

PENATALAKSANAAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Sri Hardianti Rahayu*, Sri Susilawati, Winda Windiyani

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

*Email: rahayusrisri791@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore Primer adalah kram atau nyeri pada saat menstruasi tanpa disertai dengan adanya kelainan pada alat reproduksi. Untuk menangani dismenore tersebut, bisa dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan kecemasan, ketegangan otot, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi dalam darah. Asuhan relaksasi nafas dalam dilakukan untuk menganalisis efektivitas penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri. Metode pengkajian nyeri yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale*) dengan subyek 7 orang remaja putri di Pondok Pesantren Al-Ittihad Purbaratu Kota Tasikmalaya yang berusia 10-18 tahun yang sebelumnya tidak mengonsumsi analgesik secara oral. Sebelum dilakukan asuhan, nyeri yang dirasakan berada dalam kategori sedang, dan setelah dilakukan asuhan didapatkan skala nyeri dalam kategori ringan. Hasil asuhan ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Dari hasil asuhan ini diharapkan dapat digunakan sebagai penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Kata kunci : Remaja, Dismenore primer, Relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is cramps or pain during menstruation without any abnormalities in the reproductive organs. To treat dysmenorrhea, deep breathing relaxation techniques can be used which can reduce anxiety, muscle tension, increase pulmonary ventilation and increase oxygenation in the blood. Deep breathing relaxation care was carried out to analyze the effectiveness of reducing primary dysmenorrhea pain levels in adolescent girls. The pain assessment method used in this care is a numerical rating scale with the subject of 7 young women at Pondok Pesantren Al-Ittihad Purbaratu, Tasikmalaya City, aged 10-18 years who previously did not take oral analgesics. Before the treatment, the pain felt was in the moderate category, and after the treatment the pain scale was found in the mild category. The results of this care concluded that deep breathing relaxation techniques can reduce primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. From the results of this care, it is hoped that it can be used as a treatment to reduce primary dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords: Adolescent, Primary dysmenorrhea, Deep breath relaxation

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur

setiap bulan. Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah Dysmenorrhea merupakan nyeri pada saat

menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Ilmi et al., 2017).

World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian tahun 2014 sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Begitu pula angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yang terdiri dari 64,25%, sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dahlan & Veni Syahminan, 2017). Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi. Hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Setelah dilakukan studi pendahuluan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada tanggal 01 September 2016 kepada seluruh mahasiswi putri Jurusan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yakni 87,1% mengalami dismenore dan didapatkan hasil terbanyak adalah pada mahasiswi Jurusan Kebidanan sebanyak 47% (Rahayu et al., 2017)

Menurut Price, dismenore (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Idaningsih & Oktarini, 2020). Menurut (Simanjuntak, 2014) dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri akan dirasakan

sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain (Puspita & Anjarwati, 2019).

Dismenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid, adapun kondisi yang dapat memperberat dismenore yaitu keringat dingin, pusing, dan pingsan. Nyeri dismenore harus di atasi dengan benar. Apabila dismenore tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan syok dan penurunan kesadaran, sehingga nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja (Windastiwi et al., 2017)

Terapi non farmakologis atau holistik untuk mengatasi nyeri dapat menggunakan sentuhan terapeutik, akupresur dan relaksasi. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit (Siregar et al., 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan

nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Aningsih et al., 2018).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Elmia Kursani dan Elsi Syafrina Putri mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri yang ada di Panti Asuhan Al-Ilham. Didapat bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali selama 5 detik, yang diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebelum dilakukan perlakuan rata-rata skala nyeri responden 2.00 dengan Std.deviasi 0.667. Setelah dilakukan Perlakuan skalan nyeri responden menjadi 0.70 dengan Std.deviasi 0.483. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri dismenore secara signifikan yaitu sebelum dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam (Kursani & Putri, 2020).

BAHAN DAN METODE

Asuhan yang diberikan berupa penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan

ventilasi paru, dan meningkatkan oksigenasi darah.

Penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan dengan posisi duduk menyila dan kedua tangan berada diatas lutut, Kemudian menghirup nafas pelan-pelan dihitung 1-5 detik, dan menghembuskan nafas dihitung 1-5 detik. Prosedur tersebut diulangi sebanyak 15 kali diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan prosedur.

Sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam, pemberi asuhan mengukur tingkat nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan dimasukkan ke dalam lembar observasi.

Subjek dalam asuhan kebidanan ini mencakup 7 orang remaja putri Adapun kriteria inklusi dalam melakukan asuhan ini yaitu remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Al-Ittihad Purbaratu Kota Tasikmalaya, berusia 10-18 tahun, mengalami dismenore primer, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya yaitu remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid, dan remaja putri yang menggunakan obat analgesik oral.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Klien

Asuhan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Ittihad Purbaratu, Kota Tasikmalaya pada tanggal 10 Mei - 21 Juni 2022. Asuhan kebidanan relaksasi nafas

dalam terhadap remaja putri ini bertujuan untuk mengurangi nyeri dismenore. Subyek pada asuhan ini adalah santri putri Pondok

Pesantren Al-Ittihad sebanyak 7 orang.

