

Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan nyeri haid siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ciamis

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20408843&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan nyeri haid. Objek penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan nyeri haid pada siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ciamis. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimendengan rancangan one group pre test – post test. Cara pengambilan data pada penelitian ini dengan mengobservasi dan mengukur responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan teknik relaksasi. Populasi adalah siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ciamis yang berjumlah 49 orang, sampel diambil dengan teknik accidental sampling sebanyak 30 orang. Pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri post-test para responden lebih kecil daripada hasil pre-test mereka. Artinya, teknik relaksasi nafas terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ciamis cukup efektif.