

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Nabila Anlinna Putri¹, Winarni²

¹Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Dosen Pembimbing Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: nabilaap.students@aiska-university.ac.id

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.

Kata Kunci: *Relaksasi Nafas, Dzikir, Nyeri Haid, Remaja*