



## PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 WONOSALAM

Mu'minatul Abadiah <sup>1)</sup>, Moch.Aspihan <sup>2)</sup>, Iskim Luthfa <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [abadiahmukminatul@std.unssula.ac.id](mailto:abadiahmukminatul@std.unssula.ac.id)

Submitted	Revised	Accepted	Published
Feb 07, 2025	Feb 28, 2025	March 14, 2025	March 28, 2025

### Abstract

*Dysmenorrhea is a common health problem in women, especially adolescent girls, and is recognized by pain in the form of cramps in the lower abdomen during the menstrual cycle. Interventions for dysmenorrhea are broadly divided into pharmacological and non-pharmacological approaches. Breathing relaxation techniques and dysmenorrhea exercises are examples of non-pharmacological interventions that can help relieve pain. This study was conducted with the intention of examining the differences in the effects of breathing relaxation techniques and dysmenorrhea exercises in an effort to relieve pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Wonosalam. The research method chosen was Quasi Experiment with a pretest-posttest design without a control group, but using a non-equivalent control group approach. Data collection was carried out through surveys, pain observation sheets (with a numeric rating scale), pain assessment using PQRST, SOP for breathing relaxation techniques and dysmenorrhea exercises, questionnaires, and documentation. A total of 36 respondents were involved in this study. The collected data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. The results of the Mann-Whitney test showed that the dysmenorrhea exercise group had a higher average value (24.11) than the breathing relaxation technique group (12.89), with a p-value of 0.00. Because the p-value (0.001) is smaller than 0.005, it can be concluded that there is a significant difference between the two groups, and dysmenorrhea exercise is more effective in reducing menstrual pain in female adolescents at SMP Negeri 1 Wonosalam.*

**Keywords:** Dysmenorrhea; Adolescent Girls; Breath Relaxation Technique; Dysmenorrhea exercise

### Abstrak

Dismenore menjadi masalah kesehatan yang sering dijumpai pada wanita, khususnya remaja putri, dan dikenali melalui rasa nyeri berupa kram di perut bagian bawah selama siklus menstruasi. Intervensi terhadap dismenore secara garis besar terbagi menjadi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore merupakan contoh intervensi non-farmakologis yang dapat membantu meredakan nyeri. Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore dalam upaya meredakan nyeri pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam. Metode penelitian yang dipilih adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, namun menggunakan pendekatan kelompok kontrol non-ekuivalen. Pengumpulan data dilakukan melalui survei, lembar observasi nyeri (dengan skala penilaian numerik), penilaian nyeri menggunakan PQRST, SOP teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore, kuesioner, dan dokumentasi. Sebanyak 36 responden terlibat dalam penelitian ini. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kelompok senam dismenore memiliki rata-rata nilai yang lebih tinggi (24,11) dibandingkan kelompok teknik relaksasi pernapasan (12,89), dengan p-value 0,00. Karena p-value (0,001) lebih kecil dari 0,005, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dan senam dismenore lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam.

**Kata kunci:** Dismenore; Remaja Putri; Teknik Relaksasi Nafas; Senam Dismenore

## PENDAHULUAN

Pubertas yang mencakup menstruasi dimulai antara usia 10 dan 19 tahun. Meskipun dismenore sering kali dianggap sebagai hal yang wajar dalam siklus menstruasi, kondisi ini dapat sangat mengganggu dan memerlukan perhatian serta perawatan yang tepat. Dismenore adalah salah satu dari sekian banyak gangguan yang terjadi saat menstruasi dan biasanya disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas wanita (Hironima Niyati Fitri, 2020).

Di seluruh dunia, dismenore merupakan hal yang sangat umum terjadi. Menurut data dari WHO, sekitar 16,8% hingga 81% wanita muda mengalami dismenore. Di Eropa, prevalensi dismenore berkisar antara 45% hingga 97% pada wanita. Negara dengan angka tertinggi adalah Finlandia yang mencapai 94%, sementara Bulgaria tercatat dengan angka prevalensi terendah, yakni 8,8% (Husna, 2021). Data mengenai dismenore di negara kita sebagai masalah remaja sangat bervariasi yang diperoleh. Di Indonesia, prevalensi dismenore terbagi menjadi 64,25% kasus dismenore primer dan 35,75% dismenore sekunder (Rimma Wahyuni Khumayroh & Erika Dewi Noorratri, 2023). Pada tahun 2017, tercatat 2.899.120 orang di Jawa Tengah yang menderita dismenore dengan 1.465.876 di antaranya telah didiagnosis mengalaminya (Putri & Gati, 2023). Sementara itu, data dari Riskesda 2018 menunjukkan bahwa di Kabupaten Demak, Jawa Tengah, sebanyak 74,73% penduduk mengalami dismenore.

