

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Dismenore Pada Nn. M Di RT 02 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Surakarta

Ratna Rahmawati (2017)

Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Pembimbing I Mursudarinah, M.Kes

Pembimbing II Annisa Andriyani, M.PH

Latar belakang : Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Salah satu penanganan dismenore secara non farmakologi adalah dengan relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam untuk menurunkan dismenore pada Nn. M di RT 02 RW 08 Pucangsawit Surakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus, yaitu penelitian yang menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini terhadap Nn. M dengan pemberian relaksasi nafas dalam kemudian melakukan observasi pada pasien untuk mengetahui hasil teknik tersebut, sehingga dalam praktiknya menggunakan lembar observasi. **Hasil :** Penelitian menunjukkan nyeri haid sesudah diberikan relaksasi nafas dalam berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. **Kesimpulan :** Relaksasi nafas dalam terbukti efektif untuk menurunkan dismenore.

Kata kunci : Relaksasi nafas dalam, Dismenore, Menstruasi