

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

Fitriyah¹, Elvika Fit Ari Shanti²

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

²Dosen Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

INTISARI

Latar belakang: Nyeri menstruasi biasanya terjadi pada perut bagian bawah, akan tetapi dapat menjalar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, pinggul, paha atas, sampai betis. Kram tersebut berasal dari adanya kontraksi otot rahim yang intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari rahim. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 112.657 jiwa (69,35%), yang terdiri dari 59 ribu jiwa (54,89%) dengan dismenore primer dan 9 ribu jiwa (9,36%) dengan dismenore sekunder. Nyeri dismenore dapat diatasi dengan terapi non farmakologis, yang mana salah satunya ialah teknik relaksasi nafas dalam. Dimana teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan nafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI IPA di MA Sumber Bungur Pakong.

Metode: Penelitian ini menggunakan Preeksperiment dengan pendekatan one group pretest dan posttest. Populasinya berjumlah 77 siswi. Sampelnya berjumlah 19 siswi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling.

Hasil: Setelah pemberian intervensi relaksasi nafas dalam responden yang mengalami penurunan nyeri didapatkan rata-rata mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 6 siswi (31,6%) dan minoritas mengalami nyeri sedang 1 siswi (5,3%) sehingga terdapat efektivitas pemberian relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid. Hasil analisa menggunakan uji Paired Sample T-test didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ berarti $< \alpha (0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima.

Kesimpulan: Relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong.

Kata kunci : Nafas dalam, Nyeri haid, Relaksasi

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

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

Fitriyah¹, Elvika Fit Ari Shanti²

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

²Dosen Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Menstrual pain usually occurs in the lower abdomen, but can spread to the lower back, waist, hips, upper thighs, to the calves. These cramps are caused by intense contractions of the uterine muscles when menstrual blood is released from the uterus. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 112,657 people (69.35%), consisting of 59 thousand people (54.89%) with primary dysmenorrhea and 9 thousand people (9.36%) with secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea pain can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is deep breathing relaxation techniques. This deep breathing relaxation technique involves breathing slowly and using the diaphragm, allowing the abdomen to rise slowly and the chest to fully expand.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation in reducing menstrual pain in class XI IPA female students at MA Sumber Bungur Pakong.

Method: This research uses preexperiment with a one group pretest and posttest approach. The population is 77 female students. The sample consisted of 19 female students with sampling using accidental sampling technique.

Results: After administering the deep breath relaxation intervention, respondents who experienced a reduction in pain found that on average the majority experienced mild pain, 6 students (31.6%) and the minority experienced moderate pain, 1 student (5.3%), so there was effectiveness of giving deep breath relaxation for pain. period. The results of the analysis using the Paired Sample T-test show that the p value = 0.000 means $< \alpha$ (0.05), so H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: Deep breathing relaxation is effective in reducing menstrual pain in class XI female students at MA Sumber Bungur Pakong.

Keywords: Deep breathing, menstrual pain, relaxation

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

²Dosen Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA