

LIWAUL WILAYA NIM. 16153010024 Program Studi DIV Kebidanan	Dosen Pembimbing Dr. Zakkiyatus Zainiyah, M.keb NIDN. 0704127802
PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK (<i>BEETHOVEN</i>) TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (<i>DISMENOREA</i>) (Studi di asrama putri STIKES Ngudia Husada Madura)	
ABSTRAK	
<p><i>Dismenorea</i> merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha akibat ketidakseimbangan hormon progesteron. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (<i>dismenorea</i>). Tujuan penelitian ini adalah melihat perbedaan penurunan nyeri menstruasi antara yang diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik (<i>Beethoven</i>) dan teknik relaksasi nafas dalam.</p> <p>Desain penelitian menggunakan <i>Quasy Eksperimen Desain</i> dengan pendekatan <i>pre post test with Control Group Design</i>. Jumlah sampel yang diambil yaitu 8 mahasiswi semester 3 DIII Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura yang mempunyai riwayat nyeri menstruasi sedang dan berat disetiap kelompok. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Probability sampling</i> dengan teknik <i>simple random sampling</i>. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS (<i>numeric rating scale</i>). Uji statistik menggunakan uji <i>Paired T Test</i> dan <i>Mann whitney</i>.</p> <p>Hasil penelitian setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil uji <i>Paired T Test p-value</i> 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik (<i>Beethoven</i>) terhadap penurunan nyeri menstruasi. Sedangkan pada kelompok control, hasil uji <i>Paired T test p-value</i> 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil uji <i>Mann Whitney p-value</i> 0,143 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan penurunan nyeri menstruasi antara kedua perlakuan tersebut.</p> <p>Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi informasi untuk perkembangan ilmu kesehatan khususnya kesehatan reproduksi dalam hal ini mengurangi nyeri menstruasi. Serta penatalaksanaan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik (<i>Beethoven</i>) bisa diaplikasikan untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja.</p>	
Kata Kunci : <i>Dismenorea</i>, teknik relaksasi nafas dalam, terapi musik klasik (<i>Beethoven</i>)	