

# **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT SKALA *DISMENOEA* PADA REMAJA DI SMAN 2 KARANGANYAR**

Rimma Wahyuni Khumayroh, Erika Dewi Noorratri  
[rimmawahyu3003@gmail.com](mailto:rimmawahyu3003@gmail.com)  
Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Dismenorea merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yang mengajarkan bagaimana cara melakukan napas dalam, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tingkat skala dismenorea pada remaja sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam. **Metode :** Penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil :** Penanganan dismenorea dengan teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan sebanyak 5 kali selama 15 menit dapat mempengaruhi tingkat dismenorea sehingga terdapat perubahan pada tingkat skala nyeri pada remaja. **Kesimpulan :** Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat dismenorea pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid.

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