

Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Upaya Penurunan Nyeri Saat *Dismenorea* Pada Remaja Putri

Enur Nurhayati Muchsin^{1*}, Frisca Nanda Febriani²
STIKes Karya Husada Kediri, Jawa Timur, Indonesia
enur.nurhayati1969@gmail.com^{1*}, nandafebriani562@gmail.com²

Info Artikel

Submit, 01 Oktober 2023
Review, 16 Januari 2024
Diterima, 31 Januari 2024

Kata Kunci:

Dismenorea, Nyeri,
Pelaksanaan, Teknik
Relaksasi Nafas Dalam

Keywords:

Deep Breathing Relaxation
Technique, Dysmenorrhea,
Implementation, Pain

ABSTRAK

Latar Belakang: Relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat *dismenorea*. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam harus sesuai dengan standart operasional agar hasil yang diharapkan dapat maksimal dalam mengurangi nyeri saat *dismenorea*. Banyak remaja putri yang tidak melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam saat *dismenorea*. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri saat *dismenorea* di Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri. **Metode:** Desain penelitian deskriptif, populasi penelitian 129 responden dan sampel 56 responden, teknik *Purposive Sampling*, instrument penelitian lembar checklist. Pelaksanakan penelitian pada tanggal 27 April - 27 Maret 2023. Variabel penelitian ini adalah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri pada remaja putri. **Hasil:** 56 responden, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pelaksanaan baik sebanyak 82% dan sebagian kecil dari responden memiliki pelaksanaan cukup sebanyak 18%. **Kesimpulan:** Hampir seluruhnya mahasiswa putri melaksanakan tehnik relaksasi nafas dalam pada *Dismenorea*.

ABSTRACT

Background: Deep breathing relaxation is a technique used to reduce pain during dysmenorrhoea. The application of deep breathing relaxation techniques must be in accordance with operational standards so that the expected results can be maximized in reducing pain during dysmenorrhoea. Many young women do not implement deep breathing relaxation techniques during dysmenorrhoea. **Purpose:** The aim of this research is to determine the implementation of breathing relaxation techniques in an effort to reduce pain during dysmenorrhoea in the STIKES Karya Husada Kediri D3 Nursing Study Program. **Method:** Descriptive research design, research population of 129 respondents and sample of 56 respondents, purposive sampling technique, checklist sheet research instrument. The research was carried out on April 27 - March 27 2023. The variable of this research was the implementation of breathing relaxation techniques in an effort to reduce pain in young women. **Results:** 56 respondents, indicating that almost all respondents had good implementation as much as 82% and a small percentage of respondents had good implementation enough as much as 18%. **Conclusion:** Almost all female students carry out deep breathing relaxation techniques for dysmenorrhea.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk menjadi dewasa. Adolensence mempunyai arti yang cukup luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial serta fisik. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dimulai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, berubahnya bentuk tubuh serta salah satunya yaitu menstruasi (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Menstruasi pertama atau menarche pada anak gadis terjadi pada umur 10-16 tahun. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama 48 jam sampai 72 jam. Rasa nyeri yang hebat disekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan. Wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi ini sampai tidak bisa mengerjakan aktifitas rutinnya, sehingga harus istirahat dan membolos sekolah. (Santi, S dkk 2021) Dismenorea ini merupakan nyeri yang muncul pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan seseorang terganggu aktivitasnya atau merasa tidak nyaman (Yuniza et al., 2019). Hal ini disebabkan dengan beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan *dismenorea* seperti haid pertama, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga serta aktifitas fisik. Dismenorea tersebut dapat digambarkan dengan derajat nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. *Dismenorea* ringan dan sedang dapat dihilangkan rasa nyeri dengan menggunakan diatasi dengan menggunakan Teknik relaksasi nafas dalam, pada *dismenorea* berat yang tidak dapat diatasi dengan tehnik relaksasi nafas dalam diatasi dengan menggunakan obat-obatan. (Dania Aprillia, 2020).

Relaksasi nafas dalam ini dapat digunakan untuk mengurangi segala macam rasa nyeri. Salah satunya nyeri yang disebabkan pada saat *dismenorea*. Khususnya pada remaja putri di Prodi D3 Keperawatan yang sebelumnya sudah mengetahui informasi dasar untuk pelaksanaan tehnik relaksasi nafas dalam. Namun, dalam penerapannya belum dapat di laksanakan dan di aplikasikan dengan benar sehingga tehnik relaksasi yang digunakan tersebut kurang efektif dalam mengurangi rasa nyeri. Keuntungan tehnik relaksasi nafas dalam ini sangat banyak, karena tehnik ini sangat mudah dilakukan, sederhana serta dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Dalam pelaksanaan relaksasi nafas dalam ini hanya dilakukan menggunakan pernafasan perut dengan frekuensi yang lambat dan berirama.

