



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SISWI

Ibrahim¹, Andika H Marda Prawata², Weza Yetika³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika Padang

Email : anggabhaim@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid (*dismenore*) adalah nyeri pada daerah panggul yang terjadi menjelang menstruasi atau selama periode. di Indonesia diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Tujuan latihan ini untuk mengetahui efektifitas tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas x dan xi di SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini menggunakan *Pre Experiment* dengan desain *one-group pre test-post test* yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sungai Penuh pada bulan Januari – Juli 2020. Populasi adalah seluruh siswi kelas x dan xi SMA Negeri 3 Sungai penuh yang berjumlah 60 orang, teknik sampel menggunakan metode *purposive*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan cara angket. Data di olah secara manual dengan langkah editing, coding, entry, tabulating dan cleaning dan analisis secara univariat menggunakan statistik deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji *t-test* dependen dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 6,27 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 2,80. Berarti nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri haid berdasarkan hasil uji t-test didapatkan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Hasil dapat disimpulkan ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas x dan xi di SMA Negeri 3 Sungai Penuh, maka di harapkan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sungai Penuh untuk lebih mengoptimalkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang upaya penurunan nyeri terutama pada nyeri haid serta melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam melakukan sosialisasi tentang tindakan awal mengatasi nyeri haid.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Haid (*Dismenore*)

ABSTRACT

Painfull Menstruation (dysmenorrhea) is a pelvic pain that occurs before menstruation or during the period. In Indonesia is estimated around 55% of women of reproductive age who are tormented by pain during menstruation. The purpose of this study to determine the effectiveness of deep breathing relaxation technique to decrease painful menstruation (dysmenorrhea) of female students in class X and XI senior high school negeri 3 sungai penuh. Type of research this pre experiment with desain one-group pre test-post test of which execute in senior high school negeri 3 sungai penuh in January- July 2020. Population in this study were all students of class X and XI senior high school negeri 3 sungai penuh which amount to 60 people, technique sampel use metode purposive. Was collecting use kuesioner by enquette. Data in process in manual with step editing, coding, entry, tabulating and cleaning and analysis in univariat use descriptive statistic and analysis of bivariate use to test t-test dependent with storey: level 95% ($\alpha=0,05$) Of research concluded there is the effectiveness of deep breathing relaxation technique to decrease painful menstruation (dysmenorrhea) of female students in class X and XI senior high school negeri 3 sungai penuh, it is expected to head master the high school negeri 3 sungai penuh stream to further optimize in an effort to increase the knowledge



of pain reduction efforts mainly on menstrual pain as well as working with health workers in the program on the initial actions cope with menstrual pain.

Keyword: Technique Relaxion Deep Breath In, Menstruasi Pain (Dismenore)

PENDAHULUAN

Masa remaja dimaksud sebagai periode transaksi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Berdasarkan usianya tidak ditentukan dengan jelas, tetapi kira-kira berawal dari usia 12 tahun sampai akhir usia belasan. Saat pertumbuhan fisik hampir lengkap. Selama periode ini, orang muda membentuk maturitas seksual dan menegakkan identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga. Pubertas, periode maturasi seksual yang mengubah seorang anak menjadi orang dewasa yang matang secara biologis yang mampu melakukan reproduksi seksual (Atkinson, 2015).

Proporsi kelompok remaja didunia dalam rentang umur 10-19 tahun adalah 18% atau 1,2 milyar dari jumlah penduduk. Sedangkan data biro pusat statistik pada tahun 2000 populasi remaja usia 10-24 tahun di indonesia berjumlah 64.830.000 jiwa (32% dari jumlah penduduk indonesia) pada tahun 2010 jumlah remaja di indonesia 63.400.000 jiwa, disini remaja merupakan kelompok umur terbesar dari struktur indonesia (BKKBN, 2013).

Nyeri haid (*dismenore*) adalah nyeri pada daerah panggul yang terjadi menjelang menstruasi atau selama periode menstruasi. Sampai saat ini penyebabnya belum diketahui secara pasti, namun diduga terjadi akibat produksi *prostaglandin* ($PGF2\alpha$) yang berlebihan pada saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Proses timbulnya nyeri haid (*dismenore*) ketika menstruasi adalah saat *korpus luteum* akan menyusut hal ini mengakibatkan produksi *estrogen* dan *progesteron* pun akan menurun. Seiring dengan penurunan kadar *estrogen* dan *progesteron* yang cepat, *endometrium* mensekresi *prostaglandin* ($PGF2\alpha$). Pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan menyebabkan *vasospasme arterior uterus*, sehingga mengakibatkan *iskemia* dan kram abdomen bawah yang pada umumnya bersifat siklik. Pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan tersebut sampai saat ini belum diketahui penyebabnya (Bobak, 2004).

