

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan proses integrasi individu ke dalam peran sosial masyarakat dewasa. Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri dan kemandirian, dan mereka mulai melihat diri mereka sebagai bagian yang setara dalam interaksi sosial daripada individu yang berada di bawah otoritas orang dewasa. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial, adalah tanda masa remaja (Ozdemir & Utku, 2016).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dan jaringan tubuh melalui vagina yang berasal dari peluruhan dinding rahim perempuan secara periodik. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara teratur setiap bulan sebagai bentuk persiapan tubuh perempuan. Lama menstruasi umumnya berlangsung antara 3 hingga 8 hari dengan rata-rata siklus sekitar 28 hari setiap bulannya. Adapun batas maksimal masa haid adalah 15 hari, sehingga selama perdarahan masih berada dalam rentang waktu tersebut, darah yang keluar masih dikategorikan sebagai darah haid (Enim *et al.*, 2023).

Nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologis yang sering dialami oleh perempuan. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan

hormon progesteron dalam darah yang dapat memicu timbulnya rasa nyeri saat menstruasi (Arini *et al.*, 2020)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, nyeri haid merupakan gangguan kesehatan menstruasi yang paling umum dialami oleh remaja putri dan perempuan usia reproduksi. merangkum berbagai penelitian global yang menunjukkan bahwa sekitar 50%–90% perempuan usia reproduksi di dunia mengalami nyeri haid, dengan 20%–40% di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. nyeri haid pada remaja putri dilaporkan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dan berdampak pada kehadiran sekolah, aktivitas belajar, serta partisipasi sosial, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus (de Arruda *et al.*, 2022)

Di Indonesia nyeri haid primer mencapai 72,89%. Tingkat keparahan nyeri haid pada remaja putri muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari nyeri haid ringan, nyeri haid sedang, hingga nyeri haid berat. Ada berbagai faktor yang berperan dalam mempengaruhi tingkat keparahan nyeri haid, termasuk usia, status gizi, usia saat pertama kali menstruasi, usia menstruasi ibu, pengalaman nyeri saat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi, durasi menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, frekuensi dismenore, durasi dismenore (Yanti & Siahaan, 2025)

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis , terapi nonfarmakologis

teknik relaksasi napas, teknik relaksasi napas juga dapat menurunkan intensitas nyeri karena mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yang berperan sebagai sistem penekan nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi berkurang. Upaya nonfarmakologis lainnya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid antara lain dengan mengompres hangat atau dingin pada area perut, mengonsumsi minuman hangat, beristirahat, olahraga ringan, serta mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Mulyani & Astuti, 2024)

Teknik relaksasi nafas dalam adalah intervensi mandiri bidan mengajarkan pasien teknik relaksasi nafas dalam . metode untuk meredakan ketegangan otot yang menyebabkan nyeri dengan melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), namun, pasien terus mengeluh nyeri meskipun semua upaya telah dilakukan. Mungkin karena pasien atau remaja putri dengan lebih fokus pada pemberian analgesik daripada pelatihan teknik relaksasi nafas saat menangani nyeri (Ilmu & Indonesia, 2025)

Relaksasi pernapasan dalam merupakan teknik yang mengintegrasikan kerja otot dengan kondisi pikiran. Metode ini terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid karena mampu membantu merilekskan otot yang mengalami ketegangan, mengurangi tingkat stres, serta menurunkan kecemasan. Dengan demikian, relaksasi pernapasan dapat mencegah peningkatan rasa nyeri yang dirasakan (Ilmu *et al.*, 2025)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 7 Rambah Samo, masih terdapat remaja putri yang mengalami nyeri haid dan belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang tepat, salah satunya melalui teknik relaksasi pernapasan. Kurangnya pengetahuan dan penerapan metode alternatif ini menyebabkan sebagian siswi masih bergantung pada penggunaan obat pereda nyeri atau memilih untuk menahan rasa nyeri tanpa penanganan yang efektif. Kondisi tersebut dapat berdampak pada terganggunya aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup remaja putri selama masa menstruasi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Relaksasi Pernapasan Dalam terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 7 Rambah Samo”**.

B. Rumusan masalah

Apakah Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP N 7 Rambah Samo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi nilai rata - rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam
- b. Untuk mengidentifikasi intensitas nyeri haid setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam
- c. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan Intensitas nyeri haid

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Remaja Putri SMP N 7 Rambah Samo

Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan mengenai relaksasi pernapasan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri haid pada siswi. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program edukasi kesehatan reproduksi atau kegiatan pendukung kesehatan remaja putri.

