

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS PULO AMPEL KAB. SERANG BANTEN TAHUN 2024

Oleh

Ainul Adawiyah¹, Shinta Mona Lisca², Ageng Septa Rini³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: ¹bidan.ainuladawiyah@gmail.com

Article History:

Received: 24-06-2024

Revised: 05-07-2024

Accepted: 27-07-2024

Keywords:

Relaksasi Nafas Dalam,
Massage Effleurage,
Dismenore

Abstract: Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (Dismenore). Protein dan zat besi sangat berhubungan dengan kadar hemoglobin seseorang. Dismenore didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Puskesmas Pulo Ampel. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan derajat nyeri dismenore setelah diberikan intervensi selama 3 hari yakni dari nyeri berat terkontrol menjadi tidak nyeri (responden intervensi relaksasi nafas dalam) dan dari nyeri berat terkontrol menjadi nyeri ringan (responden intervensi massage effleurage). Kesimpulan penelitian yang telah dilakukan adalah relaksasi nafas dalam dan massage effleurage sama-sama berpengaruh dalam menurunkan derajat nyeri dismenore, namun relaksasi nafas dalam dinilai lebih efektif dengan perbandingan nyeri dismenore setelah intervensi 1:2. Saran bagi remaja diharapkan dapat menerapkan intervensi secara mandiri dirumah ketika merasakan nyeri sehingga masalah nyeri dismenore dapat ditangani secepat mungkin sehingga remaja dapat tetap produktif

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja adalah masa peralihan dari

masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran social (Marini, 2018). Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Salah satu tanda seorang wanita mulai memasuki masa pubertas adalah menstruasi, menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau *endometrium* yang banyak mengandung pembuluhdarah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun (Marini, 2018).

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*Dismenore*). *Dismenore* didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Handayani et al., 2022).

Menurut WHO angka kejadian *dismenore* di dunia cukup tinggi. Studi di Iran 2015 mengatakan bahwa sekitar 29-90% wanita di dunia terkena *dismenore* setiap menstruasi. Selain itu, pada statistik ditunjukkan 10-12% wanita menderita *dismenore* primer. *Dismenore* menyebabkan terhambatnya pekerjaan pada sekitar 34-50% wanita, 40% absen dari sekolah disebabkan oleh *dismenore*. Menurut laporan tahunan di Amerika Serikat, *dismenore* menyebabkan hilangnya sekitar 600 juta jam kerja atau dua juta dolar setiap tahunnya dan mengurangi kualitas kinerja wanita (Darma, 2018).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Prevalensi *dismenore* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70 % dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa.

Provinsi Banten kejadian *dismenore* tercatat sebesar 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey. Dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja 14-24 tahun, dimana angka kejadian *dismenore* tipe primer sebesar 52, 61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58% dengan tingkat *dismenore* ringan 4%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021). Dinas Kesehatan Kota Serang bekerja sama dengan BPS Serang tahun 2021 melaporkan kasus *dismenore* pada remaja, bahwa prevalensi kasus adalah sebesar 62,4% dari 5.000 orang remaja yang di survey, dimana kasus terbanyak dialami oleh remaja putri usia 14-24 tahun dengan 35% diantaranya mengeluh bahwa aktivitasnya terbatas akibat *dismenore* (Sarmanah & Nofa, 2021).

Begitupun di Puskesmas Pulo Ampel, kasus remaja yang datang untuk konsultasi kesehatan reproduksi terutama masalah menstruasi mereka mengeluh saat menstruasi selalu nyeri haid/dysmenorrhoe, prevalensi terjadinya kasus dysmenorrhoe di Puskesmas Pulo Ampel sekitar 5-10% kejadian per kedatangan remaja yang menstruasi dan konsultasi kesehatan reproduksi.

