

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM HARAPAN IBU
TAHUN 2025**

SKRIPSI



**Oleh:
LAKSMI MUSIIN
235401446161**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE
AND WARM COMPRESS IN REDUCING DYSMENORRHEA IN
ADOLESCENT GIRLS AT SMA ISLAM HARAPAN IBU YEAR 2025**

THESI



**By :
Laksmi Musiin
235401441661**

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NATIONAL UNIVERSITY
JAKARTA
2025**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT
DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM
HARAPAN IBU
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta



Oleh:
LAKSMI MUSIIN
235401446161

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE AND WARM
COMPRESS IN REDUCING DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT
SMA ISLAM HARAPAN IBU YEAR 2025**

THESIS

Submitted to fulfill the requirements to obtain a Bachelor of Midwifery degree in the
Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences, National University
Jakarta



By:

LAKSMI MUSIIN

235401446161

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NATIONAL UNIVERSITY
JAKARTA**

2025

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN KOMPRES
HANGAT DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA ISLAM HARAPAN IBU**

TAHUN 2025

Oleh:

LAKSMI MUSIIN

NPM: 235401446161

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

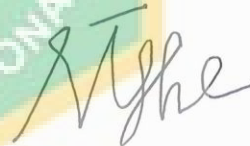
Pada Tanggal 26 Februari 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2



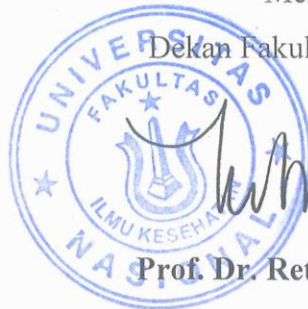
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si



Risza Choirunnisa, SSiT., MKM

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN KOMPRES HANGAT DALAM
MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA ISLAM HARAPAN IBU

Nama Mahasiswa : LAKSMI MUSIIN

NPM : 235401446161

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Menyetujui



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si



Risza Choirunnisa, SSiT., MKM

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN KOMPRES HANGAT DALAM
MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA ISLAM HARAPAN IBU

Nama Mahasiswa : LAKSMI MUSIIN
NPM : 235401446161

Menyetujui,

Penguji 1 : Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., M.Keb

(.....)

Penguji 2 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

(.....)

Penguji 3 : Risza Choirunnisa, SSiT., MKM

(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Laksmi Musiin

NPM : 235401446161

Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Islam Harapan Ibu

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 13 Januari 2025



Laksmi Musiin

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas beribu nikmat ataupun karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga terselesaikan tepat waktu, proposal penelitian skripsi yang berjudul “PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM HARAPAN IBU.”

Adapun maksud dan tujuan diajukannya proposal penelitian skripsi ini adalah untuk mempelajari bagaimana cara orang-orang berkebutuhan khusus berkomunikasi dengan sesamanya atau bahkan dengan orang umum kebanyakan. Hal ini patut dipelajari karena orang-orang berkebutuhan khusus mempunyai pola atau cara berkomunikasi yang unik dan khas. Selain itu, dengan mengetahui hal tersebut, kita jadi lebih paham apa seperti apa mereka berkomunikasi, dan bagaimanakah kita harus berkomunikasi dengan mereka. Dengan begitu, kita bisa lebih memahami mereka dan diskriminasi terhadap mereka pun bisa teratasi.

Proposal penelitian ini mungkin tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak tertentu. Maka, saya ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu, diantaranya sebagai berikut :

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional sekaligus sebagai Pembimbing 1 yang telah memberikan petunjuk, saran, dan bimbingannya mulai dari pengambilan judul dengan penulisan proposal ini.

2. Ibu Risza Choirunnisa, SSiT., MKM selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan serta berbagai masukan, demi kesempurnaan Proposal ini.
3. Kedua orangtua, sahabat, dan pihak-pihak yang membantu, mendukung lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Diharapkan, skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. Dan tak lupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari pembaca agar proposal ini bisa lebih baik lagi kedepannya.



Jakarta, 13 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laksmi Musiin', written over a white background.

Laksmi Musiin

Abstrak

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM HARAPAN IBU

Laksmi Musiin, Retno Widowati, Risza Choirunnisa

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh remaja putri selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMA Islam Harapan Ibu Jakarta.

Tujuan: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 responden yang mengalami dismenore primer.

Metode: Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa baik teknik relaksasi napas dalam maupun kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore. Namun, terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode tersebut. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 3.80, setelah dilakukan relaksasi napas dalam menjadi 3.10, sedangkan setelah diberikan kompres hangat menurun lebih drastis menjadi 1.05. Uji statistik menunjukkan bahwa kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi napas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore ($p = 0.004$).

Kesimpulan: Dari penelitian ini adalah bahwa baik teknik relaksasi napas dalam maupun kompres hangat efektif dalam menurunkan dismenore, namun kompres hangat memiliki pengaruh yang lebih signifikan. Oleh karena itu, penggunaan kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang lebih efektif dalam menangani nyeri dismenore pada remaja putri.

Saran: Penggunaan kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dibandingkan teknik relaksasi napas dalam. Oleh karena itu, metode ini dapat diterapkan dalam layanan kesehatan di sekolah untuk membantu siswi yang mengalami nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Dismenore, Relaksasi Napas Dalam, Kompres Hangat, Remaja Putri.

Kepustakaan : 21 Pustaka (2014 -2022)

Abstract

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE AND WARM COMPRESS IN REDUCING DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA ISLAM HARAPAN IBU

Laksmi Musiin, Retno Widowati, Risza Choirunnisa

Background: Dysmenorrhea is one of the complaints often experienced by adolescent girls during menstruation. This study aims to determine the difference in the effect between deep breathing relaxation techniques and warm compresses in reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Islam Harapan Ibu Jakarta.

