

**EFEKTIVITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI
KELAS XI DI MA SUMBER BUNGUR
PAKONG PAMEKASAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

FITRIYAH

NPM.212207079

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI
KELAS XI DI MA SUMBER BUNGUR
PAKONG PAMEKASAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

FITRIYAH

NPM.212207079

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWA KELAS XI DI MA SUMBER
BUNGUR PAKONG PAMEKASAN TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

FITRIYAH

212207079

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) Program
Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Tanggal: Januari 2024

Mengesahkan,

Penguji,



Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb

NIDN 0412038201

Pembimbing,



Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes

NIDN 0502078401

Keprodi,


Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP 2010.13.004

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Fitriyah

NPM : 212207079

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri
Haid pada Siswi Kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong Tahun
2023

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah hasil karya
saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang
diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.
Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan
pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran
akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang
berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 20 Desember 2023

Pembuat pernyataan



Fitriyah

NPM. 212207079

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong Tahun 2023”. Skripsi ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka untuk mengerjakan skripsi yang menjadi salah satu syarat memperoleh Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb, selaku Penguji pada proposal penelitian ini
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran dalam proses penyusunan proposal skripsi ini
5. Zainullah, S.E., M.Pd, selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan Jawa Timur
6. Alfie Ardiana Sari, M.Keb., selaku Koordinator Skripsi
7. Segenap dosen dan karyawan di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharap ada saran maupun kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidan pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut. Amiin.

Pamekasan, 17 Oktober 2022

Penulis

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II	8

TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep Kesehatan Reproduksi Remaja	8
2. Konsep Menstruasi	10
3. Konsep Dismenore.....	13
4. Konsep Relaksasi.....	16
5. Konsep Nyeri.....	21
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian	32
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	34
F. Alat	34
G. Pelaksanaan Penelitian	35
H. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	41
BAB V.....	47

KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	51
Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi.....	51
Lampiran 2. Lembar Observasi.....	53
Lampiran 3. Lembar Pengkajian Responden.....	55
Lampiran 4. Lembar Kuesioner.....	57
Lampiran 5. SOP Relaksasi Pernafasan Dalam.....	61
Lampiran 6. Informed Consent.....	63
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 8. Halaman Persetujuan Penelitian.....	65
Lampiran 9. Persetujuan Etik Penelitian.....	66
Lampiran 10. Keterangan Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 11. Lembar Olah Data.....	68
Lampiran 12. Jadwal Penelitian.....	71
Lampiran 13. Dokumentasi.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2.1	Posisi tubuh untuk relaksasi.....	20
Tabel 2.1	Respon perilaku nyeri.....	23
Tabel 3.1	Rancangan penelitian.....	31
Tabel 4.1	Usia responden.....	38
Tabel 4.2	Responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.....	39
Tabel 4.3	Uji normalitas data.....	40
Tabel 4.4	Paired samples statistics.....	40
Tabel 4.5	Paired samples corelations.....	40
Tabel 4.6	Paired samples test.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fase menstruasi.....	12
Gambar 2.2	Posisi relaksasi.....	18
Gambar 2.3	Posisi relaksasi dengan posisi duduk.....	20
Gambar 2.4	Posisi relaksasi dengan posisi berbaring.....	21
Gambar 2.5	Skala numerik.....	26

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka teori.....	28
Bagan 2.2	Kerangka konsep.....	29

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1	Lembar Bimbingan Skripsi	51
Lampiran.2	Lembar Observasi	53
Lampiran.3	Lembar Pengkajian Responden	55
Lampiran.4	Lembar Kuesioner	57
Lampiran.5	SOP Relaksasi Pernafasan Dalam	61
Lampiran.6	Informed Consent	63
Lampiran.7	Surat Izin Penelitian	64
Lampiran.8	Halaman Persetujuan Penelitian	65
Lampiran.9	Persetujuan Etik Penelitian	66
Lampiran.10	Keterangan Melakukan Penelitian	67
Lampiran.11	Lembar Olah Data	68
Lampiran.12	Jadwal Penelitian	71
Lampiran.13	Dokumentasi	72
Lampiran.14	Lembar Hasil Plagiarisme	73