

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI AKUT *DISMENORE* PADA REMAJA
PUTRI DI DESA MENADI PACITAN
KABUPATEN PACITAN**

Nevi Sulastri
nevyalonssa31@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Nyeri menstruasi atau *dismenore* merupakan ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah yang menimbulkan rasa nyeri. Masalah ini mengganggu wanita pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Terdapat lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. **Tujuan;** Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Nn. I dan Nn. N di Desa Menadi Kabupaten Pacitan. **Metode Penelitian;** Menggunakan metode diskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan lembar kuisioner , lembar NRS dan lembar observasi. **Hasil;** Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 1 kali dalam 3 hari berturut – turut dengan durasi waktu 15 menit, skala nyeri pada kedua responden menurun. **Kesimpulan;** Terapi relaksasi nafas dalam terbukti mampu menurunkan skala nyeri pada remaja dengan *dismenore*.

Kata Kunci : *Relaksasi Nafas Dalam, Menstruasi, Remaja*