Tabel.1 Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
13-15 tahun	3	42,86%
16-18 tahun	4	57,14%
Haid Pertama		
12 tahun	5	71,42%
13 tahun	2	28,58%
Nyeri Haid Pertama		
12-13 tahun	5	71,42%
14-15 tahun	2	28,58%
Lama Haid		
4-5 hari	1	14,29%
6-7 hari	5	71,42%
8-9 hari	1	14,29%

Tabel.1 menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 16-18 tahun, haid pertama saat usia 12 tahun, nyeri haid pertama usia 12-13 tahun, dan lama haid rata-rata 6-7 hari.

Tabel.2 Hasil Asuhan Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri

No.	Tanggal	Nama Klien	Skala Nyeri		Keterangan
			Sebelum diberikan asuhan relaksasi nafas dalam	Setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam	
1.	10 Mei 2022	Nn. V	3	1	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri ringan (3) menjadi nyeri sangat ringan (1)
2.	10 Mei 2022	Nn. A	4	2	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang (4) menjadi nyeri ringan (2)
3.	10 Mei 2022	Nn. H	3	1	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri ringan (3) menjadi nyeri sangat ringan (1)
4.	14 Mei 2022	Nn. A	5	4	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang (5) dan masih dalam skala nyeri sedang (4)
5.	14 Mei 2022	Nn. M	3	2	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri ringan (3) dan masih dalam nyeri ringan (2)
6.	12 Juni 2021	Nn. R	4	3	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (3)
7.	21 Juni 2021	Nn. E	4	2	Terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang (4) menjadi nyeri ringan (2)
Minimal			3	1	
Maksimal			5	4	
Rata-rata			3,7	2,1	
Penurunan			1,6		

Tabel.3 Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Kategori	Sebelum Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam	Persentase	Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam	Persentase
Ringan	3 orang	42,85%	6 orang	85,71%
Sedang	4 orang	57,15%	1 orang	14,29%
Berat	0 orang	0%	0 orang	0%

Berdasarkan tabel 3, setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam, terdapat 3 responden atau sekitar 42,85% responden yang mengalami penurunan nyeri dari nyeri sedang (rentang skala nyeri 4-6) menjadi nyeri ringan (rentang skala nyeri 2-3). Terdapat 2 responden atau sekitar 28,57% responden yang mengalami penurunan nyeri ringan (rentang skala nyeri 1-3) menjadi nyeri sangat ringan (rentang skala nyeri 1). Terdapat 1 responden atau sekitar 14,28% responden yang mengalami penurunan nyeri dari nyeri sedang (rentang skala nyeri 4-6) namun tetap dalam kategori sedang (rentang skala nyeri 4-6). Dan terdapat 1 responden atau sekitar 14,28% responden yang mengalami penurunan nyeri dari kategori nyeri ringan (rentang skala nyeri 2-3) namun tetap dalam kategori ringan (rentang skala nyeri 2-3).

Berdasarkan tabel 2, skala nyeri paling tinggi sebelum dilakukan asuhan adalah 5, dan setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam, skala paling rendah adalah 4. Begitupun dengan skala nyeri paling rendah sebelum dilakukan asuhan adalah 3, dan setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam, skala paling rendah adalah 1.

Berdasarkan table 3 tersebut, sebelum dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam, terdapat 3 orang atau sekitar 42,85% responden yang mengalami nyeri ringan dan setelah dilakuka asuhan relaksasi nafas dalam bertambah menjadi 6 orang atau sekitar 85,71% responden yang mengalami nyeri ringan. Selain itu juga sebelum dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam terdapat 4 orang atau sekitar 57,15% responden yang mengalami nyeri sedang, namun setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam, jumlah responden berkurang menjadi 1 orang atau sekitar 14,29% responden saja yang mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan tabel tersebut, terjadi penurunan skala nyeri pada ke-7 responden dengan dismenore primer setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang dilakukan berupa relaksasi nafas dalam yaitu merupakan suatu teknik bernafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat

meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Aningsih et al., 2018).

Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dilakukan *informed consent* dan pengkajian skala nyeri dengan cara memberi klien lembar observasi. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala penilaian numeric (*Numerical Rating Scale*).

Setelah dilakukan pengkajian skala nyeri dengan rentang skala dari 0-10, diperoleh 4 orang berada dalam kategori nyeri sedang dan 3 orang berada dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan pengkajian, keluhan utama ke-7 klien adalah sakit perut bagian bawah dan menyebar ke pinggang. Ini sama halnya dengan Penelitian Sofia (2013) bahwa gejala yang dialami responden pada saat menstruasi, adalah terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu (Kursani & Putri, 2020).

Kemudian penulis memberikan asuhan kebidanan dengan teknik relaksasi nafas dalam, ke-7 klien bersedia diberikan asuhan dengan menandatangani lembar persetujuan, menganjurkan klien mengambil posisi duduk, anjurkan melakukan nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik nafas selama 5 detik, rasakan dada dan abdomen mengembang saat menarik nafas, kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan

hembuskan nafas secara perlahan selama 5 detik, ulangi langkah tersebut selama 15 kali dengan diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan relaksasi nafas dalam.

