

**PERBEDAAN PENGARUH
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Fitrianingsih Rusli Hi.Sabtu
201410301079



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH
YOGYAKARTA
2018**

**PERBEDAAN PENGARUH
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Fisioterapi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas' Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :
Fitrianingsih Rusli Hi.Sabtu
201410301079

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS' AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
Fitrianingsih Rusli Hi. Sabtu
201410301079


Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Rizky Wulandari, SST., M.Fis

Tanggal : 10 Juli 2018

Tanda tangan :





PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN *ABDOMINAL STRECHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI¹

Fitrianingsih Rusli Hi.Sabtu², Rizky Wulandari³

Abstrak

Latar Belakang: Angka kejadian dismenore pada remaja putri pada saat menstruasi menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Remaja yang sedang mengalami nyeri haid sering mengeluhkan nyeri yang sangat hebat. hal ini dapat ditangani dengan pengobatan secara farmakologi maupun non farmakologi. Teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* merupakan terapi non farmakologi yang sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *quasi experimental, pre and post test two group design*. Responden adalah Mahasiswi Prodi Fisioterapi S1 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pembagian kedua kelompok menggunakan randomisasi. Kelompok 1 diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari dimulai dari 24 jam pertama menstruasi atau hari pertama menstruasi sampai hari ke-tiga menstruasi dan kelompok 2 diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 3 hari sebelum menstruasi. pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS), pengukuran nyeri haid dilakukan 2 kali yaitu dilakukan sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi. **Hasil:** Kelompok 1 dan 2 diuji dengan *paired sample t-test* menunjukkan hasil nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pada uji beda dengan *Independent Sample T-test* menunjukkan hasil nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. **Saran :** saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengontrol dari variabel yang mempengaruhi nyeri seperti faktor endokrin, faktor keturunan dan faktor stres.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, *Abdominal Stretching Exercise*, *Visual Analogue Scale*, Nyeri Dismenore, Remaja Putri.

Daftar Pustaka : 83 buah (2008-2018)

¹Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

THE DIFFERENCE OF INNER BREATH RELAXATION TECHNIQUE AND ABDOMINAL STRECHING EXERCISE INFLUENCE TOWARD THE DECREASE OF DYSMENORRHEA IN FEMALE TEENAGERS¹

Fitrianingsih Rusli Hi.Sabtu², Rizky Wulandari³

Abstract

Background: The occurrence rate of dysmenorrhea in female teenagers in menstruation period shows high frequency. Teenagers who suffer from menstruation pain often complains of worst pain. This can be treated with pharmacology treatment or non-pharmacological treatment. The inner breath relaxation technique and abdominal stretching exercise are non-pharmacological therapy that is really suggested in decreasing the menstruation pain. **Aim:** This research aims to reveal the difference of inner breath relaxation technique and abdominal stretching exercise influence toward the decrease of dysmenorrhea in female teenagers. **Method:** This research was quasi experimental, pre and posttest two group design. Respondents of this research were physiotherapy undergraduate female students of „Aisyiyah University of Yogyakarta. The sample was taken with purposive sampling and the division of two groups used randomization. The first group was given inner breath relaxation technique for three days. It was started from the first 24 hours of menstruation or from the first day of menstruation until the third day of menstruation. The second group was given abdominal stretching exercise treatment for three days before the menstruation. The pain measurement used Visual Analogue Scale (VAS) and the measurement of dysmenorrhea was done twice which were before and after the intervention. **Result:** The first and second group which were tested with paired sample t-test showed the p value of 0.000 ($p < 0.05$). Independent Sample T-test showed the p value of 0.043 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There was difference of inner breath relaxation technique and abdominal stretching exercise influence toward the decrease of dysmenorrhea in female teenagers. **Suggestion:** The next researcher is suggested to control variables that can influence pain such as: factors of endocrine, descent, and stress.

Keywords: Inner Breath Relaxation Technique, Abdominal Stretching Exercise, Visual Analogue Scale, Dysmenorrhea, Female Teenagers

Bibliography: 83 pieces (2008-2018)

¹Title of the Thesis

²Student of Physiotherapy Study Program of „Aisyiyah University of Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Study Program of „Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia menjadi dewasa akan mengalami suatu tahap yang biasa disebut dengan pubertas. Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa batasan usia remaja yaitu antara 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut *Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI)* tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum menikah dengan batasan usia antara 15 sampai 24 tahun, biasanya remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan biasanya ditandai dengan menarche yaitu perempuan yang pertama kali mendapatkan menstruasi (Wong,dkk, 2008).

