

ABSTRAK

Disminore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Penyebab disminore primer ini disebabkan oleh prostaglandin, zat kimia yang memicu kram prostaglandin dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan kram ringan. Gejala ini bisa berlangsung selama satu atau dua hari. Relaksasi nafas dalam terhadap disminore bermanfaat untuk merelaksasi tubuh dan mengurangi rasa nyeri disminore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap nyeri disminore pada remaja. Metode penelitian ini adalah studi literature dengan mengkaji 5 artikel penelitian. Hasil studi literatur mengungkapkan bahwa efektivitas relaksasi nafas dalam efektif dilakukan untuk meredakan nyeri disminore primer pada remaja putri.

Kata kunci : nyeri haid, *disminore*, relaksasi nafas dalam



ABSTRACK

Dysmenorrhea is a symptom of pain or discomfort in the lower abdomen during menstruation so it can interfere with daily activities, most commonly found in young and reproductive women. The cause of primary dysmenorrhea is caused by prostaglandins, chemicals that trigger prostaglandin cramps in small amounts can cause mild cramps. These symptoms can last for a day or two. Deep breath relaxation against dysmenorrhea is useful for relaxing the body and reducing the pain of dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of deep breath relaxation on dysmenorrhea pain in adolescents. This research methode is literature study in reviewing 5 research articels. This results of a literature study reveal that deep breath relaxation is effective in relieving primary dysmenorrhea pain in adolescents.

Keywords : Menstrual pain, Dysmenorrhea, Deep breath relaxation