

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMPI YP3I Kabupaten Bogor 2023

Anisya Dias Kusuma Dewi

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77517&lokasi=lokal>

Abstrak

Dismenore dikenal dengan istilah untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya terjadi saat haid yang dimana nyeri tersebut masih bisa di akumodirkan oleh teknik relaksasi nafas dalam. Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini prevalensi dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Angka dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang dimana tidak berbeda jauh dengan prevalensi di Jawa Barat sebesar 54,95. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri SMPI YP3I Kabupaten Bogor 2023. Variable dependen penelitian ini adalah dismenore dan variable independent nya adalah Teknik relaksasi nafas dalam. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember sampai dengan Juli tahun 2023. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain Pra-Eksperimen. Populasi pada penelitian ini sebanyak 52 orang dan sampel sebanyak 52 orang remaja siswi dengan menggunakan teknik Non-Probability Sampling Jenuh. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi dengan metode wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis Univariat dan analisis Bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil penelitian didapatkan skala 0 (tidak nyeri) sebesar 10 orang 30,3%, skala 1-3 (nyeri ringan) sebesar 18 orang (54,5%), dan skala 4-6 (nyeri sedang) sebesar 5 (15,2%) dengan perhitungan Uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,00 (<0,05), artinya ada perubahan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri dismenore sedangkan Uji Mann Whitney menunjukkan nilai p-value 0,00 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan efektivitas antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri SMPI YP3I. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk terus menerapkan teknik relaksasi nafas dalam ketika mengalami nyeri dismenore.