



EFEKTIVITAS RELAKSASI NAPAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI DISMENOREA PRIMER: *LITERATURE REVIEW*

EFFECTIVENESS OF DEEP BREATH RELAXATION AND WARM COMPRESS ON PRIMARY DYSMENORRHEA: *LITERATURE REVIEW*

Isti Antari, Titah Ulan Dayanti, Arif Tirtana
Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Madani Yogyakarta
Email: yuesti@gmail.com/ 085700131393

Submitted :2021-04-30 , Reviewed :2021-05-25, Accepted :2021-06-03

ABSTRAK

Dismenorea merupakan penyebab salah satu penyebab berulangnya ketidakhadiran di sekolah atau bekerja pada wanita usia subur. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25 %. Wanita menjadi tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Selain terapi medis, terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas relaksasi napas dalam dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea. Penelusuran artikel penelitian di beberapa database menggunakan kata kunci dalam periode tahun 2016-2020. Penelitian menggunakan pendekatan *literature review* dengan jurnal sebagai sumber. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam dan kompres hangat dapat membantu mengatasi masalah dismenorea. Relaksasi napas dalam mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas. Pemberian kompres hangat akan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri. Relaksasi napas dalam dan kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Kata kunci : *Dismenorea; relaksasi napas dalam; kompres hangat*

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is one of the causes of recurrent absences from school or work in women of childbearing age. The incidence of dysmenorrhoea in Indonesia is 64.25%. Women become unable to carry out normal activities and require treatment or a prescription for drugs. Apart from medical therapy, complementary therapies can be used to treat dysmenorrhoea pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of deep breath relaxation and warm compresses in reducing the level of dysmenorrhoea pain. Search for research articles in several databases using keywords in the 2016-2020 period. The study used a literature review approach with the journal as the source. The results of the literature review show that deep breath relaxation interventions and warm compresses can help overcome dysmenorrhoea problems. Deep breathing relaxation can reduce or eliminate pain, increase peace of mind and reduce anxiety. Giving a warm compress will dilate blood vessels thereby increasing local blood flow which results in relaxation which can then reduce pain. Deep breath relaxation and warm compresses are effective in reducing dysmenorrhoea pain..

Keywords: *Dysmenorrhoea; deep breath relaxation; warm compresses*

PENDAHULUAN

Dismenore primer mengacu pada kram menstruasi yang menyakitkan di daerah perut bagian bawah selama menstruasi. Ini sering melibatkan gejala lain termasuk berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare dan gemetar sebelum atau selama menstruasi. Prevalensinya diperkirakan bervariasi antara 45% dan 95% dari semua wanita usia subur. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentase nyerinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, di India sekitar 73,9%, sementara data di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Hapsari & Anasari, 2012). Angka kejadian dismenorea yang dialami wanita usia produktif di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020).

Nyeri dismenorea adalah penyebab utama berulangnya ketidakhadiran sekolah atau absen bekerja pada wanita muda usia subur. Wanita dengan kondisi ini melaporkan bahwa menstruasi berdampak langsung negatif pada kualitas hidup mereka, sedangkan wanita yang tidak menderita kondisi ini tidak melaporkan pengalaman seperti itu selama menstruasi. Nyeri panggul juga dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, yang dapat memperparah nyeri. Terlepas dari efek negatifnya dan ketersediaan pengobatan dengan biaya minimal, hanya sedikit pasien dengan dismenore primer yang mengunjungi klinik medis, dan anggota populasi ini sering dirawat (Lacovides et al, 2015)

Masalah dismenorea yang dialami perempuan dapat menyebabkan berbagai masalah antara lain; bagi remaja putri kejadian dismenorea sangat mengganggu

dalam proses belajar mengajar, bahkan tidak masuk sekolah, prestasinya kurang baik, sulitnya berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika haid, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dismenorea yang tidak segera ditangani makadapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30-60% wanita yang mengalami *dismenorea*, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Larasati & Alatas, 2015).

Secara farmakologis, nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik, yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya. Alternatif pengobatan non farmakologis mempunyai efek samping yang lebih ringan atau bahkan tanpa efek samping. Metode yang dapat digunakan antara lain kompres hangat, teknik relaksasi seperti napas dalam (Priscilla, et al, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah efektivitas relaksasi napas dalam dan kompres hangat terhadap skala dismenorea primer pada remaja putri: *Literature review*. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan efektivitas relaksasi napas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri dismenorea pada remaja putri.

