



Pengaruh Relaksasi Nafas dan Dzikir terhadap Nyeri Haid pada Remaja

Nabila Anlinna Putri^{1*}, Winarni¹

1. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Korespondensi: nabilaap.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri haid atau dismenore umumnya ditandai dengan kram hebat pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke area punggung, paha hingga tungkai. Salah satu faktor utama yang memicu keluhan ini adalah peningkatan produksi prostaglandin. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan bahkan kualitas hidup perempuan. Upaya manajemen nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan alternatif manajemen nyeri haid yang holistik yaitu kombinasi teknik relaksasi pernafasan dengan dzikir. Metode ini dinilai efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri sekaligus dapat diterapkan secara mandiri oleh individu. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi pengaruh terapi relaksasi pernafasan dan aktivitas dzikir yang dikombinasikan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja yang berdomisili di Pondok Pesantren Jajar Islamic Center Surakarta.

Metode: Penelitian dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025 menerapkan rancangan pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 22 partisipan yang ditentukan melalui metode *simple random sampling*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum intervensi mengalami nyeri haid pada skala 5 (40,9%). Setelah diberikan intervensi berupa relaksasi pernafasan dan dzikir, mayoritas responden melaporkan penurunan intensitas nyeri hingga berada pada skala 2 (50,0%). Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan yang dipadukan dengan dzikir berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci: relaksasi nafas; dzikir; nyeri haid; remaja

ABSTRACT

Introduction: Menstrual pain, medically known as dysmenorrhea, is characterized by severe cramping in the lower abdomen, often spreading to the back, thigh muscles, and legs. One of the primary factors triggering this condition is increased prostaglandin production. If not properly managed, this condition has the potential to impair well-being and even quality of life in women. Menstrual pain management can be approached through non-pharmacological methods, one of which is a holistic alternative approach combining breathing relaxation techniques with dhikr (Islamic meditation). This method is considered effective in helping to reduce pain and can be self-administered by individuals. This study aims to determine the effect of combining breathing relaxation and dzikir on the intensity of menstrual pain in adolescents living at the Jajar Islamic Center Surakarta Islamic Boarding School.

Methods: The research was conducted from April to May 2025 applied a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The research sample comprised of 22 respondents were selected as the sample using simple random sampling. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

Results: The results of the study indicate that the majority of respondents experienced menstrual pain at a level of 5 (40.9%) prior to the intervention. After receiving the intervention, which consisted of breathing relaxation and recitation of prayers, the majority of respondents reported a decrease in pain intensity to a level of 2 (50.0%). The Wilcoxon test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: It can be concluded that breathing relaxation techniques combined with dhikr have an effect on reducing menstrual pain in adolescents.

Keywords: *breathing relaxation; dhikr; menstrual pain; adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, serta fungsi reproduksi. Salah satu tanda penting pada remaja perempuan adalah menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan proses fisiologis berupa keluarnya darah dari rahim secara siklik (Wahyuni dan Zulfahmi, 2021). Pada sebagian besar remaja, menstruasi disertai keluhan nyeri atau dismenore yang umumnya berlangsung pada 8–72 jam awal siklus, dengan nyeri yang dapat menjalar hingga area punggung, paha, dan ekstremitas bawah (Nuraini *et al.*, 2021).

Nyeri haid menjadi masalah kesehatan reproduksi dengan prevalensi yang cukup tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 64,25% perempuan mengalami dismenore, dengan proporsi terbesar berupa dismenore primer (54,89%) dan sisanya dismenore sekunder (9,36%) (Christiana, *et al.*, 2023). Di Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian mencapai 56%, sedangkan di Kota Surakarta lebih tinggi lagi, yaitu 89,8% (Wulandari dan Widiyaningsih, 2023). Angka ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah signifikan yang banyak dialami remaja.

Akibat dari nyeri haid tidak bersifat mematikan, tetapi dapat menurunkan kualitas dan kesejahteraan hidup perempuan. Keluhan yang menyertai, seperti kram perut, mual, muntah, hingga sakit kepala, berdampak pada produktivitas. Banyak remaja mengalami gangguan konsentrasi belajar, absen dari sekolah, atau menurunnya prestasi akademik maupun non-akademik. Kondisi ini menimbulkan beban tidak hanya pada individu, tetapi juga pada keluarga dan lingkungan sosial (Anggraini *et al.*, 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya berupa obat analgesik, namun efeknya terbatas dan berpotensi menimbulkan efek samping jika digunakan jangka panjang. Karena itu, metode nonfarmakologis menjadi alternatif yang banyak diteliti, antara lain relaksasi nafas, terapi panas atau dingin, yoga, konsumsi herbal, serta terapi dzikir (Anggriani *et al.*, 2021).

