari, D. L., Aisyiyah, F., Fakultas, P. K., Universitas, K., Gresik, M., & Fakultas, M. K. (2020). Open Access Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Mppki*, *3*(3), 192–196.

Rica Arieb Shintami, Rosidah Rosidah. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Syntax Fusion*, *1*(1), 54–62. https://doi.org/10.54543/fusion.v1i1.7

Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Man 3 Banda Aceh Tahun 2023 Title. *AT-*

TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, *VIII*(I), 1–19.

Rimma Wahyuni Khumayroh, & Erika Dewi Noorratri. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *3*(3), 157–170. https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167

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

Suryaatmaja. (2020). Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk 4. *Донну*, *5*(December), 118–138.

Tri Nurfiana, Fatma Jama, & Sunarti. (2021). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window of Nursing Journal*, *02*(02), 186–197. https://doi.org/10.33096/won.v2i2.989

Tumiwa, F., Pondaa, A., & Musak, R. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X. *Gema Wiralodra*, *14*(1), 358–363.

Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *1*(1), 1–11.