BAHAN DAN METODE

Kerangka atau *framework* yang digunakan pada *literature review* yaitu metode PICOS. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel



yang akan di *review*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang

sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan lima database yaitu *Scholar*, *Research gate*, *Doaj*, *Wiley online library*, *Pubmed*.

HASIL

Hasil telaah literatur review dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Analisis Jurnal

NO	Penulis, Negara & Judul	Metode & Lokasi Intervensi	Waktu intervensi & Alat ukur nyeri	Hasil	Akreditasi dan kritik jurnal
1.	(Shanmugam, 2016) India <i>Effectiveness of hot application on dysmenorrhea</i>	Pengompresan dilakukan menggunakan kantong air panas pada perut bagian bawah.	Intervensi diberikan selama 20-30 menit. Skala nyeri diukur menggunakan VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>).	<i>Paired t test</i> menunjukkan tingkat 20,93 yang signifikan pada $p < 0,05$.	Jurnal terindeks di <i>Copernicus International</i> . Waktu pemberian kompres air hangat sudah sesuai dengan standar kesehatan terkait pemberian kompres hangat baiknya selama 10-30 menit tergantung tingkat nyeri yang dirasakan.
2.	(Purnamasari <i>et al.</i> ,2020) Indonesia <i>The effect of deep breathing exercises on menstrual pain perception in adolescents with primary dysmenorrhea</i> (Pengaruh latihan pernafasan dalam terhadap nyeri menstruasi pada remaja dengan dismenorea primer)	Peneliti memposisikan responden pada posisi terlentang. Setiap responden dipandu untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam.	Intervensi dilakukan selama 30 menit. Skala nyeri diukur menggunakan VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>).	Skala nyeri rata-rata sebelum diberikan intervensi sebesar 7,02 dan setelah diberikan intervensi skala nyeri rata-rata sebesar 3,04.	Jurnal terindeks di Scopus. Relaksasi napas dalam dilakukan dengan posisi responden terlentang sudah sesuai dengan standar kesehatan yaitu posisi setengah duduk atau telentang ditempat tidur.



3.	(Mukhoirotin et al., 2018) Indonesia <i>The effects of cold compress and warm compress on β-endorphin levels, IL-6 and TNFα among adolescent with dysmenorrhea.</i>	Kompres hangat diberikan menggunakan botol berisi air hangat dengan suhu 40-45°C.	Intervensi diberikan selama 20 menit. Kadar β -endorphin, IL-6 and TNF α diukur menggunakan metode ELISA.	Setelah diberikan kompres hangat kadar β -endorphin sebesar 171,43, IL-6 sebesar 961,14 dan TNF α sebesar 262,50.	Jurnal terindeks di Scopus. Pada penelitian ini peneliti tidak mengukur skala nyeri responden, penelitian fokus pada kadar β -endorphin, IL-6 and TNF α setelah intervensi karena desain penelitian merupakan Postest only. Waktu pemberian kompres hangat dan dingin sudah sesuai dengan standar kesehatan terkait pemberian kompres hangat baiknya selama 10-30 menit dan pemberian kompres dingin baiknya selama 10-20 menit.
4	(Suaib, 2019) Indonesia Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat (<i>The effect of relaxation in breath against reduction in menstrual pain intensity in young women in MAN Insan Scholar West Halmahera</i>).	Relaksasi napas dalam diberikan selama responden merasa nyaman.	Intervensi diberikan saat nyeri haid berlangsung. Skala nyeri diukur menggunakan VAS (Visual Analogue Scale).	P value = 0,0001 dimana $\alpha < 0,05$.	Jurnal GARUDA dan telah terakreditasi peringkat 5 Ristekdikti. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait posisi responden saat melakukan relaksasi napas dalam.



5	(Silviani et al., 2019) Indonesia Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea.	Intervensi teknik relaksasi napas diberikan selama responden merasa nyaman.	Intervensi diberikan saat nyeri haid berlangsung. Data responden diambil menggunakan kuesioner dalam bentuk check list dan lembar observasi.	P value = 0,000 < 0,05 berarti signifikan.	Jurnal terindeks GARUDA. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait posisi responden saat melakukan relaksasi napas dalam.
6	(Dahlan dan Syahminan, 2017) Indonesia Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang	Kompres hangat menggunakan botol berisi air hangat dengan suhu 37-40°C.	Kompres hangat diberikan selama 20 menit. Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat diuji dengan paired t-test.	P = 0,000 dimana p < 0,005.	Jurnal terindeks GARUDA, Sinta dan Copernicus Journal International. Waktu pemberian kompres air hangat sudah sesuai dengan standar kesehatan terkait pemberian kompres hangat baiknya selama 10-30 menit tergantung tingkat nyeri yang dirasakan.
7	(Wianti dan Karimah, 2018) Indonesia Perbedaan efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea.	Relaksasi napas dalam dan kompres hangat diberikan kepada masing-masing kelompok.	Relaksasi napas dalam dan kompres hangat masing-masing diberikan selama 20 menit. Nyeri diukur menggunakan NRS (Numeric Rating Scale).	Hasil penelitian pada kelompok napas dalam p = 0,002 (<0,05) dan kompres hangat p = 0,000 (<0,05). Terdapat perbedaan signifikan penurunan	Jurnal terindeks GARUDA, Sinta dan Copernicus Journal International. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait metode pemberian relaksasi napas dalam kompres hangat secara detail. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait posisi responden saat melakukan relaksasi napas dalam dan suhu air hangat yang digunakan. Waktu pemberian kompres air hangat sudah sesuai dengan standar kesehatan terkait



				tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah perlakuan	pemberian kompres hangat baiknya selama 10-30 menit tergantung tingkat nyeri yang dirasakan.
8	(Rahayuningrum, 2016) Indonesia Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang.	Relaksasi napas dalam dan kompres hangat diberikan kepada masing-masing kelompok.	Waktu pelaksanaan masing-masing intervensi selama 20 menit. Skala nyeri diukur menggunakan lembar pengukuran skala Mankoski Pain Scale.	Hasil rata-rata selisih skala dismenore a pada teknik relaksasi napas dalam adalah 2,63 dengan standar deviasi 0,957. rata-rata selisih skala dismenore a pada kompres hangat adalah 2,50 dengan standar deviasi 0,894.	Jurnal terindeks GARUDA dan Sinta, terakreditasi oleh Ristekdikti. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait metode pemberian relaksasi napas dalam kompres hangat secara detail. Peneliti tidak menyebutkan didalam jurnal terkait posisi responden saat melakukan relaksasi napas dalam dan suhu air hangat yang digunakan. Waktu pemberian kompres air hangat sudah sesuai dengan standar kesehatan terkait pemberian kompres hangat baiknya selama 10-30 menit. Tergantung tingkat nyeri yang dirasakan.

PEMBAHASAN

Semua artikel yang menjadi sampel penelitian ini merupakan hasil penelitian eksperimen. Terdapat 5 penelitian yang menggunakan desain *pre-experiment*, satu menggunakan

experiment, satu menggunakan *pretest-posttest* dan satu yang menggunakan *quasy experiment*. Metode pemilihan sampel sudah sesuai dengan standar penelitian eksperimen, yaitu *purposive sampling*, *total sampling*, *accidental sampling* dan *proporsional random sampling* dipilih

oleh para peneliti. Setiap sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Populasi yang digunakan dalam 8 penelitian ini yaitu remaja putri. Total jumlah responden yang digunakan dalam masing-masing penelitian berada pada rentang 10-48 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel didasarkan pada tujuan spesifik penelitian yaitu rata-rata kriteria inklusi pada 8 penelitian ini remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea.

Total jurnal penelitian yang didapat, terdapat tiga penelitian yang membahas pengaruh relaksasi napas dalam terhadap dismenorea, tiga penelitian yang membahas pengaruh kompres hangat terhadap dismenorea dan dua penelitian yang membahas perbedaan pengaruh keduanya. Media yang digunakan dalam pemberian intervensi diantaranya: kantung kompres air hangat, botol air hangat, termometer dan panduan teknik relaksasi napas dalam. Terdapat jurnal yang menyebutkan media yang digunakan dalam penelitian namun ada juga jurnal yang tidak menyebutkan media apa saja yang digunakan. Delapan jurnal penelitian yang dianalisis mayoritas penelitian diberikan oleh mahasiswa keperawatan, dosen keperawatan, perawat, kepala sekolah yang bersangkutan. Rata-rata waktu pemberian intervensi selama 20-30 menit pada 24-48 jam haid pertama. Parameter yang diukur atau variabel dependen dalam 8 jurnal hasil penelitian ini meliputi usia, skala nyeri sebelum dan setelah intervensi, β -endorphin, IL-6 dan TNF α . Semua jurnal penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa intervensi menggunakan teknik non farmakologi berupa relaksasi napas dalam dan kompres hangat berhasil mengatasi dismenorea atau nyeri haid secara signifikan.

Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Dismenorea Pada Remaja

Putri

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis, relaks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali.⁷ Setelah menelusuri dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, usia remaja adalah kelompok yang lebih rentan mengalami masalah nyeri haid terutama di negara-negara berkembang dimana mereka secara tradisional menikah pada usia dini dan terkena risiko yang lebih besar tertular penyakit reproduksi.

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang nyeri. Sedangkan latihan napas dalam adalah bernapas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Napas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas.⁸ Relaksasi memutuskan hubungan antar nyeri, tegang otot, rangsangan otonom yang berlebihan, dan ansietas. Relaksasi napas dalam merupakan teknik yang sederhana dapat langsung diterapkan dan mudah.⁹

Prevalensi dismenorea dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review* WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada remaja antara 16,8-81%.¹⁰ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari *et al.*, (2020)

mengenai pengaruh latihan pernafasan dalam pada persepsi nyeri menstruasi remaja dengan dismenorea primer, penelitian dilakukan pada remaja dengan rentang usia 13-15. Hasil penelitian menunjukkan dismenorea menurun dari 76% menjadi 22% nyeri haid pada responden dengan kriteria nyeri sedang hingga berat pada hari pertama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Silviani *et al.*, (2019) dan penelitian Suaib (2020) didapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan pada intervensi teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea.

Teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula.¹²

Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri

Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Panas dapat melebarkan pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah. Kompres hangat adalah metode yang digunakan untuk meredakan nyeri dengan cara menggunakan media seperti kantung kompres dan botol yang diisi dengan air panas yang ditempelkan pada sisi perut kiri dan kanan. Kompres hangat biasanya dapat mengendalikan rasa nyeri juga memberikan rasa nyaman sekaligus meredakan ketegangan, pemanasan merupakan metode sederhana yang digunakan untuk meredakan rasa sakit. Kompres hangat memang tak menghilangkan keseluruhan nyeri namun setidaknya memberikan rasa nyaman (Marmi, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shanmugam *et al.*, (2016)

mengungkapkan terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat dismenorea di kalangan remaja putri setelah pemberian aplikasi panas menggunakan kantong air panas pada perut bagian bawah selama 20-30 menit. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko dismenorea adalah termasuk usia dan usia menarche yang lebih muda, durasi menstruasi yang lebih lama, volume menstruasi, BMI yang rendah, merokok dan alkoholisme, dukungan sosial yang rendah, riwayat keluarga dismenorea, konsumsi kafein yang tinggi, depresi, kecemasan dan menekankan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mukhoirotin *et al.*, (2018) terkait efek kompres dingin dan kompres hangat pada remaja dengan dismenorea, menunjukkan bahwa setelah memberikan kompres hangat dan dingin pada kedua kelompok, kompres dingin dan kompres hangat dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk dismenore (Mukhoirotin et al, 2018).

Menurut Dahlan dan Syahminan (2017) dalam penelitiannya yang terkait pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri, secara non farmakologis kompres hangat sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea. Menurut peneliti kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Dismenorea primer memiliki dasar biokimiawi dan menyebabkan prostaglandin longgar selama menstruasi. Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin F₂-alpha (PGF₂-α) adalah ekskresi. Pelepasan PGF₂-α yang berlebihan akan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arterioler uterus, menyebabkan iskemia dan kram perut bagian bawah serta nyeri punggung.

Faktor kejiwaan juga berperan dalam terjadinya dismenore primer. Stres dapat meningkatkan kadar vasopresin dan katekolamin dan akan membuat



vasokonstriksi dan iskemia dalam sel. Analisis darah tepi pada wanita dengan dismenorea menunjukkan sintesis dan konsentrasi oksitosin, PGF2- α , vasopresin, IL-6 dan TNF yang berlebihan. Dismenore adalah penyebab utama masalah kegiatan seperti absen dari pekerjaan atau sekolah dan penurunan kualitas hidup (Mukhoirotin *et al.*, 2018). Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan kantung kompres atau botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari kantung kompres atau botol ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat. Ini menyebabkan terjadi pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada bagian tersebut. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan.

Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri

Penelitian Wianti dan Karimah (2018) mengenai perbedaan relaksasi dan kompres didapatkan hasil yang signifikan yakni 5% α (0,05) diperoleh nilai probabilitas kelompok napas dalam p 0,002 < (0,05), sedangkan kelompok kompres hangat p 0,000 < (0,05). Terdapat perbedaan signifikan penurunan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan penelitian serupa yang dilakukan oleh Rahayuningrum *et al.*, (2016) mendapatkan hasil perbandingan terapi relaksasi napas dalam dan kompres hangat menggunakan uji *independent sample t test* perbedaan nilai rata-rata skala dismenorea yaitu nilai $p = 0,705$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak terdapat

perbedaan bermakna penurunan skala dismenorea pada remaja yang diberi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat. Oleh karena itu kedua metode dapat digunakan dalam mengurangi nyeri dismenorea karena kedua teknik ini dapat mengurangi ketegangan otot yang dirasakan selama menstruasi dan kedua teknik dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Tindakan non farmakologi merupakan terapi dengan metode yang lebih sederhana, murah, praktis dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari 8 jurnal penelitian maka intervensi relaksasi napas dalam dan kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea. Hasil penelitian ini dapat menjadi intervensi non farmakologis yang diberikan oleh tenaga kesehatan, kader kesehatan ataupun masyarakat pada umumnya untuk membantu mengatasi masalah dismenorea dengan cara pemberian relaksasi napas dan kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.20956/icon.v4i1.4795>
2. Bonde, F. M., & Moningga, M. (2014). Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan Ii. *EBiomedik*, 1(2).
3. Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres



- Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Edurance*, 1(2), 37–44.
4. Hapsari, R. W., & Anasari, T. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Swagaya 2 Purwokerto. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 3(5), 26–38.
<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/39>
 5. Karomika, A., Yuniastuti, A., Sri, R. R., Rahayu, R., & Utara, J. K. (2019). The Comparison in The Effectiveness of Warm and Ginger Compresses to The Menstruation Pain Toward The Students of Smk 2 Al-Hikmah 1 Sirampog. *Public Health Perspectives Journal*, 4(3), 179–187.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
 6. Lacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. 2015. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. 21, 762–778.
 7. Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
 8. Marlinda, & Purwaningsih, P. 2013. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati. 2(1), 118–123.
 9. Marmi. 2015. Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar.
 10. Martin, R., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. 2014. Pengaruh stres terhadap disminore primer pada mahasiswa kebidanan di Jakarta. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 1(2), 135–140.
 11. Mukhoirotin, Kurniawati, & Fatmawati, D. A. 2018. The Effects of Cold Compress and Warm Compress on Endorphin Levels, IL-6 and TNFa Among Adolescent with Dysmenorrhea. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12), 474–479.
 12. Nurdin, S., Kliling, M., & Rottie, J. 2013. Pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Irina A BLU RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
 13. Potter, & Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Salemba Medika.
 14. Priscilla, V., Ningrum, D. C. R., & Fajria, L. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.25077/njk.8.2.187-195.2012>
 15. Purnamasari, K. D., Rohita, T., Zen, D. N., & Ningrum, W. M. 2020. The Effect of Deep Breathing Exercise on Menstrual Pain Perception in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Pertanika Journal*, 2(28), 649–657.
 16. Rahayuningrum, D. C. 2016. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. 7.
 17. Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian



- Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
18. Rusli, Y., Angelina, Y., Katolik, U., & Atma, I. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta The Association between Stress Level and Dysmenorrhea Intensity among Female Students in One Medical Faculty in Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101.Abstak>
19. Shah, M., Monga, A., Patel, S., & Bakshi, H. 2014. The effect of hypnosis on dysmenorrhea. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164–178.
20. Shanmugam, R. S., Susila, C., & Kalaimathi, S. A. G. (2016). *Effectiveness of hot application on dysmenorrhea*. 2(4), 720–722.
21. Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
22. Smeltzer, s. c. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth (12th ed.)*. kedokteran EGC.
23. Suaib, N. 2019. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat. *Medikes*, 6(2), 193–201.
24. Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 7–15.
25. Wahyuni, D., & Rahmadewi, R. 2011. Kajian profil penduduk remaja (10-24 tahun): Ada apa dengan remaja. *Policy Brief Pusat Penelitian Dan Pengembangan Kependudukan-an-BKKBN*, 6, 1–4.
26. WHO. 2014. *Adolescent Health*. World Health Organization. <http://www.who.int/topics/adolescenthealth/en>
27. Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315–329. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
28. Yudianta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. 2015. *Assessment Nyeri*. *CDK*, 41(3), 214–217.