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah secara periodik dari vagina yang berasal dari dinding rahim. Pengertian lain juga bisa diartikan sebagai suatu siklus alami yang terjadi secara reguler untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Masa haid biasanya terjadi pada perempuan rata-rata 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid yaitu 15 hari. Dan selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah tersebut merupakan darah haid (Rustam, 2014).

Kondisi remaja yang mengalami menstruasi (haid) secara emosional tidak stabil. Sebagian juga dapat menimbulkan gejala-gejala lain seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan mengalami rasa sakit saat yang disebut dengan dismenore (Rustam, 2014).

Dismenore adalah keluhan yang biasa dialami oleh seorang perempuan pada perut bagian bawah. Nyeri haid (dismenore) merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal. Nyeri yang biasa dirasakan pada saat haid tidak hanya terjadi pada bagian simphisis pubis, namun beberapa perempuan kerap merasakannya di punggung bawah, pinggang, panggul, otot paha atas hingga betis. Rasa nyeri dapat di sebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang terus menerus inilah yang menyebabkan otot tersebut menegang (Laili, 2012).

Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani maka dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, retrograde, infertilitas, kehamilan yang tidak dapat terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi dari pemakaian IUD dan terjadi infeksi (Andrews, 2010). Gangguan gerak yang sering dialami oleh remaja putri pada saat timbul nyeri haid (dismenore) yaitu menurunnya aktivitas karena nyeri yang dialaminya, penurunan produktifitas, dan ketidakmampuan dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk itu, dalam ruang lingkup pelayanan yang dapat dilakukan oleh fisioterapi yaitu dengan Promotif, Preventif, Kuratif dan Rehabilitatif, maka banyak hal yang dilakukan oleh seorang fisioterapis dalam membantu pasien yang mengalami nyeri haid. Salah satu penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise*.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik bernafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan dapat meningkatkan oksigenasi darah (Arfa (2013 dalam Aningsih, Sudiwati & Dewi, 2018).

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri. Hal tersebut disebabkan karena pada saat melakukan latihan tersebut otak akan menghasilkan *endorphin* yang akan memberikan rasa nyaman. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesic spesifik jangka pendek yang dapat menghilangkan rasa sakit (Yuliyana, 2013).

Mengingat pentingnya permasalahan yang terjadi pada remaja putri terkait dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*) maka penulis tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *experimental*. Sedangkan rancangan penelitiannya dengan *pre test* dan *post test two group design*, pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan sampel yaitu dengan

purposive sampling yakni sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji normalitas menggunakan *Saphiro wilk test*, dan uji homogenitas menggunakan *lavene;s test*. analisa data untuk kelompok I dan kelompok II menggunakan *Paired sample t-test* dan hipotesis III menggunakan *Independent sample t-test*

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, penelitian ini dilaksanakan pada 28 Maret 2018 sampai 25 April 2018. Responden diberikan perlakuan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise*. teknik relaksasi nafas dalam 3 hari dimulai dari menstruasi hari pertama sama hari ketiga dan *abdominal stretching exercise* yang diberikan 3 hari sebelum menstruasi sampai menstruasi hari pertama. Penilaian skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan instrument pengukuran nyeri yaitu *Visual Analogue Scale (VAS)*.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, status gizi (IMT) dan kebiasaan olahraga.

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
19	0	0	1	8,3
20	3	25,0	1	8,3
21	5	41,7	8	66,7
22	4	33,3	2	16,7
Total	12	100	12	100

Berdasarkan tabel pada kelompok 1 usia terendah adalah 20 tahun (25,0%), usia pertengahan 21 tahun (41,7%), dan usia tertinggi 22 tahun (33,3%). Pada kelompok 2 usia terendah 19 tahun (8,3%), usia 20 tahun (8,3%), usia 21 tahun (66,7%) dan usia 22 tahun (16,7%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa usia dominan responden adalah berusia 21 tahun.

