

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)  
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK *DEEP*  
*BREATHING* (TEKNIK NAFAS DALAM)**

**STUDI LITERATUR**



**DISUSUN OLEH:**

**RECHI ESA YULIANT  
NIM. 1602460042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI  
2020**

## **STUDI LITERATUR**

### **PERBEDAAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK *DEEP BREATHING* (TEKNIK NAFAS DALAM)**

Studi Literatur ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**DISUSUN OLEH :  
RECHI ESA YULIANT  
NIM. 1602460042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI  
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI  
TAHUN 2020**

## PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rechi Esa Yuliant

NIM : 1602460042

Judul Skripsi : Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam studi literatur ini adalah benar benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Apabila nanti terbukti bahwa studi literatur ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Kediri,

Yang membuat pernyataan,



Rechi Esa Yuliant

## LEMBAR PERSETUJUAN

Studi Literatur dengan Judul Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam) oleh Rechi Esa Yuliant NIM. 1602460042 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Kediri, 11 - Juni - 2020

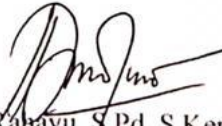
Pembimbing Utama



Sumy Dwi. A. S.Kep. Ns. S.H. M.Kes  
NIP. 19730108 198803 1 003

Kediri, 14 - Juli - 2020

Pembimbing Pendamping



Dwi Estuning Rahayu, S.Pd, S.Kep. Ns, M.Sc  
NIP. 19660313 198903 2 003

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)” Oleh Rechi Esa Yuliant NIM. 1602460042 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji ujian skripsi pada tanggal

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Shinta Krislianti, S.Si.T, M.Kes  
NIP. 19800617 200501 2 002

Penguji Anggota I

Sumy Dwi A, S.Kep. Ns. S.H.M.Kes  
NIP. 19730108 199803 1 003

Penguji Anggota II

Dwi Estuning R, S.Pd, S.Kep. Ns. M.Si  
NIP. 19660313 198903 2 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Pratiwi Mansyuk, S.ST.M.Pd.M.Psi  
NIP. 19650110 198503 2 002

Ketua Program Studi Kebidanan Kediri

Susanti Pratamaningtyas, M.Keb.  
NIP. 19760115 200212 2 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi literatur yang berjudul "Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)" sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Budi Susatia, S.Kp, M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Proposal Skripsi ini.
2. Herawati Mansur, S.ST,. M.Pd, M.Psi., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susanti Pratamaningtyas, M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Kediri yang telah memberikan kesempatan menyusun Proposal Skripsi ini.
4. Sumy Dwi Antono, S.Kep.Ns,S.H,M.Kes selaku pembimbing utama, yang telah memberikan bimbingan dan arahan.
5. Dwi Estuning Rahayu, S.Pd,S.Kep.Ns.M.Sc selaku pembimbing pendamping, yang telah memberikan bimbingan dan arahan.
6. Seluruh dosen dan seluruh staf pendidikan di lingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan.

7. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan doa, material dan semangat yang luar biasa.
8. Teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan.
9. Seluruh pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan studi literatur ini banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kediri,

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah .....	4
1.3 Tujuan penelitian .....	4

1.4 Manfaat penelitian .....	5
------------------------------	---

## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Dismenorea*

2.1.1 Definisi <i>dismenorea</i> .....	7
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Klasifikasi <i>dismenorea</i> .....	8
2.1.4 Intensitas <i>dismenorea</i> .....	13
2.1.5 Cara mengatasi sakit perut sewaktu menstruasi .....	14
2.1.6 Patofisiologi.....	15

### 2.2 Nyeri

2.2.1 Definisi nyeri.....	16
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri.....	17
2.2.3 Peranan bidan terhadap nyeri.....	19

### 2.3 *Deep breathing*

2.3.1 Definisi.....	19
2.3.2 Manfaat <i>deep breathing</i> .....	20

2.3.3 Langkah-langkah latihan <i>deep breathing</i> .....	21
2.3.4 Posisi tubuh untuk relaksasi.....	23
2.5 Hubungan <i>deep breathing</i> terhadap nyeri <i>dismenorea</i> .....	24
2.6 Kerangka teori .....	27
2.7 Hipotesis .....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Sistematis penulisan studi literatur .....	29
3.2 Desain penelitian .....	30
3.3 Pengumpulan data .....	31
3.11 Analisis data .....	37
BAB 4 PEMBAHASAN	
4.1 Intensitas nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) .....	38
4.2 Intensitas nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) sebelum diberikan terapi <i>deep breathing</i> (teknik nafas dalam) .....	40

