

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
NYERI *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 TAPA**

**OLEH**

**WIRANTIKA UMAR  
NIM. 841417133**

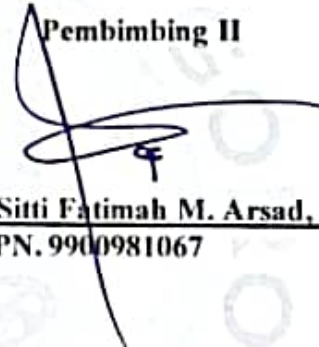
**Telah diperiksa dan disetujui**

**Pembimbing I**



**Dr. dr. Vivien Novarina A. Ksim, M.Kes**  
NIP. 198305192008122002

**Pembimbing II**



**Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep**  
NUPN. 9900981067

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Yuniar M. Soeli, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa**  
NIP. 198506212008122003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
NYERI *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 TAPA**

**OLEH**

**WIRANTIKA UMAR  
NIM. 841417133**

**Telah dipertahankan didepan dewan penguji**

**Hari/Tanggal : Senin, 27 Desember 2021  
Waktu : 13.00 WITA**

**Penguji**

- |   |        |
|---|--------|
| <b>1. <u>Dr. dr Vivien Novarina A. Ksim, M.Kes</u><br/>NIP. 198305192008122002</b>  | 1..... |
| <b>2. <u>Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep</u><br/>NUPN. 9900981067</b>             | 2..... |
| <b>3. <u>Dr. Sri A. Ibrahim, M.Kes</u><br/>NIP. 197103072000122001</b>              | 3..... |
| <b>4. <u>Ns Ika Wulansari, M.Kep., Sp.Kep., Mat</u><br/>NIP. 198709182019032015</b> | 4..... |

**Gorontalo, 27 Desember 2021**

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**



**Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 196310011988032002**

## ABSTRAK

**Wirantika Umar.** 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tapa. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M. Kes, Pembimbing II Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M. Kep.

Menstruasi pada remaja putri dapat menyebabkan timbulnya nyeri didaerah abdomen yang disebut dengan *dismenorea*. Terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi *dismenorea* adalah teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa. Metode penelitian menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent control group*. Populasi 81 siswi, sampel sebanyak 32 siswi dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar pengukuran skala nyeri. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Uji Mann Whitney*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan terbanyak adalah nyeri sedang 7 responden (43.8%). Pada kelompok kontrol didapatkan nyeri ringan 7 responden (43.8). Nyeri *dismenorea* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan menurun ke nyeri ringan sebanyak 7 responden (43.8%). Sedangkan kelompok kontrol didapatkan tidak ada perubahan. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol terhadap nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa dengan nilai  $p=0,018$ . Diharapkan dapat menambah pengetahuan siswi untuk mengatasi *dismenorea* secara nonfarmakologi

**Kata Kunci** : *Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Dismenorea, Remaja Putri*

**Daftar Pustaka** : 60 (2008-2019)

## ABSTRACT

**Wirantika Umar.** 2021. The Effect of Deep Breathing Relaxation Technique on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescents at SMA Negeri 1 Tapa. Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes, and the Co-supervisor is Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep.

Menstruation in female adolescents can cause pain in the abdominal area called dysmenorrhea. A nonpharmacological therapy that can reduce dysmenorrhea is a deep breathing relaxation technique. Thus, the research aimed to discover the effect of the deep breathing relaxation technique on primary dysmenorrhea in female adolescents at SMA Negeri 1 Tapa. The research method applied Quasy Experimental research with a nonequivalent control group design. The population of this research was 81 female students, and the samples were 32 female students taken by purposive sampling technique. In addition, the data analysis was carried out using Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test.

The research finding depicted that dysmenorrhea in the control group before the provision of the deep breathing relaxation technique obtained seven respondents (43.8%) had moderate pain. Whereas, in the control group, it was known that seven respondents (43.8%) had mild pain. After the provision of the deep breathing relaxation technique, the dysmenorrhea experienced by seven respondents (43.8%) in the treatment group decreased to mild pain. On the other hand, there were no changes in the control group. In the meantime, the Mann-Whitney U test denoted a significant difference between the treatment group and control group on primary dysmenorrhea in female adolescents at SMA Negeri 1 Tapa. It is expected that this research can expand the insight of female students in reducing dysmenorrhea through nonpharmacological therapy.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation Technique, Dysmenorrhea, Female Adolescents

**References:** 60 (2008-2019)

