

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA USIA REMAJA DI WILAYAH KELURAHAN GANDEKAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Endang Anggorowati¹, Ida Nur Imamah², Nur Haryani³
endanganggorowati9@gmail.com¹, idanurimamah@unisa-surakarta.ac.id²,
nurharyani1978@gmail.com³
Universitas Aisyiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi napas dalam. Tujuan: Mengetahui penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Metode: Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua remaja putri usia 16–17 tahun yang mengalami dismenore. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Teknik relaksasi napas dalam diberikan selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Hasil: Skala nyeri responden pertama menurun dari 5 menjadi 2, sedangkan responden kedua dari 4 menjadi 2. Kesimpulan: Teknik relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci: Dismenore, Nyeri Haid, Remaja, Teknik Relaksasi Napas Dalam.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One non-pharmacological intervention that may help reduce menstrual pain is the deep breathing relaxation technique. Objective: To determine the implementation of the deep breathing relaxation technique in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescents in Gandekan Village, Jebres District, Surakarta City. Methods: This study employed a descriptive case study design involving two adolescent girls aged 16–17 years with dysmenorrhea. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The deep breathing relaxation technique was administered for 15 minutes once daily for three consecutive days. Results: The first respondent's pain score decreased from 5 to 2, while the second respondent's pain score decreased from 4 to 2. Conclusion: The deep breathing relaxation technique was effective in reducing the intensity of menstrual pain among adolescents. It can be used as a safe, simple, and independent non-pharmacological nursing intervention for dysmenorrhea management.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescents, Deep Breathing Relaxation Technique.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder dan pematangan fungsi organ seksual seperti terjadinya ovulasi dan haid. Haid mengacu kepada pengeluaran darah dan sel-sel tubuh secara periodik melalui vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon proglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita.

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada perut

bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan paha serta dapat disertai gejala lain seperti mual, lemas, dan sakit kepala. Dismenore memiliki dampak yang cukup besar terhadap aktivitas sehari-hari remaja, termasuk menurunkan konsentrasi belajar dan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Selain berdampak secara fisik, dismenore juga memengaruhi kondisi psikologis remaja, seperti meningkatkan kecemasan dan ketidaknyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan dismenore perlu dilakukan secara komprehensif, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan adanya perubahan fisiologis, psikologis, dan psikososial. Masa ini dimulai pada usia 12-18 tahun. Masa remaja akan muncul seiring perubahan fisiologis yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim disertai perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan.

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12- 17 tahun) tahun 2025 di Amerika Serikat, prevalensi dismenore mencapai 59,7 %. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12 % berat, 37 % sedang, dan 49 % ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14 % remaja sering tidak masuk sekolah. Secara global, kejadian dismenore cukup tinggi, dengan prevalensi lebih dari 50% pada wanita usia reproduktif. Di Indonesia, angka kejadian dismenore juga tergolong tinggi dan dapat mengganggu aktivitas sekitar 55% wanita usia produktif . Dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri (Handayani, 2022).

Penatalaksanaan secara farmakologis umumnya menggunakan analgesik, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah dilakukan, salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam, menahan beberapa detik, kemudian menghembuskan napas secara perlahan. Teknik ini dapat meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi kecemasan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri . Selain itu, relaksasi napas dalam juga dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri (Handayani, 2022).

Jawa Tengah Tahun 2025, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia menempati urutan nomor 5 di Dunia dalam hal jumlah penduduk, dengan remaja sebagai bagian dari penduduk yang ada. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2010 berpenduduk 32.548.689 jiwa dengan remaja putri usia 10 – 19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Sedang yang mengalami dismenore di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2025).

Berdasarkan keterangan Dinas Kesehatan Kota Surakarta, angka kejadian dismenorea di Kota Surakarta sebanyak 89,8% (Wulandari & Widiyaningsih, 2023) dari 81 remaja putri terdapat 42 orang (52%) yang mengalami dismenore. Dari 42 remaja putri tersebut ada 28 orang siswi yang menderita nyeri sedang, 5 orang menderita nyeri ringan dan 9 orang siswi menderita nyeri berat (Badan Statistik Surakarta, 2025). Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian remaja putri adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, berbaring, meminum obat penghilang rasa sakit, dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan dismenore (nyeri haid).