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan status gizi (IMT)

Status Gizi (IMT)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<18,5	1	8,3	4	33,3
>18,5-24,9	8	66,7	7	58,3
>25	3	25,0	1	8,3
Total	10	100%	10	100%
< 18,5	: <i>underweight</i>			
>18,5-24,9	: normal			
>25	: <i>overweight</i>			

Berdasarkan tabel pada kelompok 1 terdapat 1 responden (8,3%) yang memiliki IMT <18,5, 8 responden (66,7%) memiliki IMT >18,9-24,9 dan 3 responden (25,0%) memiliki IMT >25. Pada kelompok 2 terdapat 4 responden (33,3%) yang memiliki IMT <18,5, 7 responden (58,3%) yang memiliki IMT >18,5-24,9, dan 1 responden (8,3%) yang memiliki IMT >25.

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan kebiasaan olahraga

KO	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
0	6	50,0	8	66,7
1x	5	41,7	3	25,0
2x	1	8,3	1	8,3
Total	10	100	10	100

Ko : kebiasaan olahraga dalam satu minggu

0 : tidak pernah olahraga dalam seminggu

1 : melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu

2 : melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu

Berdasarkan tabel diatas pada kelompok 1 atau kelompok teknik relaksasi nafas dalam terdapat 6 responden (50,0%) yang tidak melakukan olahraga dalam 1 minggu, terdapat 5 responden (41,7%) yang melakukan olahraga 1 kali dalam satu minggu, dan terdapat 1 responden (8,3,0%) yang melakukan olahraga 2 kali seminggu. Sedangkan pada kelompok 2 atau kelompok *abdominal stretching exercise* terdapat 8 responden (66,7%) yang tidak melakukan olahraga dalam 1 minggu, terdapat 3

responden (25,0%) yang melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu, dan terdapat 1 responden (8,3%) yang melakukan olahraga 2 kali seminggu.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pengukuran derajat nyeri haid dengan *Visual analogue scale* (VAS)

n = 12	Kelompok 1		Kelompok 2	
	pre	post	Pre	post
Mean	60,83	39,17	61,67	9,374
SD	11,645	9,962	30,83	9,962

ANALISIS DATA

a. Uji normalitas data

Uji normalitas data sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *saphiro wilk test*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Derajat nyeri haid	Nilai <i>p</i> (<i>saphiro wilk test</i>)	
	Kelompok 1	Kelompok 2
	1	2
Sebelum	0,433	0,123
sesudah	0,080	0,056

Beraskan tabel diatas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena $p > 0,05$ sehingga termasuk uji statistic yang akan digunakan untuk hipotesis I dan II adalah *Paired sample t-test*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini untuk melihat homogenitas data atau untuk memastikan varian populasi sama atau tidak. Uji homogenitas data sebelum dan sesudah perlakuan digunakan *Lavene's test*.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>Lavene's test</i>
	Nilai <i>p</i>
<i>Pre test</i>	0,405
<i>Post test</i>	0,538

Hasil uji homogenitas dengan *lavene's test* sebelum perlakuan adalah 0,405 dan sesudah perlakuan 0,538. Dengan demikian data bersifat homogeny karena nilai *p* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

c. Uji hipotesis I

Uji hipotesis I adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

Tabel 7. Uji Hipotesis I dengan menggunakan *paired sample t-test*

Sampel	N	Mean±SD	p
Kelompok 1	12	21,667±8,348	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

d. Uji hipotesis II

Uji hipotesis II adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri

Tabel 8. Uji Hipotesis II dengan menggunakan *paired sample t-test*

Sampe	n	Mean±SD	p
Kelompok 2	12	30,833±7,930	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

e. Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan sebelum menguji hipotesis III. Data yang digunakan untuk menguji hipotesis III adalah menggunakan data post kelompok 1 atau kelompok teknik relaksasi nafas dalam dan post kelompok 2 atau kelompok *abdominal stretching exercise*.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Sampel	Nilai (P)
Post 1	0,080
Post 2	0,056

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan sebagai berikut didapatkan nilai p dari data post adalah 0,080 dan 0,056 yang berarti disimpulkan bahwa pada sesudah perlakuan baik kelompok 1 dan kelompok 2 data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga untuk uji hipotesis III menggunakan *independent sample t-test*.

