

## ABSTRAK

### **PENGARUH TERAPI RELAKSASI PERNAFASAN DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH AL-ITTIHAD TAWANGSARI MOJOKERTO**

Disminore (Nyeri haid) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda. Disminore merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan Kram (Rahmadhayanti, Afriyani and Wulandari, 2017). Tujuan penelitian ini menganalisis Pengaruh Terapi Relaksasi Pernafasan Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Primer Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Al-ittihad Tawang Sari Mojokerto.

Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *pra post tes control design*. Populasi dalam penelitian keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Seluruh siswi penderita desminore di MA AL Ittihad Desa Tawang Sari kecamatan Trowulan, Kabupaten Mojokerto berjumlah 50 orang. Sampel penelitian adalah 44 responden sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol. jenis Pengambilan penelitian adalah probability sampling. Instrument yang digunakan adalah kuisioner dengan skala ukur numeral ranting scale(NRS).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil kelompok intervensi terhadap desminore yaitu P-value (0,00) <0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak yang artinya terdapat perbedaan nyeri desminore pada responden sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dan terapi relaksasi.

Bahwa skala nyeri pada kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi berada pada tingkat nyeri yang sama yaitu pada skala nyeri berat. Skala nyeri pada kedua kelompok sesudah dilakukan intervensi berada pada skala nyeri ringan. Diharapkan bagi santri dapat memiliki penyesuaian sikap yang lebih baik dalam menjaga nyeridesminore.

**Kata kunci : Desminore, Terapi kompres hangat, Terapi relaksasi pernafasan**