Respon klien setelah diberikan asuhan, klien mengatakan nyeri berkurang dan menjadi lebih tenang. Hal ini sesuai dengan Teori Bobak dalam jurnal penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang” Pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang diaplikasikan selama 15 kali dapat memberikan efek berupa rasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan pada saat haid dapat berkurang dan berangsur menghilang (Aningsih et al., 2018).

Setelah diberikan asuhan, penulis melakukan evaluasi. Skala nyeri sebelum dilakukan dan skala nyeri sesudah dilakukan mengalami penurunan. Hal ini sesuai dengan penelitian Anurogo (2011) bahwa Keadaan rileks menyebabkan otot tidak menjadi tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat, tekanan darah menurun, nafas lebih mudah, hati akan mengurangi pelepasan gula, natrium dan kalium dalam tubuh kembali seimbang, dan keringat akan berhenti bercucuran. Keadaan rileks, tubuh juga menghentikan

produksi hormone adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hormon seks estrogen dan progesterone serta hormon stress adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama, ketika mengurangi stress, berarti juga telah mengurangi produksi kedua hormone tersebut. Pentingnya relaksasi nafas dalam untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Aningsih et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri dismenore pada remaja putri setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam. Skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam paling tinggi adalah 5 dan paling rendah adalah 3. Kemudian hasil dari evaluasi yang dilakukan setelah 15 kali intervensi diperoleh skala nyeri tertinggi adalah 4 dan skala nyeri terendah adalah 1. Hasil asuhannya, sebelum diberikan asuhan relaksasi nafas dalam rata-rata skala nyeri dismenore adalah nyeri sedang dengan rentang skala nyeri 4-6, kemudian setelah diberikan asuhan relaksasi nafas dalam skala nyerinya menurun menjadi nyeri ringan dengan rentang skala nyeri 1-3.

Asuhan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elmia Kursani dan Elsi Syafrina Putri pada remaja putri yang ada di Panti Asuhan Al-Ilham didapat bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali selama 5

detik, yang diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebelum dilakukan perlakuan rata-rata skala nyeri responden 2.00 dengan Std.deviiasi 0.667. Setelah dilakukan Perlakuan skala nyeri responden menjadi 0.70 dengan Std.deviiasi 0.483. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri dismenore secara signifikan yaitu sebelum dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam (Kursani & Putri, 2020).

Penanganan dismenore dengan teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dan sangat dianjurkan, metode ini cukup efisien karena tidak memerlukan banyak biaya dan bisa dilakukan secara mandiri kapan saja dan dimana saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja berupa penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dengan teknik relaksasi nafas dalam ini dapat menurunkan nyeri dismenore primer.

Bagi remaja diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai alternatif atau sebagai salah satu jenis terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Lela, & Restika, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9 No.2, 262–266.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Asman, A., & Maifita, Y. (2019). Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques for Reducing Pain After Hernia Surgery in Inpatient of Regional Hospital Pariaman West Sumatra Indonesia. *International Journal of Research and Review*, 6(8), 444–447.
- Aprilianti, C. (2021). Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 149–155.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*, 13 No.1, 7–13.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Emman Patria.
- Dahlan, A., & Veni Syahminan, T. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance*, 2(February), 37–44.
- Ghofar, A. (2014). *Pedoman Lengkap Keterampilan Perawatan Klinik*. Mitra Buku.
- Hakim, W., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. *Diponegoro Medical Journal*, 5 No.4.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan*. Wineka Media.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55–66.
- Ilmi, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X and XI In Kristen Kanaan High School Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*, 4(3), 227–231.
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Disminorhea Pada Mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, XII(5), 165–170.
- Kemal Harzif, A., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*. Medical Research Unit.
- Kursani, E., & Putri, E. S. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhoe Pada Remaja di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020. 14(September 2021), 71–81.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*.
- Kusuma, A. C. (2019). Efektivitas Teknik Yoga dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap

- Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.*
- Mato, R. (2014). Determinan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5, 4–9.
- Mintarsih, S., & Nabhani. (2016). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Laki dan Perempuan Post Operasi*.
- Oktawati, A., Khodijah, Setyaningrum, I., & Cintya Dewi, R. (2017). *Teori dan Konsep Keperawatan Pediatrik*. CV Trans Info Media.
- Pujiarto. (2018). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6 No.2, 130–137.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). *Wellness and healthy magazine*. 1, 215–222.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017*. 3(02).
- Ryantama, A. A. W. (2017). *Respon Tubuh Terhadap Nyeri*. Universitas Udayana Denpasar.
- Setiawati, S. E. (2015). *Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja*. 4, 94–98.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Nailus, S., Salamah, U., Andani Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Global One.
- , R., Nasution, R., & Harahap, E. I. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Siswi Sma 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 9(3), 297–301. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v9i3.257>
- Ulinnuha, T. N. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis*.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti,). (2017). Abdominal stretching exercise 1) Student of Diploma Programme Midwifery Magelang 2). *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17–26.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). *Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 6(2), 299–304.
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Wahyu Novitasari, R. (2015). *Assesement Nyeri*. 215.