

Ma'rifah Qona'ah B2015065 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Wahyu Purwaningsih, M.Sc 2. Ikrima Rahmasari, S. Kep., Ns., M.Kep
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN <i>DISMENOREA</i> PADA NN. U dan NN. N DUSUN DERMAN DESA KARANGMOJO	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang; Nyeri haid atau <i>dismenorea</i> merupakan ketidakseimbangan hormon <i>progesteron</i> dalam darah yang mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita pernah mengalami <i>dismenorea</i> sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Terdapat lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Amerika Serikat angka presentasinya sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Prevalensi nyeri <i>dismenorea</i> di Indonesia tahun 2013 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% <i>dismenorea</i> primer dan 9,36% <i>dismenorea</i> sekunder. Prevalensi di Jawa Tengah mencapai 56%. Tujuan; Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui skala nyeri <i>dismenorea</i> sebelum dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Nn. U dan Nn. N di DusunDermanDesa Karangmojo, Tasikmadu, Karanganyar. Metode Penelitian; Menggunakan metode diskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan lembar NRS dan lembar observasi. Hasil; Setelah diberikan terapi relaksasinafasdalam pada kedua responden selama 6 kali dalam 3 hari dengan durasi 10 menit, skala nyeri responden menurun. Kesimpulan; Terapi relaksasinafasdalam terbukti mampu mengurangi intensitasskala nyeri pada Nn. U dan Nn. N.</p>	
Kata kunci : <i>TeknikRelaksasiNafasDalam, Dismenorea, Menstruasi, Remaja</i>	