Dzikir dan relaksasi nafas merupakan dua metode non-farmakologis yang relatif mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, serta memberi manfaat fisiologis maupun psikologis. Dzikir terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin, yaitu senyawa alami yang berfungsi sebagai analgesik, sehingga menurunkan persepsi nyeri dan menciptakan ketenangan (Karoline *et al.*, 2023). Relaksasi nafas juga mampu meningkatkan pelepasan endorfin dan enkefalin, merelaksasikan otot yang tegang, memperlancar aliran darah pada area spasme, serta memberikan efek nyaman (Santi, 2021).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas kedua metode ini. Kursani dan Putri (2021) memberikan bukti bahwa teknik relaksasi nafas memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri. Penelitian Sunny *et al.*, (2024) melaporkan bahwa dzikir dengan teknik pernafasan mampu meningkatkan pelepasan endorfin sehingga mengurangi intensitas nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Kombinasi keduanya diyakini dapat memberikan manfaat yang lebih optimal karena menggabungkan efek fisiologis (relaksasi otot dan pelepasan opioid endogen) serta efek psikologis-spiritual (ketenangan melalui dzikir).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap nyeri haid pada remaja putri. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kombinasi relaksasi nafas dan dzikir dalam menurunkan intensitas skala nyeri haid. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa intervensi relaksasi nafas dan dzikir berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis kuantitatif dengan pendekatan *experiment*. Desain yang diterapkan adalah *pre eksperimental design tipe* dengan model *one group pretest-posttest*. Pengukuran variabel dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum diberikan intervensi dan setelah intervensi selesai dilaksanakan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *probability sampling* dengan *Simple random sampling* karena populasi dianggap homogen berdasarkan kriteria tertentu. Pemilihan subjek penelitian dalam metode ini dilakukan melalui undian atau menggunakan angka acak. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini menurut Roscoe sebagai berikut: Untuk penelitian eksperimen sederhana, ukuran sampel antara 10 sampai dengan 20, dan untuk mengantisipasi adanya drop out peneliti menambah sampel sebesar 10% dari total sampel. Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 orang dari total populasi 44 siswi. Kriteria inklusi adalah siswi yang mengalami nyeri haid dalam dua bulan terakhir dengan siklus menstruasi teratur 21–35 hari, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswi dengan riwayat penyakit ginekologi seperti kista, mioma, endometriosis, adenomiosis, atau penyakit radang panggul.

Pada tahap awal, responden menjalani *pretest* dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri menstruasi. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa teknik relaksasi pernapasan disertai dzikir. Intervensi dilakukan dengan cara melafalkan dzikir (istighfar, tasbih, tahmid, tahlil, takbir) yang disertai teknik pernafasan 4–7–8 (tarik nafas 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan 8 detik) sebanyak tiga kali pengulangan selama 15 menit. Setelah intervensi selesai, responden kembali diukur tingkat nyerinya menggunakan NRS sebagai *posttest*.

Variabel bebas penelitian ini adalah relaksasi nafas dan dzikir yang termasuk dalam variabel kategorik-nominal, sedangkan variabel terikat adalah nyeri haid yang diukur dengan skala numerik-rasio menggunakan NRS dengan rentang skor 0–10. Setelah didapatkan hasil penelitian, data dianalisis dengan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Hasil analisis dianggap bermakna bila $p < 0,05$.

Aspek etika penelitian meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*, di mana responden diberikan penjelasan mengenai penelitian, identitas tidak dicantumkan, dan data dijaga kerahasiaannya. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang dibuktikan melalui *Ethical Clearance* dengan nomor: 425/IV/AUEC/2025, yang diterbitkan pada April 2025. Penelitian berjudul Pengaruh Relaksasi Nafas dan Dzikir terhadap Nyeri Haid pada Remaja telah dinyatakan memenuhi kelayakan etik untuk dilaksanakan, dengan lokasi pelaksanaan di Pondok Pesantren Jajar Islamic Center Surakarta.

HASIL

Analisis Univariat

Peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah remaja usia 13–15 tahun yang mengalami nyeri haid. Hasil pengumpulan dan analisis data pada penelitian ini, akan dijabarkan pada tabel berikut.

Berdasarkan data pada Tabel 1, bahwa dari 22 responden yang mengalami nyeri haid mayoritas terjadi pada responden yang berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase (40,9%), dan responden yang mengalami nyeri haid mayoritas memiliki riwayat menarche pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 11 orang (50,0%), serta mayoritas responden yang mengalami nyeri haid dengan lama menstruasi menstruasi >7 hari yaitu sebanyak 13 orang (59,1%).

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia Responden		
13 tahun	5	22,7
14 tahun	9	40,9
15 tahun	8	36,4
Usia Menarche		
11 tahun	8	36,4
12 tahun	11	50,0
13 tahun	3	13,6
Lama Menstruasi		
Menstruasi 3-7 hari	9	40,9
Menstruasi >7 hari	13	59,1
Total	22	100,0

Tabel 2. Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah

Skala Nyeri Haid	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	0	0,0	3	13,6
2	0	0,0	11	50,0
3	0	0,0	4	18,2
4	5	22,7	2	9,1
5	9	40,9	1	4,5
6	6	27,3	1	4,5
7	2	9,1	0	0,0
Total	22	100,0	22	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 2, bahwa Skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan, diketahui mayoritas responden mengalami nyeri haid pada skala 5 sebelum diberikan intervensi, yaitu sebanyak 9 orang (40,9%), sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami penurunan nyeri pada skala 2, yaitu sebanyak 11 orang (50,0%).

Tabel 3. Distribusi Responden

Skala Nyeri Haid	<i>n</i>	Mean	Median	Min	Max
Sebelum	22	5,23	5,00	4	7
Sesudah	22	2,55	2,00	1	6

Berdasarkan data pada Tabel 3, Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) skala nyeri haid sebelum intervensi adalah 5,23 dengan median 5,00, skala terendah 4, dan tertinggi 7. Setelah intervensi, nilai rata-rata menurun menjadi 2,55 dengan median 2,00, skala terendah 1, dan tertinggi 6. Hal ini menegaskan bahwa intervensi memberikan dampak penurunan nyeri yang cukup signifikan.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,880	22	,012
Sesudah	,834	22	,002

Berdasarkan data pada Tabel 4, uji normalitas Saphiro Wilk menunjukkan bahwa distribusi data pre-test didapatkan sebesar 0,012, adapun pada distribusi data post-test didapatkan sebesar 0,002, yang berarti nilai $p\text{-value} \leq 0,05$. Karena kedua data tidak berdistribusi normal, maka uji analisis statistik yang digunakan yaitu uji wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Sebelum dan Sesudah	<i>n</i>
Negative Rank	22
Positive Rank	0
Ties	0
Total	22

Berdasarkan data pada Tabel 5, hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa nilai *negative rank* berjumlah 22. Hal ini berarti seluruh responden mengalami penurunan tingkat skala nyeri haid setelah diberikan intervensi. Sementara itu, nilai *positive rank* sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri haid pasca intervensi. Selain itu, hasil *ties* juga bernilai 0, yang mengindikasikan tidak terdapat responden dengan tingkat nyeri yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan menurunkan intensitas nyeri haid pada seluruh responden penelitian.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Wilcoxon Sebelum dan Sesudah

	<i>n</i>	Median	<i>Z</i>	<i>p</i>
Sebelum	22	5,00	-4.203	0,000
Sesudah	22	2,00		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6, menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai median skala nyeri haid setelah intervensi sebesar 2,00, yang lebih rendah dibandingkan median sebelum intervensi yaitu 5,00. Nilai uji *Z* tercatat sebesar -4,203 dengan $p\text{-value}$ 0,000 ($p \leq 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti relaksasi nafas dan dzikir terbukti berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu ciri utama periode ini adalah mulai berfungsinya organ reproduksi, yang ditunjukkan dengan terjadinya menstruasi pertama pada perempuan atau menarche. Proses ini merupakan bagian dari pubertas, yaitu perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh interaksi hormon pada hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan uterus (Isroani *et al.*, 2023). Ketika ovum tidak dibuahi, kadar hormon progesteron menurun sehingga memicu apoptosis sel endometrium dan kontraksi otot miometrium. Akibatnya, lapisan endometrium yang menebal akan luruh dan keluar bersama darah melalui vagina. Siklus menstruasi normal berlangsung 21–35 hari dengan volume perdarahan rata-rata 10–80 ml (Lumbantobing *et al.*, 2022).