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore*

sekunder. Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri, kram spasme di perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul makroskopik yang terlihat. Biasanya timbulnya dismenore primer terjadi pada masa remaja, pada atau segera setelah (6-24 bulan) menarche. Faktor fisiologis penyumbang terbesar dismenore primer adalah peningkatan jumlah prostaglandin yang ada dalam cairan menstruasi. Dismenore sekunder disebabkan oleh lesi yang didapat di panggul yang lebih kecil, yang meliputi endometriosis, peradangan panggul kronis, stenosis serviks fibroid uterus, dan kelainan anatomis dan fungsional dari organ reproduksi (Sulistiyani dkk, 2023).

Nyeri haid (dismenore) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) dapat menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik dan menyebabkan penurunan prestasi. Tidak hanya itu, dismenore juga berdampak dengan ketidakhadiran siswi dalam kegiatan belajar di sekolah dikarenakan banyak siswi yang meminta izin untuk pulang atau sekedar beristirahat di ruangan UKS (Fitri, 2020).

Remaja putri cenderung memilih penanganan secara farmakologis daripada nonfarmakologis untuk mengatasi keluhan dismenore yang dirasakan. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologis dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaanya. Obat non-steroid untuk mengobati nyeri menstruasi dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, asma akut, anoreksia, dysuria, acne, pendarahan gastrointestinal (Sumiaty dkk, 2022).

Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman dikarenakan tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis merupakan proses fisiologis. Salah satu terapi nyeri dismenore primer secara non farmakologis adalah menggunakan teknik nafas dalam dan *massage effleurage*.

Hasil penelitian Silviani, dkk (2019) berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea", menunjukkan hasil terdapat 33 siswa (68,8%) yang mengalami nyeri dismenore sedang sebelum diberikan perlakuan Teknik Relaksasi Pernapasan, terdapat 19 siswa (39,6%) yang tidak mengalami nyeri dismenore setelah diberikan perlakuan Teknik Relaksasi Pernapasan, dan terdapat pengaruh yang signifikan antara Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap dismenore pada anak di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Hasil penelitian Veronica dan Fia (2022) berjudul "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung", menunjukkan hasil rata-rata intensitas nyeri dismenore primer sebelum diberi *massage effleurage* adalah 3,81, Rata-rata intensitas nyeri dismenore primer sesudah diberi *massage effleurage* adalah 1,76. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (P value = 0,000, dimana P value < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *massage*

effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan berdasarkan telaah dokumen diketahui bahwa jumlah kunjungan remaja yang melakukan pemeriksaan dan konsultasi kesehatan di Puskesmas Pulo Ampel pada tahun 2021 tercatat ada sebanyak 5.355 kunjungan. Dari jumlah kunjungan tersebut sebanyak 321 remaja mengeluhkan nyeri pada hari-hari awal menstruasi. Jumlah ini mengalami penurunan di tahun 2022 menjadi 278 kasus dari 5.412 kunjungan remaja. Tahun 2023 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan yakni sebanyak 370 kasus dari 4.113 kunjungan periode bulan Januari-September 2023.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Disminorea pada Remaja Putri di Puskesmas Pulo Ampel Kab. Serang Banten Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendektan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Metode studi kasus diartikan sebagai metode atau strategi dalam penelitian untuk mengungkap kasus tertentu. Ada juga pengertian lain, yakni hasil dari suatu penelitian sebuah kasus tertentu (Assyakurrohim dkk, 2023). Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsi perubahan nyeri disminorea pada remaja putrid dengan melakukan relaksasi nafas dalam dan *massage efflurage*.

Penelitian ini menggunakan populasi yakni remaja putri yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pulo Ampel.

Penelitian ini menggunakan 2 remaja putri yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pulo Ampel. Penentuan sampel didasarkan dengan karakteristik informan yang sama dalam hal umur kategori remaja pertengahan (15-17 tahun) dan status kesehatan (tidak memiliki riwayat penyakit).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Nyeri Dismenore Responden 1 dan 2

Responden	Tabel 1 Gambaran Nyeri Dismenore Responden					
	Ambang Batas Nyeri			Perbandingan		
	K 1	K 2	K 3	K 1	K 2	K 3
1	8	4	0	8:7	1:1	1:2
2	7	4	1			

Tabel 1 menunjukkan bahwa ambang batas nyeri dismenore pada kunjungan pertama (K1) yang dirasakan oleh responden 1 dan responden 2 berada pada kategori nyeri berat terkontrol, yakni nilai 8 (responden 1) dan nilai 7 (responden 2). Kedua responden mengalami nyeri berat sampai tak bisa beraktivitas, tetapi masih dapat berinteraksi dengan peneliti. Pada kunjungan kedua (K2), kedua responden mengalami penurunan ambang batas

nyeri dismenore hingga mencapai derajat nyeri sedang. Pada kunjungan ketiga (K3), responden 1 sudah tidak merasakan nyeri dismenore, sedangkan responden 2 sudah masih merasakan nyeri dismenore ringan dengan nilai ambang batas nyeri 1.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pulo Ampel Kabupaten Serang Banten selama 3 hari, terhitung sejak tanggal 29 Januari 2024 sampai dengan 31 Januari 2024 terhadap 2 orang responden yang merupakan remaja putri. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua responden mengalami perbaikan kondisi setelah diberikan dua intervensi yang berbeda pada masing-masing responden sejak awal kunjungan sampai dengan kunjungan terakhir.

Responden 1 diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, sedangkan responden 2 diberikan intervensi *massage effleurage*. Kedua responden diberikan intervensi dengan durasi yang sama, yakni sebanyak 2 kali intervensi dengan 1 kali kunjungan evaluasi. Pada kunjungan awal, kedua responden memiliki ambang batas nyeri dismenore yang sama, yakni berada pada kategori derajat nyeri berat terkontrol. Responden 1 memiliki nilai nyeri 8, sedangkan responden 2 memiliki nilai nyeri 7. Penentuan ambang batas nyeri ini dilakukan dengan menanyakan secara langsung kepada responden terkait dengan nyeri yang dirasakan untuk dapat digambarkan sesuai dengan nilai nyeri pada lembar observasi.

Dismenore (*dysmenorrhea*) adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Gangguan sekunder menstruasi yang paling dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Sari et al, 2019).

Kedua responden penelitian ini memiliki nyeri yang sama dengan teori yang disampaikan oleh para ahli, dimana kedua responden mengalami keluhan nyeri pada perut bagian bawah pada hari pertama menstruasi. Kedua responden mengalami nyeri berat terkontrol, yang artinya tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa, tetapi masih dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat mengikuti instruksi yang disampaikan oleh peneliti. Nyeri yang dikeluhkan oleh kedua responden ialah pada bagian perut bawah tanpa adanya keluhan lain seperti mual hingga muntah, serta nyeri kepala.

Dismenore primer terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarche. Hal ini karena siklus menstruasi pada bulan pertama setelah menarche biasanya bersifat anovulatoir yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapajam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari. Sifat nyeri adalah kejang yang berjangkit, biasanya terbatas di perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Pada beberapa kasus, nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala dandiare. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja sebagian besar disebabkan oleh dismenore primer (Sari et al, 2019).

Kategorisasi dismenore yang dialami kedua responden penelitian ialah dismenore primer. Hal ini ditetapkan atas dasar bahwa kedua responden penelitian tidak memiliki

riwayat penyakit apapun, baik penyakit menular, menahun, dan atau menurun. Nyeri yang dirasakan kedua responden bersifat periodik, hilang timbul dan tidak menetap.

Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk pasien dismenore adalah dengan penjelasan dan pemberian nasihat mengenai pengaturan pola makan dan olahraga, pemberian obat analgetika (kombinasi aspirin, fanasetin, dan kafein), terapi hormonal, serta terapi alternatif. Terapi alternatif dapat dilakukan dengan kompres handuk panas atau botol air panas pada perut atau punggung bawah. Mandi air hangat juga bisa membantu. Terapi alternatif lainnya dapat berupa olahraga, relaksasi nafas dalam, *massage* dan lain-lain (Judha dkk, 2012).

Responden 1 penelitian diberikan intervensi berupa relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Relaksasi nafas dalam dilakukan setiap kali responden merasakan nyeri. Teknik ini dilakukan dengan cara bernafas perlahan dalam kondisi rileks, kemudian menarik nafas dan menahan nafas antara 3-5 detik kemudian dihembuskan kembali. Tahapan ini dilakukan sebanyak 15 kali pengulangan. Setiap instruksi yang diberikan kepada responden mengacu pada standar operasional prosedur untuk melakukan relaksasi nafas dalam.

Terapi nafas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri (Handayani et al., 2022). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Marini, 2018).

Responden 2 penelitian diberikan intervensi yang berbeda dengan responden 1, yakni pada responden 2 diberikan intervensi *massage effleurage*. Tujuan dari pemberian intervensi ini pada dasarnya adalah sama, yaitu untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan. Prosedur pelaksanaan *massage effleurage* yang diberikan kepada responden 2 sama dengan responden 1, yakni mengacu pada standar operasional prosedur *massage effleurage*.

Effleurage adalah istilah untuk gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan (lambat, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus) saat memulai dan mengakhiri pijatan. Gerakan ini bertujuan untuk meratakan minyak dan menghangatkan otot agar lebih rileks. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Dalam menurunkan nyeri dismenore, *effleurage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan (Marini, 2018).

Setelah dilakukan intervensi selama 3 kali kunjungan, dapat ditarik kesimpulan bahwa relaksasi nafas dalam dinilai lebih efektif untuk menurunkan derajat dismenore dibandingkan dengan *massage effleurage*. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu mengenai perbandingan intervensi relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* dalam menurunkan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Salfia pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut memiliki efektivitas untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri yang dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,000$ pada kedua intervensi. Namun, relaksasi nafas dalam dinilai lebih efektif, karena rerata penurunan nyeri sebanyak 1,63 sedangkan *massage effleurage* rerata penurunan 1,50 (Putri dan Salfia, 2023).

Terjadi perbedaan penurunan derajat nyeri pada kedua responden adalah karena

adanya perbedaan intervensi yang diberikan. Responden 1 diberikan intervensi relaksasi nafas dalam, sedangkan responden 2 diberikan intervensi *massage effleurage*. Relaksasi nafas dalam merupakan cara atau metode pengendoran atau pelepasan ketegangan misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Handayani et al., 2022).

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi nafas dalam dinilai lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri dismenore, karena relaksasi nafas dalam mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh responden setiap saat, sementara *massage effleurage* dalam pelaksanaannya membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan tindakan *massage* sehingga tidak dapat dilakukan setiap saat segera ketika nyeri dirasakan.

KESIMPULAN

1. Derajat nyeri dismenore responden 1 sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah nyeri berat terkontrol (nilai 8) dan setelah diberikan intervensi menjadi tidak nyeri (nilai 0)
2. Derajat nyeri dismenore responden 2 sebelum diberikan intervensi *massage effleurage* adalah nyeri berat terkontrol (nilai 7) dan setelah diberikan intervensi menjadi nyeri ringan (nilai 1)
3. Perbandingan derajat nyeri responden 1 dan responden 2 setelah diberikan intervensi selama 3 hari adalah 1:2

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aningsih, F., dkk. (2018). Pengaruh Pembelajaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Di Asrama Sanggaul Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- [2] Assyakurrohm, D., dkk. (2023). Model Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1).
- [3] Darma, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2018
- [4] Faulziel, A. (2018). Mengembangkan Psikologi Konsultasi Melalui Model Perilaku Ekologis Mangrove Promoting Conservation Psychology Through The Mangrove Ecological Behavior Model Akhmad Faulziel Secara global persoalan lingkungan dihadapkan pada permasalahan utama yaitu degradasi. 8(1), 11–23.
- [5] Fitri, N. H. (2020). Pengaruh Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2).
- [6] Handayani, Y., dkk. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigit)*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47.
- [7] Julliana, I. I. & A. S. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *Konsep Diri Remaja Pada Masa Pubertas dan Implikasinya Terhadap Layanan*

