

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI SMP N 7 RAMBAH SAMO

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



OLEH:

NURUL HAIDA

NIM: 2239047

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nurul Haida

Judul : “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 7 Rambah Samo”

NIM : 2239047

Skripsi ini telah diperiksa dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi penelitian program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, Mei 2026

Menyetujui

Pembimbing



Bdn. Elvira Junita, SST, M kes

NIDK:8838930017

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 7 RAMBAH SAMO

Disusun oleh :

NURUL HAIDA

NIM : 2239047

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 13 Mei 2026

Ketua Penguji



Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes
NIDK. 8838930017

Penguji I



Bdn. Erniza, SST, M. Biomed
NIDN.1022047801

Penguji II



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep. M.Kes
NIDN.1017068404

Disahkan Oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., Kes
NIDN.1017068404

Disetujui Oleh :

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.100805860

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Haida
NIM : 2239047
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di
SMP N 7 Rambah Samo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Nurul Haida

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Nurul Haida
Nim : 2239047
Tempat / Tanggal Lahir : Surau Gading 07 Maret 2004
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Mandailing / Indonesia
Anak Ke : 4 (keempat) dari 4 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.001 RW.001 Desa Surau Gading, Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.
No Handphone : 0813-6589-0433
Email : nurul.haida2021@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK ISLAMİYAH
2. SDN 001 Rambah Samo
3. SMP N 2 RAMBAH SAMO
4. SMA N 1 RAMBAH SAMO

Data Orang Tua :
Nama Ayah : Hamdan
Tempat/Tanggal Lahir : Surau Gading , 04 Maret 1972
Pekerjaan : Wirasuasta

Nama Ibu : Sainab
Tempat/Tanggal Lahir : Kaiti I, 06 Oktober 1976
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di SMP N 7 Rambah Samo”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam, untuk mengurangi intensitas nyeri haid

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alifah, SP., M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan Sekaligus Selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu nya dalam membimbing peneliti menyelesaikan penelitian ini
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed selaku Ka. Prodi SI Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi bimbingan kepada peneliti dalam menyusun proposal ini

7. Bdn Ermiza, SST, M. Biomed selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan semangat.bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi.
9. Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Hamdan dan Ibu Zainab, yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, motivasi, serta pengorbanan yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas setiap nasihat, kesabaran, dan kepercayaan yang selalu diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan rahmat-Nya kepada Ayah dan Ibu sebagai balasan atas segala cinta dan pengorbanan yang telah diberikan.
10. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada kakak tercinta, Lena dan Leni, serta abang Safri, atas segala doa, dukungan, motivasi, perhatian, dan kasih sayang yang senantiasa diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini selesai. Terima kasih atas setiap semangat, bantuan, dan pengorbanan yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kalian semua.
11. Kepada Sahabatku Tercinta, BBK , Terima kasih Telah Menjadi sahabat terbaikku,BBK yang telah menemani dari semester awal hingga akhir,Terimakasih Telah menjadi saksi tawa,tangis,lelah dan perjalananku selama perkuliahan,Terima Kasih tidak pernah pergi pada keadaan sulit,selalu mendengarkan keluh kesah

ku, Persahabatan Kita bertahan untuk selama nya da sampai kapan pun

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, bagi pihak sekolah, serta bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya mengurangi nyeri haid disminorea

Pasir Pengaraian, 13 Mei 2026

Nurul Haida

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan sampel.....	27
C. Ruang lingkup Penelitian	23
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Definisi operasional.....	29

F. Jenis data.....	30
G. Teknik pengumpulan data	30
H. Instrumental Penelitian.....	31
J. Analisis data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	42
A. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	26
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4. 1 Distribusi Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam	35

DAFTAR GAMBAR

gambar 2. 1 siklus menstruasi	10
gambar 2.1 langkah-langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam	19
gambar 3.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	24

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	19
Skema 2.2 Konsep Kerangka	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Surat Pengantar Permohonan Untuk Menjadi Responden .	36
Lampiran 2. Lembar Pernyataan Persetujuan Responden	37
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	49
Lampiran 4. Master Tabel.....	42
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dan Telah meneliti.....	44
Lampiran 7. Hasil Olah Data SPSS.....	45
Lampiran 8. Dokumentasi	48
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	52

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN,
Skripsi,**

NURUL HAIDA
NIM:2239047

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI
SMP N 7 RAMBAH SAMO**

XIII + 52 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 3 Gambar + 9 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, konsentrasi, dan aktivitas sosial. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah, dan menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 7 Rambah Samo Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre-experimental* menggunakan rancangan *One group Pretest-Posttest*. dengan Populasi Penelitian Berjumlah 49 responden, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 responden dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)* yang diberikan sebelum (*Pre-test*) dan sesudah (*Post-test*) dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan *Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Test)*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata - rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 3,63 dengan standar deviasi 1,043, sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam menurun menjadi 2,33 dengan standar deviasi 0,920. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 7 Rambah Samo. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Haid , Remaja Putri

Referensi : 6 Buku + 8 Jurnal (2020 –2025)

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY,

Thesis,

NURUL HAIDA

Nim: 2239047

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON
REDUCING MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP N
7 RAMBAH SAMO**

XIII + 52 Pages + 6 Tables + 2 Schemes + 3 Figures + 9 Appendices

ABSTRACT

Menstrual pain is a common menstrual disorder experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities, such as studying, concentration, and social activities. Menstrual pain can be managed pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological method is deep breathing relaxation techniques. This technique helps the body relax, reduces muscle tension, improves blood flow, and decreases the perception of pain. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing menstrual pain intensity in adolescent girls at SMP N 7 Rambah Samo. This study was quantitative with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest. The research population consisted of 49 respondents. The sample size was 27 respondents, using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using a Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet administered before (pre-test) and after (post-test) the deep breathing relaxation technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Wilcoxon. The results showed that the average menstrual pain intensity before the deep breathing relaxation technique was 3.63 with a standard deviation of 1.043, while after the deep breathing relaxation technique, it decreased to 2.33 with a standard deviation of 0.920. The statistical test results obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the deep breathing relaxation technique had an effect on reducing menstrual pain intensity in adolescent girls at SMP N 7 Rambah Samo. Therefore, it can be concluded that the deep breathing relaxation technique is effective in reducing menstrual pain intensity in adolescent girls.

.Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Menstrual Pain, Adolescent Girls

References: 6 Books + 8 Journals (2020–2025)