

ABSTRAK

Dismenore sering terjadi pada sebagian besar remaja yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak pada aktifitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi *breathing relaxation on faith* dan *nature sound* terhadap tingkatan *dismenore* pada remaja putri.

Desain yang digunakan yaitu *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebesar 48 orang dan sampel sebesar 43 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Variabel independen *breathing relaxation on faith* dan *nature sound* sedangkan variabel dependen tingkat nyeri *dismenore*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner jenis *rating scale* dengan analisis data menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebelum perlakuan nilai rata-rata 6,27 termasuk kategori nyeri sedang dan sesudah perlakuan nilai rata-rata 4,46 termasuk kategori nyeri sedang. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha= 0,05$ sehingga H_0 ditolak hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh kombinasi *breathing relaxation on faith* dan *nature sound* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di Medayu Utara RW 11 Surabaya.

Adanya pengaruh kombinasi *breathing relaxation on faith* dan *nature sound* terhadap tingkat nyeri *dismenore*. Relaksasi tersebut dapat di terapkan secara mandiri oleh remaja putri saat mengalami *dismenore* dan mempertahankan terapi tersebut sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi *dismenore*.

Kata Kunci : *Dismenore, tingkatan nyeri, Breathing Relaxation On Faith dan Nature Sound*