

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI Genggaman Jari dan Napas DALAM dengan Mendengarkan Murrotal Ar-Rahman PADA Remaja dengan Dismenorea Primer DI Desa Papringan

Andani Nursuci Weningsari¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih², Lely Firrahmawati³

Latar Belakang; Angka kejadian dismenorea di Indonesia tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami haid sekunder. **Tujuan;** Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi genggaman jari dan napas dalam dengan mendengarkan murrotal Ar-Rahman pada remaja dismenorea primer di Desa Papringan. **Metode;** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, subyek penelitian yang digunakan yaitu 2 remaja yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi. Penelitian dilakukan di Dusun Wonogiri, Desa Papringan, Kaliwungu, Semarang pada bulan Mei-Juni 2018. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data primer. Sedangkan lembar observasi yang berisi skala intensitas nyeri numerik (0-10) sebagai instrument penelitiannya. **Hasil;** Hasil penelitian menemukan bahwa sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggaman jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dismenorea primer selama 20 menit Nn. V mengalami penurunan nyeri haid dengan tingkat nyeri ringan skala nyeri 2, sedangkan Nn. A juga mengalami penurunan nyeri haid dengan tingkat nyeri ringan yaitu skala nyeri 3. **Kesimpulan;** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri dismenorea sesudah diberikan penerapan teknik relaksasi genggaman jari dan napas dalam dengan mendengarkan murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.

Kata Kunci : *Dismenorea, genggaman jari, menstruasi, murrotal Ar-Rahman, napas dalam.*

¹Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

²Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

³Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

APPLICATION OF RELAXATION TECHNIQUE OF FINGER GRIP AND DEEP BREATH WITH LISTENING TO MURROTAL AR-RAHMAN IN ADOLESCENT WITH PRIMARY DYSMENORHEA IN VILLAGE PAPRINGAN

Andani Nursuci Weningsari¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih², Lely Firrahmawati³

Background; The incidence of dysmenorrhea in Indonesia recorded 64.25% consisting of 54.89% experienced primary menstrual pain while 9.36% experienced secondary menstruation. **Aim;** Describe the application of deep finger and breath relaxation relaxation techniques by listening to Ar-Rahman murrotal in primary dysmenorrhoea adolescents in Papringan Village. **Method;** This research uses descriptive research design, research subjects used are 2 teenagers who meet the criteria of inclusion or exclusion. The research was conducted in Wonogiri Village, Papringan Village, Kaliwungu, Semarang on May-June 2018. The data collection technique used was primary data. While the observation sheet that contains the scale of intensity of numerical pain (0-10) as the instrument research. **Results;** The results of the study found that after application of relaxation techniques of fingers and deep breaths by listening to Murrotal Ar-Rahman on primary dysmenorrhoea teen for 20 minutes Nn. V decreased pain with menstrual pain level of pain scale 2, while Nn. A also decreased menstrual pain with mild pain level ie pain scale 3. **Conclusion;** The results showed that there was a decrease in the intensity of dysmenorrhoea pain after applying relaxation techniques of fingers and deep breaths by listening to Ar-Rahman murrotal in adolescents with primary dysmenorrhoea.

Keywords: *Dysmenorrhea, deep breath, finger grip, menstruation, murrotal Ar-Rahman.*

¹Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

²Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

³Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta