

Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Siswi SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025

The Effect Of Deep Breathing Relaxation Therapy On Dysmenorrhea Pain Intensity Among Female Students At SMPN 6 Kediri In 2025

Aprilia S. R. May Nggiri^{1*}, Weni Tri Purnani², Huda Rohmawati³

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

^{2,3} Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

e-mail : asrmn943@gmail.com

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah nyeri menstruasi yang sering mengganggu aktivitas remaja. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri dysmenorrhea pada siswi SMPN 6 Kota Kediri tahun 2025.

Desain penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 16 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dengan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Setelah terapi, 12 responden mengalami penurunan nyeri, 4 responden tetap dalam kategori nyeri ringan, dan tidak ada peningkatan nyeri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea. Teknik ini sederhana, tidak memerlukan alat bantu, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh remaja, sehingga layak dijadikan alternatif nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi.

Kata kunci : Dysmenorrhea, Terapi Relaksasi Napas Dalam, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that often interferes with the daily activities of adolescents. One non-pharmacological method to relieve pain is deep breathing relaxation therapy. This study aimed to analyze the effect of deep breathing relaxation therapy on dysmenorrhea pain intensity among female students at SMPN 6 Kota Kediri in 2025. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Sixteen respondents were selected using purposive sampling. The research instrument was an observation sheet using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain. After therapy, 12 respondents reported decreased pain, 4 remained in the mild pain category, and none experienced an increase in pain. The Wilcoxon test yielded $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. It can be concluded that deep breathing relaxation therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain intensity. This technique is simple, requires no equipment, and can be practiced independently by adolescents, making it a feasible non-pharmacological alternative for menstrual pain management.

Keywords: Dysmenorrhea, Deep Breathing Relaxation Therapy, Adolescents

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea adalah nyeri perut bagian bawah yang timbul menjelang atau selama menstruasi akibat kontraksi uterus yang berlebihan. Kondisi ini merupakan salah satu masalah ginekologi paling sering dialami remaja putri. World Health Organization (2022) melaporkan prevalensi dysmenorrhea pada remaja perempuan mencapai 70–90%, dan sekitar 10–15% mengalami nyeri berat hingga mengganggu aktivitas harian. Di Indonesia, Rikesdas (2021) menyebutkan prevalensi mencapai 64,25%, sementara di Jawa Timur angka kejadian diperkirakan 54,9%. Survei kesehatan di Kota Kediri (2023) menunjukkan lebih dari 60% siswi SMP mengalami nyeri menstruasi, sebagian besar tidak melakukan penanganan yang tepat.

Dysmenorrhea tidak hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan akademik. Nyeri yang berulang setiap bulan sering menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, penurunan prestasi, hingga berkurangnya kualitas hidup. Sebagian remaja memilih menahan nyeri atau melakukan pengobatan tradisional, sementara yang lain menggunakan analgesik tanpa pengawasan, yang berisiko menimbulkan efek samping bila dikonsumsi jangka panjang.

Secara fisiologis, dysmenorrhea disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus, vasokonstriksi, dan penurunan aliran darah ke endometrium, sehingga timbul rasa nyeri. Faktor risiko yang berkontribusi meliputi usia menarche dini, siklus menstruasi tidak teratur, stres, serta gaya hidup yang kurang sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat membantu menurunkan nyeri dengan lebih aman, terutama bagi remaja.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Penelitian pada mahasiswi dan siswi SMA melaporkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Terapi ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, merangsang pelepasan endorfin, meningkatkan oksigenasi, serta mengurangi ketegangan otot abdomen. Namun, penelitian yang secara khusus menilai efektivitas terapi relaksasi napas dalam pada siswi tingkat SMP masih sangat terbatas, sehingga perlu dilakukan studi lebih lanjut.

Salah satu solusi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri adalah terapi relaksasi napas dalam. Teknik ini tidak memerlukan peralatan khusus, mudah diajarkan, serta aman bagi remaja putri. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam manajemen nyeri dysmenorrhea sehingga remaja mampu mengatasi keluhan haid tanpa ketergantungan obat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri dysmenorrhea pada siswi SMPN 6 Kota Kediri tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi napas dalam sebagai alternatif nonfarmakologis, sekaligus menjadi masukan bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam upaya promotif serta preventif terkait kesehatan reproduksi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri dysmenorrhea pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 8 di SMPN 6 Kota Kediri yang mengalami dysmenorrhea. Sampel penelitian berjumlah 16 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswi yang mengalami dysmenorrhea primer, berada pada rentang usia remaja, bersedia menjadi responden, serta hadir saat intervensi diberikan. Responden dengan riwayat penyakit ginekologi atau tidak hadir saat penelitian berlangsung dikeluarkan dari sampel.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala penilaian subjektif dengan rentang 0–10 yang divalidasi secara internasional untuk mengukur tingkat nyeri. Alat tulis, lembar dokumentasi, serta jam digital digunakan untuk membantu pencatatan waktu dan pengawasan pelaksanaan terapi. Bahan penelitian berupa intervensi terapi relaksasi napas dalam, yang dilakukan tanpa alat tambahan, melainkan dengan teknik pernapasan diafragma secara teratur sesuai prosedur.

Prosedur penelitian dilakukan dengan meminta responden menilai intensitas nyeri menstruasi menggunakan NRS sebelum intervensi. Selanjutnya, peneliti memberikan terapi relaksasi napas dalam dengan membimbing responden melakukan inspirasi perlahan melalui hidung, menahan selama beberapa detik, lalu menghembuskan udara melalui mulut secara teratur dalam posisi duduk rileks selama 15 menit. Setelah intervensi selesai, responden kembali diminta menilai intensitas nyeri dengan instrumen yang sama.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi nyeri, serta bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah terapi.

Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru.

HASIL

Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Sebelum Terapi Relaksasi Napas Dalam

Tabel 1 Karakteristik intensitas nyeri sebelum diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Intensitas Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0 %
Nyeri Ringan	6	37,5 %
Nyeri Sedang	10	62,5 %
Nyeri Berat	0	0,0 %
Total	16	100 %

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 siswi SMPN 6 Kota Kediri yang mengalami dysmenorrhea, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam, sebanyak 6 responden (37,5%) mengalami nyeri ringan dan 10 responden (62,5%) mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan ketidaknyamanan yang cukup signifikan pada awal menstruasi, yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar sehari-hari.

Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Sebelum Terapi Relaksasi Napas Dalam

Tabel 2 Karakteristik intensitas nyeri sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Intensitas Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	2	12,5 %
Nyeri Ringan	14	87,5 %
Nyeri Sedang	0	0,0 %
Nyeri Berat	0	0,0 %
Total	16	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi napas dalam, terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan. Diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 responden (12,5%) tidak mengalami nyeri, sementara 14 responden (87,5%) mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada sebagian besar responden setelah diberikan intervensi.

Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea*

Tabel 3 Hasil uji Wilcoxon terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	p-value	Keterangan
Intensitas Nyeri Pre-Post	12	0	4	0,001	Signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat 12 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri (negative rank), tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri (positive rank), dan 4 responden dengan tingkat nyeri yang tidak berubah (ties). Nilai p yang diperoleh adalah 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada siswi SMPN 6 Kota Kediri.

PEMBAHASAN

Intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam pada siswi SMPN 6 Kota Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam, mayoritas siswi SMPN 6 Kota Kediri mengalami nyeri sedang (62,5%), sedangkan siswanya mengalami nyeri ringan (37,5%). Tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat maupun bebas nyeri. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja putri pada fase awal menstruasi merasakan ketidaknyamanan yang cukup signifikan.

Nyeri sedang yang dialami responden dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis *dysmenorrhea*, yaitu peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi, dan penurunan aliran darah ke miometrium. Kondisi tersebut menimbulkan rasa nyeri spasmodik yang umumnya dirasakan di perut bagian bawah hingga punggung bawah.

Distribusi nyeri pada responden juga menunjukkan adanya perbedaan ambang toleransi nyeri. Faktor usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis remaja dapat memengaruhi persepsi nyeri yang mereka alami. Responden dengan kondisi fisik yang sehat dan aktivitas cukup cenderung melaporkan nyeri lebih ringan dibandingkan mereka yang kurang aktif atau mengalami stres psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri & Widyaningsih (2023) yang menemukan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri sedang pada hari pertama menstruasi, dan intensitas ini berangsur menurun pada hari berikutnya. Hal serupa dilaporkan Handayani et al. (2022), bahwa 60% siswi SMA di Surabaya mengalami dysmenorrhea dengan kategori sedang pada awal siklus haid.

Kadaan ini menjadi perhatian penting dalam kesehatan remaja, karena nyeri sedang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan konsentrasi belajar di sekolah. Bila tidak ditangani dengan tepat, keluhan dysmenorrhea berisiko mengganggu kualitas hidup remaja dalam jangka panjang. Dengan demikian, kondisi awal responden dalam penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi efektif yang aman, murah, dan mudah dipraktikkan untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi, salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam.

Intensitas nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi nafas dalam pada siswi SMPN 6 Kota Kediri.

Setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam, intensitas nyeri pada responden menunjukkan penurunan yang signifikan. Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (87,5%), bahkan terdapat 12,5% yang melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Tidak ada responden yang mengalami nyeri sedang maupun nyeri berat.

Perubahan distribusi nyeri ini membuktikan bahwa terapi relaksasi napas dalam memiliki efek nyata dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea. Teknik pernapasan ini membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, merangsang sistem saraf parasimpatis, dan menurunkan aktivitas simpatis yang berhubungan dengan ketegangan otot. Efek relaksasi tersebut menghasilkan penurunan ketegangan uterus sehingga kontraksi yang berlebihan dapat dikendalikan.

Secara teori, teknik ini juga merangsang pelepasan endorfin, yaitu neurotransmitter yang berfungsi sebagai analgesik alami. Endorfin menekan transmisi impuls nyeri ke otak, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Potter & Perry (2021) bahwa teknik relaksasi merupakan metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri.

Penurunan nyeri yang dialami sebagian besar responden sejalan dengan penelitian Hikma et al. (2021) yang melaporkan bahwa teknik relaksasi napas dalam menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan pada remaja SMA. Wardani et al. (2021) juga menemukan bahwa 80% responden mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan latihan pernapasan.

Meskipun demikian, masih ada responden yang tetap melaporkan nyeri ringan meskipun sudah mendapat intervensi. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh perbedaan ambang toleransi nyeri, tingkat kecemasan, serta faktor hormonal yang tidak terukur dalam penelitian. Artinya, meskipun terapi ini efektif secara umum, hasilnya tetap dapat bervariasi antar individu.

Dengan hasil ini, terapi relaksasi napas dalam dapat direkomendasikan sebagai intervensi sederhana yang efektif dan dapat diterapkan di kalangan remaja untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada siswi SMPN 6 Kota Kediri.

Hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis lebih lanjut menunjukkan 12 responden mengalami penurunan tingkat nyeri (negative rank), 4 responden tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada yang mengalami peningkatan nyeri (positive rank). Temuan ini menguatkan bukti bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam penatalaksanaan nyeri dysmenorrhea. Tidak adanya responden yang mengalami peningkatan nyeri menunjukkan bahwa terapi ini aman serta tidak menimbulkan efek

samping negatif.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi Mustain et al. (2024) dan Novisari & Yuliani (2024) yang menyatakan bahwa latihan napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi. Bahkan, penelitian Novisari menyebutkan teknik ini lebih efektif dibandingkan metode distraksi sederhana. Hal ini memperkuat temuan bahwa relaksasi napas dalam tidak hanya aman, tetapi juga lebih praktis dan aplikatif bagi remaja.

Faktor responden yang tetap melaporkan nyeri ringan meski setelah terapi dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis dan psikologis. Menurut Putri et al. (2023), lama menarche dan status gizi dapat memengaruhi keseimbangan hormonal sehingga memengaruhi intensitas nyeri. Faktor psikologis seperti kecemasan juga terbukti meningkatkan persepsi nyeri (Lestari et al., 2022).

Kekuatan penelitian ini adalah memberikan bukti empiris pada kelompok usia SMP, yang selama ini jarang diteliti. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan responden usia SMA atau mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menambah literatur mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis pada kelompok usia yang lebih muda.

Secara praktis, terapi relaksasi napas dalam sangat layak direkomendasikan di sekolah maupun keluarga. Guru dan orang tua dapat mengajarkan teknik ini sebagai salah satu bentuk edukasi kesehatan reproduksi. Selain itu, intervensi ini dapat meningkatkan kualitas hidup remaja putri dengan mengurangi gangguan aktivitas sehari-hari akibat nyeri menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami nyeri ringan. Analisis uji Wilcoxon membuktikan adanya pengaruh signifikan terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dysmenorrhea pada siswi SMPN 6 Kota Kediri. Temuan ini mempertegas bahwa terapi relaksasi napas dalam merupakan metode non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk menambahkan kelompok pembanding, memperluas jumlah responden, serta menguji efektivitas terapi ini dengan variasi intervensi lain. Upaya ini penting agar hasil penelitian lebih generalisabel dan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi non-farmakologis dalam penanganan nyeri dysmenorrhea di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Kediri, SMPN 6 Kota Kediri, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anindita, R., 2021. Pengaruh pengalaman nyeri masa lalu terhadap persepsi nyeri saat ini. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), pp.112–118.

Andriyani, Y., 2021. Efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), pp.45–52.

Anggraeni, N., Lestari, M. & Putra, F., 2022. Terapi relaksasi nafas dalam dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(3), pp.120–126.

Anggraini, S., Putri, R. & Wahyuni, D., 2024. Efektivitas latihan nafas dalam terhadap nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), pp.45–52.