Gangguan menstruasi dapat muncul akibat berbagai faktor dan dapat terjadi pada fase pramenstruasi, menstruasi, maupun pascamenstruasi. Beberapa masalah yang umum dialami meliputi sindrom pramenstruasi, amenore, hipermenore, dan dismenore (Rahmawati *et al.*, 2021). Penyebab utama nyeri haid atau dismenore adalah peningkatan produksi prostaglandin, yaitu zat kimia yang merangsang kontraksi rahim. Pada penderita dismenore, kadar prostaglandin, khususnya PGF2-alfa, lebih tinggi dibandingkan wanita tanpa keluhan. Kondisi ini menimbulkan kontraksi uterus yang kuat

dan berkepanjangan sehingga menimbulkan nyeri hebat. Selain itu, kontraksi tersebut dapat mengurangi aliran darah ke rahim (iskemia), memperparah rasa nyeri, dan diperburuk oleh pelebaran pembuluh darah rahim saat perdarahan berlangsung (Fahmiah *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya menggunakan analgesik, namun efeknya terbatas pada jangka waktu tertentu. Sebaliknya, metode non-farmakologis lebih bervariasi, seperti relaksasi nafas, dzikir, kompres panas atau dingin, konsumsi herbal, hingga aktivitas fisik seperti yoga (Anggriani *et al.*, 2021). Salah satu alternatif yang semakin banyak digunakan adalah kombinasi teknik relaksasi nafas dan dzikir, karena mudah dilakukan, tanpa anggaran biaya, tanpa efek samping, serta sederhana karena dapat dilakukan secara mandiri oleh semua orang yang mengalami nyeri haid (Winarni *et al.*, 2023).

Secara etimologis, dzikir berasal dari kata Arab *dzakara* yang berarti mengingat atau menyebut. Secara istilah, dzikir adalah wujud penghambaan kepada Allah yang dapat dilakukan kapan saja, baik melalui lisan, hati, doa, maupun rasa syukur. Dari sisi medis, dzikir terbukti memberikan efek psikologis dan fisiologis, yaitu menghasilkan morfin alami (endorfin) yang menimbulkan rasa tenang, nyaman, dan aman (Jannah dan Riyadi, 2021). Selain itu, dzikir dapat memperbaiki tekanan darah, denyut jantung, pola pernafasan, serta meningkatkan saturasi oksigen. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu menekan aktivitas saraf simpatis, mengaktifkan saraf parasimpatis, serta menghambat transmisi nyeri. Bacaan dzikir yang umum dilakukan antara lain istighfar, tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir (Andrian *et al.*, 2024; Hartinah *et al.*, 2023). Pelafalan huruf-huruf dalam berdzikir mendorong peningkatan volume udara yang dikeluarkan dari paru-paru melalui rongga mulut, sehingga mekanisme eliminasi karbondioksida (CO₂) lebih optimal. Ketika dzikir dilakukan secara intens dan dengan pemahaman maknanya, aliran CO₂ dalam pernafasan meningkat, yang pada gilirannya mempengaruhi pembuluh darah di otak. Penurunan kadar CO₂ dalam otak yang berlangsung secara teratur dapat merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan respons relaksasi, sehingga individu merasakan tenang (Santoso *et al.*, 2023).

Di sisi lain, teknik relaksasi nafas dilakukan dengan posisi tubuh rileks, memejamkan mata, menarik nafas perlahan melalui hidung, menahan sebentar, lalu menghembuskan nafas perlahan melalui mulut dengan teknik *pursed lip breathing*. Latihan ini membantu menciptakan ketenangan, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi oksigen, serta menurunkan produksi prostaglandin (Kotta *et al.*, 2022). Efek fisiologisnya antara lain peningkatan pelepasan endorfin dan enkefalin yang berperan dalam pengendalian nyeri, penurunan kadar kortisol serta adrenalin, dan dilatasi pembuluh darah sehingga memperbaiki aliran oksigen ke jaringan yang mengalami vasokonstriksi (Yuni Handayani *et al.*, 2022).