2. Bagi Fakultas ilmu Kesehatan

Bagi fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dan sumber kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, kebidanan, keperawatan, atau pendidikan kesehatan. Penelitian ini dapat memperkaya bahan ajar terkait penanganan nyeri haid secara

nonfarmakologis melalui teknik relaksasi pernapasan yang aman dan mudah diterapkan.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja dan penanganannya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.

NO	Nama Peneliti dan Judul Peneliti	Hasil	Metode Peneliti	Perbedaan
1.	Merizaputri Wihelmina Kotta, dkk (2022) Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana	Penelitian kuantitatif dengan desain pretest–posttest	Kuantitatif, quasi experiment dengan control one group, purposive sampling, instrumen NRS	Lokasi dan waktu penelitian ,jumlah sampel penelitian
2.	Sindi Sri Mulyani & Retno Puji Astuti (2024) Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan	intervensi tersebut terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan	Kuantitatif purposive sampling, observasi SOAP	Lokasi dan waktu penelitian ,jumlah sampel penelitian

3.	Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja Maelia Unayah,	sebelum dilakukan intervensi.	uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($\alpha = 0,05$)	desain pre-eksperimental, menggunakan rancangan one group pretest–posttest.	Lokasi dan waktu penelitian ,jumlah sampel penelitian
-----------	---	-------------------------------	--	---	---

Desy Luviana
Putri Selani,
Pengaruh
Relaksasi Napas
Dalam dan
Guided Imagery
terhadap
Penurunan Skala
Nyeri Menstruasi
pada Remaja di
SMK Kesehatan
Letris Indonesia

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Defenisi Remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang disertai dengan berbagai tantangan perkembangan. Pada tahap ini, remaja dipandang telah memiliki tingkat kematangan yang lebih baik dibandingkan masa kanak-kanak, namun di sisi lain belum sepenuhnya mampu memikul tanggung jawab secara optimal. Masa remaja juga dikenal sebagai periode pencarian identitas diri. Berdasarkan teori perkembangan, individu pada fase ini berupaya menemukan jati diri, memahami siapa dirinya, serta menentukan arah dan tujuan hidup melalui eksplorasi peran sosial. Kondisi tersebut mendorong remaja untuk lebih banyak mengidentifikasi diri dengan kelompok teman sebaya, karena penerimaan dan pengakuan dari lingkungan tersebut berperan penting dalam membentuk rasa eksistensi diri. Oleh karena itu, teman sebaya sebagai lingkungan terdekat memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan perilaku remaja, baik perilaku positif maupun negatif (Buku Dinamika Remaja.Pdf, n.d.).

Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam laporan kesehatan remaja terbarunya, menggunakan definisi ini, menyatakan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, seperti pubertas, perkembangan fungsi reproduksi, dan pembentukan identitas. Selain itu, menurut kemajuan ilmu kesehatan masyarakat kontemporer, proses menuju

kedewasaan tidak selalu berhenti pada usia 19 tahun. Menurut beberapa jurnal internasional, masa remaja dan dewasa muda dapat berlangsung hingga usia 24 tahun khususnya bagi mereka yang belum menikah dan masih dalam tahap pencarian kemandirian sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, remaja biasanya termasuk dalam kelompok usia 10 hingga 24 tahun, menurut beberapa ahli (Organization, 2022).

b. Pembagian Masa Remaja

Menurut (Anak, 2023) Pembagian Masa Remaja menjadi tiga bagian, antara lain:

1. Masa remaja awal (12–15 tahun)

Pada tahap ini, individu mulai beralih dari peran sebagai anak-anak menuju pembentukan jati diri sebagai pribadi yang lebih mandiri dan tidak sepenuhnya bergantung pada orang tua. remaja mulai berupaya menerima perubahan bentuk serta kondisi fisik yang dialami, sekaligus menunjukkan kecenderungan konformitas yang kuat terhadap kelompok teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (15–18 tahun)

Tahap ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan rasional. meskipun pengaruh teman sebaya masih cukup besar, remaja mulai mampu mengarahkan dan mengendalikan diri secara mandiri. pada masa ini, individu mulai menunjukkan kematangan perilaku, mampu mengontrol impulsivitas, serta mulai mengambil keputusan awal yang berkaitan dengan rencana dan tujuan vokasional di masa depan.

3. Masa remaja akhir (19–22 tahun)

Masa remaja akhir merupakan periode persiapan menuju peran sebagai orang dewasa. Pada tahap ini, individu berfokus pada pemantapan tujuan vokasional serta pembentukan identitas diri yang lebih stabil. Selain itu, terdapat keinginan yang kuat untuk mencapai kedewasaan dan memperoleh penerimaan, baik dari kelompok teman sebaya maupun lingkungan sosial yang lebih luas.

2. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

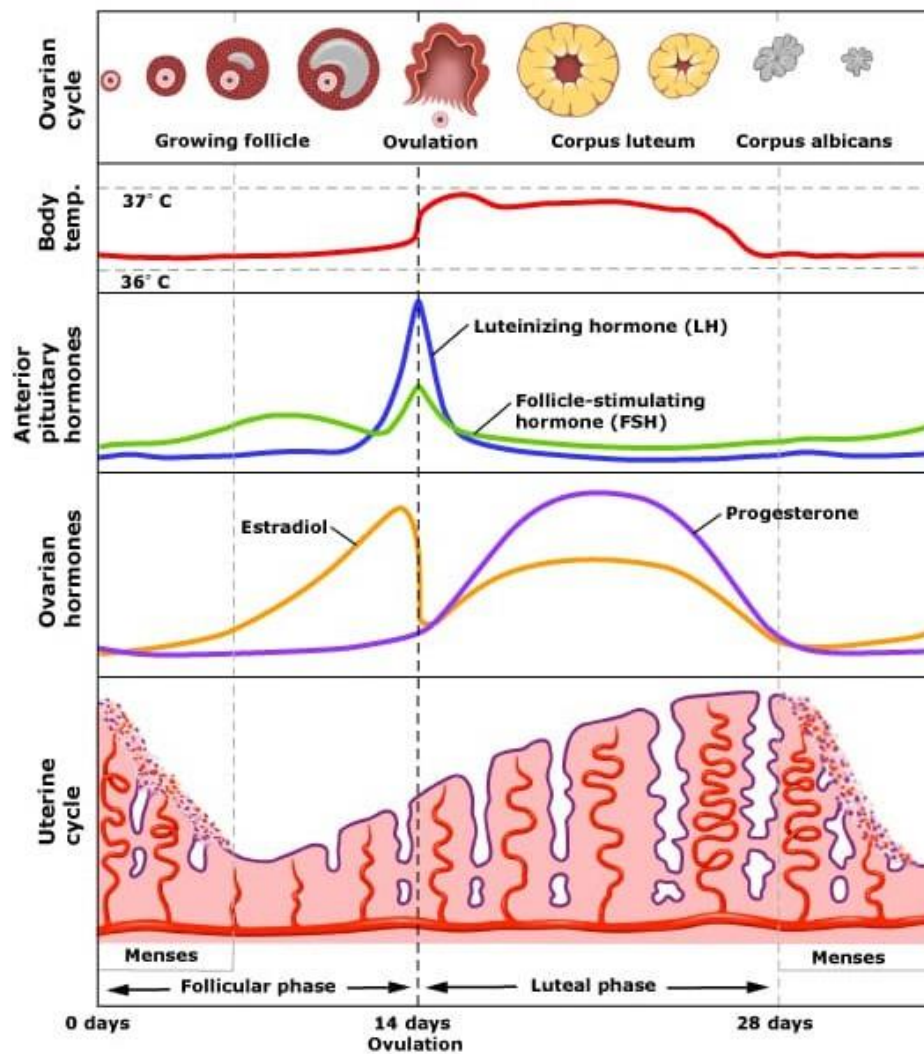
Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh perempuan. Menstruasi didefinisikan sebagai siklus pengeluaran darah dan jaringan mukosa dari uterus melalui vagina yang terjadi secara fisiologis di bawah pengaruh hormon dan berlangsung secara periodik selama masa reproduksi. Menstruasi dimulai sejak seorang perempuan memasuki masa pubertas dan akan berakhir secara permanen pada masa menopause. Durasi menstruasi pada setiap perempuan dapat berbeda-beda, namun umumnya berlangsung selama 3 hingga 7 hari (Arma et al., 2023).

b. Siklus Menstruasi

Dalam siklus menstruasi, hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) diproduksi oleh lobus anterior hipofisis dan berperan dalam merangsang pertumbuhan beberapa folikel primer di dalam ovarium. Dari sejumlah folikel tersebut, umumnya hanya satu folikel yang berkembang secara optimal, meskipun dalam kondisi tertentu dapat berkembang lebih dari satu, hingga mencapai tahap *Folikel De Graaf*, folikel yang matang selanjutnya menghasilkan hormon estrogen yang memicu pelepasan hormon gonadotropin lainnya, yaitu LH (*Luteinizing Hormone*). Sekresi

FSH dan LH dikendalikan oleh hormon pelepas (*Releasing Hormone*) yang berasal dari hipotalamus dan disalurkan ke kelenjar hipofisis(Villasari & Press, n.d.)

Menurut (To et al., 2023) Siklus menstruasi adalah interval waktu yang dihitung sejak hari pertama terjadinya menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada siklus berikutnya. Lama menstruasi didefinisikan sebagai durasi perdarahan menstruasi yang berlangsung sejak hari pertama haid sampai perdarahan berhenti pada hari terakhir. Adapun jumlah darah menstruasi merupakan total volume darah yang dikeluarkan selama periode menstruasi, mulai dari hari pertama hingga menstruasi berakhir.



gambar 2. 1 siklus menstruasi

Fase-fase pada siklus menstruasi

- Siklus Endometrium (Organization, 2022)

Fase menstruasi merupakan bagian dari siklus reproduksi yang dialami secara rutin oleh perempuan dewasa setiap bulan dan menandai berfungsinya sistem reproduksi. Meskipun fase ini menunjukkan kondisi reproduksi yang normal, menstruasi sering menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Keluhan tersebut umumnya dirasakan pada satu hingga dua hari pertama menstruasi, ketika perdarahan cenderung lebih banyak dan disertai keluarnya gumpalan darah.

Pada fase ini, lapisan endometrium terlepas dari dinding uterus sehingga menyebabkan terjadinya perdarahan. Lama fase menstruasi rata-rata berlangsung sekitar lima hari, dengan variasi antara tiga hingga enam hari. Pada awal fase menstruasi, kadar hormon estrogen, progesteron, dan LH (Luteinizing Hormone) berada pada tingkat terendah, sedangkan kadar hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) mulai meningkat sebagai persiapan memasuki fase selanjutnya.

b. Fase proliferasi

Pada fase ini, ovarium mengalami proses pembentukan serta pematangan sel telur (ovum). Fase proliferasi merupakan tahap pertumbuhan endometrium yang berlangsung cepat, dimulai sekitar hari ke-5 hingga hari ke-14 dalam satu siklus menstruasi. Lapisan endometrium secara bertahap kembali ke kondisi normal dalam waktu kurang lebih empat hari atau menjelang berakhirnya perdarahan menstruasi. Selama fase ini, endometrium mengalami penebalan hingga mencapai sekitar $\pm 3,5$ mm atau meningkat 8–10 kali lipat dibandingkan ketebalan awal, yang akan berakhir pada saat terjadinya ovulasi. Peningkatan ketebalan tersebut dipengaruhi

oleh naiknya kadar hormon estrogen, karena fase proliferasi sangat bergantung pada stimulasi estrogen yang dihasilkan oleh folikel ovarium.

c. Fase sekresi

Fase sekresi dimulai sejak terjadinya ovulasi hingga sekitar tiga hari sebelum menstruasi pada siklus berikutnya. Pada akhir fase ini, endometrium sekretorius telah berkembang secara optimal dengan ketebalan maksimal, bertekstur halus dan lembut. Lapisan endometrium menjadi lebih kaya akan pembuluh darah serta sekresi kelenjar sebagai persiapan untuk kemungkinan implantasi. Pada fase pasca ovulasi, sebagian perempuan cenderung mengalami peningkatan sensitivitas, yang berkaitan dengan naiknya kadar hormon reproduksi seperti FSH, LH, estrogen, dan progesteron. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya gejala *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Selang beberapa hari setelah gejala PMS muncul, lapisan endometrium akan mengalami peluruhan kembali yang ditandai dengan terjadinya menstruasi.

d. Fase iskemi (premenstrual)

Apabila tidak terjadi proses pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang berperan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron akan mengalami regresi. Penurunan kadar kedua hormon tersebut secara cepat menyebabkan terjadinya spasme pada arteri spiral, sehingga aliran darah menuju endometrium fungsional terhambat dan memicu terjadinya nekrosis. Akibatnya, lapisan endometrium fungsional akan terlepas dari lapisan basal, yang kemudian menandai awal terjadinya perdarahan menstruasi.

1. Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan suatu proses yang diawali oleh peningkatan kadar estrogen yang berperan dalam menekan sekresi hormon FSH, sehingga

kelenjar hipofisis anterior kemudian melepaskan *hormon luteinizing* (LH). LH ini berfungsi merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel ovarium. Sebelum terjadinya ovulasi, sekitar satu hingga beberapa folikel mengalami pematangan di dalam ovarium di bawah pengaruh hormon FSH dan estrogen, namun hanya satu folikel dominan yang akan berkembang optimal. Peningkatan LH menjelang ovulasi memengaruhi folikel terpilih tersebut hingga terjadi pematangan oosit dalam *Folikel De Graaf* dan pelepasan sel telur. Setelah ovulasi, sisa folikel yang kosong akan mengalami transformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai aktivitas fungsional maksimal sekitar delapan hari pasca ovulasi dan berperan dalam mensekresi hormon estrogen serta progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum akan mengalami regresi yang diikuti dengan penurunan kadar progesteron, sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat dipertahankan dan akhirnya mengalami peluruhan (Organization, 2022)

3. Nyeri Haid

a. Definisi Nyeri Haid

Nyeri Haid merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan nyeri yang muncul saat menstruasi. Intensitas dan karakter nyeri yang dirasakan berbeda - beda pada setiap perempuan, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Pada kondisi yang berat, dismenore dapat menghambat aktivitas sehari-hari sehingga penderitanya perlu beristirahat dan bahkan menghentikan sementara kegiatan atau pekerjaan selama beberapa jam hingga beberapa hari. Sebagian besar perempuan pernah merasakan ketidaknyamanan atau nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi. Hal ini

berkaitan dengan kontraksi otot-otot uterus atau rahim. Meskipun kontraksi uterus umumnya tidak disadari, kontraksi yang terjadi secara kuat dan berulang dapat mengganggu aliran darah ke rahim, sehingga memicu timbulnya rasa nyeri (Purwaningsih, 2013).

b. Klasifikasi Nyeri Haid

Menurut ((Naimark et al., 2014) Nyeri Haid terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu Nyeri Haid primer dan Nyeri Haid sekunder.

1. Nyeri Haid primer merupakan nyeri haid yang muncul tanpa adanya kelainan organik pada alat reproduksi. Kondisi ini umumnya dialami beberapa waktu setelah menarche dan berkaitan erat dengan siklus ovulasi yang normal.
2. Nyeri Haid sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi akibat adanya gangguan atau kelainan ginekologis. Jenis dismenore ini biasanya dialami oleh perempuan berusia di atas 25 tahun dan dapat berkembang dari dismenore primer. Nyeri yang muncul disebabkan oleh adanya kelainan pada daerah pelvis atau organ reproduksi

Menurut (Andira et al., 2020) Faktor penyebab nyeri haid biasanya dibagi menjadi dua kategori: faktor yang tidak dapat diubah (non-modifiable), seperti usia dan genetik, dan faktor yang dapat diubah (modifiable), seperti gaya hidup dan kondisi psikologis seseorang.

Faktor-faktor yang dapat diubah inilah yang menjadi perhatian utama dalam pencegahan dan penatalaksanaan Nyeri Haid secara non-farmakologis, seperti Relaksasi Napas Dalam , untuk menghindari masalah ini.

1. Stress

Stres emosional dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik yang menyebabkan peningkatan ketegangan otot, vasokonstriksi, serta kontraksi uterus, sehingga nyeri haid menjadi lebih berat. Selain itu, kondisi stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang berpotensi mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Relaksasi napas mampu menurunkan tingkat stres melalui pengaturan pernapasan yang terkontrol dan teratur, sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatik dan menurunkan kadar hormon kortisol dalam tubuh.

2. Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tinggi lemak jenuh dan rendah serat dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yaitu hormon yang memicu kontraksi uterus dan memperberat nyeri haid. Kekurangan zat gizi seperti magnesium, vitamin B1, dan kalsium juga berhubungan dengan meningkatnya intensitas nyeri haid. Penerapan pola makan seimbang dengan konsumsi buah, sayur, ikan berlemak, serta asupan cairan yang cukup dapat membantu menurunkan proses inflamasi dan menjaga keseimbangan hormon. Relaksasi napas berperan sebagai terapi pendukung dengan membantu tubuh mencapai kondisi rileks sehingga metabolisme dan keseimbangan hormon dapat bekerja lebih optimal.

3. Kurang aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan aliran darah ke daerah panggul menjadi kurang lancar, sehingga memperburuk spasme otot uterus. Relaksasi napas dapat membantu memperlancar sirkulasi

darah melalui peningkatan oksigenasi jaringan dan memberikan efek relaksasi pada otot-otot tubuh, termasuk otot rahim. Selain itu, teknik pernapasan yang dalam dan teratur dapat merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk mengurangi nyeri.

4. Kelelahan kurang tidur

Kurang tidur dan kelelahan dapat meningkatkan hormon stres serta menurunkan ambang nyeri tubuh, sehingga nyeri haid terasa lebih berat. Tidur yang cukup, yaitu sekitar 7–8 jam per hari, sangat penting untuk menjaga keseimbangan hormonal dan membantu pemulihan otot uterus setelah kontraksi. Relaksasi napas dapat membantu menenangkan sistem saraf pusat, sehingga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan.

5. Emosi tidak stabil

Sistem limbik di otak berperan dalam pengaturan emosi dan persepsi nyeri. Ketidakstabilan emosi seperti marah, cemas, atau sedih dapat meningkatkan persepsi nyeri haid. Relaksasi napas dapat membantu menyeimbangkan emosi dengan meningkatkan kesadaran diri dan menurunkan aktivitas pusat stres di otak, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang.

4. Teknik Relaksasi Napas Dalam

a. Definisi Relaksasi Napas Dalam

Terapi relaksasi adalah teknik yang didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang. Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik relaksasi paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sederhana dimana sebanyak sebanyak mungkin. Napas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena karena relaksasi napas dalam merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya lambat, dalam, dan rileks yang memungkinkan seseorang merasa lebih tenang. Relaksasi napas dalam menjadi salah satu bentuk asuhan (Muhammad malikul mulki,2014), Relaksasi Napas dalam merupakan salah satu terpi non-non farmakologis yang aman dan mudah dilakukan,khususnya pada remaja putri, manfaatnya antara lain(Sharma et all,,2013)

1. Menurunkan tingkat nyeri haid

Teknik napas dalam membantu memperlancar aliran oksigen ke jaringan tubuh serta mengurangi ketegangan dan kontraksi pada otot rahim, sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

2. Mengurangi ketegangan otot dan stress

Relaksasi napas dalam mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menimbulkan efek relaksasi, sehingga tubuh terasa lebih tenang dan nyaman.

3. Menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa rileks

Kondisi tubuh yang lebih santai akibat latihan napas dalam dapat menurunkan kecemasan, yang secara tidak langsung membantu mengurangi persepsi terhadap nyeri.

4. Meningkatkan kemampuan mengontrol nyeri secara mandiri

Melalui teknik ini, remaja dapat belajar mengelola rasa nyeri dengan lebih baik tanpa harus bergantung pada penggunaan obat-obatan.

5. Praktis, aman, dan mudah dilakukan

Relaksasi napas dalam tidak membutuhkan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan kapan saja, termasuk selama periode menstruasi.

Langkah - langkah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Haid

1. Persiapan Lingkungan

Siapkan lingkungan yang tenang, nyaman, dan bebas dari gangguan.

2. Posisi Responden

Responden diposisikan dalam keadaan duduk bersandar atau berbaring terlentang dengan tubuh rileks. Pakaian yang ketat dilonggarkan untuk mempermudah proses pernapasan.

3. Fokus dan Relaksasi Awal

Responden diminta menutup mata dan memusatkan perhatian pada napas yang masuk dan keluar, serta melepaskan ketegangan otot secara perlahan.

4. Menarik Napas Dalam

Responden menarik napas perlahan melalui hidung selama ± 3 detik hingga perut mengembang, menunjukkan pernapasan diafragma.

5. Menahan Napas

Napas ditahan selama $\pm 2-3$ detik untuk meningkatkan oksigenasi dan respon relaksasi.

6. Menghembuskan Napas

Responden menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut selama ± 6 detik hingga perut mengempis dan tubuh terasa lebih rileks.

7. Pengulangan Teknik

Teknik pernapasan dalam dilakukan secara berulang sebanyak 1- 2 kali sehari atau selama 5–10 menit sesuai kondisi dan toleransi responden.

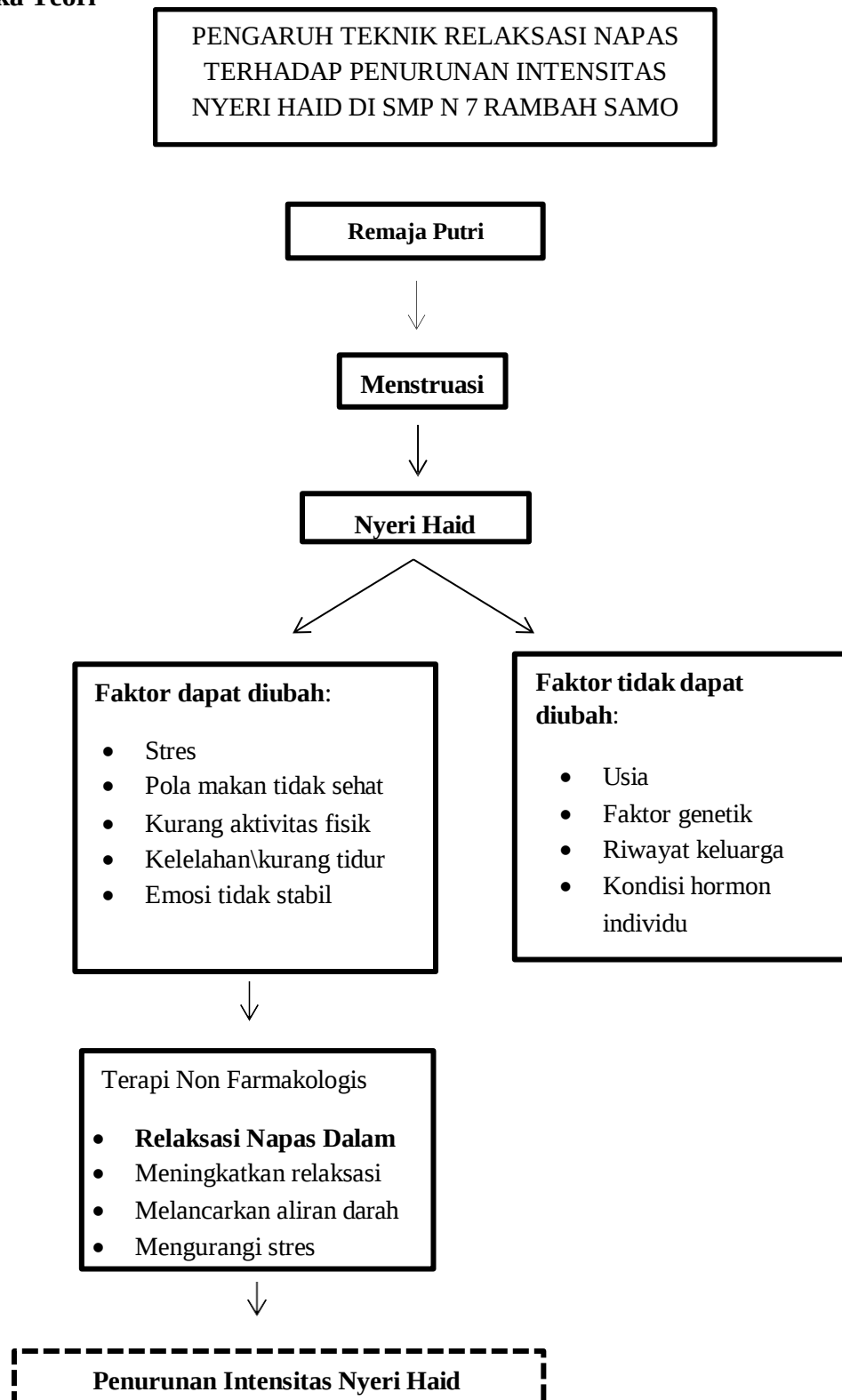
8. Evaluasi

Setelah teknik selesai, dilakukan evaluasi terhadap tingkat nyeri atau kecemasan untuk menilai efektivitas intervensi.



gambar 2. 1 langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam

B. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Model konseptual yang menjelaskan hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) yang menjadi subjek penelitian dikenal sebagai kerangka konsep atau kerangka berfikir (Notoatmodjo, 2012)



Skema 2.2 Konsep Kerangka

D. Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018) hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah penelitian. Namun, kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan data empiris.

Ha: Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 7 Ramabah Samo.

H0: Tidak ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian. Desain *Pre-eksperimental* (*pre-eksperimental design*). Penelitian ini adalah Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui apakah Teknik Relaksasi Napas Dalam berkontribusi pada penurunan nyeri haid dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah latihan (Sugiyono, 2018)

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian

<i>Prestest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
01	X	02

Keterangan:

01: Menunjukkan tingkat nyeri haid sebelum melakukan teknik relaksasi dalam

X: menunjukkan durasi teknik relaksasi dalam

02: menunjukkan tingkat nyeri haid sesudah melakukan teknik relaksasi dalam

2. Rancangan Penelitian

Rancangan ini, pengukuran tingkat nyeri haid dilakukan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) intervensi teknik relaksasi napas dalam . Ini dilakukan untuk mengetahui apakah relaksasi napas dalam memiliki dampak pada penurunan nyeri haid atau tidak. Hasil dari kedua pengujian dibandingkan satu sama lain (Notoatmodjo, 2012)

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII di SMP N 7 Rambah Samo yang berjumlah 49 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 27 orang remaja yang mengalami nyeri haid

3. Teknik Sampling

Menurut (Sugiyono, 2018), *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu.

a. Kriteria inklusi:

- 1) siswi kelas VII dan VIII yang mengalami nyeri haid
- 2) Siswi yang bersekolah di SMP N 07 Rambah Samo
- 3) Siswi yang bersedia mengikuti kelas teknik relaksasi napas dalam
- 4) Siswi yang tidak mengambil analgesik atau metode pengobatan lain untuk nyeri haid

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Siswi kelas IX
- 2) Siswi yang sebelumnya pernah mengalami masalah ginekologi seperti kista ovarium, mioma uteri, atau endometriosis
- 3) Siswi yang mengambil obat hormonal atau kontrasepsi, yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi mereka
- 4) Siswi yang tidak mengikuti intervensi relaksasi napas dalam secara lengkap.

C. Ruang lingkup Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 7 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Februari sampai dengan bulan April 2026.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (X); Teknik relaksasi napas dalam adalah Teknik Pernapasan yang dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui hidung, menahan beberapa detik, kemudian menghembuskan napas secara perlahan untuk memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri.

2. Variabel Dependen (Y): Nyeri Haid adalah rasa sakit di bagian bawah perut yang terjadi selama menstruasi dan dapat diukur dengan Skala *Numeric Rating Scale (NRS)*

E. Definisi operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur
1.	Teknik Relaksasi Dalam	Teknik relaksasi dengan menarik napas dalam, menahan, dan menghembuskan perlahan. - Indikator: - Durasi: 10-15 menit - Frekuensi: 1-2 kali sehari- Cara: Menarik napas melalui hidung, menahan, menghembuskan melalui mulut	Lembar Observasi	Dilakukan dan tidak dilakukan
2.	Intensitas Nyeri Haid	Tingkat keparahan nyeri saat menstruasi. - Indikator: Skor nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> 0-10 - 0: Tidak ada nyeri , 1-3: Nyeri ringan , 4-6: Nyeri sedang , 7-10: Nyeri berat	Rasio	1-7

F. Jenis data**1. Data primer**

Data Primer adalah data yang langsung diperoleh dari responden penelitian melalui pengukuran dan observasi menggunakan instrumen yang telah ditetapkan peneliti. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari pengukuran tingkat nyeri haid menggunakan Skala Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS)

2. Data Skunder

Data sekunder digunakan untuk mendukung dan memperkuat data primer. Data sekunder berasal dari sumber lain yang telah diperoleh sebelumnya dan relevan dengan topik penelitian

G. Teknik pengumpulan data

Memberikan penjelasan tentang tujuan dan keuntungan dari penelitian kepada responden;

- a. Mengisi formulir persetujuan tertulis bagi peserta yang bersedia
- b. Melakukan pengukuran awal tingkat nyeri haid menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan memberikan perawatan Teknik relaksasi napas dalam,
- c. Melakukan pengukuran ulang (*post-test*) tingkat nyeri haid menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).



gambar 3.1 *Numeric Rating Scale (NSR)*

H. Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, yang mencakup alat ukur dan kemampuan untuk melakukan observasi dan wawancara untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk memecahkan rumusan masalah

(Sugiyono, 2018)

Instrument yang berkualitas tinggi harus dapat menghasilkan data yang akurat, valid, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

I. Pengolahan Data

1. *Editing* (Penyunting Data)

- a. Pastikan bahwa setiap peserta telah menjawab semua item pada lembar observasi nyeri, baik sebelum dan sesudah tes
- b. Periksa untuk memastikan bahwa tidak ada data ganda, jawaban kosong, atau hasil pengukuran yang tidak dapat dibaca.
- c. Menjamin bahwa semua lembar observasi valid dan siap untuk analisis Menurut (Notoatmodjo, 2012)

2. *Coding* (Pemberian Kode)

Setelah data diperiksa, tahap berikutnya adalah mengkodekan, yang berarti setiap data memiliki kode angka yang dapat dimasukkan ke dalam komputer dan diproses oleh perangkat lunak statistik.

3. *Scoring* (Pemberian Nilai)

Tahap scoring dilakukan dengan memberikan nilai numerik sesuai dengan hasil pengukuran nyeri haid responden berdasarkan skala NRS. Setiap responden akan memperoleh dua skor : satu sebelum intervensi (*pretest*) dan satu setelah intervensi (*posttest*).

4. *Tabulating* (Penyusunan Data)

Tahap ini dilakukan dengan menyusun data ke dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah dibaca dan dianalisis.

5. *Data Entry* (Pemasukan Data)

Setelah data ditabulasi, langkah selanjutnya adalah melakukan pemasukan data (*data entry*) ke dalam perangkat lunak computer.

J. Analisis data

Analisis data adalah langkah penting dalam mengolah dan menafsirkan temuan penelitian. Tahap ini diperlukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah. Analisis univariat dan bivariat adalah dua metode yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini

1. Analisis univariat

Digunakan untuk menampilkan data dalam bentuk tabel dan persentase yang deskriptif yang bertujuan mengidentifikasi responden, termasuk usia, durasi menstruasi, dan frekuensi dismenorea dan Mengetahui intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Napas Dalam.

Rumus

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P=Persentase

f=jumlah frekuensi

n=jumlah total responden

2. Analisis Bivariat

Digunakan untuk mempelajari bagaimana Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat membantu mengurangi nyeri haid. *Wilcoxon Signed Ranks Test* , digunakan karena data berskala Rasio dan berpasangan *Pre-test* dan *Post-Test* dilakukan pada responden yang sama. Yang bertujuan Menganalisis perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Napas Dalam berbeda. Kriteria dalam pengampilan keputusan

Jika $p\text{-value} \leq 0,05 \rightarrow$ Ada pengaruh signifikan.

Jika $p\text{-value} \geq 0,05 \rightarrow$ Tidak ada pengaruh signifikan