Gejala umum *dismenore* adalah nyeri perut bagian bawah, dapat menyebar kedaerah pinggang dan paha. Nyeri dapat bersifat tajam, tumpul, siklik, atau menetap, dan dapat berlangsung dalam beberapa jam sampai 1 hari. Kadang-kadang nyeri dapat lebih lama dari 1 hari, tapi jarang melebihi 72 jam. Gejala-gejala sistemik yang menyertainya berupa mual, muntah, diare, sakit kepala, dan perubahan emosional (Price & Wilson, 2005).

Ketidaknyamanan selama menstruasi ini jarang menjadi serius. Bila dilihat dalam perspektif yang benar, kram ringan dapat menjadi indikasi pasti bagi remaja putri bahwa fungsi *ovulasi* nya normal. Dengan kata lain, sebagian besar dari kejadian *dismenore* ini adalah bersifat fisiologis sehingga jarang dilaporkan kepetugas kesehatan (Bobak, 2004).



Menurut Proverawati & Misaroh (2009), Angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara itu di Indonesia diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa berkerja (sese kali sambil meringis), adapula yang tak kuasa beraktifitas saking nyerinya.

Mengantisipasi nyeri menstruasi, ada beberapa terapi yang dapat dilakukan, antara lain terapi anti prostaglandin, terapi hormonal, terapi bahan alami, dan pola hidup sehat. Terapi anti *prostaglandin* dan *harmonal* seperti *Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI) : Analgesik, Paracetamol atau Asetamonofen (Sumagesic, Panadol dll)* harus melibatkan dokter, sedangkan untuk terapi bahan alami dan pola hidup sehat dapat dilakukan sendiri, seperti memperhatikan asupan gizi yang seimbang, istirahat yang cukup dan olahraga sesuai kebutuhan. Masalah yang terjadi pada saat ini, banyak wanita karier kesulitan untuk mengatur pola hidup sehat serta mengkonsumsi terapi bahan alami.

Teknik relaksasi ini dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami masalah menstruasi. Aktivitas

bersantai seperti yoga atau pijatan akan sangat membantu, selain itu mendapat tidur yang cukup juga harus diperhatikan. Teknik relaksasi tertentu seperti latihan menarik nafas dalam atau visualisasi dan *bio-feedback* juga terbukti mempunyai efek terapeutik dalam pengurangan gejala nyeri, selain itu latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk mengurangi tubuh mengeluarkan hormon *endorfin* yang merupakan zat yang memberikan rasa nyaman dan juga untuk meredakan rasa sakit secara alami.

Berdasarkan penelitian Retno dkk (2013), lakukan pada 149 siswi di SMK swagaya 2 purwokerto didapatkan hasil bahwa 130 siswi (87,25%) mengatakan mengalami dismenore dan 19 siswi (12,75%) mengatakan tidak pernah mengalami dismenore. Upaya siswi mengatasi dismenore adalah ada yang mengatakan dibiarkan saja, tiduran, mengolesi dengan minyak kayu putih, menempelkan perut kelantai, posisi tengkurap, makan buah dan minum air putih, minum obat penghilang rasa nyeri, minum jamu dan minum air kelapa.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 11 Januari 2020 di SMA Negeri 3 Sungai Penuh, di dapatkan hasil bahwa jumlah siswi kelas X dan XI sebanyak 109. Hasil wawancara dengan salah satu wali kelas SMA Negeri 3 sungai penuh diketahui bahwa dalam satu bulan, rata-rata 7 sampai 9 orang siswi per kelas absen ke sekolah karena merasa nyeri akibat dismenore. Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh, di dapatkan hasil sebanyak 60 orang mengatakan



mengalami nyeri haid. Selain itu, ada juga yang melakukan kompres hangat, serta meminum obat-obatan anti nyeri yang dibeli di warung-warung seperti kiranti, sprite, fanta, dan jamu.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh. Peneliti memilih tempat ini sebagai tempat penelitian karena belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya tentang efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) serta untuk mengurangi tingkat ketergantungan terhadap obat-obatan anti nyeri.

METODE

Pengabdian ini adalah untuk melihat efektifitas teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan suatu intervensi keperawatan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Pre Eksperimen*), menggunakan desain *One Group pretest-posttest* (Notoatmodjo, 2010). Dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum diberikan perlakuan (*pretest*). Kelompok subjek diberikan latihan teknik relaksasi nafas dalam. Kemudian dilakukan pengukuran setelah di intervensi (*posttest*) pada kelompok *eksperimen*. Selanjutnya, dibandingkan hasil pengukur antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok subjek tersebut. Pengumpulan data ini akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juli 2020 di SMA Negeri 3 Sungai Penuh, dengan jumlah populasi 60 orang siswi kelas X dan kelas XI dan jumlah sampel

15 orang di ambil dengan teknik *purposive sampling* dengan observasi sebelum dan sesudah latihan teknik relaksasi nafas dalam, kemudian data diolah menggunakan komputerrisasi. Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010).

Analisa data dilakukan dengan menggunakan komputer, adapun analisa data yang digunakan adalah : Analisa univariat menggunakan statistik untuk melihat nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum dengan CI 95% dari skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*) pada subjek penelitian. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat efektifitas pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang mendukung penelitian ini adalah data yang berskala interval. Data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan teknik statistik yaitu dengan *uji t (t-test)* berupa *paired-sample t test* untuk mengetahui pengukuran *pretest* dan *posttest*, serta melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Notoatmodjo, 2010). Kesimpulan dari hasil analisa adalah jika $p \text{ value} \leq \alpha (0.05)$ maka secara statistik disebut bermakna atau pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore*). Dan jika nilai $p \text{ value} > \alpha(0.05)$ maka hasil perhitungan disebut tidak bermakna atau pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam tidak efektif dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore*).



HASIL

A. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel dependen dan variabel independen.

1. Skala Nyeri Haid Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam diperoleh nilai rata-rata skala nyeri haid sebelum teknik relaksasi nafas dalam yaitu 6,27 dengan standar deviasi adalah 1,53. Skor tertinggi adalah 8 dan terendah adalah 3 pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.
2. Skala Nyeri Haid Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam diperoleh rata-rata skala nyeri haid sesudah teknik relaksasi nafas dalam yaitu 2,80 dengan standar deviasi adalah 1,26. Skor tertinggi adalah 5 dan terendah adalah 1 pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, diperoleh nilai selisih rata-rata skala nyeri haid (*Dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 3,467 dengan standar deviasi 0,915. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai $p = 0,000$, berarti pada $\alpha = 0,05$ terlihat ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

kelas X dan kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Skala Nyeri Haid Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul yang terjadi menjelang menstruasi atau selama periode menstruasi. Penyebabnya adalah karena produksi prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan hiperaktivitas *uterus*. Kontraksi otot uterus yang berlebihan inilah yang menimbulkan nyeri. (Proverawati & Misaroh, 2009). Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa nilai rata-rata tingkat skala nyeri haid sebelum teknik relaksasi nafas dalam yaitu 6,27 dengan standar deviasi adalah 1,53. Skor tertinggi adalah 8 dan terendah adalah 3 pada siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Feni Nurlaningsih (2015) tentang aplikasi relaksasi nafas dalam sebagai upaya penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada siswi SMA 1 BOGOR Tahun 2015 ditemukannya nilai rata-rata skala nyeri haid sebelum teknik relaksasi nafas dalam sebesar sebesar 6,13.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat



menurunkan intensitas nyeri dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan *prostaglandin*, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemik* dan mampu merangsang tubuh untuk melepaskan *opoid* endogen yaitu *endorfin* dan *enkefalin*. Kedua substansi ini menghambat *impuls* nyeri dengan memblokir transmisi *impuls* nyeri didalam otak dan *medula spinalis* (Smeltzer & Bare, 2001).

Asumsi peneliti, sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid didapatkan nilai rata-rata skala nyeri haid sebesar 6,27. Masih tingginya rata-rata skala nyeri haid disebabkan oleh masih banyaknya siswi yang belum mengetahui tentang teknik relaksasi nafas dalam.

2. Tingkat Skala Nyeri Haid Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa nilai rata-rata tingkat skala nyeri haid sesudah teknik relaksasi nafas dalam yaitu 2,80 dengan standar deviasi 1,26, nilai maksimum 5 dan minimum 1 pada siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Feni Nurlaningsih

(2015) tentang aplikasi relaksasi nafas dalam sebagai upaya penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada siswi SMA 1 BOGOR Tahun 2015 ditemukannya nilai rata-rata skala nyeri haid sesudah teknik relaksasi nafas dalam sebesar sebesar 2,17.

Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid tidak akan menjamin seseorang terhindar dari nyeri haid berat (sangat nyeri) tersebut karena pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam hanya sebatas mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami haid. Factor kejiwaan, konstitusi, obstruksi kanalis servikalis, endokrin dan alergilah yang menyebabkan nyeri haid Wiknjosastro (2009). Dalam proses penurunan nyeri haid, seseorang yang lebih terpapar informasi tentang pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam akan memperoleh informasi yang lebih banyak tentang penurunan nyeri haid, sehingga akan mempengaruhi tingkat nyeri. (Fatmawati, 2013).

Asumsi peneliti, setelah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam didapat adanya penurunan nyeri haid dengan nilai rata-rata skala nyeri haidnya sebesar 2,80. Adanya penurunan skala nyeri haid terlihat dari hasil penelitian, dimana tidak ada siswi yang mengalami nyeri berat. 33,3



% siswi mengalami nyeri sedang atau sebanyak 5 orang. Hal ini terlihat adanya penurunan skala nyeri haid sebesar 60 %. Selain itu, juga terlihat dari hasil jawaban kuesioner penelitian sesudah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam, dimana pada item pertanyaan yang banyak dialami siswi diperoleh skala nyeri yaitu hanya 0% siswi mengalami nyeri berat, dimana sebelumnya 60%. 66,7% siswi mengalami nyeri ringan, dimana sebelumnya 6,7%.

B. Analisis Bivariat

1. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*)

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa nilai selisih rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam yaitu sebesar 3,5 dengan standar deviasi 0,915. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$). terlihat ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Feni Nurlaningsih (2015) tentang aplikasi relaksasi nafas dalam sebagai upaya penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada siswi SMP 1 BOGOR

Tahun 2015, ditemukannya adanya efektifitas teknik nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri haid $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) terlihat ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Teknik nafas dalam adalah latihan yang dilakukan untuk merangsang tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang merupakan zat yang memberikan rasa nyaman dan juga merupakan pereda rasa sakit alami tubuh (Depkes, 2005). Teknik relaksasi tertentu seperti latihan menarik nafas dalam-dalam atau visualisasi dan *bio-feedback* juga terbukti mempunyai efek terapeutik dalam pengurangan gejala. Penenteraman hati, dan konseling informasi, merupakan satu yang penting dari bagian ilmu pengobatan dalam percobaan untuk membantu pasien memperoleh kembali kendali di atas hidupnya. (Proverawati & Misaroh, 2009).

Pelepasan *prostaglandin* akan merangsang saraf simpatis, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Dengan terjadinya *vasokonstriksi* ini, maka tonus otot akan meningkatkan dan menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot dan pada akhirnya akan menekan



pembuluh darah, mengurangi aliran darah serta meningkatkan keceptan metabolisme otot, sehingga menimbulkan pengiriman *impuls* nyeri dari *medulla spinalis* ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan *prostaglandin*, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemik* dan Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan *opoid* endogen yaitu *endorfin* dan *enkefalin*. Kedua substansi ini menghambat *impuls* nyeri dengan memblok transmisi *impuls* nyeri didalam otak dan *medula spinalis* (Smeltzer & Bare, 2001).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi Kelas X Dan Kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi Kelas X Dan Kelas XI Sma

Negeri 3 Sungai Penuh diperoleh nilai rata-rata 6.27 standar deviasi adalah 1.53 dengan skor tertinggi adalah 8 dan terendah adalah 3.

2. Skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi Kelas X Dan Kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh diperoleh nilai rata-rata 2.80 standar deviasi adalah 1.26 dengan skor tertinggi adalah 5 dan terendah adalah 1.
3. Ada Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi Kelas X Dan Kelas XI SMA Negeri 3 Sungai Penuh $p=0,000$ ($p\leq 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. 2015. *Perkembangan Masa Remaja*. Jakarta : EGC
- Bobak, 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Dahlan, Muhammad Sopiudin. 2011. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Madeka.
- Departemen kesehatan Republik Indonesia (2005). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2005*. Jakarta : departemen kesehatan RI
- Kusyati Eni, 2006. *Keterampilan dan Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar*. Jakarta : EGC.
- Kozier, B. et al (2004). *Fundamentals of nursing : concepts, process, and practice*



- (7 th ed.). New jersey, pearson Education, Inc
- Notoatmodjo, S.2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter & Perry, 2005. *Buku Ajar Pundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Price & Wilson. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta :EGC.
- Priyani. 2009. *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam Yogyakarta*.
- Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Retno, dkk. 2013. *Jurnal pengetahuan remaja putri tentang dismenore*
- Smeltzer & Bare. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Tamsuri, A. 2016. *Asosiasi Nyeri Internasional*. Jakarta: EGC
- Tamsuri, A. 2004. *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Tarwoto, 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Winkjosastro, H. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- www. BKKBN. Com