



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA KARANGTARUNA DESA BARAN

Meisya Anjas Dewi¹, Kamidah²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016024.students@aiska-universuty.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri yang terjadi sebelum dan sesudah menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Dampak yang terjadi pada remaja dismenore terganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yang mengajarkan bagaimana cara melakukan nafas dalam, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan secara perlahan. Tujuan: Mengetahui pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja. Metode: Jenis penelitian ini ada kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain one group pretest-posttest. Penelitian ini berlokasi di desa Baran, Populasi 40 remaja, Sampel 30 remaja. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. Hasil: skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas nyeri sedang 18 responden (60.0%) dan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan nyeri ringan 17 responden (56.7%). Uji statistic menunjukkan nilai signifikan $p\text{-value} = 0,005 < 0,05$, sehingga H_0 diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh Teknik relaksasi terhadap penurunan dismenore pada remaja di karangtaruna desa Baran.

Kata kunci: Remaja, Dismenore, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is discomfort in the lower abdomen that often spreads to the lower back, commonly experienced by adolescent girls before and after menstruation, usually accompanied by nausea. This condition can disrupt daily activities for adolescents. Deep breathing relaxation is a complementary therapy that teaches how to take deep breaths, hold maximum inspiration, and exhale slowly. Objective: To determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing dysmenorrhea in adolescents. Methods: This quantitative study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research was conducted in Baran Village, with a population of 40 adolescents and a sample of 30. A questionnaire was used as the research instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. Results: Before the deep breathing relaxation technique, the majority of respondents (18 or 60.0%) reported moderate pain. After the technique, 17 respondents (56.7%) experienced a reduction to mild

pain. Statistical testing showed a significant $p\text{-value} = 0.005 < 0.05$, indicating that the hypothesis was accepted. Conclusion: The deep breathing relaxation technique effectively reduces dysmenorrhea in adolescents in the Karangtaruna community of Baran Village.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Deep Breathing Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Saat menstruasi biasanya mengalami keluhan seperti konsentrasi buruk, sakit kepala, perasaan cemas, gelisah dan keluhan yang sering dialami oleh kebanyakan remaja putri saat menstruasi adalah nyeri perut (kram) yang biasa disebut dismenore (Safriana dan Sitaresmi, 2022).

Dismenore dapat terjadi pada wanita yang memiliki tekanan intrauterin lebih tinggi dan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore. Dismenore atau perasaan nyeri saat haid ialah suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada bagian perut bawah (Yuni Handayani et al, 2022). Salah satu dampak dismenore lebih dari 50% remaja putri sehingga terganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mempengaruhi status emosional perasaan, serta kecemasan (Apriani, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2021 yang disebutkan bahwa 1.769.425 orang atau sebanyak 90% wanita di dunia mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% mengalami nyeri dismenore sekunder (Clara Wulanda et al., 2021). Jawa Tengah sendiri mempunyai angka kejadian secara umum sebanyak 56%, (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Penanganan nyeri dismenore biasanya diklasifikasikan menjadi dua jenis farmakologis atau non farmakologis. Secara farmakologis, analgesic adalah metode paling umum untuk mengatasi nyeri meskipun analgesic efektif untuk menghilangkan nyeri dismenore. Dengan menggunakan terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping. Pemberian terapi non farmakologis salah satunya merupakan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara mandiri sebagai alternative untuk mengurangi nyeri akibat Dismenore (Apriani, 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer yang apabila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan rileksasi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman, sehingga seseorang dapat manajemen rasa nyeri yang timbul akibat dismenorea (Santi, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian menurut Rimma (2023). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Karangtaruna Desa Baran 40 remaja putri yang sudah menstruasi, dan 32 yang mengalami dismenore pada saat menstruasi. Terdapat remaja yang mengalami dismenore merasa terganggu setiap melakukan aktifitas. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di Karangtaruna Desa Baran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Kuantitatif*. Desain penelitian menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*, dimana metode ini memberikan perlakuan dan meneliti perubahan dari perilaku yang diberikan. Berikut

merupakan table desain penelitian *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang sudah menstruasi dan yang pernah mengalami dismenore yang berjumlah 32 orang. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja yang mempunyai riwayat dismenore dalam 2 bulan terakhir dan bersedia menjadi responden, serta tidak sedang memakai atau mengkonsumsi obat saat menstruasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner yang disebarlang langsung ke responden. Alat ukur dan bahan penelitian ini menggunakan kuisioner NRS (Numeric Rating Scale) dari 0-10 yang bermakna 0 diartikan tidak nyeri dan 10 diartikan nyeri sangat hebat. Penelitian ini dilakukan di Karang Taruna Desa Baran, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2024.

HASIL PENELITIAN

Skala Nyeri Haid Pada Responden Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Dismenore pada Responden
Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Skala Nyeri	Frekuensi	Precent
Nyeri Ringan	9	30.0
Nyeri Sedang	18	60.0
Nyeri Berat	3	10.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden skala nyeri haid pada responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas nyeri sedang yaitu 18 responden (60.0%).

Skala Nyeri Haid Pada Responden Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Dismenore pada Responden

Skala Nyeri	Frekuensi	Precent
Nyeri Ringan	17	56.7
Nyeri Sedang	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden skala nyeri haid pada responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan mayoritas nyeri ringan yaitu (56.7%).

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Di Karangtaruna Desa Baran.

Table 3 Distribusi Frekuensi Dismenore pada Responden Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		P Value
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Nyeri Ringan	9	30.0	17	56.7	0.005
Nyeri Sedang	18	60.0	13	43.3	
Nyeri Berat	3	10.0			
		100.		100.	
Total	30	0	30	0	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa skala nyeri desmenorea sesudah relaksasi nafas dalam lebih kecil dari skala nyeri desmenorea sebelum relaksasi nafas. Sedangkan dari hasil uji wilcoxon di atas didapat nilai *Asymp.sig. (p) = 0,005 < 0,05* berarti signifikan, maka hipotesis diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenorea di Karangtaruna Desa Baran.

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 4.1 Distribusi Frekuensi Dismenore sebelum melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan 30 responden yang dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pada tingkat skala nyeri sedang 18 responden (60.0%). Sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri terus menerus sepanjang hari dengan terganggu aktivitas sehari-hari. Dengan terganggunya aktivitas saya melakukan terapi Teknik relaksasi nafas dalam. Dismenore adalah kram perut yang berasal dari kontraksi rahim yang terjadi pada bagian bawah perut dan sering kali disertai dengan gejala-gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala sebelah dan pusing (Kho & Shields, 2020).

Faktor yang mempengaruhi yaitu pelepasan hormon endorphen dan enfealin dihasilkan tubuh agar relaks dan tenang. Hormon lain yang juga dihasilkan yaitu kortisol dan adrenalin, penurunan hormon tersebut juga dapat merelakskan tubuh, mengendalikan nyeri, dan mempengaruhi tingkat stress. Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh dalam kejadian dismenore ialah stress yang disebabkan adanya transaksi antara individu dengan lingkungannya yang memberikan suatu persepsi jarak antara tuntutan yang asalnya dari kondisi dan sumber daya sistem biologis, sosial dan psikologis (Yuni, et all.,2022).

Dampak pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. (Putri & Yuliani,2022). Dismenore bisa mendahului menstruasi dengan beberapa hari atau mungkin menyertainya, dan biasanya berkurang hingga akhir menstruasi. *Dismenore* bisa hidup berdampingan dengan kehilangan darah berlebihan berat, yang dikenal sebagai menorrhagia. Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman.

Berdasarkan tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Dismenore Setelah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hasil dari 30 responden skala nyeri haid pada responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan mayoritas skala nyeri ringan yaitu (56.7%). Dari data tersebut ada penurunan intensitas nyeri dismenore pada responden. Setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam responden mengalami nyeri ringan dengan kriteria hilang timbul terutama dalam beraktifitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya penurunan setelah intervensi terapi relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi yang lambat dan berirama. Latihan napas dalam yaitu bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal (diafragma) dan pursed lip breathing (Dahlan, et al, 2020).

Keuntungan yang dihasilkan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh klien tanpa suatu media atau bantuan apapun.

Langkah langkah relaksasi nafas dalam menurut (Amalia, 2022) adalah sebagai berikut :

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang
- b. Atur posisi pasien agar rileks dan jaga privasi pasien
- c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3. Kemudian tahan nafas selama 3 detik.
- d. Perlahan lahan udara dihembuskan melalui mulut selama 8 detik
- e. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
- f. Usahakan tetap konsentrasi
- g. Lakukan teknik relaksasi nafas dalam ini pada saat nyeri dirasakan dan dilakukan selama 15 menit.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis, Relaks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah megebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali. Reflek menenangkan adalah teknik pernafasan dan relaksasi yang menurunkan nyeri dan dapat dengan mudah diajarkan pada pasien sadar dan koheren. (Yulita Elvira & Buyung, 2019).

Berdasarkan tabel 3 Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil Perbedaan tingkat nyeri dismenore dari 30 responden sebelum dilakukan mayoritas tingkat skala nyeri sedang (60.0%), dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas Tingkat nyeri kategori skala nyeri ringan 17 responden (56.7%), dan skala nyeri sedang 13 responden (43.3%). Berdasarkan table 3 tersebut dapat diketahui ada perbedaan tingkat nyeri, Dimana pada setiap Tingkat kategori terjadi penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dengan disminorea digunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil Hasil uji *Wilcoxon* di dapat nilai $Asymp.sig.(p)=0,000<0,05$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi sekala nyeri desmenorea sabelum dan sesudah relaksasi nafas memiliki median yang berbeda, artinya rata-rata disminorea sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas adalah tidak sama (berbeda), dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi disminorea di Karangtaruna Desa Baran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yuni Handayani & Herlidian Putri (2019). Hasil penelitian menunjukkan tidak nyeri 45,0%, nyeri ringan 41,7%, nyeri sedang 13,3% uji analisa menggunakan uji wilcoxon signed rank test hasil $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan bagi remaja putri di SMAN 5 Jember dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam saat mengalami dismenore.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Prasetyaningsih & hendro (2023). Instrument dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang meliputi tingkat nyeri dengan scale numeric 1-10. Uji t-dependent diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nilai rata-rata adalah 4,28 standar deviasinya 1,085 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata adalah 3,66 standar deviasinya 1,181, dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 0,625 dengan standar deviasi 0,492. Bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore dengan nilai P value = 0,000. Disarankan bagi perempuan yang mengalami dismenore dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santi, Winda, Noorhayati (2021). Hasil studi literatur mengungkapkan bahwa efektivitas relaksasi nafas dalam sebagai upaya preventif yang dapat menurunkan skala nyeri dismenore dengan rata-rata hasil penelitian P-value = 0,000 yang berarti $\alpha < 0.05$. Simpulan efektivitas relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Skala nyeri haid pada responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas tingkat skala pada Nyeri Sedang 18 responden (60,0%). Skala nyeri haid pada responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pada tingkat skala Nyeri Ringan 17 responden yaitu (56,7%). Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore.

Saran Bagi Desa: Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi upaya untuk diterapkan atau menambah pengetahuan dan informasi bagi remaja untuk meredakan nyeri dismenore dengan teknik relaksasi nafas dalam. Bagi Tenaga Kesehatan: Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat menyarankan remaja untuk meredakan nyeri dismenore dengan teknik relaksasi nafas dalam dan penelitian ini digunakan sebagai referensi obat terapi nonfarmakologi untuk menurunkan skala nyeri dismenore. Bagi Peneliti Lain: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. *Karya Tulis Ilmiah* <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/25233>
- Amalia, R. (2020). Dismenore Primer The Role Of Curcumin In Pgf2 α And Pain Intensity Primary Dysmenorrhea. *Peran Kurkumin Pada Pgf2 α Dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer*, 1-52 <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/917/>
- Clara Wulanda, Amir Luthfi2, Ridha Hidayat. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.

- <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1062>
- Dahlan, Ahmad, Arif, Alfi. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Fraktur. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1991>
- Dartiwen & Aryanti, Mira. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dwi Apriani, Septi Andriyanti. (2022). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 54-59
<https://doi.org/10.56922/quilt.v2i2.296>
- Freny R, Diah Fitri, Mutmainnah HS. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Seks Bebas Pada Remaja SMPN 4 Sigi. *Jurnal Abdidas*, 1(4), 228-233.
<http://abdidas.org/index.php/abdidas>
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2020). No Title. Diagnosis and Management of Primary, rrhea.JAMA,323(3), 268. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.16921>
- Latoha, Lita Marlina (2019). Pengaruh Napas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Panti Asuhan Samarinda. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur.
- Masruroh, Siti, Sunarti, Sri.(2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Twitter dengan Perilaku Seksual Remaja di Masa Pandemi di SMPN 7 Samarinda, <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2355>
- Mita Septiana, Nikmatul, Machmudah.(2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri pada Remaja Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjid. *Jurnal Unimus Ners Muda*, 3(1) <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Prasetyaningsih & Hendro Zalmadani. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswa Man Padusunan Kota Pariaman. *Jurnal Kesehatan Tambusai* <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15506>
- Peni Trivia. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.56667/jikdi.v1i2.563>
- Rizky, Ningsih Saputri, Sri Andar Puji Astuti, Asri Widya. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3).
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/8318%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/8318/8252>
- Safitri, Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Shinta. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11)
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 13–19.
<http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3832>
- Salsabila, H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya. *Skripsi*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Santi, W. W. (2020). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, 5(2) <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Sholihah, N. R., Kumorojati, R., Program, M., Road, B., Ringroad, W., & Yogyakarta, G. S. (2022). The effect of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on decreasing primary dysmenorrhea pain in adolescents. 7642,251–261
[http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(3\).251-261](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10(3).251-261)

- Ulinnuha, T. N. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Villasari, Asasih. 2021. *Fisiologi Menstruasi*. Kediri: STRADA Press.
<https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Yulita Elvira Silviani¹, Buyung Karaman², Puput Septiana³. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin *Journal of Midwifery* 1(1)
- Yuni Handayani, Herlinda Putri, Yusy Septyane Nurita. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery-Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan* <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.12>