- Cholifah, A. & Azizah, R., 2020. Konsep nyeri dan penanganannya dalam keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), pp.89–95.
- Fatmawati, I., Putri, A.N. & Sari, D., 2023. Manfaat relaksasi nafas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(2), pp.133–140.
- Felix, A., Nugraha, B. & Dwi, L., 2023. Penerapan rumus federer dalam desain eksperimen. *Jurnal Statistik dan Metodologi*, 5(1), pp.55–60.
- Handayani, A., Mulyani, S. & Ramadhani, A., 2022. Pengaruh terapi nonfarmakologis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 7(1), pp.12–19.
- Handayani, R., 2022. Pendekatan holistik dalam penanganan nyeri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), pp.101–109.
- Kuswaningsih, S., 2020. Relaksasi nafas dalam untuk nyeri post operasi. *Jurnal Terapan Keperawatan*, 6(1), pp.34–40.
- Lailiyah, M. & Anggraini, A., 2023. Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri dismenore. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(4), pp.77–85.
- Lailiyah, N. & Anggraini, D., 2023. Terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan STIKes Respati*, 8(1), pp.33–40.
- Lestari, A., 2022. Evaluasi tanda dan gejala nyeri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), pp.48–55.
- Lestari, D. & Wibowo, M., 2023. Perubahan psikososial remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), pp.10–18.
- Moustafa, M.A., Hanafy, A. & Saleh, M., 2023. Primary dysmenorrhea and its management among adolescents. *International Journal of Reproductive Health*, 17(2), pp.110–117.
- Mulyani, E., 2021. Peran budaya dalam persepsi dan penanganan nyeri. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 3(1), pp.25–31.
- Mustain, A., Yusuf, N. & Laila, R., 2024. Relaksasi nafas dalam sebagai terapi nonfarmakologis pada dismenore remaja. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 13(1), pp.66–74.
- Novisari, Y. & Yuliani, D., 2024. Efektivitas relaksasi napas dalam dan relaksasi benson pada nyeri haid. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(2), pp.89–97.
- Nurhasanah, D., 2023. Terapi nafas dalam sebagai strategi mengurangi nyeri menstruasi. *Jurnal Intervensi Klinis*, 5(2), pp.73–79.
- Putri, A. & Sari, F., 2023. Relaksasi dan kesehatan mental remaja putri selama menstruasi. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), pp.54–61.
- Putri, E.R. & Widyaningsih, S., 2023. Efektivitas relaksasi nafas dalam pada nyeri haid di kalangan siswi SMA. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 8(2), pp.41–47.
- Purwoto, A., Santosa, M. & Wahyuni, D., 2023. Identifikasi tanda-tanda nyeri dan penanganannya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dasar*, 10(1), pp.23–30.
- Rahmadani, H., 2022. Dismenore: patofisiologi dan pendekatan terkini. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 14(1), pp.36–44.
- Rahmawati, N., Yuliani, F. & Maulida, I., 2021. Kadar prostaglandin dan nyeri haid pada remaja. *Jurnal Biomedik Reproduksi*, 6(3), pp.98–105.

Rahmawati, N., Lestari, A. & Setiawan, D., 2023. Faktor psikologis sebagai pemicu nyeri menstruasi. *Jurnal Psikologi Klinis Remaja*, 9(1), pp.62–70.

Safitri, A., 2021. Terapi nafas dalam dan nyeri pasca operasi sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), pp.71–78.

Sari, P.D., 2022. Klasifikasi dan penanganan dismenore primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(3), pp.58–64.

Sari, W., 2023. Perbedaan persepsi nyeri berdasarkan jenis kelamin dan budaya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), pp.92–100.

Setyorini, D., 2021. Efektivitas relaksasi napas dalam terhadap nyeri dismenore primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), pp.22–29.

Smeltzer, S.C. & Bare, B.G., 2002. Buku ajar keperawatan medikal bedah. 8th ed. Jakarta: EGC.

Stuart, G.W., 2013. Principles and practice of psychiatric nursing. 9th ed. St. Louis: Elsevier Mosby.

Susanti, E., Prasetya, D. & Rizky, M., 2022. Pengaruh stres terhadap intensitas nyeri menstruasi. *Jurnal Kesehatan Jiwa dan Reproduksi*, 12(1), pp.28–35.

Susanto, H., Nugroho, D. & Melati, R., 2022. Perkembangan remaja dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 9(1), pp.19–26.

Wulandari, S., Anisa, T. & Ramli, N., 2022. Terapi relaksasi dalam praktik keperawatan. *Jurnal Intervensi Keperawatan*, 8(1), pp.39–47.