

PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID PADA WUS KADER POSYANDU DESA TEGAL GONDO

Indah Wulandari, Sri Handayani
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta
202322062.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada tahun 2024 ditemukan 27 kasus nyeri haid baik nyeri sedang maupun berat yang dialami Wanita Usia Subur (WUS) kader posyandu desa Tegal Gondo. Nyeri Haid menyebabkan terhambatnya pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pernapasan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh antara teknik pernapasan terhadap pengurangan nyeri haid. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan one group pre test and post test. Cara pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling dan jumlah responden sebanyak 20 responden. **Hasil:** analisis menunjukkan sebelum dilakukan teknik pernapasan sebagian besar responden pada skala nyeri sedang, dengan rata-rata nilai nyeri 5.65. Setelah dilakukan teknik pernapasan sebagian besar responden pada skala nyeri ringan, dengan rata-rata nilai nyeri 3.20. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P = 0.000$. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Kata kunci: Nyeri Haid, Teknik pernapasan, WUS