Menurut WHO dilihat dari segi usia, kasus *dismenorea* paling banyak ditemukan pada usia remaja dengan batasan 12 sampai 24 tahun. Prevelensi *Dismenorea* di Indonesia memiliki rata-rata 45-95%. Dimana angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebanyak 64,225% terdiri dari *dismenorea* primer 54,89% dan *dismenorea* sekunder 9,36%. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan di Indonesia mengalami nyeri haid atau disminore. Biasanya pada gejala *dismenorea* primer terjadi pada usia perempuan yang produktif dan perempuan yang belum pernah hamil (Syamsuryanita & Ikawati, 2022). Sementara itu, di Jawa Timur angka kejadian *dismenorea* sebanyak 71,3% (Nurfadillah et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan 15 responden dilakukan wawancara 12 responden mengalami nyeri haid (*dismenorea*), 3 responden tidak mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Dari 12 responden mengalami nyeri haid, 10 responden mengatasi nyeri dengan minum obat penghilang rasa nyeri. 2 responden

lainnya mengatasi nyeri haid tidak melakukan apapun hanya menunggu sampai rasa nyeri hilang. (Aningsih et al., 2018).

Dampak yang terjadi jika pelaksanaan relaksasi nafas dalam pada remaja tidak dilakukan dengan baik akan menyebabkan nyeri semakin hebat pada derajat dismenorea. Terapi non farmakologis ini dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat nyeri dan sekaligus menghindari penggunaan analgesik yang akan berdampak pada ketagihan dan menimbulkan efek samping berbahaya jika digunakan secara terus menerus (Gustina & Safitri, 2023). *Dismenorea* disebut sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari membuat rasa ketidak nyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, hal ini berdampak pada prose pembelajaran yang dilaksanakan Prasetyaningsih, P., & Zalmadani, H. (2023).

Untuk itu penting bagi remaja putri melaksanakan tehnik relaksasi nafas dalam. Karena tehnik relaksasi nafas dalam sangat mudah dilakukan dan mempunyai kelebihan yaitu dapat dilakukan dimana saja, kapanpun serta dalam pelaksanaanya sangat mudah diingat. Namun dalam pelaksanaan tehnik relaksasi nafas dalam ini harus dilakukan secara rutin agar derajat pada dismenorea tidak semakin berat. Maka dari itu remaja putri harus selalu menerapkan tehnik relaksasi nafas dalam ini secara rutin agar hasil yang diharapkan dari tehnik relaksasi nafas dalam ini dapat membuat rasa nyeri berkurang. Berdasarkan uraian tersebut rumusan masalah yang didapat adalah “Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam upaya Penurunan Nyeri saat *Dismenorea* pada Remaja Putri di Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri”

2. METODE

Desain penelitian

Desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri yang mengalami nyeri saat *dismenorea* sebanyak 129 responden. Perhitungan sampel penelitian Teknik sampling menggunakan purposif sampling menggunakan rumus Slovin dan didapatkan 56 responden dengan kriteria Inklusi:

- 1) Remaja Putri yang bersedia menjadi responden,
- 2) Remaja Putri yang mengalami *dismenorea*.
- 3) Remaja putri yang mempunyai riwayat *dismenorea*.

Kriteria Eksklusi:

- 1) Remaja Putri yang tidak hadir saat penelitian.
- 2) Remaja putri yang saat menstruasi tidak mengalami *dismenorea*,

Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam upaya Penurunan Nyeri saat *Dismenorea* pada Remaja Putri.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah kuesioner dengan dmengembangkan dari standar prosedur pelaksanaan Teknik relaksasi nafas dalam (Yunita 2021) dengan format dalam

bentuk checklist dengan skala ordinal. Teknik Analisa data menggunakan skoring, skor yang digunakan yaitu Ya = 2 dan Tidak = 1 Skor total di lembar kuisisioner: berjumlah 14, hasil dari penghitungan kuisisioner diolah dengan menggunakan rumus prosentase untuk selanjutnya hasil diinterpretasikan dalam bentuk kuantitatif untuk menjawab tujuan penelitian.

