

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA DISMENORE DENGAN GANGGUAN  
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN**



**OLEH:**

**ANAK AGUNG ISTRI MAEDA DIVAYANI**  
**NIM. P07120121088**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR  
2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM**  
**PADA REMAJA DISMENORE DENGAN GANGGUAN**  
**RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA**  
**PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli  
Madya Keperawatan Pada Program Studi Pendidikan  
Diploma III Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jurusan Keperawatan

**OLEH:**  
**ANAK AGUNG ISTRI MAEDA DIVAYANI**  
**NIM.P07120121088**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA DISMENORE DENGAN GANGGUAN  
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN**



**Diajukan Oleh:**

**ANAK AGUNG ISTRI MAEDA DIVAYANI**  
**NIM. P07120121088**

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama:**

**Suratiah, S. Kep, Ners, M. Biomed**  
**NIP. 197112281994022001**

**Pembimbing Pendamping:**

**Ni Nyoman Hartati, S. Kep, Ns., M. Biomed**  
**NIP. 196412311985032011**

**MENGETAHUI:  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukarja, S. Kep., Ners., M. Kep**  
**NIP. 196812311992031020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA DISMENORE DENGAN GANGGUAN  
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN**



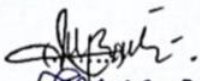
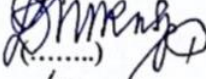
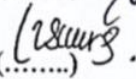
**Diajukan Oleh:**

**ANAK AGUNG ISTRI MAEDA DIVAYANI**  
**NIM. P07120121088**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI: SENIN  
TANGGAL: 27 MEI 2024**

**TIM PENGUJI:**

1. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep.Ners, M.Kes (Ketua)   
NIP. 196412311985032010
2. Dr.Drs I Dewa Made Ruspawan, S.Kp, M.Biomed (Anggota I)   
NIP. 196005151982121001
3. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep.Ns., M.Kes (Anggota II)   
NIP. 196502251986031002

**MENGETAHUI:**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukaria, S. Kep., Ners., M. Kep**  
**NIP. 196812311992031020**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya bertanda tangan yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anak Agung Istri Maeda Divayani

NIM : P07120121088

Program Studi : D – III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik 2023

Alamat : Br. Apuan, Desa. Singapadu, Kec. Sukawati, Kab.  
Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “ Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan” adalah benar **karya saya sendiri atau bahkan bukan plagiat hasil karya orang lain**
2. Apabila kemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundangan – undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 15 Febuari 2024

Yang membuat pernyataan



Anak Agung Istri Maeda Divayani

NIM.P07120121088

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY IN  
ADOLESCENTS WITH DYSMENORRHOE COMFORTABLE FEEL  
IN THE WORK AREA PUSKEMAS II SOUTH DENPASAR**

**Anak Agung Istri Maeda Divayani**

Diploma III Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Denpasar

Email: [maedadivayani@gmail.com](mailto:maedadivayani@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Menstruation, as an indicator of the growth of reproductive organs during adolescence, marks an important phase in an individual's development. Symptoms that appear in teenagers who experience menstruation, such as difficulty concentrating, headaches which are sometimes accompanied by vertigo, anxiety, and stomach cramps or what is known as dysmenorrhea, are manifestations of this process. To find out how to implement breath relaxation therapy. In Adolescents with Dysmenorrhea with Disturbed Feelings of Comfort, the case study design used was a descriptive research type with an in-depth case study design. This research aims to describe facts and situations in a systematic and accurate way. The method used for data collection in this case study is the interview and observation method. Based on the results of the evaluation carried out on the patient Mrs. C, in subjective data, the patient said he felt more comfortable and was able to carry out deep breathing relaxation therapy independently. Complaints of difficulty sleeping decreased, nausea decreased and back pain decreased. Objective data obtained showed that the patient looked cooperative and relaxed, the patient did not seem to grimace any more and the TTV results showed BP 100/90 mmHg, S 36.5°C, N 85x/m, RR 20x/m. The results of the analysis show that the problem of comfort disturbance has been resolved and the next plan is to maintain the patient's condition*

**Keywords:** *Deep breathing relaxation, dysmenorrhea, disturbance of comfort*

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA REMAJA  
DISMENORE DENGAN GANGGUAN  
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN**

**Anak Agung Istri Maeda Divayani**

Program Studi Diploma III Poltekes Kemenkes Denpasar

Email : [maedadivayani@gmail.com](mailto:maedadivayani@gmail.com)

**ABSTRAK**

Menstruasi, sebagai indikator pertumbuhan organ reproduksi pada masa remaja, menandai fase penting dalam perkembangan seorang individu. Gejala yang muncul pada remaja yang mengalami menstruasi, seperti kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala yang kadang-kadang disertai dengan vertigo, rasa gelisah, dan kram pada perut atau yang dikenal sebagai dismenore, merupakan manifestasi dari proses ini. Untuk mengetahui bagaimana Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Rancangan studi kasus yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fakta dan situasi dengan cara yang sistematis dan akurat. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam studi kasus ini adalah metode wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada pasien Ny. C pada data subjektif pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan sudah mampu melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri. Keluhan sulit tidur menurun, mual menurun dan sakit pinggang menurun. Data objektif didapatkan pasien tampak kooperatif dan rileks, pasien tampak tidak meringis lagi dan hasil TTV menunjukkan TD 100/90 mmHg, S 36,5°C, N 85x/m, RR 20x/m. Hasil analisis menunjukkan masalah gangguan rasa nyaman teratasi dan planning selanjutnya adalah pertahankan kondisi pasien

**Kata kunci :** Relaksasi nafas dalam, dismenore, gangguan rasa nyaman

## **RINGKASAN PENELITIAN**

Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan  
Oleh : Anak Agung Istri Maeda Divayani (P07120121088)

Dismenore merupakan fenomena nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron yang terjadi seiring dengan kontraksi rahim pada saat endometrium dilepaskan. Kontraksi ini dipicu oleh prostaglandin, senyawa alami yang dihasilkan oleh sel-sel dinding rahim. Tingkat prostaglandin yang tinggi akan menghasilkan kontraksi yang lebih kuat, yang berujung pada sensasi nyeri yang lebih intens (Made & Dewi, 2013). Prevalensi dismenore pada wanita usia produktif menunjukkan variasi yang signifikan, berkisar antara 45% hingga 95%. Dalam konteks remaja, dismenore primer tampak mendominasi, mempengaruhi sekitar 60% hingga 75% dari populasi tersebut. Data juga mengungkap bahwa sejumlah 30% hingga 60% remaja wanita yang mengalami dismenore mengalami hambatan dalam kegiatan pendidikan, dengan angka ketidakhadiran di sekolah mencapai 7% hingga 15%.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu metode yang melibatkan bernafas secara perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen mengalami peningkatan secara gradual dan dada mengalami ekspansi penuh. Dalam ranah asuhan keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam mengajarkan individu cara melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam ini, termasuk mengedukasi mengenai nafas yang lambat (dengan menahan inspirasi secara maksimal) dan proses pengeluaran nafas yang bertahap. Selain mampu mengurangi keparahan rasa nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga terbukti meningkatkan ventilasi paru-paru serta memperbaiki oksigenasi darah.

Instrument penelitian yang digunakan ialah format keperawatan, lembar observasi, SOP (Standar Operasional Prosedur) Relaksasi nafas Dalam. Pengumpulan data studi kasus yang digunakan yakni dengan metode wawancara dan observasi. Fokus studi kasus ini adalah implementasi terapi *relaksasi nafas dalam* pada masalah gangguan rasa nyaman pasien dismenore di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada pasien Ny. C pada data subjektif pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan sudah mampu melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri. Keluhan sulit tidur menurun, mual menurun dan sakit pinggang menurun. Data objektif didapatkan pasien tampak kooperatif dan rileks, pasien tampak tidak meringis lagi dan hasil TTV menunjukkan TD 100/90 mmHg, S 36,5°C, N 85x/m, RR 20x/m. Hasil analisis menunjukkan masalah gangguan rasa nyaman teratasi dan planning selanjutnya adalah pertahankan kondisi pasien.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan” dapat saya selesaikan tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Usulan penelitian ini mungkin tidak dapat diselesaikan tanpa dorongan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini perkenankan saya untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Ns. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian Proposal Karya Tulis Ilmiah.
3. Dr. Drs. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian Proposal Karya Tulis Ilmiah.
4. Suratiah S.Kep,Ners.,M.BioMed., selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian Proposal Karya Tulis Ilmiah.
5. Ni Nyoman Hartati, S.Kep,Ns.,M.Biomed., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian Proposal Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dalam mata kuliah metodologi penelitian Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmunya, bimbingan, serta dukungan yang baik untuk kemajuan peneliti. Sehingga penulis dapat menerapkannya dalam proses penyusunan Usulan Proposal Penelitian Karya Tulis Ilmiah.
7. Kedua orang tua, adik, sahabat, serta keluarga besar yang saya cintai yang selalu berusaha, memberikan dorongan, semangat, dan inspirasi, serta doa yang

baik setiap harinya untuk segera menyelesaikan Usulan Proposal Penelitian Karya Tulis Ilmiah.

8. Teman-teman dan seluruh pihak yang membantu peneliti guna menyusun Usulan Proposal Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis sadar jika dalam menyusun sebuah laporan terdapat segala kekurangan yang harus diperbaiki dalam Usulan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti sangat membutuhkan masukan serta saran demi Usulan Penelitian yang sempurna. Akhir kata, semoga apa yang penulis teliti dalam usulan penelitian ini dapat memberi manfaat untuk seluruh pihak.

Denpasar, 14 Maret 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRACT .....	v
ABSTRAK .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Konsep Dasar Dismenore .....	6
B. Remaja.....	17
C. Konsep Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore .....	18
D. Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam .....	19
E. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Dismenore .....	22
BAB III METODEDE STUDI KASUS .....	28
A. Rancangan Studi Kasus .....	28
B. Subjek Studi Kasus.....	28
C. Fokus Studi Kasus .....	29

D. Definisi Operasional .....	29
E. Instrumen.....	32
F. Metode.....	32
G. Langkah – langkah Studi .....	32
H. Lokasi dan Waktu Penelitian Studi Kasus .....	35
I. Analisis dan Pengajian Data.....	35
J. Etika Penelitian.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Pembahasan .....	50
B. Keterbatasan Studi Kasus .....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional.....	30
-----------------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Skala Nyeri</i> .....	13
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Studi Kasus.....	63
Lampiran 2 Anggaran Biaya Studi Kasus .....	64
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden Penelitian.....	66
Lampiran 4 Lembar Permohonan Responden .....	67
Lampiran 5 Informed Consent .....	68
Lampiran 6 Standar Operasional .....	71
Lampiran 7 Surat Izin Pendahuluan .....	73
Lampiran 8 Surat Penelitian .....	74
Lampiran 9 Bukti Validasi Bimbingan.....	75
Lampiran 10 Hasil Turnitin .....	76