Objective: This study used an experimental method with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 respondents who experienced primary dysmenorrhea.

Method: The data collection technique was carried out by measuring pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

Results: both deep breathing relaxation techniques and warm compresses can reduce the level of dysmenorrhea pain. However, there is a significant difference between the two methods. The average pain score before the intervention was 3.80, after deep breathing relaxation it became 3.10, while after being given a warm compress it decreased more drastically to 1.05. Statistical tests showed that warm compresses were more effective than deep breathing relaxation in reducing the intensity of dysmenorrhea pain ($p = 0.004$).

Conclusion: From this study, both deep breathing relaxation techniques and warm compresses are effective in reducing dysmenorrhea, but warm compresses have a more significant effect. Therefore, the use of warm compresses can be recommended as a more effective non-pharmacological method in dealing with dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Suggestion: The use of warm compresses can be recommended as a more effective non-pharmacological method in reducing dysmenorrhea pain compared to deep breathing relaxation techniques. Therefore, this method can be applied in school health services to help female students who experience menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Deep Breathing Relaxation, Warm Compresses, Adolescent Girls.

References: 21 (2014 -2022).

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
Abstrak	vii
Abstract	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Bagi Institusi / SMA	6
1.4.2. Bagi Siswi	6
1.4.3. Bagi Bidan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Remaja	7
2.1.1. Defenisi Remaja	7
2.1.2. Pertumbuhan pada Remaja	9
2.1.3. Perkembangan Pada Remaja	10
2.2. Konsep Dasar Menstruasi.....	13
2.2.1. Pengertian Menstruasi.....	13
2.2.2. Siklus Menstruasi.....	13
2.3. Konsep Dismenore.....	15

2.3.1.	Pengertian Dismenore	15
2.3.2.	Penyebab Dismenore	16
2.3.3.	Jenis-jenis Dismenore	18
2.3.4.	Tingkatan Dismenore	21
2.3.5.	Tanda dan Gejala Dismenorea.....	21
2.4.	Konsep Nyeri.....	22
2.4.1.	Pengertian Nyeri	22
2.4.2.	Pembagian Nyeri	23
2.4.3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Presepsi Nyeri.....	24
2.4.4.	Pengukuran Tingkat Nyeri	26
2.5.	Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam.....	30
2.5.1.	Pengertian Relaksasi	30
2.5.2.	Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	30
2.5.3.	Tujuan Relaksasi.....	31
2.5.4.	Manfaat Teknik Relaksasi.....	31
2.6.	Konsep Dasar Kompres Hangat.....	32
2.6.1.	Pengertian Kompres Hangat.....	32
2.6.2.	Pengaruh Kompres Hangat.....	33
2.6.3.	Manfaat Kompres Hangat.....	34
2.6.4.	Mekanisme Kompres Hangat.....	35
2.7.	Kerangka Teori	35
2.8.	Kerangka Konsep.....	36
2.9.	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODIOLOGI PENELITIAN.....		38
3.1.	Desain Penelitian	38
3.2.	Populasi dan Sampel	39
3.2.1.	Populasi	39
3.2.2.	Sampel.....	39
3.3.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.3.1.	Lokasi Penelitian.....	40
3.3.2.	Waktu Penelitian.....	40
3.4.	Variebael Penelitian	40

3.5. Defenisi Operasional.....	41
3.6. Instrumen Penelitian.....	42
3.8. Analisis Data.....	44
3.9. Etika Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1. Hasil Penelitian.....	46
4.1.1. Analisis Univariat.....	46
4.1.2. Uji Normalitas.....	49
4.1.3. Hasil Analisis Bivariat.....	50
4.2. Pembahasan.....	51
4.2.1. Analisis Unvariat.....	51
4.2.2. Analisis Bivariat.....	53
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1. Simpulan.....	55
5.2. Saran.....	55
5.2.1. Bagi Insitusi / SMA.....	55
5.2.2. Bagi Siswi.....	56
5.2.3. Bagi Peneliti.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala nyeri menurut Mankoski.....	28
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional.....	41
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4. 2. Nyeri Dismenore Pada Siswi Remaja Putri SMA Islam Harapan Ibu Jakarta Sebelum Dilakukan Releksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat	48
Tabel 4. 3. Hasil Uji Normalitas Uji Shapiro-Wilk.....	49
Tabel 4. 4. Pengaruh releksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putridi SMA Islam Harapan Ibu Jakarta Tahun 2025	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Numeric Rating Scale (NRS).....	27
Gambar 2. 2. Numeric Rating Scale (NRS).....	28
Gambar 2. 3. Kerangka Teori.....	36
Gambar 2. 4. Konsep Dasar.....	36
Gambar 3. 1. Rancangan One Group Pretest – Posttest Design.....	38



DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
NRS	: Numeric Rating Scale
VDS	: Verbal Descriptor Scale
VAS	: Visual Analog Scale
WHO	: World Health Organization
NSAID	: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian	60
Lampiran 3	Uji Etik	61
Lampiran 4	Informed Consent Peneliti	62
Lampiran 5	Informed Consent Responden.....	63
Lampiran 6	Lembar Penilaian	65
Lampiran 7	SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam	69
Lampiran 8	SOP Kompres Hangat	72
Lampiran 9	Master Tabel.....	75
Lampiran 10	Hasil Output Analisis Data	76
Lampiran 11	Powerpoint Penyuluhan.....	77
Lampiran 12	Kegiatan Penelitian	78
Lampiran 13	Biodata Penulis	80