f. Uji hipotesis III

Uji hipotesis III adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

Tabel 10. Uji Hipotesis III dengan menggunakan *Independent sample t-test*

Sampel	n	Rerata	t	p
Kelompok 1	12	39,17		
Kelompok 2	12	30,83	2.150	0,043

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0.043. Hal ini berarti nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini sampel berjumlah 24 orang dimana 1 kelompok terdiri dari 12 orang, berjenis kelamin perempuan usia 19-22 tahun yang mengalami nyeri haid primer.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) menyatakan bahwa sebagian responden berada pada usia 15-25 tahun, dan dismenore terjadi pada usia tersebut. Hal ini karena pada usia tersebut terjadi optimalisasian fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya dapat menimbulkan rasa sakit ketika menstruasi yang biasa disebut dengan dismenore primer.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) dijelaskan bahwa remaja yang memiliki IMT normal tidak menutup kemungkinan untuk tidak mengalami dismenore, hal ini disebabkan oleh karena asupan gizi yang

dikonsumsi kurang baik, sehingga remaja yang kekurangan nutrisi akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi dan akibatnya terjadi gangguan pada *hipotalamus*. Apabila kadar *gonadotropin* menurun maka sekresi dari FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) serta hormone *estrogen* dan *progesterone* juga terjadi penurunan, sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur yang matang yang akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi (Larasati dan Alatas, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fahima, Margawati dan Fitrianti (2017) menyebutkan bahwa dengan melakukan olahraga secara teratur 3-5 kali seminggu, dengan lama olahraga 15-60 menit dan intensitas dampai mengeluarkan keringat serta tidak menimbulkan keluhan seperti nyeri dan pusing maka bisa mnjadikan terjadinya dilatasi pada pembuluh darah serta dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh organ termasuk uterus yang menyebabkan berkurangnya nyeri dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ernawati , Hartati dan Hadi (2010) yang berjudul “Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang” menjelaskan bahwa paling tidak ada tiga hal penting yang menjadikan tindakan relaksasi bermakna secara signifikan terhadap skala nyeri yaitu posisi tepat, pikiran yang tenang dan lingkungan yang tenang sangat dapat memberikan kontribusi dalam proses penurunan nyeri skala dismenorea. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan teknik relaksasi dengan keadaan tertentu maka akan menyebabkan tubuh mengeluarkan *endorphin* yang yang dapat membentuk suatu system penekanan nyeri yang dapat menyebabkan efek penurunan nyeri pada saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2011) yang berjudul “ Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup”. Latihan *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari tekhnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merilekskan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan akibat peningkatan prostaglandin sehinga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami spasme dan iskhemik sehingga nyeri terasa berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

SARAN

Saran bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengontrol variabel yang dapat mempengaruhi nyeri seperti faktor endokrin, faktor keturunan, serta faktor stress

DAFTAR PUSTAKA

- Adrews, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Aningsih, F. Sudiwati, E. Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018*.
- Ernawati.Haratati. T, Hadi. I, (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. Diakses dalam <http://jurnal.unimus.ac.id> pada tanggal 21 April 2018.
- Fahimah. Margawati, A. Fitranti, D,Y. (2017). Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Porsen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, Volume 6, Nomor 4.
- Laili, N. (2012). Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Jember. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Larasati. Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, Volume 5 Nomer 3 September 2016 79-84.
- Ningsih, R. (2011). Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup dalam <http://lib.ui.ac.id> diakses pada tanggal 25 Desember 2017
- Novia, I. Puspitasari, N. (2008). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 4, No. 2, 96-104 Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014;3(1)

Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara

Wong, D. L. Eaton, M. H. Wilson, D. Winkeltein, M. L. & Schwartz, P. (2008). *Buku Ajar keperawatan Pedriatik Wong*. Jakarta : EGC

Yuliyana, I. (2013). Pengaruh Abdominal stretching Exercise terhadap Dysmenorrhea primer siswi MAN 1 Surakarta dalam [http; // eprints.ums.ac.id/27053/9/naskah_publicasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/27053/9/naskah_publicasi.pdf), diakses pada tanggal 4 desember 2017



umsa
Universitas Aisyiyah Yogyakarta