



Atasi Nyeri Haid dengan Relaksasi Nafas Dalam Mudah & Efektif



**Riska Oktavia
Eska Dwi Prajanti**

**Prodi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiah Surakarta**





KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya proyek Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang berjudul **"Atasi Nyeri Haid dengan Relaksasi Nafas Dalam Mudah & Efektif"**. Proyek ini disusun sebagai upaya edukatif untuk membantu remaja putri dalam mengenali dan mengelola nyeri haid secara mandiri dan alami melalui teknik relaksasi napas dalam yang sederhana namun efektif.

Penyusunan materi ini melibatkan kajian ilmiah, bedah beberapa jurnal yang berkaitan dengan tema tersebut, serta penyesuaian bahasa agar mudah dipahami oleh remaja. Kami juga mengupayakan penyampaian yang menarik dan ramah agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya proyek ini. Semoga booklet ini bermanfaat dan menjadi langkah awal dalam membudayakan pendekatan sehat dan alami dalam menjaga kesejahteraan remaja putri.

Surakarta,

Penulis





DAFTAR ISI



Kata Pengantar.....	1
Daftar Pustaka.....	2
Menstruasi.....	3
Gejala.....	4
Nyeri Menstruasi.....	5
Tindakan.....	6
Relaksasi Nafas Dalam.....	7
Alasan Terapi.....	8
Manfaat.....	9
Indikasi & Kontraindikasi.....	10
Cara Relaksasi Nafas Dalam.....	11
Dosis Terapi.....	12
Motivasi.....	13
Daftar Pustaka.....	14





MENSTRUASI

APA MENSTRUASI
ITU??



Menstruasi merupakan proses fisik yang terjadi secara rutin pada wanita, ditandai dengan keluarnya darah dan sel-sel tubuh secara teratur melalui vagina.

Menstruasi merupakan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh wanita yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon reproduksi. Salah satu masalah yang sering dialami selama siklus ini adalah rasa nyeri saat haid, yang menjadi pemicu utama yang sering dialami oleh wanita.



(Kursani dan Putri, 2021).

GEJALA MENSTRUASI

**GEJALA YANG DIRASAKAN SAAT
MENSTRUASI**



NYERI PINGGANG

1



MUAL DAN MUNTAH

2



NYERI KEPALA

3



EMOSI TIDAK STABIL

4



**NYERI PERUT BAGIAN
BAWAH**

5



NYERI PAYUDARA

6





NYERI MENSTRUASI

APA YANG DIMAKSUD DENGAN NYERI MENSTRUASI???



Nyeri saat menstruasi merupakan masalah yang sering dialami oleh wanita di usia reproduktif yang dapat berdampak pada kesehatan emosional, psikologis, dan aktivitas sehari-hari

(Kotta et al., 2022)

Nyeri haid terjadi karena peningkatan prostaglandin yang memicu kram dan kontraksi otot rahim. Umumnya, nyeri ini disebabkan oleh kontraksi tidak teratur pada lapisan otot di dinding rahim, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat.

(Kursani dan Putri, 2021)





**RELAKSASI NAFAS
DALAM**

**Apa yang kita lakukan
saat nyeri menstruasi ???**



T E R A P I

Terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan sentuhan terapeutik, seperti teknik relaksasi napas dalam yang membantu individu mengontrol diri saat merasakan nyeri.

Relaksasi napas dalam merupakan teknik bernapas perlahan dan teratur dengan tubuh rileks dan mata terpejam.

(Kursani dan Putri, 2021)





PATOFISIOLOGIS

MENGAPA RELAKSASI NAFAS
DALAM DAPAT MENGURANGI
RASA NYERI

??



YA !!

Karena Saat kita melakukan teknik nafas dalam, tubuh mulai merasa tenang. Dalam kondisi ini, otak menghasilkan hormon endorfin, yang merupakan senyawa alami yang membantu mengurangi rasa sakit. Endorfin berfungsi dengan memblokir sinyal-sinyal rasa sakit yang dikirimkan ke otak, sehingga kita bisa merasakan kenyamanan dan nyeri pun berkurang.

Oleh karena itu, salah satu metode untuk mengurangi rasa nyeri tersebut yaitu dengan melakukan teknik nafas dalam ini.

(Kotta et al., 2022)



**APAKAH ADA MANFAAT
TERAPI NAFAS DALAM ITU
???**

??



**MANFAAT RELAKSASI
NAFAS DALAM**

ADADONG

- 1 Tubuh akan terasa rileks
- 2 Mengurangi rasa nyeri
- 3 Meningkatkan aliran darah
- 4 Tentunya Bisa beraktivitas dengan baik

Jika kalian mengikuti langkah-langkah terapi relaksasi nafas dalam dengan benar, kalian akan merasakan manfaatnya.

(Kotta et al., 2022)





INDIKASI & KONTRAINDIKASI

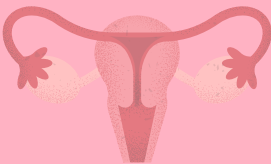
INDIKASI

1. Remaja putri dengan dismenore sedang
2. Individu yang mengalami nyeri ringan hingga sedang.



KONTRAINDIKASI

1. Gangguan pernapasan
2. Kondisi psikologis tertentu:
Seperti gangguan kecemasan berat atau serangan panik, di mana teknik pernapasan dalam dapat memicu gejala.





KENALI CARA RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN BENAR YUK



TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM



Posisi kalian harus
Rileks, posisi duduk
maupun berdiri.

1



Tarik nafas secara perlahan melalui
hidung, dan tahan sampai 5 detik

2



Ulangi sampai 15 kali ya,
di selingi waktu istirahat.

4



Hembuskan nafas secara
perlahan melalui mulut

3



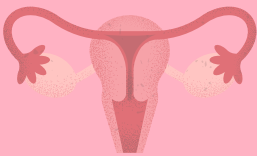
DOSIS

Untuk Latihannya sampai kapan ya kak ??



Lakukan terapi relaksasi napas dalam **secara perlahan dan konsentrasi** sampai merasa tenang dan nyeri berkurang, kemudian teruskan hingga napas menjadi ritmik.

Pola **napas yang ritmik** merupakan cara bernapas dengan irama yang teratur dan konsisten, bermanfaat untuk menenangkan pikiran, meredakan rasa nyeri, dan meningkatkan konsentrasi.



(Kotta et al., 2022)





**"JALANI AKTIVITAS KALIAN DENGAN
SEMANGAT SAAT MENSTRUASI
TANPA NYERI DESMINOREA"**



DATAR PUSTAKA

Fatmawati, R., Dewi, N. R., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.

Kursani, E., Putri, E. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pekanbaru, H. T. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhoe Pada Remaja di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020 The Effect of Giving Deep Breath Relaxation Techniques on Decreasing Dysmenorrhea Pain in Adolescents at the Al Ilham . *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 71.

Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 42–49. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6804>

Meisya Anjas Dewi & Kamidah. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>

TERIMA KASIH TELAH MEMBACA



aiska-university.ac.id



@aiskauniversity



@aiskauniversity



Aiska Official



Universitas Aisyiyah Surakarta

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA