

# PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE DI SMA NEGERI 3 SAMARINDA

Intan Okta Kusuma <sup>1)</sup>, Jasmawati <sup>2)</sup>, Hesti Prawita Widiastuti <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

<sup>2)</sup> Dosen Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

## Abstrak

**Latar belakang :** *Dismenore* merupakan salah satu masalah masalah ginekologi yang paling umum dialami saat masa remaja yang sangat mengganggu aktivitas bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri dismenore di SMA Negeri 3 Samarinda

**Metode :** Desain penelitian ini eksperimen semu dengan rancangan *pre and post test design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 3 Samarinda yang mengalami nyeri *dismenore* dengan jumlah 20 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Peneliti membagi responden menjadi 2 kelompok. Data dianalisis menggunakan Uji *Paired T-Test* dan *Independent T-Test*.

**Hasil Penelitian :** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *Paired T-Test*, uji *Abdominal stretching exercise* pada kelompok 1 dengan nilai  $p = 0,001$  dan relaksasi nafas dalam pada kelompok 2 dengan nilai  $p = 0,003$ . Sedangkan dengan menggunakan Uji *Independent T-Test* antara *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam tidak ada perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p > \alpha$ ;  $\alpha = 0,05$ .

**Kesimpulan :** Terlihat bahwa *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* namun saat dibandingkan antara *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam tidak ditemukan perbedaan yang bermakna dikarenakan kedua intervensi ini sama-sama efektif dalam menurunkan skala nyeri *dismenore*. Oleh karenanya penelitian ini merekomendasikan untuk menggunakan salah satu dari intervensi ini untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

**Kata kunci :** *Dismenore*, *Abdominal stretching exercise*, Relaksasi Nafas Dalam, Skala Nyeri

# THE EFFECT OF *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* AND DEEP BREATHING RELAXATION TO PAIN SCALE REDUCTION ON DISMENORRHEA IN SMAN 3 SAMARINDA

Intan Okta Kusuma <sup>1)</sup>, Jasmawati <sup>2)</sup>, Jesti Prawita Widiastuti <sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Applied Nursing Student, Health Polytechnics East Borneo

<sup>2</sup>Nursing Studies, Health Polytechnics East Borneo

## Abstract

**Background:** Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced during adolescence which can disturb activities and often required the patient to rest and leave her activities. This study aims to determine the effect of *abdominal stretching exercise* and deep breathing relaxation to reduce dysmenorrhea pain scale in SMAN 3 Samarinda.

**Method:** The design of this study was a quasi-experimental design with a pre and post test with control group. The population in the study were all female teenagers in SMAN 3 Samarinda whose having dysmenorrhea with a total of 20 respondents, by using Consecutive Sampling. The researcher divided the respondents into two groups. Data were analyzed using Paired T-Test and Independent T-Test.

**Research Results:** The results of this study indicate that based on statistical test using the *Paired T-Test*, *Abdominal stretching exercise* on group 1 with p-value = 0,001 and deep breathing relaxation on group 2 with p-value = 0,003, while the p-value on the statistical test using Independent T-Test between *abdominal stretching exercise* and deep breathing relaxation shows no significant difference with p-value 1,000 ( $p > \alpha$ ;  $\alpha = 0,05$ )

**Conclusion:** It was observed that abdominal stretching exercise and deep breathing relaxation both can reduce dysmenorrhea pain scale but when comparing to one another there is no significant difference to reduce dysmenorrhea pain scale. Therefore, the study recommend to use one of the intervention to reduce dysmenorrhea pain scale on adolescence.

**Keywords:** *Dysmenorrhea*, *Abdominal stretching exercise*, Deep Breathing Relaxation, Pain Scale

## PENDAHULUAN

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat mengganggu pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Alifah, 2017)

Pada umumnya *dismenore* tidak berbahaya, namun sering dirasa mengganggu bagi kebanyakan wanita yang mengalami. Derajat nyeri *dismenore* pada masing-masing wanita tidak sama. Ada yang masih bisa beraktivitas, ada pula yang mengalami gangguan dalam beraktivitas. (Gustina, 2011)

Terdapat beberapa terapi untuk mengatasi nyeri akibat *dismenore*. Baik itu terapi farmakologis maupun non farmakologis. Pada terapi farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang digunakan untuk mengatasi nyeri secara umum. Tetapi, terapi ini memiliki dampak ketergantungan dan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi seseorang. Sedangkan terapi non farmakologis yang sering dilakukan antara lain kompres hangat, masase pada daerah perut, olahraga, seperti senam *dismenor*, melakukan *exercise*, distraksi musik, dan masih banyak lagi. Terapi non farmakologis dianggap efektif karena tidak menimbulkan efek samping. (Priscilla, 2012)

Menurut WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang

mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. (WHO 2012)). Sebanyak 50% wanita mengalami *dismenore* primer tanpa adanya patologi pelvis, sedangkan 10% wanita mengalami nyeri hebat selama menstruasi, sehingga menyebabkan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari selama 1-3 hari setiap bulannya. Berdasarkan data menunjukkan bahwa *dismenore* primer dialami oleh 60-75 % wanita muda. (Kundre, 2015)

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami *dismenorea* (Fajaryati, 2010). Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% perempuan mengalami *dismenorea*, dan 12% nyeri berat, 37 % sedang, 49% ringan, yang mengakibatkan 14% remaja putri tidak hadir disekolah. Selain ketidakhadiran disekolah, *dismenorea* ini juga berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat tiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar (Anurogo & Wulandari, 2011). Di Swedia angka kejadian *dismenorea* sekitar 72% (Ambawrati, 2012)

Kejadian *dismenore* di Asia cukup tinggi, di Taiwan prevalensi wanita *dismenore* sebesar 75,2% (Yu dan Yueh, 2009). Di Malaysia prevalensi *dismenore* sebanyak 50,9% (Zukri, 2009), Sedangkan di Indonesia angka kejadian *dismenorea* tidak dapat dipastikan secara mutlak di

karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung / melaporkan kedokter.

Menarche merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Rata-rata usia menarche pada umumnya adalah 12,4 tahun. Menarche dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun. Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid. Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Berdasarkan uraian data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* di SMA Negeri 3 Samarinda”

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

### ***Lokasi Penelitian***

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Samarinda. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2019.

### ***Rancangan Penelitian***

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan metode penelitian quasi eksperimental.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 3 Samarinda berjumlah 291 orang dengan sampel sebanyak 22 orang menggunakan teknik non probability sampling dengan cara *consecutive sampling*.

### ***Metode Pengambilan Data***

Metode pengumpulan data dimulai dengan melakukan pre test skala nyeri dilanjutkan dengan memberikan intervensi *abdominal stretching exercise* pada kelompok 1 dan intervensi relaksasi nafas dalam pada kelompok 2. Setelah intervensi peneliti melakukan post test skala nyeri.

### ***Analisis Data***

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat, dan bivariat menggunakan uji *Paired T-Test* untuk mengetahui adanya hubungan *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

##### a. Usia dan Usia Pertama Kali Haid

**Tabel 1.**

Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan usia pertama kali haid pada siswi SMA Negeri 3 Samarinda Tahun 2019

No	Karakteristik	Kelompok 1		Kelompok 2	
		N	%	N	%
1.	Usia				
	14			1	10
	15	7	70	7	70
	16	3	30	2	20
2.	Usia Pertama Kali Haid				
	9-11 Tahun	6	60	7	70
	12-14 Tahun	4	40	3	30
	Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui karakteristik usia responden pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* sebagian besar berusia 15 tahun sedangkan pada kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam sebagian besar berusia 15 tahun. Karakteristik usia responden pertama kali haid diketahui sebagian besar usia 9-11 pada kelompok 1 dengan *Abdominal stretching exercise* , sedangkan pada kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam sebagian besar berusia 9-11 tahun.

### Distribusi Variabel

#### a. Distribusi Responden Berdasarkan kualitas nyeri

**Tabel 2**

Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Nyeri di SMA Negeri 3 Samarinda Tahun 2019

Skala Nyeri	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Nyeri Ringan	4	6	3	6
Nyeri Sedang	6	4	7	4

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan distribusi responden berdasarkan skala nyeri pada kelompok 1, pada pre-test sebagian besar berada di nyeri sedang sebanyak 6 responden, pada post test sebagian besar berada di nyeri ringan sebanyak 6 responden . Sedangkan pada kelompok 2 pada pre-test sebagian besar besar berada pada nyeri sedang sebanyak 7 responden dan post test sebagian besar berada pada nyeri ringan sebanyak 6 responden.

