

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA KARANGTARUNA DESA BARAN

Meisya Anjas Dewi¹, Kamidah²

202016024.students@aiska-universuty.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang: Dismenore merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri yang terjadi sebelum dan sesudah menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Dampak yang terjadi pada remaja dismenore terganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yang mengajarkan bagaimana cara melakukan nafas dalam, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan secara perlahan. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Metode:** Jenis penelitian ini ada kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain one group pretest-posttest. Penelitian ini berlokasi di desa Baran, Populasi 40 remaja, Sampel 30 remaja. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. **Hasil:** skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas nyeri sedang 18 responden (60.0%) dan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan nyeri ringan 17 responden (56.7%). Uji statistic menunjukkan nilai signifikan $pvalue = 0,005 < 0,05$, sehingga H_0 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh Teknik relaksasi terhadap penurunan dismenore pada remaja di karangtaruna desa Baran.

Kata kunci: *Remaja, Dismenore, Teknik Relaksasi Nafas Dalam*