Menstruasi secara periodik terjadi setiap bulannya membentuk siklus menstruasi. mensruasi dapat dihitung pada hari ke-1 hingga dimulainya periode menstruasi berikutnya, menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari. Siklus menstruasi normal juga dapat disebut jika interval wanita relatif tetap setiap bulannya untuk mengalami menstruasi, walaupun meleset

selisih waktunya tidak jauh berbeda (Maedy dkk, 2022). Masalah kesehatan reproduksi yang dikenal sebagai dismenore atau nyeri haid sering dialami oleh remaja putri dan menjadi alasan utama mereka mencari bantuan medis. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri yang parah di area perut bagian bawah, yang disebabkan oleh aktivitas prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini memainkan peran penting dalam merangsang proses pelepasan lapisan rahim yang rusak yang kemudian digantikan oleh senyawa prostaglandin yang baru (Hironima Niyati Fitri, 2020).

Sensasi nyeri atau kram di perut bagian bawah yang berlangsung selama dua hari pertama menstruasi merupakan gejala dismenore yang lazim di kalangan remaja putri. Meskipun perempuan muda telah lama diketahui menderita dismenore, dalam beberapa tahun terakhir kondisi ini telah meluas hingga ke perut bagian bawah, punggung bagian bawah (pinggul), dan panggul (Nurchayani, 2023).

Banyak perempuan muda mencari solusi yang lebih aman dan alami untuk mengatasi nyeri haid, meskipun ada sejumlah pengobatan yang tersedia. Penggunaan obat secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama berpotensi menimbulkan efek samping yang merugikan.

Ada dua cara untuk mengobati Dismenore, yaitu pengobatan non-farmakologis dan farmakologis. Farmakologi dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit seperti terapi analgesik namun menimbulkan efek samping bagi penggunaannya. Sedangkan non farmakologi tanpa mengkonsumsi obat, pengobatan ini dilakukan dengan proses fisiologis, seperti memberikan teknik relaksasi nafas, kompres dingin/hangat, teknik distraksi pijat (massage), yoga, olah raga atau senam dismenore (Manafe et al., 2021). Sebagai

alternatif penanganan dismenore tanpa obat-obatan, teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore dapat menjadi pilihan yang efektif. Relaksasi pernapasan adalah suatu aktivitas yang melibatkan hubungan antara otot dan pikiran. Oleh karena itu, metode ini terbukti memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore, karena dapat membantu mengendurkan otot yang tegang, meredakan stres, serta mengatasi kecemasan, yang pada akhirnya mencegah intensifikasi rasa sakit.

### METODE PENELITIAN

Metode Quasi Eksperimen dengan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol diterapkan dalam penelitian ini, yang merupakan bentuk eksperimen dengan pendekatan kelompok kontrol yang tidak sepenuhnya seimbang. Teknik pengambilan sampel dimanfaatkan dalam studi ini untuk membentuk dua kelompok yang akan dibandingkan efektivitasnya

sehubungan dengan teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore di SMP Negeri 1 Wonosalam. Sebanyak 36 siswi SMP Negeri 1 Wonosalam dengan diagnosis dismenore berpartisipasi dalam penelitian ini, dan mereka dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota yang setara. Kelompok pertama terdiri dari 18 siswi akan berlatih teknik relaksasi pernapasan, sementara 18 siswi lainnya akan mengikuti program senam dismenore. Metode *purposive sampling* digunakan dalam penentuan sampel. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang juga dikenal dengan istilah *judgement sampling*. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore, serta data demografi, pengkajian PQRT, skala intensitas nyeri dengan metode pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS), dan lembar SOP.

### HASIL

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Rata-rata kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore (N=36)**

Uji normalitas			Shapiro-Wilk	df	Sig
Kelompok Teknik Relaksasi Nafas	Pre test		0.903	18	0.066
	Post test		0.726	18	0.000
Kelompok Senam Dismenore	Pre test		0.896	18	0.049
	Post test		0.886	18	0.033

Tabel 1 di atas didapatkan kesimpulan pada kelompok 1 teknik relaksasi nafas sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil 0.066 setelah di berikan diperoleh hasil 0,000, sedangkan kelompok 2 senam dismenore sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil 0,049 setelah

diberikan intervensi diperoleh hasil 0,033. Kedua kelompok menunjukkan nilai signifikan < 0,05

**Tabel 2. Hasil homogenitas kelompok teknik relaksasi nafas dan senam dismenore (N=36)**

	Levene Statistic		df1	df2	Sig.
Hasil post test kelompok Teknik Relaksasi Nafas & kelompok Senam Dismenore	Based on Mean	4.115	1	34	0.050
	Based on Median	3.948	1	34	0.055

Dari tabel 2 di atas didapatkan kesimpulan hasil post test kelompok teknik relaksasi nafas dan kelompok senam dismenore yakni  $0,050 > 0,05$ , maka dapat ditarik

kesimpulan bahwasannya variansi hasil post test kelompok teknik relaksasi nafas dan senam dismenore adalah homogen.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam**

Variabel	Kelompok 1 Teknik Relaksasi Nafas (n=18)	
Tingkat nyeri	Rata-rata	P-value
Pre test	8.50	0.000
Post test	0.00	

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini karena jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu kurang dari 50. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua kelompok berada di bawah 0,05 mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum diberikan teknik relaksasi pernapasan,

tingkat nyeri dismenore tercatat sebesar (8,50), sementara setelah diberikan teknik tersebut, tingkat nyeri turun menjadi (0,00) dengan selisih perubahan nyeri sebesar (0,000). Hal ini mengindikasikan adanya pengurangan rasa sakit yang berarti rata-rata nilai *pretest* lebih besar daripada *posttest*.

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Sebelum dan Sesudah Diberikan senam dismenore terhadap remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam**

Variabel	Kelompok 2 senam dismenore (n=18)	
Tingkat nyeri	Rata-rata	P-value
Pre test	9.00	0.00
Post test	0.00	

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4, validasi normalitas data dalam studi ini dilakukan dengan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang dianalisis kurang dari 50. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua kelompok kurang dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Maka dari itu, uji *Wilcoxon* untuk analisis data Sebelum diberikan senam dismenore, tingkat nyeri tercatat sebesar (9,00), sedangkan setelah senam dismenore, tingkat nyeri turun menjadi (0,00) dengan selisih (0,000). Hal menunjukkan adanya pengurangan rasa

sakit yang signifikan mengingat rata-rata nilai *pretest* lebih tinggi dibandingkan dengan *posttest*.

**Tabel 5. Uji many-whitney pada kelompok teknik relaksasi nafas dan senam dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam**

Kelompok	Uji many whitney			
	n	mean	SD	P-value
Kelompok Teknik Relaksasi Nafas	18	12.89	0.971	0.001
Kelompok Senam Dismenore	18	24.11	0.507	

Tabel 4 memaparkan bahwasannya setiap kelompok sampel terdiri dari 18 responden. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai p-value (0,001) yang lebih kecil dari 0,005 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri. Rata-rata dan standar deviasi pada kelompok senam dismenore (kelompok 2) lebih besar, yaitu (24,11), dibandingkan dengan kelompok teknik relaksasi nafas (kelompok 1) yang hanya (12,89). Senam dismenore terbukti lebih ampuh dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan penggunaan teknik relaksasi nafas.

## PEMBAHASAN

### 1. Perbedaan nyeri dismenore pada kelompok 1 sebelum dan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas

Hasil analisis pada kelompok 1 memperlihatkan bahwa teknik relaksasi nafas memberikan dampak yang signifikan. Nilai p-value 0,00 ( $p < 0,05$ ) dari perbandingan nilai sebelum (8,50) dan sesudah intervensi (0,00), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Teknik relaksasi bekerja dengan cara merangsang tubuh untuk menghasilkan opioid endogen kemudian membentuk sistem yang berfungsi untuk menghambat rasa sakit, sehingga intensitas nyeri dapat diredakan. Proses inilah yang menjelaskan mengapa terjadi penurunan nyeri haid sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi pernapasan (Neny, 2020)

Penelitian ini mendukung temuan dari (Aguayo Torrez, 2021) yang

menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dapat merangsang pelepasan endorfin pada remaja putri. Hal ini terjadi karena, jika seseorang dapat mencapai keadaan yang benar-benar rileks, latihan teknik relaksasi pernapasan dapat memberikan dampak positif bagi seluruh tubuh. Tubuh mampu memproduksi endorfin ketika berada dalam keadaan relaks, dan endorfin ini berfungsi sebagai peredam rasa sakit alami. Penelitian sebelumnya (Silviani et al., 2019) juga menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik relaksasi pernapasan, remaja putri mengalami penurunan nyeri sebesar 39,6%. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyaningsih & Zalmadani, 2023) menjelaskan bahwasannya kondisi awal sebelum penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam menunjukkan tingkat nyeri rata-rata responden sebesar 4,28 (standar deviasi 1,085). Setelah teknik ini diimplementasikan, tingkat nyeri rata-rata mengalami penurunan menjadi 3,66 (standar deviasi 1,181), dengan selisih penurunan rata-rata nyeri sebesar 0,625.

### 2. Perbedaan nyeri dismenore pada kelompok 2 sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore

Senam dismenore yang diberikan pada kelompok 2 menghasilkan efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri. Setelah intervensi, tingkat nyeri rata-rata menurun dari 9,00% menjadi 0,00%. P-value sebesar 0,00 ( $p < 0,005$ ) menunjukkan bahwa senam dismenore secara signifikan

mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Peningkatan nyeri adalah suatu hal yang bersifat subjektif yang hanya dapat dijelaskan oleh individu yang merasakannya, karena hanya mereka yang tahu seberapa besar nyeri yang dialami. Kondisi ini dapat memengaruhi perubahan skor nyeri pada setiap remaja (Marlinda, 2021). Dengan demikian, senam dismenore berpotensi meredakan nyeri karena termasuk dalam kategori teknik relaksasi atau aktivitas fisik yang memicu produksi endorfin yang dikenal efektif dalam mengurangi rasa sakit.

Setelah melakukan senam dismenore, terjadi penurunan nyeri karena saat berolahraga atau senam, tubuh akan memproduksi hormon endorfin. Hormon ini membuat responden merasa lebih nyaman dan rileks. Selain itu, endorfin juga berperan dalam mengatur pembuluh darah agar kembali normal dan memastikan peredaran darah berjalan lancar tanpa ada penyumbatan atau hambatan (Tri Nurfiana et al., 2021)

Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya (Mukhlisah & Irfan, 2023) yang menunjukkan penurunan rata-rata dari 6,73 menjadi 4,67 yang mencerminkan penurunan signifikan. Penelitian lain (Laili, 2020) juga mengonfirmasi bahwa senam dismenore efektif dalam meredakan nyeri dismenore dengan penurunan yang tercatat sebesar 6,959. Sejalan dengan temuan ini, penelitian (Idaningsih, 2020) mengungkapkan bahwa sebelum melakukan senam dismenore, mayoritas remaja putri (66,7%) mengalami nyeri dengan intensitas sedang. Akan tetapi, setelah senam dismenore, sebagian besar (77,3%) remaja putri melaporkan penurunan intensitas nyeri.

### **3. Perbedaan nyeri dismenore setelah di intervensi kelompok 1 teknik relaksasi nafas dan kelompok 2 senam dismenore**

Uji *Mann-Whitney* menghasilkan *p-value* 0,001 ( $p < 0,005$ ) untuk data penelitian. Rata-rata peringkat kelompok teknik relaksasi nafas adalah 12,89, sedangkan kelompok senam dismenore mencapai 24,11. Hasil ini mengindikasikan perbedaan signifikan dalam efektivitas antara teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore dalam meredakan nyeri dismenore. Nyeri menstruasi adalah masalah umum di kalangan wanita, terutama remaja putri, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan gangguan aktivitas sehari-hari. Akibat kondisi ini, individu seringkali harus beristirahat dan tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Dismenore ditandai dengan rasa nyeri yang muncul secara teratur dan berulang, umumnya sebelum dan selama menstruasi, dan seringkali disertai dengan mual karena kontraksi uterus yang meningkat (Husna, 2021).

Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu (Djimbula et al., 2022), bahwa sebelum adanya intervensi senam dismenore, mayoritas remaja putri (50% atau 23 dari total 46 responden) mengalami nyeri dismenore dengan intensitas sedang. Mayoritas responden (52%) mengalami penurunan nyeri ke kategori ringan setelah melakukan senam dismenore, dengan total 24 responden. Berdasarkan analisis perbandingan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah pelaksanaan senam, didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang membuktikan bahwa senam dismenore efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri.

Menurut hasil penelitian (LESTARI, 2019) mayoritas (66,7%) remaja putri yang menjadi bagian dari kelompok eksperimen melaporkan mengalami nyeri dismenore dengan tingkat intensitas sedang sebelum menerima intervensi. Namun, setelah rutin melakukan senam dismenore, sebagian besar (77,3%) melaporkan penurunan

intensitas nyeri menjadi ringan. Hal ini menegaskan bahwa senam dismenore memberikan dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri yang dialami remaja putri.

Peneliti terdahulu (Nuraeni, 2022) menemukan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 diperoleh dari analisis data, yang mengindikasikan bahwa  $p < \alpha$  dan  $p < 0,05$ . Kesimpulannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah pelaksanaan senam dismenore. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan pembentukan pembuluh darah yang membantu mendistribusikan darah ke seluruh tubuh. Remaja putri yang mengalami dismenore sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik, karena latihan teratur dan adekuat dapat memicu pelepasan endorfin beta (analgesik alami) ke dalam sirkulasi darah, yang pada gilirannya membantu mengurangi nyeri haid atau dismenore.

Dismenore dapat ditangani dengan dua cara utama, yakni melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Beberapa metode non-farmakologis yang bisa dipertimbangkan meliputi penggunaan kompres atau mandi air hangat, melakukan aktivitas fisik, pijatan, hipnoterapi, cukup istirahat, serta distraksi seperti yoga dan mendengarkan musik. Selain itu, teknik relaksasi pernapasan dan senam dismenore juga dapat menjadi pilihan (Suryaatmaja, 2020). Melalui rutinitas senam, sirkulasi darah dapat ditingkatkan dengan cara memperbanyak dan melebarkan pembuluh darah yang mengalirkan darah ke seluruh tubuh, termasuk area reproduksi. Peningkatan sirkulasi dan volume darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, dapat memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri dismenore (Laili, 2020).

Oleh sebab itu, kedua metode ini dapat diterapkan untuk meredakan nyeri menstruasi tanpa perlu mengandalkan konsumsi obat-obatan, sangat sederhana dan tidak membutuhkan alat dilakukan

secara mandiri di rumah bahkan bisa di manapun tanpa efek yang merugikan. Berdasarkan penjelasan di atas mendapatkan keuntungan senam dismenore bagi responden pada saat nyeri haid responden menyatakan bahwa setelah melakukan senam dismenore membantu menjaga dan meningkatkan ketegangan otot-otot disekitar panggul, pinggul, dan punggung bagian bawah, senam juga dapat meningkatkan mood responden dikarenakan memicu pelepasan endorfin, hormon yang memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan menaikkan perasaan rasa sakit pada saat nyeri haid.

## KESIMPULAN

1. Remaja putri yang tergabung dalam kelompok 1 di SMP Negeri 1 Wonosalam mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore yang signifikan setelah diberikan teknik relaksasi pernapasan. Data menunjukkan bahwa sebelum relaksasi pernapasan diterapkan, tingkat nyeri adalah 8,50, namun setelah intervensi, angka tersebut turun menjadi 0,00 dengan selisih penurunan sebesar 0,000.
2. Intervensi senam dismenore menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri kelompok 2 di SMP Negeri 1 Wonosalam. Sebelum senam, tingkat nyeri mencapai 9,00, namun setelah senam, terjadi penurunan menjadi 0,00 dengan selisih penurunan sebesar 0,000.
3. Hasil studi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wonosalam memperlihatkan bahwa senam dismenore lebih efektif dalam meredakan nyeri haid dibandingkan dengan teknik relaksasi pernapasan, dengan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan. Dukungan terhadap temuan ini berasal dari uji Mann-Whitney yang menghasilkan  $p$ -value sebesar 0,001 ( $p < 0,005$ ), serta perbandingan data rata-rata nilai dan standar deviasi kelompok senam dismenore yang lebih tinggi (24,11) dibandingkan kelompok relaksasi pernapasan (12,89).

## SARAN

1. Bagi masyarakat  
Hasil penelitian ini harapannya mampu memberi pengetahuan dan pilihan alternatif mengenai cara penanganan nyeri dismenore tanpa obat-obatan
2. Bagi profesi keperawatan  
Hasil penelitian ini harapannya mampu menjadi tambahan referensi dalam dunia kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas. Dapat menjadi dasar teori untuk penelitian selanjutnya khususnya yang mengangkat tema perbedaan teknik relaksasi nafas dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dan mengkaji mengenai dari beberapa faktor yang menyebabkan dismenore serta melakukan tindakan lebih dari 1 pada remaja putri.
3. Bagi pendidikan keperawatan  
Penelitian ini harapannya mampu memberi sumbangsih berupa bahan literatur bagi institusi pendidikan, sehingga dapat terus berupaya peningkatan dan penguatan edukasi mengenai terapi non-farmakologis dengan tujuan menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh remaja putri yang mengalami dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-masyithoh, P. P. (2022). *Hubungan Diet Asupan Makanan Zat Besi Dengan Tingkat Nyeri Dismenor Pada Santri Putri Pondok Pesantren AL-MASYITHOH Skripsi*.
- Antari, I., Dayanti, U., & Arif, T. (2021). Efektivitas relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap nyeri dismenorea primer: literature review. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 104–113. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1044>
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 285–289. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>
- Chandrayani, Rimpoporok, M. H., & Desiyanti, I. W. (2022). Jurnal Sains dan Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(1), 07–11.
- Devia Riza Maharani, & Hermawati Hermawati. (2024). Penerapan Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sragen. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 16–26. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.362>
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Fatmawati, D. S., & Rejeki, S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Ners Muda*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241>
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Hendarni Wijaya, N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi MAN 2 Bantul. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.51888/phj.v12i1.56>
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>

- Husna, P. H. (2021). Perbedaan Pemberian Kunyit Asam Dan Teknik Nafas Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 10(1), 44–49.
- Idaningsih. (2020). pengaruh efektifitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 55–66.
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314–325. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Mukhlisah, A. N., & Irfan, M. (2023). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), 185–190.
- Neny. (2020). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pesantren Darul Ikhlas Desa Goti Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2020. In *Skripsi*.
- Nurchayani. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Unissula*.
- Prakasiwi, S. I. (2020). Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 130. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.2107>
- Pramudianti, N. D. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 136–142. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Prasetyaningsih, & Zalmadani, H. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada siswi Man Padusunan Kota Pariman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1785–1790.

- Priatiningrum, A. C., & Elsanti, D. (2020). Perbedaan Self Tapping Dan Senam Dismenore Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 202–206.
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>
- Rica Arie Shintami, Rosidah Rosidah. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i1.7>
- Rimma Wahyuni Khumayroh, & Erika Dewi Noorratri. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167>
- Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto, H. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1154>
- Septianingrum, Y., & Hatmanti, N. M. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. 4(2), 187–192.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sinaga, E. R., & Heni Hirawati Pranoto. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- Tri Nurfiana, Fatma Jama, & Sunarti. (2021). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 186–197. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.989>
- Tumiwa, F., Pondaa, A., & Musak, R. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X. *Gema Wiralodra*, 14(1), 358–363.
- Tusukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>

- Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315–329. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas 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*, 1(1), 1–11.
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1656>