#### b. Rata-rata responden berdasarkan tingkat kontrol nyeri

**Tabel 3**

Rata-Rata Responden Berdasarkan Tingkat Kontrol Nyeri di SMA Negeri 3 Samarinda

Tingkat Kontrol Nyeri	Kelompok 1			Kelompok 2		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Sebelum Intervensi	4,00	1,054	10	4,10	0,994	10
Setelah Intervensi	3,20	1,033	10	3,30	0,949	10
Selisih	0,80	0,422	10	0,35	0,632	10

Berdasarkan tabel 3, nilai selisih mean dan standar deviasi skala nyeri *pre-test* dan *post-test*. Pada kelompok 1 yaitu

*Abdominal stretching exercise* yaitu nilai mean adalah 0,8 dan standar deviasi adalah 0,422, sedangkan pada kelompok 2 selisih mean adalah 0,35 dan standar deviasi adalah 0,632. Berdasarkan nilai tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat selisih nilai skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok 1 dan kelompok 2.

### Analisa Bivariat

#### a. Uji Normalitas Skala Nyeri

**Tabel 4**

Uji Normalitas Skala Nyeri pada Kelompok 1 dan 2 di SMA Negeri 3 Samarinda

Tingkat Kontrol Nyeri	Shapiro Wilk Test	
	Kelompok 1 P	Kelompok 2 P
Pre-Test	0,074	0,152
Post-Test	0,191	0,287
Selisih	0,001	0,012

Berdasarkan tabel 4 di atas Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi skala nyeri pre dan post yaitu  $>0,05$  dengan uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk sehingga dapat disimpulkan semua data berdistribusi normal.

#### b. Uji T Berpasangan

**Tabel 5**

Uji Beda Rerata Pre dan Post Intervensi pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 di SMA Negeri 3 Samarinda, Mei 2019

Tingkat Kontrol Nyeri	N	Nilai	Pre Test	Post Test	p
Kelompok 1	10	Mean ±SD	4,00±1,054	3,20±1,033	0,001
Kelompok 2	10	Mean ±SD	4,10±0,994	3,30±0,949	0,003

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil *p value* skala nyeri =  $0,001 < \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skala nyeri *pre test* dan *post test* ( $H_0 =$  ditolak). Sedangkan hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* pada kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai *p value* skala nyeri =  $0,003 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada perbedaan antara nilai skala nyeri *pre test* dengan *post test* ( $H_0 =$  ditolak).

#### c. Uji T Tidak Berpasangan

**Tabel 6**

Uji Beda Rerata selisih Perubahan Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Tingkat Kontrol Nyeri	N	Mean±SD	P
Selisih			
Kelompok 1	10	0,80±0,422	1,000
Kelompok 2	10	0,80±0,632	

Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi skala nyeri pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* dan kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam yaitu *p-value*  $> 0,05$  berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada

perbedaan yang bermakna nilai skala nyeri antara kedua kelompok.

## PEMBAHASAN

### a. Perbedaan hasil rata-rata skalan nyeri pre test dan post test antara kelompok abdominal stretching exercise dan relaksasi nafas dalam

Hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil *p value* skala nyeri =  $0,001 < \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skala nyeri *pre test* dan *post test* ( $H_0 =$  ditolak). Sedangkan hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* pada kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai *p value* skala nyeri =  $0,003 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada perbedaan antara nilai skala nyeri *pre test* dengan *post test* ( $H_0 =$ ditolak).

Penelitian yang dilakukan oleh (Priscilla, 2012) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Padang menunjukkan bahwa dari 16 orang responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam 8 orang diantaranya mengalami skala *dismenore* berat, dan 8 orang mengalami skala *dismenore* ringan. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan skala *dismenore* dimana 8 orang yang

mengalami skala *dismenore* berat mengalami penurunan menjadi skala sedang, sedangkan 8 orang yang mengalami skala *dismenore* sedang mengalami penurunan menjadi skala *dismenore* ringan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri (Priscilla, 2012).

Menurut asumsi peneliti, manfaat *abdominal stretching exercise* yaitu menghasilkan *endorphin* dan merilekskan otot-otot abdomen. Sedangkan untuk nafas dalam yaitu dapat melatih otot diafragma yang juga akan mempengaruhi otot perut, sehingga membuat rileks. Nafas dalam juga dapat memberikan ketenangan hati yang mana akan mempengaruhi gelombang alfa pada otak yang memberikan efek ketenangan hati, rileks otot-otot tubuh dan analgetik serta analgetik ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *abdominal*

*stretching exercise* berpengaruh karena merangsang hormon *endorphin* untuk menurunkan skala nyeri, begitu juga relaksasi nafas dalam yang dapat memberikan efek ketenangan hati dan rileks otot-otot tubuh, sehingga relaksasi nafas dalam juga dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri *dismenore*.

**b. Perbedaan hasil rata-rata skala nyeri pre test dan post test antara kelompok 1 dengan abdominal stretching exercise dan kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam**

Dari hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *Independent t-test* juga dapat dibandingkan nilai skala nyeri pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* dan kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam, sehingga diperoleh perbedaan nilai skala nyeri pada kedua kelompok. Berdasarkan uji *Independent T-Test* pada tabel 4.5 nilai *pre test* skala nyeri didapatkan nilai mean pada kelompok 1 dengan *abdominal stretching exercise* adalah 4,00 dan kelompok 2 dengan relaksasi nafas dalam adalah 4,10. Sedangkan nilai  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara nilai skala nyeri antara 2 kelompok.

Menurut asumsi peneliti, manfaat *abdominal stretching exercise* yaitu menghasilkan *endorphin* dan merilekskan otot-otot abdomen. Sedangkan untuk nafas dalam yaitu dapat melatih otot diafragma yang juga akan mempengaruhi otot perut, sehingga membuat rileks. Nafas dalam juga dapat memberikan ketenangan hati yang mana akan mempengaruhi gelombang alpa pada otak yang memberikan efek ketenangan hati, rileks otot-otot tubuh dan analgetik serta analgetik ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya dapat menurunkan skala nyeri pada *dismenore*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada kedua kelompok sebagian besar berusia 15 tahun. Usia pertama kali haid pada kedua kelompok adalah sebagian besar berusia 9-12 tahun.
2. Skala nyeri responden dibagi menjadi 3 yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Skala nyeri *pre-test* intervensi pada 20 responden adalah sebanyak 7 responden, sedangkan untuk nyeri berat pada 20 responden sebanyak 13 responden.
3. Pada kelompok *post-test* intervensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden, sedangkan



yang mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden.

4. Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat perbedaan skala nyeri yang bermakna *pre* dan *post* intervensi *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam pada responden yang menderita *dismenore* di SMA Negeri 3 Samarinda.

Berdasarkan uji rerata selisih skala nyeri, tidak terdapat perbedaan skala nyeri antara yang diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* dan relaksasi nafas dalam pada penderita *dismenore* di SMA Negeri 3 Samarinda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, S. (2017). Hubungan Antara nyeri haid (Dismenore) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Surakarta. Retrieved from [journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/download/10013/4756](http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/download/10013/4756)
- Ambawrati, R. (2012). Efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri haid, 8. Retrieved from <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/11/9>
- Arfa. (2013). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, 3, 95–107. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/756>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. (H. Pramono, Ed.). CV. Trans Info Media.
- Fadzria. (2018). Hubungan Antara Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore, 5–21. Retrieved from [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/51808/Chapter II.pdf?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/51808/Chapter%20II.pdf?sequence=4)
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( Dismenore ) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.
- Gustina, T. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, 3. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/112337-ID-hubungan-tingkat-stres-dengan-kejadian-d.pdf>
- Kundre, R. (2015). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi semester VIII Program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, 3.
- Kurniawaty, D. A. (2018). Program studi s1 fisioterapi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah malang 2018.
- Lukman. (2014). teknik relaksasi nafas dalam, 6–36. Retrieved from <http://eprints.ung.ac.id/3221/3/2013-1-14201-841409089-bab2-26072013082718.pdf>
- Priscilla, V. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan

Dismenore Pada Remaja SMA Negeri  
3 Padang, 8. Retrieved from  
<http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/82/77>

Suddarth, B. &. (2001). keperawatan bedah. In *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner &Suddarth*. Vol. 2. E/8. Jakarta: ECG.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Yunitasari, R. (2017). Hubungan Tingkat Stress dengan Nyeri Dismenore Prime