Kombinasi dzikir dan relaksasi nafas memberikan efek distraksi atau pengalihan perhatian dari rasa nyeri. Manfaat lain yang dilaporkan meliputi berkurangnya kecemasan, meningkatnya perasaan rileks, dan menurunnya ketegangan psikologis (Haryani *et al.*, 2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p \leq 0,05$. Hal ini Kombinasi dzikir dan relaksasi nafas memberikan efek distraksi atau pengalihan perhatian dari rasa nyeri. Manfaat lain yang dilaporkan meliputi berkurangnya kecemasan, meningkatnya perasaan rileks, dan menurunnya ketegangan psikologis (Haryani *et al.*, 2021). Hasil penelitian mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik pada intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi, dengan nilai signifikansi tercatat nilai $p \leq 0,05$. Hal ini menandakan bahwa relaksasi nafas dan dzikir efektif menurunkan nyeri haid pada remaja. Kombinasi terapi relaksasi nafas dan dzikir bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sekaligus mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Mekanisme relaksasi nafas membantu mengurangi intensitas nyeri dengan cara menekan pelepasan prostaglandin, sehingga mencegah terjadinya vasospasme pada arteri uterus. Sementara itu, praktik dzikir berperan dalam meningkatkan oksigenasi tubuh dan memperlancar pembuangan

karbondioksida (CO₂). Proses ini secara tidak langsung memengaruhi regulasi pembuluh darah di otak. Kolaborasi keduanya memberikan efek relaksasi otot, menciptakan rasa tenang, serta menurunkan nyeri haid secara bertahap (Harnoko *et al.*, 2023).

Penelitian terdahulu juga mendukung temuan ini. Wahyuni dan Magfiroh (2022) serta Prasetyaningsih dan Zalmadani (2023) melaporkan bahwa relaksasi nafas secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid ($p=0,000$). Musaddas (2023) melalui penelitian tentang bacaan dzikir terhadap nyeri dismenorea juga menemukan hasil serupa. Sementara itu, Handayani *et al.*, (2024) menyatakan bahwa terapi dzikir memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore. Konsistensi hasil berbagai penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi relaksasi nafas dan dzikir dapat meningkatkan produksi opioid endogen, seperti endorfin dan enkefalin, yang berperan dalam menekan rasa nyeri. Uji Wilcoxon yang dilakukan pada penelitian ini juga menunjukkan $p=0,000$ ($\leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh nyata dari intervensi ini terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah faktor lingkungan pada saat pelaksanaan intervensi yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan peneliti. Kondisi sekitar tempat penelitian, seperti kebisingan, kenyamanan ruangan, maupun adanya gangguan eksternal, berpotensi memengaruhi konsentrasi serta kesiapan responden ketika melakukan latihan relaksasi nafas dan dzikir. Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti menyarankan agar penelitian sejenis di masa mendatang dapat dilakukan dengan pengendalian lingkungan yang lebih baik dan bagi remaja yang sering mengalami nyeri haid disarankan untuk mengimplementasikan teknik relaksasi nafas dan dzikir sebagai alternatif pengendalian nyeri. Keunggulan dari teknik ini mudah dilakukan secara mandiri, tidak memicu efek samping, dan memberikan manfaat psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap nyeri haid pada remaja, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang, yaitu pada skala 5. Namun setelah diberikan intervensi berupa kombinasi relaksasi nafas dan dzikir, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri hingga berada pada skala 2. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas yang dipadukan dengan dzikir memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri haid pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, petunjuk, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, dan seluruh pihak, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa sehingga penulisan artikel ilmiah ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, M., Aristiya, N., Rahayu, S., & Novita, A. (2024). Efektifitas pemberian terapi slow deep breathing dan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di IGD, Jurnal Ners, 9(1), pp. 1042–1048. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/33556>.
- Anggraini, M.A., Lasiaprillianty, I.W. and Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. Cermi Dunia Kedokteran. 49(4), pp. 201–206. Available at: <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>.
- Anggriani, A., Mulyani, Y. and Pratiwi, L.D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana

- Bandung. Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia, 3(3), pp. 174–188. Available at: <https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>.
- Christiana, E., Nindawi, N. and Mufida, Y.R. (2023). Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Diii Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura. SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 6(2), pp. 84–89. Available at: <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.84-89>
- Fahmiah, N.A., Huzaimah, N. and Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja, Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3(1), pp. 81–87. Available at: <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>.
- Handayani, T. P., Ernawati, E. and Hidayat, D. R. (2024). The effect of relaxation therapy of dzikir prayer on dysmenorrhea pain of D3 midwifery students in Garut District. Science Midwifery, 12(4), pp. 1631-1636. Available at: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1734>.
- Handayani, Y., Putri, H. and Nurita, Y.S., 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. Jurnal Mid-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan, 5(1), pp.41-47. Available at: <https://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/JM>.
- Harnoko, G.S., Endaryanto, A.H., Fariz, A. and Halimah, N., 2023. Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Di Perumahan Wahyu Taman Sarigogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo. Professional Health Journal, 4(2sp), pp.158-165. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/345>.
- Haryani, F., Sulistyowati, P. and Ajiningtiyas, E.S., 2021. Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. Journal of Nursing and Health, 6(1), pp.15-24. Available at: <https://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142>.
- Hartinah, D., Wigati, A. and Maharani, L.V., 2023. Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 14(1), pp.245-252. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>.
- Isroani, F., Mahmud, M. P. S., Qurtubi, P. D. D. H. A., Pebriana, M. P. H., Karim, M. P. D. A. R., & Yuwansyah, M. P. Y. (2023). Psikologi Perkembangan. LovRinz Publishing. Available at: https://books.google.com/books/about/Psikologi_Perkembangan.html?id=0fTLEAAQBAJ
- Jannah N, Riyadi ME. Pengaruh terapi dzikir terhadap skala nyeri pasien post operasi. Jurnal Pendidikan Kesehatan. 2021 Apr 30;10(1):77-83. Available at: <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/jpk/article/view/2256>.
- Karoline, T.B., Sulistyawati, R.A. & Kurniawan, S.T. (2023). Pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis di Klinik Sugeh Waras. Available at: <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5027/1/NAS PUB%20TIARA%20BELLA.pdf>.
- Kotta, M., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Cendana Medical Journal, 10(1), 42-49. Available at: <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6804>.
- Kursani, E. and Putri, E.S., 2021. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 14(2), pp.71-81. Available at: <https://www.academia.edu/114091935>.
- Lumbantobing, A. N. A., Sinaga, S. N., Nuraisyah, S., Hutagaol, E. A., Safitri, E., & Sari, F. M. (2022). Efektivitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas VIII SMP Swasta Era Ibang Kota Medan tahun 2022. Prosiding FORISMA, 3, 63–67. Available at: <https://prosidingmhm.mitrahusada.ac.id/index.php/forisma/article/view/138>.

- Musaddas R. Pengaruh Terapi Bacaan Al-Matsurat Terhadap Nyeri Dismeneorea Pada Mahasiswi Keperawatan. 13 Jun 2023;11(1):71-9. Available from: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520>.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y.S. and Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jurnal Sains dan Kesehatan, 3(3), pp. 443–450. Available at: <https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/242>.
- Prasetyaningsih, P. and Zalmadani, H., 2023. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi MAN Padusunan Kota Pariaman. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2), pp.1785-1790. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15506>.
- Rahmawati, V.Y. et al. (2021). Emotional Quotient (EQ) Berpengaruh Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Remaja, 17(3), pp. 219–229. Available at: <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.614>.
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N. and Imaniar, M.S., 2021. Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas, 5(2), pp.56-61. Available at: <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>.
- Santoso, M. D. Y., Pranata, S. and Soesanto, E. (2023). Terapi dzikir lisan untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur. Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 14(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.33846/sf15219>.
- Suniarti Sunny, Eka Oktavianto, Ersandi Mustakim, & Endar Timiyatun. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul Husna Disertai Tarik Napas Dalam Terhadap Skor Nyeri Dismenorea Pada Remaja. Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences, 14(2), 132-138. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v14i2.454>.
- Wahyuni, W. and Maghfiroh, F.K.U., 2022. The effect of deep breathing exercise in minimizing pain level of primary dysmenorrhea: Study at physiotherapy students of Universitas Muhammadiyah Surakarta. International Journal of Health Sciences, 6, pp.11745-11753. Available at: <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.8828>.
- Wahyuni, W. and Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja, Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health, 1(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>.
- Winarni Winarni, Ai Rahmawati, Hasanah Hasanah, & Wahyu Atika Putri. (2023). Upaya Penanganan Dismenorea Berbasis Thibbun Nabawi Pada Remaja. Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan, 1(4), 113–121. Available at: <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v1i4.29>.
- Wulandari, N.H. and Widiyaningsih, E.N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(1), pp. 37–46. Available at: <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1656>