Penelitian yang dilakukan oleh Afrina dan Agustina (2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi

napas dalam, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dismenore secara signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, studi tahun 2023 menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan nyeri dismenore apabila dilakukan secara teratur dan sesuai prosedur. Meskipun teknik ini terbukti efektif, masih banyak remaja yang belum mengetahui atau belum memanfaatkan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode penanganan nyeri haid. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan penerapan intervensi keperawatan berbasis evidence-based practice di masyarakat (Rahayu, 2023).

Penelitian ini akan dilaksanakan di RW 09 Bangunharjo Kelurahan Gandekan Puskesmas Purwodiningratan, dengan jumlah penderita nyeri haid sebanyak 2 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 10 April 2026 terdapat lima penderita dismenore, diperoleh informasi bahwa seluruh responden belum mengetahui teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri haid. Sebagian besar responden hanya mengandalkan pengobatan medis dan istirahat ketika mengalami keluhan seperti pusing atau ketika merasa nyeri. Selain itu, kelima responden juga menyatakan belum pernah melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri karena kurangnya informasi mengenai manfaat, cara pelaksanaan, serta frekuensi terapi yang tepat. Wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah remaja putri yang cukup banyak. Berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat remaja yang mengalami dismenore namun belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang tepat dan cenderung bergantung pada obat pereda nyeri.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Studi ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada usia remaja. Pendekatan yang digunakan adalah proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Penelitian ini dilakukan di 2 rumah warga dengan jumlah 2 remaja. Wilayah Rw 09 termasuk bagian dari kampung Bangunharjo yang berada di Kelurahan Gandekan. Berdasarkan data profil kelurahan, Rw 09 terdiri atas sebagian wilayah kampung Bangunharjo dengan jumlah 3 Rt. Lokasi Bangunharjo Rw 09 berada dikawasan perkotaan dengan akses yang cukup mudah menuju pusat pemerintahan, fasilitas pendidikan, pelayanan kesehatan, serta sarana umum lainnya di Kota Surakarta.

Kelurahan Gandekan memiliki kondisi lingkungan yang padat penduduk dengan karakteristik masyarakat perkotaan yang heterogen. Mata pencaharian masyarakat umumnya bergerak di bidang perdagangan, jasa, usaha kecil menengah, serta sektor informal lainnya. Interaksi sosial masyarakat masih cukup baik ditandai dengan adanya kegiatan kemasyarakatan dan organisasi warga yang aktif.

Gambaran Umum Responden

Penelitian ini dilakukan di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore). Kedua responden berada pada rentang usia remaja akhir dan masa aktif sebagai pelajar. Responden dipilih berdasarkan kriteria

mengalami nyeri haid saat menstruasi dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Pasien yang dijadikan responden adalah Nn. N berusia 16 tahun, bertempat tinggal di Bangunharjo Rw 09 Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Responden saat ini memiliki tingkat pendidikan sekolah menengah atas (SMA). Responden mengatakan mengalami nyeri haid sejak kurang lebih 2 tahun terakhir. Nyeri biasanya muncul pada hari pertama hingga hari kedua menstruasi dengan karakteristik nyeri seperti kram pada bagian perut bawah dan terkadang menjalar ke pinggang. Skala nyeri yang dirasakan berada pada tingkat sedang, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar dan beristirahat. Sebelum diberikan tindakan, responden biasanya melakukan coping dengan berbaring, mengurangi aktivitas fisik, serta mengompres hangat pada area perut untuk mengurangi rasa nyeri.

