



Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea

Yulita Elvira Silviani¹, Buyung Karaman², Puput Septiana³

^{1,2,3}Program Studi D IV Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Email:vivielvira92@gmail.com

Kata Kunci:

Dismenorea, Teknik Relaksasi Nafas

Keywords:

Breathing Relaxation Technique, Dysmenorrhea

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap disminorea pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pre Experiment meggunakan pendekatan one group pre-test and posttest design yang terdiri dari kelompok yang diberikan intervensi yang sama. Populasi yaitu seluruh siswi kelas 2 dan 3 yang mengalami disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan sebanyak 92 siswi. Pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling yaitu sebanyak 48 orang. Menggunakan kuesioner dalam bentuk checklist dan juga lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri disminorea sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas, 19 siswi (39,6%) tidak mengalami nyeri disminorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Diharapkan tenaga kesehatan dan pihak sekolah dapat melakukan penyuluhan tentang teknik relaksasi nafas untuk meningkatkan pengetahuan siswi dalam mengatasi dismenore.

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is abdominal pain originating from uterine cramps and occurs during menstruation. The purpose of this study was to determine the Effect of Breathing relaxation Technique to dysmenorrhea on Students of SMA Negeri Purwodadi Musi Rawas, District. South Sumatra. This study was quantitative study with the pre-experiment method used one group pre-test and posttest design approach who divided by group who given the same intervention. Population on this study were all student of class 2 and 3 who experienced dysmenorrhea in SMA Negeri Purwodadi Musi Rawas District South Sumatra with the amount of 92 students. Sampling technique in this study used a proportional random sampling method that was 48 people. Collecting data in this study used primary data with spread questionnaire in the field of checklist and also observation sheet. The result of this study showed: were 33 students (68.8%) experienced moderate dysmenorrhea pain before treatment of Breathing Relaxation technique, there were 19 students (39.6%) did not experience dysmenorrhea pain after treatment of Breathing Relaxation Technique, and there is significant effect between Breathing Relaxation Technique to dysmenorrhea in SMA Negeri Purwodadi Musi Rawas District South Sumatra. It is expected that health workers and the school can provide counseling about breathing relaxation techniques to improve students' knowledge in dealing with dysmenorrhea.

Copyright © 2019 HaJoM. All rights reserved.

Pendahuluan

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Disebut dismenorea primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan dismenorea sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan (Purwaningsih and Fatmawati, 2010).

Menurut *World Health Organization*(WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Menurut Savitri (2015),di Indonesiaangka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder.Secara umum penanganan disminore di bagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari and Iwan Andhyantoro, 2013).

Peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi dan penyiapan kehidupan berkeluarga sangat penting dalam upaya mengendalikan jumlah kelahiran dan menurunkan resiko kematian Ibu melahirkan. Beberapa permasalahan kesehatan reproduksi remaja seperti terdapat kesenjangan dalam pembinaan pemahaman remaja tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) yang tergambar pada tingkat kelahiran remaja (angka kelahiran remaja kelompok usia 15-19 tahun), tingginya perilaku seks pra nikahdi sebagian kalangan remaja, berakibat pada kehamilan yang tidak diinginkan masih tinggi, pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku beresiko masih rendah, serta cakupan dan peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja/ Mahasiswa (PIK R/M) belum optimal (BKKBN, 2015).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis, Relaks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah megebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali (Mubarak, Indrawati and Susanto, 2015).

Berdasarkan data dari Puskesmas 0 Mangunharjo Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan, Terdapat 2 SMA di Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan dengan jumlah mestruasi di SMK Negeri sebanyak 92 siswi, di SMA Purwodadi sebanyak 391 siswi dengan jumlah siswi yang dismenorea sebanyak 92 siswi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 06-08 Februari 2018 di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan jumlah siswa/ siswi sebanyak 641 orang yang terdiri dari 398 perempuan dan 243 laki-laki. Sedangkan dari 398 siswi perempuan terdapat 327 siswi sudah mengalami menstruasi, dari 14 siswi yang mengalami menstruasi terdapat 1 siswi yang mengalami nyeri berat, 4 siswi yang mengalami nyeri sedang, 6 siswi yang mengalami nyeri ringan dan 3 orang siswi tidak mengalami nyeri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruhteknik relaksasi nafas terhadap disminorea pada siswi SMANegeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap disminorea pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre Experiment* menggunakan pendekatan *one group pre-test and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 2 dan 3 yang mengalami disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan sebanyak 92 siswi. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan metode *proporsional random sampling* sebanyak 48 responden. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis menggunakan uji normalitas data, analisis univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data normal atau tidak digunakan uji *Shapiro-wilk*.

Tabel 1. Uji normalitas data disminorea sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan

Disminorea	Uji Shapiro-Wilk	
	C	pvalue
Nyeri Desmenorea Sebelum Relaksasi Nafas	0,878	0,000
Nyeri Desmenorea sesudah Relaksasi Nafas	0,789	0,000

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* didapat nilai $\text{sig.}(p)=0,000 < 0,05$ untuk data nyeri desmenorea sebelum relaksasi nafas dalam, dan $\text{sig.}(p)=0,000 < 0,05$ untuk data nyeri desmenorea sesudah relaksasi nafas dalam. Kedua kelompok data tersebut tidak berdistribusi normal maka tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji t dua sampel berhubungan, selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon Sign Rank*.

Hasil Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi disminorea sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Setelah dilakukan penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi disminorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan

Sebelum	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Berat	9	18,8
Nyeri Sedang	33	68,8
Nyeri Ringan	6	12,5
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang disminorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas terdapat 9 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat, 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri sedang, dan 6 siswi (12,5%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi dismenorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Nyeri Sedang	15	31,2
Nyeri Ringan	17	35,4
Tidak Nyeri	16	33,3
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang dismenorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas terdapat 15 siswi (31,2%) mengalami nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) mengalami nyeri ringan, dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri.

Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Hasil penelitian didapatkan:

Tabel 4. Hasil Uji Sign Test

		n	Z	Nilai P
Nyeri Dismenorea	Negative Differences ^a	43		
Sesudah Relaksasi Nafas	Positive Differences ^b	0		
Nyeri Dismenorea	Ties ^c	5	-6,405	0,000 ^a
Sebelum Relaksasi Nafas	Total	48		

^aUji Sign Test

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa kolom N baris pertama menunjukkan jumlah sampling yang skala nyeri desmenorea sesudah relaksasi nafas lebih kecil dari skala nyeri desmenorea sebelum relaksasi nafas. Sedangkan dari hasil *tes sign* di atas didapat nilai *Asymp.sig. (p) = 0,000 < 0,05* berarti signifikan, maka hipotesis diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

		n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Nilai P
Nyeri dismenorea	Negative Ranks	43	22,00	946,00		
sesudah relaksasi nafas - Nyeri	Positive Ranks	0				
dismenorea sebelum relaksasi nafas.	Ties	5			-5,807	0,000 ^a
	Total	48	0,00	0,00		

^aUji Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa N menunjukkan jumlah sampling yang skala nyeri desmenorea sesudah relaksasi nafas lebih kecil dari skala nyeri desmenorea sebelum relaksasi nafas. Hasil uji *Wilcoxon* didapat nilai *pvalue = 0,000 < 0,05* berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi skala nyeri desmenorea sebelum dan sesudah relaksasi nafas memiliki median yang berbeda, artinya rata-rata dismenoreasebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas adalah tidak sama (berbeda), dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh teknik

relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas terdapat 9 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat dengan ciri-ciri yaitu secara objektif siswi terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respons terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya. Terdapat 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri sedang terdiri dari dengan ciri-ciri secara objektif siswi mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik, dan terdapat 6 siswi (12,5%) mengalami nyeri ringan dengan ciri-ciri secara objektif siswi dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat menunjukkan lokasi nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian beberapa penyebab terjadinya dismenore yaitu dikarenakan stres memikirkan pelajaran dan juga karena ketakutan siswi menghadapi, aktifitas fisik yang kurang seperti siswi sepulang dari sekolah tidak melakukan pekerjaan rumah, libur sekolah yang cukup lama sehingga siswi kurang berolahraga.

Keuntungan yang dihasilkan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh klien tanpa suatu media atau bantuan apapun. Relaksasi nafas dalam memiliki kontraindikasi sehingga tidak dapat dilakukan pada klien yang menderita penyakit jantung dan pernafasan (Kusyati *et al.*, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2015), mengenai efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri haid didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan pada pemberian tindakan relaksasi sebesar 2.03, sedangkan nilai rata-rata variabel skala nyeri haid sebelum dilakukan relaksasi sebesar 5,83 dengan standar deviasi sebesar 1,642 (Marni and Ambarwati, 2015).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang dismenorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas terdapat 15 siswi (31,2%) mengalami nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) mengalami nyeri ringan, dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri.

