

Putri P.R. (2011). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Mendengarkan Ayat Al – Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi PSIK Angkatan 2007 FK UMY. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pembimbing : Lisa Musharyanti, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

INTISARI

Latar Belakang: Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada uterus disertai dengan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang terjadi 14 hari setelah ovulasi. Proses menstruasi yang terjadi pada wanita dapat disertai dengan adanya nyeri yang disebut dengan nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi adalah suatu kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon progesteron. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yakni relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an.

Tujuan: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK angkatan 2007 FKIK UMY

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen semu (Quasy-Ekperimen)* yaitu pada kelompok *eksperimen* diberi perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Subjek penelitian ini adalah 30 mahasiswi PSIK angkatan 2007 FK UMY, yang dibagi atas dua kelompok yakni kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol . Teknik analisis yang digunakan uji parametric *wilcoxon signed rank test* dan *Maan-Whitney test*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok kontrol, ditandai dengan $P = 0,317$, sedangkan pada kelompok *eksperimen* terdapat penurunan nyeri menstruasi dengan nilai $P = 0,000$. Saat dilakukan pretest paling banyak mengalami nyeri pada tingkat sedang yakni 11 orang (73,3%), sedangkan setelah dilakukan intervensi terjadi perubahan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 11 orang (73,3%). Selain itu berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap nyeri, hal ini dibuktikan dengan nilai $P=0,000$ ($P < 0,05$)

Kesimpulan: Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK angkatan 2009 FK UMY.

Saran: Untuk wanita yang mengalami nyeri menstruasi diharapkan dapat mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : Relaksasi nafas dalam, mendengarkan ayat Al – Qur'an, nyeri menstruasi

Putri P.R. (2011). The Influence of Deep Breathing Relaxation technique and Listening Holly Al – Qur'an to the Level of Menstruation Pain In Nursing Students 2007 Medical Faculty and Health Science UMY. Student Research Project. Nursing Department, University of Muhammadiyah Yogyakarta.

Advisors : Lisa Musharyanti, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

ABSTRACT

Background: Menstruation is a periodic hemorrhage in uterus followed by the rupture of endometrial that occurs in 14 days after ovulation menstruation process that occurs in women can followed by pain that called dysminore. Dysminore is a condition that occurred because there is change of progesterone hormone. The pain implementation done by non pharmacology therapy such as deep breathing and listening to holly Al – Qur'an.

Research Purpose: To know the effect of deep breath techniques and listen to the holy of Al - Qur'an to the level of menstrual pain in Nursing students 2007 FKIK UMY

Method: This research used Quasy – Experiment method, in experiment group gived intervention while control group did not give intervention. The research subjects are 30 Nursing Students 2007 Medical Faculty and Health Science UMY. That divided into two, experiment and control groups. Analyzing technique that used in this research are parametric test Wilcoxon Signed and Mean Whitney test.

Result: The results showed that there is no significant pain reduction in control group signed by P value = 0,317, while the experimental group there is a decreasing of menstrual pain with P value = 0,000. While pretest most of Nursing Students experienced moderate pain as much as 11 people (73,3%) whereas after the intervention there is changes of pain to mild pain as much as 11 people (73,3%). In addition, that based on research that has been done there is influence of deep breathing relaxation technique and listening holly Al – Qur'an to the pain, it is proved by P value = 0,000 (P<0,05).

Conclusion: the conclusion is there is influenced of deep breathing relaxation technique and listening holly Al – Qur'an to the level of dysminore pain in Nursing Students 2007 FKIK UMY

Suggestion: For the women who experience dysminore pain expected to apply deep breath relaxation and listening to Holly Al-Qur'an to decrease dysminore pain.

Keyword: Deep breathing relaxation, listening to holly Al – Qur'an, dysminore pain.