

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN**

**Tugas Akhir, Agustus 2017
Retna Destyana Wahyuni**

**Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Dismenore Primer
Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Manonjaya Tasikmalaya Tahun 2017**

Abstrak

X (10 halaman) + 55 halaman + 6 tabel + 9 lampiran

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi, ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut hingga punggung, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang biasa terjadi pada remaja. Untuk menurunkan nyeri *dismenore primer* dapat dilakukan relaksasi nafas dalam. Teknik ini digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan ketegangan otot. Asuhan relaksasi nafas dalam dilakukan untuk menganalisis efektifitas penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja di SMA Negeri 1 Manonjaya Tasikmalaya tahun 2017. Metode yang digunakan pada asuhan ini melalui pengkajian nyeri Deskriptif Verbal pada 10 orang siswi secara acak di SMAN 1 Manonjaya yang berumur 17-18 tahun. Pengkajian nyeri dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan asuhan, didapatkan sebelum asuhan nyeri yang dirasakan adalah skala nyeri 6-4 (nyeri sedang), sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam didapatkan skala nyeri 3-1 (nyeri ringan). Hasil asuhan ini menyimpulkan bahwa dengan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan *dismenore primer* pada remaja. Dari hasil asuhan ini diharapkan dapat digunakan sebagai penatalaksanaan untuk mengurangi *dismenore primer*.

Kata kunci : *dismenore primer*, relaksasi nafas dalam, remaja.

Kepustakaan : 34 (2007-2015)