Menurut Kusyati (2016), relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang istirahat dan lingkungan yang tenang. Sedangkan relaksasi nafas dalam atau latihan pernafasan banyak digunakan pada pasien yang sakit kritis. Reflek menenangkan adalah teknik pernafasan dan relaksasi yang menurunkan nyeri dan dapat dengan mudah diajarkan pada pasien sadar dan koheren (Morton *et al.*, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2015), mengenai efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri haid didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan pada pemberian tindakan relaksasi sebesar 2.03, nilai rata-rata setelah dilakukan relaksasi sebesar 3,80 dengan standar deviasi 1,243. Sedangkan untuk nilai Z hitung sebesar -4,845 dengan signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari *tes sign* didapat nilai $Asymp.sig. (p) = 0,000 < 0,05$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dengan dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan digunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil Hasil uji *Wilcoxon di* dapat nilai $Asymp.sig.(p) = 0,000 < 0,05$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi sekala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah relaksasi nafas memiliki median yang berbeda, artinya rata-rata dismenoreasebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas adalah tidak sama (berbeda), dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dapat mempengaruhi dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Sedangkan dari hasil penelitian terdapat 12 siswi yang tidak berubah atau turun nyeri dismenorea yaitu Nn.S, Nn.R, Nn.D, Nn.I, Nn.R, Nn.L, Nn.S, Nn.M, Nn.D, Nn.Y, Nn.Y, Nn.A hal ini dikarenakan berbagai faktor seperti umur yang masih < 20 tahun dan juga dikarenakan aktifitas fisik yang kurang seperti ber olahraga, jarang melakukan pekerjaan rumah, dan stres karena pelajaran disekolah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fachlevy (2017), hasilnya dari 72 responden (100%) untuk umur responden paling banyak adalah kelompok umur 15-16 tahun dengan jumlah 26 responden (36,1%) sedangkan yang paling sedikit adalah kelompok umur 17 tahun dengan jumlah 4 responden (5,6%). Dismenore atau nyeri haid yang sebagian besar dialami oleh remaja putri di SMA Negeri 8 kendari ini wajar terjadi karena dismenore merupakan hal yang paling sering dialami oleh wanita yang telah menginjak masa remaja. Remaja yang sering mengalami kecemasan dan kegelisahan dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dapat meningkatkan rasa nyeri. Selain itu, dismenore yang terjadi pada siswi bisa disebabkan oleh keadaan emosional seseorang, dimana pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apabila mereka tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses haid maka mudah timbul terjadinya dismenore. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore (Fachlevy, 2016).

Menurut Kusyati (2016), relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang istirahat dan lingkungan yang tenang. Sedangkan relaksasi nafas dalam atau latihan pernafasan banyak digunakan pada pasien yang sakit kritis. Reflek menenangkan adalah teknik pernafasan dan relaksasi yang menurunkan nyeri dan dapat dengan mudah diajarkan pada pasien sadar dan koheren (Morton *et al.*, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian ini didukung oleh penelitian Ernawati (2010), pada kasus dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebanyak 62,0% (31 orang), dismenorea setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri ringan sebanyak 70,0% (35 orang). Terdapat perbedaan dismenorea sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Ernawati, 2010).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2013), hasil skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri sedang sebanyak 88% dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri sedang sebanyak 92%. Hasil uji *wilcoxon* nilai $z = -4,472$ ($p < 0,05$) ada perbedaan yang bermakna penurunan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi. Skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam maksimum dengan skala nyeri mean 4,52 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam mean 2,56. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja (Noor Azizah, 2013).

Selanjutnya juga di dukung oleh penelitian Marni (2015), hasil penelitian didapatkan penurunan skala nyeri setelah diberikan tindakan relaksasi maupun kompres dengan rata-rata penurunan pada pemberian tindakan relaksasi sebesar 2.03, sedangkan pada pemberian kompres rata-rata penurunan sebesar 2.50. Nilai rata-rata variabel skala nyeri haid sebelum dilakukan relaksasi sebesar 5,83 dengan standar deviasi sebesar 1,642 dan nilai rata-rata setelah dilakukan relaksasi sebesar 3,80 dengan standar deviasi 1,243. Sedangkan untuk nilai Z hitung sebesar -4,845 dengan signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna skala nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas terhadap disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Daftar Pustaka

- BKKBN (2015) *Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015 -2019*.
- Ernawati (2010) *Jurnal Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Fachlevy, A. (2016) *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*.
- Kumalasari, I. and Iwan Andhyantoro (2013) *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusyati *et al.* (2016) *Keterampilan dan Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Marni and Ambarwati, R. (2015) 'Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), pp. 102–111.
- Morton, P. G. *et al.* (2012) *Keperawatan Kritis Pendekatan Asuhan Holistik*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L. and Susanto, J. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noor Azizah (2013) 'Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi MTS Iftidaul Falah Samirejo Dawe Kudus', *E-journal STIKES Muh. Kudus*, 1(5), pp. 10–21.
- Purwaningsih, W. and Fatmawati, S. (2010) *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyorinin (2017) *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.

