

# SKRIPSI

## **PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI HAID (*DISMENORE*) DI PERUMAHAN WAHYU TAMAN SARIROGO DESA SUMPUT KECAMATAN SIDOARJO**



**Disusun Oleh:**  
**GEBY SARAWATI**  
**NIM: 218035AJ**

**PROGRAM STUDI ALIH JENJANG S1 FISIOTERAPI  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS DR. SOEPRAOEN KASDEM V/BRW  
MALANG  
2022**

## SKRIPSI

### **PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI HAID (*DISMENORE*) DI PERUMAHAN WAHYU TAMAN SARIROGO DESA SUMPUT KECAMATAN SIDOARJO**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan pada  
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi,  
Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya



Disusun Oleh:  
**GEBY SARAWATI**  
NIM: 218035AJ

**PROGRAM STUDI ALIH JENJANG S1 FISIOTERAPI  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS DR. SOEPRAOEN KASDEM V/BRW  
MALANG  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore)

Di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan

Sidoarjo

Oleh :

Geby Sarawati

NIM. 218035 AJ2

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal : 28 Juni 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



Ftr. Agung Hadi Endaryanto SST., Ftr., M.  
Kes

NIDN. 0725037601



Ftr. Achmad Fariz, S.Ft., M.Fis

NIDN. 0717028304

# LEMBAR PENGESAHAN

## Skripsi

### PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI HAID (*DISMENORE*) DI PERUMAHAN WAHYU TAMAN SARIROGO DESA SUMPUT KECAMATAN SIDOARJO

Oleh;

Geby Sarawati

Nim. 218035AJ

Telah diuji dinyatakan lulus dalam seminar program sarjana pada Tanggal 2  
Januari 2023

#### TIM PENGUJI

**Ketua** : Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed  
NIDN. 0711019302

(  )

**Anggota 1** : Agung Hadi Endaryanto SST., Ftr., M. Kes  
NIDN. 0725037601

(  )

**Anggota 2** : Achmad Fariz, S.Ft., Ftr., M.Fis  
NIDN. 0717028304

(  )

Diketahui Oleh:

Ketua Program Studi Fisioterapi

  
Ketua  
Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes  
NIDK 0703077604

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Geby Sarawati

NIM : 218035AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Di Perumahan Wahyu Taman Sariogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti menyatakan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya sekripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 20 Desember 2022



Geby Sarawati  
NIM.218035AJ

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI HAID (*DISMENOIRE*) DI PERUMAHAN WAHYU TAMAN SARIROGO DESA SUMPUT KECAMATAN SIDOARJO”.

Bersama ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih yang kepada:

1. Bapak Arif Efendi, SMPH, SH.(Adv), S.Kep, Ners, MM, M. Kes selaku Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw.
2. Bapak Amin Zakaria, S. Kep., Ners., M. kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Bapak sartoyo, S. Sos., M.Kes selaku ketua program studi S1 Fisioterapi.
4. Ibu Nurul Halimah, S. Ft., Physio., M. Biomed selaku ketua penguji yang sudah menguji saya dengan masukan yang baik.
5. Ftr. Bapak Agung Hadi Endaryanto SST., Ftr., M. Kes selaku pembimbing 1 yang penuh kesabaran membimbing saya.
6. Ftr. Bapak Achmad Fariz, S.Ft., M. Fis selaku pembimbing 2 yang dengan sabar memperbaiki skripsi saya.



7. Orang tua yang selalu memberikan support serta doa dalam pengerjaan proposal ini.
8. Jeane Ni Made Winner sebagai teman yang selalu membantu dan memberikan support serta masukan ketika hampir menyerah.
9. Nikson Otanefake sebagai teman spesial yang selalu memberikan semangat agar tidak menyerah dalam penulisan proposal.

Penulisan ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran agar proposal ini semakin lebih baik lagi.

Sidoarjo, 19 Juni 2022

Penulis



## Abstrak

**Latar Belakang:** *Dismenore* adalah nyeri haid yang sebenarnya tidak begitu membahayakan bagi gadis remaja namun keluhan nya dapat menghambat aktifitas sehari-hari dengan tingkat derajat nyeri yang berbeda-beda tiap orang. *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* Primer adalah keluhan nyeri saat pertama kali haid sedangkan *dismenore* sekunder justru terjadi karena adanya kelainan, latihan yang diberikan pada penderita *dismenore* adalah *deep breathing exercise* yang merupakan teknik nafas dalam guna meningkatkan jumlah oksigen pada tubuh serta memberikan efek relaksasi pada tubuh , dan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore* di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian pre-eksperimental dengan jenis desain 1 grup sebelum dan sesudah tes, tipe yang digunakan merupakan variabel bebas atau fleksibel dengan jumlah responden 15 orang wanita remaja usia 15-20 tahun dengan menggunakan pengukuran *Numeric Rating Scale*. NRS sangat efisien karena dengan hasil yang di dapatkan dari tingkat nyerinya sudah menjelaskan batas nyerinya 0 Tidak nyeri, 1-3 Nyeri Ringan, 4-6 Nyeri Sedang, 7-10 Nyeri Berat **Hasil:** Dari hasil uji analisi dengan *paired T-Test* terdapat pengaruh pada variabel awal dan akhir, Karena pada nilai signifikansi menunjukkan (2 tailed)  $p=0.000$ ,  $<0,05$  Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $<0.05$  adanya pengaruh yang signifikan pada *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore*. **Kesimpulan:** pemberian latihan *deep breathing* terbukti dapat berpengaruh pada responden dengan keluhan nyeri haid atau *dismenore*

**Kata kunci:** Nyeri Haid, Latihan Nafas Dalam, skala penilaian numerik, nyeri



## Abstract

**Introduction:** Dysmenorrhea is menstrual pain that is not so dangerous for adolescent girls but their complaints can hinder daily activities with varying degrees of pain for each person. Dysmenorrhea is divided into 2 namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is a complaint of pain during the first menstruation while secondary dysmenorrhea actually occurs due to an abnormality, the exercise given to dysmenorrhea sufferers is *deep breathing exercise* which is a deep breathing technique to increase the amount of oxygen in the body and provide a relaxing effect on the body, and the purpose of this study is to determine the effect of *deep breathing exercise* on menstrual pain or dysmenorrhea in Wahyu Taman Sarirogo Housing, Sumpat Village, Sidoarjo District. **Methods:** This study uses pre-experimental research with the type of 1 group design before and after the test, the type used is the of free or flexible variables with the number of respondents 15 adolescent women aged 15-20 years using *Numeric Rating Scale* measurements. NRS is very efficient because the results obtained from the pain level already describe the pain limit 0 No pain, 1-3 Mild pain, 4-6 Moderate pain, 7-10 Severe pain. **Results:** From the results of the analysis test with paired T-Test there is an influence on the initial and final variables, because the significance value shows (2 tailed)  $p=0.000$ ,  $<0.05$  So it can be concluded that  $<0.05$  there is a significant effect on *deep breathing exercise* on menstrual pain or dysmenorrhea. **Conclusion:** the provision of *deep breathing exercises* is proven to effect respondents with complaints of menstrual pain or dysmenorrhea.

**Keywords:** *Disemnore, deep breathing exercise, Numeric Rating Scale, pain*