

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Agustus 2020
Ira Dwi Patmawati

Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Remaja *Dysmenorrhea* Di SMP Askhabul Kahfi Semarang

x + 44 Halaman + 7 Tabel + 6 Lampiran + 3 Skema + Grafik

ABSTRAK

Dysmenorrhea merupakan terjadinya kontraksi berlebihan pada uterus disertai peluruhan dinding rahim pada fase iskemik. *Dysmenorrhea* biasanya berlangsung selama satu sampai dua hari masa menstruasi. *Dysmenorrhea* umumnya terjadi pada fase iskemik yang menimbulkan kontraksi uterus secara berlebihan dan semakin banyak pula produksi *prostaglandin* yang mengakibatkan *endometrium* mengalami penurunan oksigen. Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan oksigenasi dalam darah dengan terapi non farmakologis yaitu terapi teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen remaja *dysmenorrhea* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu di bulan Juli 2020 di SMP Askhabul Kahfi dengan jumlah sampel sebanyak 18. Hasil uji statistik *paired sampel t test* diperoleh *p value* sebesar 0,000, sehingga di disimpulkan ada efektifitas pemberian Teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen remaja *dysmenorrhea*. Inspirasi secara dalam saja yang efektif untuk membuka pori – pori khon sehingga ventilasi alveoli meningkat karena tekanan parsial lebih rendah dari pada tekanan atmosfer oleh karena itu O₂ lebih banyak yang di absorpsi ke dalam jaringan. Hal ini dapat membuktikan jika oksigenasi dalam darah meningkat karena relaksasi nafas dalam ini dapat membantu memenuhi oksigenasi dalam darah ke seluruh jaringan yang mengalami penurunan oksigen terutama pada *endometrium* dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Rekomendasi dari peneliti agar responden menggunakan terapi relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan saturasi oksigen sebagaimana tujuannya agar setiap individu merasa rileks dan tenang.

Kata kunci : Relaksasi nafas dalam, Saturasi oksigen, *Dysmenorrhea*
Pustaka : 21 (2009-1019)

Nursing Study Program
Faculty of Nursing and Health sciences
Universitas Muhammadiyah Semarang

Final Project, August 2020
Ira Dwi Patmawati

The Effectiveness of Giving Deep Breath Relaxation Technique to Increase the Oxygen Saturation of Adolescent Dysmenorrhea at SMP Ashkabul Kahfi Semarang
x + 44 pages + 7 tables + 6 attachments + 3 schema + chart

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the occurrence of excessive uterine contractions accompanied by shedding of the uterine wall in the ischemic phase. Dysmenorrhea usually lasts one to two days of menstruation. Dysmenorrhea generally occurs in the ischemic phase, which causes excessive uterine contractions and more prostaglandin production, which causes the endometrium to experience decreased oxygen. Things that can be done to increase oxygenation in the blood with non-pharmacological therapy, namely deep breath relaxation technique therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen remaja dysmenorrhea dengan rancangan penelitian one group pretest posttest design. This research was conducted for 1 week in July 2020 at Askhabul Kahfi Junior High School with a sample count of 18. The results of the statistic paired sample t test obtained p value of 0,000, so it is concluded there is an effectiveness of giving deep breath relaxation technique to increase oxygen saturation of adolescent dysmenorrhea. Inspiration is only in-house that is effective for opening pores - pores - so that alveoli ventilation increases due to lower partial pressure than atmospheric pressure, therefore more OA is absorbed into the tissues. This can prove that oxygenation in the blood increases because relaxation of the deep breath can help to fulfill oxygenation in the blood throughout the tissues that experience a decrease in oxygen especially in the endometrial by performing deep breath relaxation techniques. Recommendations from researchers for respondents to use deep breath relaxation therapy to improve oxygen saturation as well as the goal for each individual to feel relaxed and calm.

Keywords : Deep breath relaxation, Oxygen saturation, Dysmenorrhea
Literatures : 21 (2009-1019)