Analisa Data

Analisa data yang dilakukan berupa distribusi frekuensi karakteristik responden dan kriteria responden dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam yang diukur dalam bentuk presentasse.

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah mendapatkan kelayakan etik dari komite etik dengan nomor: 079/E.C/LPPM/STIKES/KH/III/2023.

3. HASIL

Berikut adalah tabel hasil distribusi frekuensi karakteristik responden:

Tabel 1
Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	N	Prosentase
1	Usia :		
	17 - 20 th	37	(66%)
	21 - 25 th	19	(34%)
2	Tingkat/Kelas		
	TK 1	19	(34%)
	TK 2	19	(34%)
	TK 3	18	(32%)
3	Tinggal dengan		
	Orang tua	23	(41%)
	Sendiri/teman	31	(55%)
	Saudara	2	(4%)
4	Tempat Tinggal		
	Rumah orang tua	23	(41%)
	Kost	31	(55%)
	Saudara	2	(4%)
5	Pernah mendapatkan informasi		
	Pernah	56	(100%)
	Tidak pernah	0	(0%)
6	Sumber informasi		
	Dosen	51	(91%)
	Media elektronik	1	(2%)
	Teman/Keluarga	1	(2%)
	Tenaga Kesehatan	3	(3%)
7	Cara mengatasi nyeri yang biasa dilakukan		(0%)
	Obat-obatan	0	(0%)
	Kompres hangat	0	(100%)
	Relaksasi nafas dalam	56	(0%)
	Distraksi	0	

Berdasarkan data responden mengenai, usia, tingkat atau kelas, tinggal dengan, tempat tinggal, pernah atau tidak mendapatkan informasi, sumber informasi,

dan cara mengatasi nyeri yang bisa dilakukan didapatkan hasil berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 17-20 tahun sebanyak 37 responden (66%), dan hampir setengah dari responden berusia 21-25 tahun sebanyak 19 responden (34%), berdasarkan tingkat atau kelas didapatkan hampir setengah dari responden berasal dari Tingkat 1 dan 2 dengan total masing-masing responden sebanyak 19 responden (34%), serta didapatkan hampir setengah dari responden juga dari Tingkat 3 sebanyak 18 responden. Berdasarkan tinggal dengan siapa didapatkan sebagian besar responden tinggal Sendiri atau bersama teman sebanyak 31 responden (55%), serta sebagian kecil tinggal dengan saudara sebanyak 2 responden (4%). Berdasarkan tempat tinggal didapatkan sebagian besar responden bertempat tinggal di kost sebanyak 31 responden (55%), serta sebagian kecil bertempat tinggal di rumah saudara sebanyak 2 responden (4%). Berdasarkan mendapatkan informasi atau tidak didapatkan seluruh besar responden mengetahui informasi tentang relaksasi nafas dalam sebanyak 56 responden (100%). Berdasarkan sumber informasi didapatkan hampir seluruh responden mengetahui informasi tentang relaksasi nafas dalam dari dosen sebanyak 51 responden (91%), serta sebagian kecil dari responden mengetahui informasi dari media elektronik dan tenaga kesehatan dengan total masing-masing responden sebanyak 1 (2%).

Tabel 2

Distribusi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Upaya Penurunan Nyeri Saat Dismenorea pada Remaja Putri di Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri pada tanggal 27 Maret-27 April 2023

No	Kriteria	Frekuensi (F)	Presentase
1.	Baik	46	82%
2.	Cukup	10	18%
3.	Kurang	0	0%
Jumlah		56	100%

Berdasarkan tabel diatas dari 56 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden yaitu 46 responden (82%) memiliki kategori baik dalam pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri saat dismenorea, sebagian kecil dari responden yaitu 10 responden (18%) memiliki kategori cukup dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri saat dismenorea.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Upaya Penurunan Nyeri Saat *Dismenorea* pada Remaja Putri di Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri pada tanggal 27 Maret- 27 April 2023, dari 56 responden hasil penelitian didapatkan hampir seluruh memiliki kategori baik, sebagian kecil memiliki kategori cukup pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam pada upaya penurunan nyeri saat *dismenorea*.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi bernafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, juga dapat mengendalikan nyeri dengan

meminimalkan aktivitas simpatik dalam system saraf otonom. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin, sehingga mampu untuk meredakan nyeri (Dania Aprillia , 2020).