Nn. F berusia 17 tahun, juga bertempat tinggal di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan aktivitas sehari-hari sebagai pelajar. Responden mengalami nyeri haid sejak menarche dengan keluhan utama nyeri pada bagian perut bawah disertai rasa lemas dan pegal pada pinggang. Nyeri dirasakan terutama pada awal menstruasi dengan skala nyeri sedang hingga berat. Kondisi tersebut menyebabkan responden sulit berkonstrasi saat belajar dan terkadang membatasi aktivitas fisik. Sebelum diberikan tindakan, responden biasanya mengatasi nyeri dengan istirahat, tidur, meminum air hangat, dan menghindari aktivitas berat sampai nyeri berkurang.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Mei 2026 sampai 18 April 2026. Nn. N berusia 16 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami nyeri akut dengan menunjukkan gejala umumnya terjadi yaitu, meringis kesakitan dan memegang area yang nyeri, setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala nyeri numerik (NRS) di dapatkan nilai 5.

Nn. F berusia 17 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami nyeri akut dengan mengeluh nyeri dan menunjukkan area yang nyeri. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala nyeri numerik (NRS) didapatkan nilai 4.

Setelah melakukan wawancara dan observasi kepada Nn.N dan Nn. F, peneliti melakukan relaksasi nafas dalam selama 3 hari dengan 3 kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berdurasi 15 menit. Hasil penelitian sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam pada Nn. N dan Nn. F di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

Tabel 1 Skala Nyeri Responden Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

No.	Tanggal	Responden	Nilai Sebelum Dilakukan Relaksasi	Keterangan
1	16 Mei 2026	Nn. N	5	Nyeri sedang
2	16 Mei 2026	Nn. F	4	Nyeri sedang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nyeri akut yang diukur menggunakan Skala Nyeri Numerik (NRS) sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam pada Nn. N dengan nilai 5 (nyeri sedang), dan Nn. F dengan nilai 4 (nyeri sedang). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua responden mengalami tingkat nyeri menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga diperlukan intervensi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap Nn. N dan Nn. F.

Tabel 2 Skala Nyeri Responden Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

No.	Tanggal	Responden	Nilai Sesudah Dilakukan Relaksasi	Keterangan
1	18 Mei 2026	Nn. N	2	Nyeri ringan
2	18 Mei 2026	Nn. F	2	Nyeri ringan

Berdasarkan tabel diatas hasil dan penerapan relaksasi nafas dalam dilakukan selama 3 hari (sehari dilakukan 1 kali) pada tanggal 16 Mei 2026 sampai 18 Mei 2026 dalam durasi 15 menit di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta didapatkan pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan Skala Nyeri Numerik (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. Didapatkan nilai penurunan yang dilakukan relaksasi nafas dalam pada Nn. N dan Nn. F didapatkan nilai 2.

Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap Nn. N dan Nn. F setiap harinya di wilayah Bangunharjo Rw 09, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

Tabel 3 Perkembangan Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Selama 3 Hari Penerapan.

No	Waktu	Nn. N		Selisih	Nn. F		Selisih
		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah	
1.	16/5/26	5	5	0	4	4	0
2.	17/5/26	4	3	1	3	3	0
3.	18/5/26	3	2	1	3	2	1

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan perkembangan tingkay nyeri responden selama tiga hari penerapan teknik relaksasi napas dalam yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Pada hari pertama, kedua responden belum menunjukkan perubahan tingkat nyeri, dimana Nn. N tetap berada pada skala 5 dan Nn. F tetap pada skala 4, sehingga selisih penurunan nyeri pada kedua responden adalah 0.

Pada hari kedua, Nn. N mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3, sehingga terdapat selisih penurunan sebesar 1, sedangkan Nn. F belum mengalami perubahan dengan skala nyeri tetap pada angka 3, sehingga selisih penurunan adalah 0.

Pada hari ketiga, kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Nn. N mengalami penurunan dari skala 3 menjadi 2 dengan selisih 1, dan Nn. F mengalami penurunan dari skala 3 menjadi 2 dengan selisih 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam secara bertahap memberikan dampak terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada kedua responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Nn.N sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai yaitu 5 (nyeri sedang) setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menjadi 2 (nyeri ringan), sedangkan Nn, F sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai 4 (nyeri sedang) setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menjadi 2 (nyeri ringan). Penurunan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam pada Nn. N sebesar 3 sedangkan Nn. F sebesar 2. Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data dari hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil pengukuran tingkat nyeri pada Nn. N dan Nn. F sebelum dilakukan relaksasi

Pengkajian didapatkan keluhan Nn. N yang menyatakan mengalami nyeri haid sejak kurang lebih 2 tahun terakhir. Nyeri biasanya muncul pada hari pertama hingga hari kedua

menstruasi dengan karakteristik nyeri seperti kram pada bagian perut bawah dan terkadang menjalar ke pinggang, pada pengkajian didapatkan keluhan Nn. F nyeri pada bagian perut bawah disertai rasa lemas dan pegal pada pinggang. Dari pengkajian di atas dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Skala Nyeri Numerik (NRS), dari pengukuran tersebut didapatkan bahwa responden mengalami nyeri sedang. Faktor-faktor yang menyebabkan nyeri antara lain agen pencedera biologis.

Hasil penelitian K Elfirasani (2021) menunjukkan bahwa pasien CKD mengalami masalah keperawatan nyeri pada abdomen yang ditandai dengan mengeluh nyeri, tampak meringis, pasien gelisah, frekuensi nadi meningkat, bersikap protektif dan pola nafas berubah.

2. Hasil pengukuran tingkat nyeri pada Nn. N dan Nn. F sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Penelitian ini setelah dilakukan relaksasi nafas dalam selama 3 hari terlihat penurunan skala nyeri pada pasien yang mengalami nyeri akut sedang, sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam Nn. N skala nyerinya adalah 5 (nyeri sedang) setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyerinya mengalami penurunan yaitu menjadi 2 (nyeri ringan) karena Nn. N menerapkan relaksasi nafas dalam saat mengalami nyeri. Pada Nn. F sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri Nn. F yaitu 4 (nyeri sedang) setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri Nn. F mengalami penurunan yaitu menjadi 2 (nyeri ringan) penurunannya tidak terlalu signifikan karena Nn. F harus dibimbing terlebih dahulu untuk melakukan relaksasi nafas dalam.

Penurunan tingkat nyeri pada kedua responden dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor usia dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap rasa nyeri, dimana kedua responden berada pada usia remaja yang sudah mampu memahami instruksi teknik relaksasi dengan baik. Selain itu, faktor tingkat pendidikan dan pengetahuan juga berpengaruh karena kedua responden merupakan pelajar sehingga lebih mudah menerima informasi mengenai manfaat teknik relaksasi dalam mengurangi nyeri.

Faktor dukungan keluarga (support keluarga) turut memengaruhi keberhasilan intervensi, karena adanya pendampingan keluarga dapat membantu responden merasa lebih nyaman saat mengalami nyeri haid. Selain itu, aktivitas distraksi atau rekreasi sehari-hari juga dapat memengaruhi persepsi nyeri, dimana responden yang mampu melakukan aktivitas pengalihan perhatian cenderung merasakan nyeri lebih ringan dibandingkan responden yang hanya berfokus pada rasa nyeri yang dirasakan.

3. Perbandingan hasil pengukuran tingkat nyeri pada Nn. N dan Nn. F sebelum dan sesudah penerapan relaksasi nafas dalam

Penerapan relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua responden. Pada Nn. N, sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri berada pada angka 5 (nyeri sedang), kemudian setelah dilakukan intervensi menurun menjadi skala 2. Penurunan pada Nn. N mulai terlihat pada hari kedua penerapan. Sedangkan pada Nn. F, sebelum dilakukan intervensi skala nyeri berada pada angka 4 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menurun menjadi skala 2. Penurunan pada Nn. F juga mulai terlihat pada hari kedua. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore).

Perbedaan tingkat penurunan nyeri pada masing-masing responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tingkat pengetahuan responden mengenai dismenore dan cara penanganannya dapat memengaruhi kesiapan responden dalam mengikuti prosedur relaksasi dengan baik. Responden yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung lebih memahami manfaat teknik relaksasi sehingga lebih kooperatif selama

penerapan.

