

BUKTI SUBMIT JURNAL

The screenshot shows the author dashboard for submission 2683. The page title is "Plexus Medical Journal" and the breadcrumb is "2683 / Putri et al. / Pengaruh Relaksasi Nafas Dan Dzikir Terhadap Nyeri Haid". The submission is in the "Publication" stage, with sub-steps for "Submission", "Review", "Copyediting", and "Production".

Submission Files

| File Name | Date | Type |
|---|-----------------|--------------|
| 10466 Jurnal Pengaruh Relaksasi Nafas dan Dzikir terhadap Nyeri Haid pada Remaja.docx | August 19, 2025 | Article Text |

Pre-Review Discussions

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|-------------------------|--------------|---------------------|---------|--------------------------|
| Comments for the Editor | nablaanlinna | 2025-08-19 06:57 PM | 0 | <input type="checkbox"/> |

The screenshot shows the "References" section of the author dashboard. The title and abstract fields are visible.

Title *

Pengaruh Relaksasi Nafas Dan Dzikir Terhadap Nyeri Haid

Subtitle

Abstract *

Pendahuluan: Nyeri haid atau dismenore umumnya ditandai dengan kram hebat pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung serta paha. Salah satu faktor utama yang memicu keluhan ini adalah peningkatan produksi prostaglandin. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan bahkan kualitas hidup perempuan. Upaya manajemen nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan alternatif manajemen nyeri haid yang holistik yaitu kombinasi teknik relaksasi pernafasan dengan dzikir. Metode ini dinilai efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri sekaligus dapat diterapkan secara mandiri oleh individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi pernafasan dan dzikir terhadap intensitas nyeri haid pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Jajar Islamic Center Surakarta.

Metode: Penelitian dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025 menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 22 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid berupa kram yang intens pada perut bagian bawah menjalar hingga ke punggung bawah dan paha. Penyebab utama keluhan tersebut salah satunya karena peningkatan produksi prostaglandin. Jika tidak ditangani dengan tepat, dampak nyeri haid dapat menurunkan kesejahteraan dan kualitas hidup perempuan. Manajemen nyeri haid dapat dilakukan dengan mengimplementasikan alternatif terapi relaksasi nafas disertai dzikir yang dinilai efektif dalam mengelola nyeri dan dapat dilakukan mandiri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di pondok pesantren Jajar Islamic Center Surakarta. **Metode Penelitian:** Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2025. Penelitian menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini sebanyak 22 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Mayoritas responden yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan intervensi berada pada skala nyeri 5 (40,9%), dan mayoritas responden yang mengalami nyeri haid sesudah diberikan intervensi berada pada skala nyeri 2 (50,0%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* $0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap nyeri haid pada remaja.

ABSTRACT

Background: Menstrual pain takes the form of intense cramping in the lower abdomen radiating to the lower back and thighs. One of the main causes of these complaints is due to increased production of prostaglandins. If not treated appropriately, the impact of menstrual pain can reduce women's well-being and quality of life. Management of menstrual pain can be done by implementing alternative breath relaxation therapy accompanied by dhikr which is considered effective in managing pain and can be done independently. **The objective of the research:** This study aims to determine the effect of breath relaxation and dhikr on reducing menstrual pain in adolescents at the Jajar Islamic Center boarding school in Surakarta. **Research Methods:** The research was conducted from April to May 2025. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample of this study were 22 respondents selected through simple random sampling technique. The data analysis used was *Wilcoxon*. **Research Results:** The majority of respondents who experienced menstrual pain before being given the intervention were on pain scale 5 (40,9%), and the majority of respondents who experienced menstrual pain after being given the intervention were on pain scale 2 (50,0%). Based on the results of the *Wilcoxon* test, the *p value* is $0.000 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** There is an effect of breath relaxation and dhikr on reducing menstrual pain in adolescents.