Hormon endorfin sejenis morfin fungsinya menghambat rangsangan nyeri ke otak. Pada saat endorfin bekerja dengan cara melepaskan hormon, menutup neuron sensorik berakibat rasa nyeri menjadi berkurang. Penurunan rasa nyeri yang dialami sehingga mausia dapat melaksanakan tehknik relaksasi nafas dalam dimana suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Pada akhirnya intensitas nyeri berkurang. (Widiatie, 2019). Hasil penelitian diperoleh sebagian besar dari responden memiliki kategori baik. Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam kategori baik dipengaruhi oleh tinggal bersama, sudah mendapat informasi dan sumber informasi diperoleh.

Sebagian besar responden tinggal sendiri atau bersama teman. Menurut Menurut (Mu, 2019), menjelaskan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Seperti menceritakan rahasia, pengakuan dan saling menjaga, kesenangan, berbagi pengalaman dan perasaan serta membantu dan memberi petunjuk. Selain itu, bagi remaja putri yang tinggal sendiri di kost maka mereka akan terdorong untuk menyelesaikan masalahnya sendiri atau mandiri, sesuai dengan pernyataan bahwa kemandirian adalah suatu sikap yang memungkinkan seorang remaja untuk berbuat bebas, melakukan sesuatu atas dorongan diri sendiri untuk kebutuhan diri sendiri, mengejar prestasi, penuh ketekunan, serta berkeinginan untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, mampu berfikir dan bertindak serta mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri dan memperoleh kepuasan dari usahanya.

Remaja putri yang tinggal bersama dengan temannya mereka akan cenderung bercerita terkait permasalahan yang dialaminya. Hal ini berhubungan dengan pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam karena pada saat remaja putri terkena dismenorea maka mereka akan bercerita atau mengeluh kepada temannya karena nyeri tersebut. Sesuai dengan aspek teman sebaya, terkait saling membantu maka teman akan memberikan bantuan atau jalan keluar terhadap permasalahan ini. Serta bagi remaja putri yang tinggal bersama dengan teman satu jurusan keperawatan akan lebih menguntungkan karena akan dibantu untuk meredakan nyeri melalui teknik relaksasi nafas dalam. Pada remaja putri yang tinggal sendiri, maka mendorong mereka untuk menyelesaikan masalah secepatnya salah satunya ketika nyeri dismenorea tersebut muncul maka remaja putri akan mencari cara yang efektif serta tidak perlu banyak gerak, pada remaja putri di prodi D3 Keperawatan yang sebelumnya sudah diajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Mereka akan sering melakukan teknik tersebut karena teknik tersebut tidak perlu menggunakan barang ataupun banyak gerak.

Faktor yang mempengaruhi lainnya pernah mendapatkan informasi didapatkan seluruh dari responden mendapatkan informasi. Menurut Notoatmodjo menjelaskan bahwa, informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, jika remaja putri memiliki pemahaman yang baik tentang teknik relaksasi nafas dan manfaatnya, maka mereka akan lebih mampu mengendalikan pernapasan mereka dengan lebih efektif saat mengalami nyeri. Selain

itu, pemahaman yang cukup juga dapat membantu remaja putri untuk lebih mudah mempraktikkan teknik relaksasi nafas secara mandiri (Dewi, 2017).

Remaja putri yang sudah mempunyai informasi dasar terkait pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam maka dalam pelaksanaannya akan lebih mudah dan sesuai dengan prosedur, hal ini juga didukung terkait sumber informasi yang diterima oleh remaja putri. Pada remaja putri yang masuk dalam kategori baik dikarenakan lebih banyak mendapatkan informasi dari dosen, karena remaja putri merupakan mahasiswa kesehatan yang sudah memiliki dasar pengetahuan terkait bagaimana cara mengatasi nyeri salah satunya dengan cara teknik relaksasi nafas dalam.

Responden yang mendapatkan sumber informasi hampir seluruhnya informasi dari dosen. Faktor informasi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai teknik relaksasi nafas dalam dan manfaatnya dalam mengurangi nyeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arduini yaitu pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang menyatakan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai suatu informasi akan memiliki ingatan atau pengetahuan yang lebih baik. Pengalaman pada umumnya dapat diperoleh melalui diri sendiri maupun pengalaman dari orang lain. Bahwa responden yang mempunyai banyak pengalaman baik itu dari diri sendiri maupun orang disekitarnya lebih terbuka terhadap informasi seputar kesehatan. Sehingga menambah wawasan mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marlinda dan Rosa menjelaskan bahwa jika remaja putri memiliki pemahaman yang baik tentang teknik relaksasi nafas dan manfaatnya, maka mereka akan lebih mampu mengendalikan pernapasan mereka dengan lebih efektif saat mengalami nyeri. Selain itu, pemahaman yang cukup juga dapat membantu remaja putri untuk lebih mudah mempraktikkan teknik relaksasi nafas secara mandiri.

Remaja yang mendapatkan informasi dari dosen merupakan mahasiswa D3 Keperawatan, dimana dari tingkat awal mereka sudah diajarkan terkait pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam. Sehingga dalam pelaksanaannya remaja putri paham mengenai mengatasi nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam kategori cukup yaitu usia dan tingkat (kelas). Faktor yang mempengaruhi Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan seluruh responden berusia 17-20 tahun, sesuai dengan teori kematangan usia semakin bertambahnya usia akan mempengaruhi seseorang pada pola berfikir. Sehingga seseorang yang berada di usia tersebut kurang mampu melewati fase-fase yang ada di kehidupannya. Menurut Wasty Soemanto perkembangan kematangan usia dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu perkembangan fisiologi yang berkisar pada usia 17-20 tahun dan perkembangan psikologis ketika individu berusia 21 tahun dimana pada masa ini seseorang sudah mampu melakukan *self direction* dan *self control*.

Remaja putri yang berusia 17-20 tahun dalam pola berfikir dan daya tangkap belum mempunyai kematangan yang cukup serta belum cukup mendapatkan pengalaman terkait cara mengatasi nyeri seperti teknik relaksasi nafas dalam. Faktor yang mempengaruhi selanjutnya responden berada pada tingkatan atau kelas di Prodi menunjukkan didapatkan hampir seluruh responden dari tingkat 1. Pembelajaran praktik klinis dalam Program Studi juga dapat mempengaruhi penggunaan teknik relaksasi nafas dalam upaya pengelolaan nyeri dismenorea pada remaja putri, karena pada mahasiswa yang berkesempatan untuk melakukan praktik klinis dapat mencoba teknik ini dalam pengelolaan nyeri dismenorea pada pasien. Hal ini akan membantu

mahasiswa memahami cara kerja teknik relaksasi nafas secara praktis dan meningkatkan keterampilannya dalam penggunaan teknik ini.

Tingkatan atau kelas pada prodi sangat menentukan remaja putri untuk mengaplikasikannya pada diri sendiri dan saat menjalankan praktik klinik. Tingkat awal di Program Studi baru mengenal dan belum mengaplikasikannya secara langsung. Pengetahuan remaja putri terkait pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam, karena meskipun mereka sudah mengetahui informasi dasar terkait pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam tetapi dari mereka dalam penerapannya kurang dilakukan secara efektif atau sesuai dengan prosedur. Pada responden yang berada di tingkat 1 baru terpapar informasi mengenai pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam. Pada responden tingkat 2 dan 3 yang sebelumnya sudah sering mendapatkan informasi serta dalam penerapannya dilakukan baik pada diri sendiri maupun pada saat praktik klinik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri didapatkan sebagian besar dari responden memiliki kategori baik Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam penerapannya tidak hanya dilakukan pada diri sendiri akan tetapi dapat dilakukan pada orang lain khususnya pada pasien disaat mpraktek klinik.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ka.Sprodi D3 keperawatan, Ka LPPM dan Ka.STIKES Karya Husada Kediri sudah memberikan kesempatan untuk dapat publikasi hasil penelitian serta ucapan terima kasih telah kepada jurnal Kesehatan STIKES YARSI Pontianak memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa publikasi artikel penelitian.

7. REFERENSI

- Aprilia, D., & others. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 932–938.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Dewi, F. S. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Seseorang Menurut Notoadmodjo*. 13–44.
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). Edukasi Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 01. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.308>.
- Mu, A. (2019). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Prestasi Belajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Marlinda, R., Purwaningsih, P., & others. (2013). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.

- Prasetyaningsih, P., & Zalmadani, H. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP DISMENOIRE PADA SISWI MAN PADUSUNAN KOTA PARIAMAN. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1785–1790.
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56–61.
- Syamsuryanita, S., & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Sman 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096.
- Widiatie, W. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postseksio sesarea di rumah sakit unipdu medika Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 1–10.
- Yunita K (2021) SOP Kementerian Kesehatan RI 36
- Yuniza, Wulandari, F. W., & Romadoni, S. (2019). *Pengarug SelfTapping Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang*. 7, 425–430.