- Bimbingan Dan Konselling n Implikasinya TelrhadaP Layanan Bimbingan Dan Konselling Dan, 2(1), 1.
- [8] Kelmelnkels RI. (2016). Profil Kelselhatan Indonelsia.
- [9] Kulsulmawati, P. D., Ragilia, S., & Nulr Widya Trisnawati. (2018). Eldulkasi Masa Pulbelrtas pada Relmaja. Joulrnal of Commulnity ElngagelmeInt in Helalth, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- [10] Marini, R. (2018). Pelngarulh Rellaksasi Nafas Dalam Dan Massagel Elfflelulragel TelrhadaP Pelnulrulnan Intelnstias Nyelri Dismelnorel Pada Relmaja Pultri Di Sma Nelgelri 13 Meldan Tahuln 2018. Skripsi, 1–76.
- [11] Nelgara, F. B. (2019). Pelngarulh Kombinasi Pelmbelrian Aromatelrapi Lelmon Dan Rellaksasi Nafas Dalam TelrhadaP Nyelri Disminorel Pada Relmaja Awal Di Smp Nelgelri 03 Reljang Lelbong. 1–15.
- [12] Pultri, M., Salfia, D. (2023). Pelngarulh Rellaksasi Nafas Dalan dan Massagel Elfflelulragel telrhadaP Pelnulrulnan Intelnstias Nyelri Dismelnorel pada Relmaja Pultri. Julrnal Kelselhatan Tambulsai, 4(4).
- [13] Ramadhan, M. (2021). Meltodel Pelnellitian. Sulrabaya: Cipta Meldia Nulsantara.
- [14] Sari, D. P., Sat, S., & Hamranani, T. (2019). Pelngarulh Telrapi Massagel Elfflelulragel telrhadaP Pelnulrulnan Nyelri Haid Pada Relmaja Pultri di Klateln. 14(02).
- [15] Sarmanah, N., Nofa A. (2023). Pelngarulh Akulprelsulr telrhadaP Pelnulrulnan Intelnstias Dismelnorel pada Relmaja Pultri di SMP Nelgelri 6 Banjarsari. Julrnal Ilmul Kelpelrawatan, 9(3).
- [16] Seltiawati, S. El. (2015). Pelngarulh Strels TelrhadaP Sikluls Melnstrulasi pada Relmaja. Joulrnal Majority, 4(1), 94–98.
- [17] Shah, M., Monga, A., Patell, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). Thel elffelct of hypnosis on Dymelnorrhela. Intelrnational Joulrnal of Clinical and Elxpelrimelntal Hypnosis, 62(2), 164–178.
- [18] Silviani, Y. El., dkk. (2019). Pelngarulh Telknik Rellaksasi Nafas TelrhadaP Dismelnorela. Hasanulddin Joulrnal of Midwifelry, 1(1).
- [19] Sullistiyani, T., dkk. (2023). Akulprelsulrel ulntulk Melngulrangi Disminorel ataul Nyelri Haid pada Relmaja Pultri. Prosiding Selminar Nasional, 2(1).
- [20] Sulmiaty., dkk. (2022). Atasi Dismelnorela pada Relmaja delngan Telrapi Komplelmelntelr. Praya: Pulsat Pelngelmbangan Pelndidikan dan Pelnelliti Indonelsia.
- [21] Velronica, S. Y., Fia O. (2022). Pelngarulh Massagel Elfflelulragel TelrhadaP Pelnulrulnan Nyelri Dismelnorel Primelr pada Relmaja Pultri di IAI Aguls Salim Meltro Lampulng. Joulrnal of Culrrelnt Helalth Scielncels, 2(1)