Selain itu, ambang nyeri setiap individu berbeda-beda. Setiap responden memiliki kemampuan toleransi terhadap rasa nyeri yang tidak sama, sehingga persepsi dan respons terhadap nyeri haid juga berbeda. Faktor fisiologis dan psikologis dapat memengaruhi seberapa besar rasa nyeri yang dirasakan masing-masing individu.

Tingkat aktivitas atau beban kerja juga menjadi faktor yang memengaruhi. Aktivitas fisik yang tinggi selama menstruasi dapat meningkatkan kelelahan sehingga nyeri dapat dirasakan lebih berat dibandingkan responden yang memiliki aktivitas lebih ringan. Faktor lain yang berpengaruh yaitu tingkat stress. Kondisi psikologis seperti stress atau kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri akibat peningkatan ketegangan otot dan respons tubuh terhadap rasa tidak nyaman. Sebaliknya, saat tubuh lebih rileks maka persepsi nyeri dapat berkurang.

Peran keluarga juga mendukung keberhasilan penerapan teknik relaksasi napas dalam. Dukungan keluarga berupa perhatian, motivasi, dan membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dapat meningkatkan kenyamanan responden selama proses intervensi sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.

Selama proses penerapan, terdapat beberapa hambatan yang muncul, seperti perbedaan tingkat konsentrasi responden saat melakukan teknik relaksasi, kondisi lingkungan yang kurang kondusif, serta keterbatasan waktu penerapan sehingga latihan relaksasi tidak selalu dilakukan pada kondisi yang sama setiap hari. Meskipun demikian, hasil penerapan tetap menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua responden.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu keterbatasan jumlah responden dan waktu yang relatif kurang untuk penelitian. Data pasien didapatkan dari observasi dan wawancara responden setelah dilakukan relaksasi napas dalam.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam, kedua responden mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang berdasarkan pengukuran Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala nyeri 5 pada Nn. N dan skala nyeri 4 pada Nn. F. Setelah intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi, intensitas nyeri kedua responden menurun menjadi kategori nyeri ringan dengan skala nyeri 2. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan intensitas nyeri haid sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah dilakukan secara mandiri oleh remaja yang mengalami dismenore.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Responden/Remaja

Remaja yang mengalami nyeri haid diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri sehingga aktivitas sehari-hari tetap dapat dilakukan dengan lebih nyaman.

2. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam sebagai alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis pada remaja yang mengalami dismenore.

3. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan dalam pembelajaran mengenai penatalaksanaan nyeri haid (dismenore) secara nonfarmakologis, khususnya pada bidang keperawatan maternitas dan kesehatan remaja.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu observasi yang lebih panjang, serta menggunakan metode lain sebagai pembandingan sehingga hasil penelitian dapat memberikan data yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R., & Agustina, Y. (2021). Efektifitas kompres hangat dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(2), 300–306.
- Agustina, T W. (2022). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Disminore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah. Yogyakarta
- Antari, I., Dayanti, T. U., & Tirtana, A. (2021). Efektivitas relaksasi napas dalam dan kompres hangat terhadap nyeri dismenorea primer: Literature review. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1).
- Bobak. (2023) *Maternity and Gynekologi*, Jakarta : EGC Widjanarko, Bambang. Tinjauan Terapi Pada Disminore Primer. *Mjalah Kedokteran Damianus*. Vol.5. No.1 Januari Anurogo, D. (2022). Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Pusat Data dan Informasi. Juni. Jakarta selatan
- Kumalasari, Andhyantoro, I. (2022). *Kesehatan Reproduksi*. Salemba Medika. Jakarta
- Muchsin, E. N., & Febriani, F. N. (2023). Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri saat dismenorea pada remaja putri. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 6(1).
- Nugroho. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Primer Pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta
- Pitter, H Z dan Lubis, N L. (2022). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Kencana. Jakarta
- Prawirohardjo, Prof. Doktor dr. Sarwono, SpOG. (2023). *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahayu, M. S., Purnama, Y., Rahmawati, S., Dewiani, K., & Ikhsan. (2023). Hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi terhadap dismenore. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 408–415.