4.3 Intensitas nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) sesudah diberikan terapi <i>deep breathing</i> (teknik nafas dalam) .....	41
4.4 Perbedaan intensitas nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) sebelum dan sesudah diberikan teknik <i>deep breathing</i> (teknik nafas dalam) .....	42

## BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	44

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

### DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi .....	49
Lampiran 5 Format persetujuan judul.....	50
Lampiran 3 Pernyataan Kesiediaan Membimbing .....	51
Lampiran 6 Pernyataan Kesiediaan Membimbing .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik nafas dalam.....	22
Gambar 2.2 Posisi duduk untuk relaksasi .....	23
Gambar 2.3 Posisi berbaring untuk relaksasi .....	23
Gambar 2.4 Kerangka teori.....	27
Gambar 3.1 Diagram Alir.....	30

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi .....	31
Tabel 3.2 Hasil reviewer .....	32

## DAFTAR SINGKATAN

IMT : Indeks Masa Tubuh

NRS : Numeric Rating Scale

PMS : *Premenstrual Syndrome*

SOP : Standar Operasional Prosedur

UKS : Unit Kesehatan Siswa



## ABSTRAK

*Yuliant, Rechi Esa. 2020. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam). Karya Tulis Ilmiah Studi Literatur. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Malang Pembimbing Utama: Sumy Dwi A, S.Kep, Ns. S.H.M.Kes, Pembimbing Pendamping : Dwi Estuning Rahayu, S.Pd,S.Kep.Ns.M.Sc.*

*Dimenorea* merupakan keadaan nyeri yang hebat sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Rasa tidak nyaman yang ditimbulkan jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi non-farmakologis dalam penanganan nyeri haid salah satunya adalah dengan cara melakukan *Deep Breathing Relaxation* (relaksasi nafas dalam) dengan cara ini diharapkan untuk menurunkan tingkat nyeri. Tujuan dari penelitian studi literatur ini adalah untuk menemukan kajian-kajian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan teknik teknik nafas dalam. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari penelusuran pada pustaka yang terhimpun dalam jurnal-jurnal yang telah terakreditasi yang terdaftar dalam pencarian pada Google Scholar dan Pubmed. Analisis data yaitu dengan menelaah hasil jurnal mulai dari yang sangat relevan, cukup relevan dan relevan diawali dari tahun terbaru sampai yang terdahulu. Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan teknik deep breathing (teknik nafas dalam)

**Kata kunci : nyeri haid, dismenorea, teknik nafas dalam**

## ABSTRACT

*Yuliant, Rechi Esa. 2020. Differences in Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) Before and After Given Deep breathing techniques. Health Polytechnic of Malang. Main advisor: Sumy Dwi A, S.Kep, Ns. S.H.M.Kes, Companion advisor: Dwi Estuning Rahayu, S.Pd,S.Kep.Ns.M.Sc*

Dimenorrhoea is a state of severe pain and the nature and level of pain varies, ranging from mild to severe. Discomfort caused if not addressed will affect the mental and physical functions of individuals. Management of dysmenorrhea can be done in two ways, namely with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy in the management of menstrual pain one of which is to do Deep Breathing Relaxation (relaxation of deep breathing) in this way is expected to reduce the level of pain. The purpose of this literature study is to find studies that state that there are differences in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) before and after deep breathing techniques are given. This research method uses qualitative research methods. The data source used in this study is secondary data. The collection of data in this study was obtained from searches in the literature collected in accredited journals listed in searches on Google Scholar and Pubmed. Data analysis is by examining the results of journals ranging from highly relevant, quite relevant and relevant starting from the latest year to the previous year. The results of this study are there are differences in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) before and after given deep breathing techniques.

**Keywords :** *Menstrual Pain, dysmenorrhea, deep breathing techniques*