

PENGARUH RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP PENURUNAN GEJALA PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT II STIKES MITRA KENCANA TASIKMALAYA

Lina Marlina

¹Dosen Program Studi D3 Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya
linamarlina1203@gmail.com

ABSTRAK

Pre Menstrual Syndrome (PMS) merupakan keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti. Penatalaksanaan atau perilaku untuk mengurangi terjadinya PMS sangat diperlukan. Untuk mengurangi kejadian PMS, setiap individu harus bisa mengatasinya yaitu dengan cara terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara non-farmakologi adalah terapi relaksasi pernafasan.

Jenis penelitian ini menggunakan metode experimental research. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya sebanyak 43 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Analisa bivariat menggunakan uji statistik untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji dependent t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi pernafasan mayoritas mahasiswa termasuk pada kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang (44,2%) dan hasil setelah dilakukan relaksasi pernafasan mayoritas mahasiswa menjadi kategori ringan yaitu sebanyak 31 orang (72,1%). Setelah dianalisis dengan uji t-test maka ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala Pre Menstrual Syndrome pada mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya tahun 2016 dengan nilai p value 0,000.

Kata Kunci : pernafasan terhadap gejala pre-menstrual syndrome pada mahasiswa

PENDAHULUAN

Studi tentang sindrom premenstruasi yang dilakukan oleh Mahin et al pada tahun 2011 di Iran, ditemukan sebanyak 98,2% mahasiswi yang berusia 18-27 tahun mengalami gejala sindrom premenstruasi. Gejala yang dirasakan berupa gejala fisik dan psikologis yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, penurunan minat belajar dan fungsi sosial terganggu. Adapun penelitian yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) pada tahun 2011 di Srilanka, diperoleh hasil bahwa remaja yang mengalami sindrom premenstruasi sekitar 65,7% (Prihastuti, 2013).

Pada penelitian yang disponsori oleh World Health Organization (WHO)

menunjukkan bahwa 23% wanita Indonesia mengalami gejala PMS. Angka ini menunjukkan bahwa PMS penderita di Indonesia cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan untuk mencegah dan mengatasinya (Nurhayati, 2012).

Gejala premenstrual syndrome yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenoreia. Dismenoreia yaitu nyeri uteri pada waktu menstruasi. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenoreia terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Angka kejadian dismenoreia di Indonesia sekitar 54,89% (Prihatanti, 2010).

Penanganan pada PMS ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu

dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara non-farmakologi adalah terapi relaksasi (Askar, 2012). Terapi relaksasi dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami PMS (Saryono dan Sejati, 2009). Melatih pernafasan (menarik nafas dalam dan lambat, lalu mengeluarkannya dengan lambat pula), mengendurkan seluruh otot tubuh dan mensugesti pikiran ke arah konstruktif. Latihan relaksasi pernafasan dapat membantu mengurangi sakit kepala, kecemasan atau gangguan tidur (insomnia) dan menghilangkan stress yang merupakan gejala dari PMS (Dewi, 2012).

Berdasarkan data dari Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSCM, PMS merupakan kondisi medis umum yang mempengaruhi hubungan wanita, aktivitas social, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan saat PMS, kurang berenergi atau lemas 45% dan mudah marah 39% gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut 51% nyeri sendi, otot atau punggung 49% nyeri pada payudara 46% dan perut kembung 43% (Prihastuti, 2013).

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti di STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya banyak mahasiswa yang mengalami gejala Pre Menstrual Syndrome kemudian ada juga beberapa mahasiswa yang mengalami gejala Pre Syndrome sampai pingsan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan cara wawancara kepada 10 mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya, didapatkan semua mahasiswa tersebut mengalami gejala PMS dan belum mengetahui bahwa teknik

relaksasi pernafasan dapat menurunkan gejala PMS.

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti di STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya banyak mahasiswa yang mengalami gejala Pre Menstrual Syndrome kemudian ada juga beberapa mahasiswa yang mengalami gejala Pre Menstrual Syndrome sampai pingsan.

Kriteria diagnostik untuk PMS setidaknya salah satu gejala afektif atau somatik harus dialami selama 5 hari sebelum dalam 3 siklus menstruasi dan akan pulih selama berjalannya proses menstruasi. Gejala – gejala tersebut dilaporkan terjadi dalam 2 siklus menstruasi. Gejala-gejala tersebut menyebabkan gangguan yang dapat diidentifikasi dalam aktivitas pasien dan tidak disebabkan oleh gangguan fisik atau emosional lainnya. Gejala yang konsisten dengan kejadian PMS ini adalah: gejala afektif: seperti depresi, kemarahan yang meledak-ledak, mudah tersinggung, kecemasan, kebingungan, penarikan sosial. Gejala somatic yang terjadi seperti: nyeri payudara, perut kembung, sakit kepala, pembengkakan ekstremitas (ACOG, 2001).

Gejala Pre menstrual sindrom (PMS) terbagi atas 3 domain yaitu: emosional, fisik dan perilaku. Gejala emosional dan suasana hati yang paling umum dari PMS termasuk depresi, lekas marah, menangis, sensitivitas yang berlebihan (hipersensitivitas) dan perubahan suasana hati dengan mudah sedih dan marah. Ketidaknyamanan fisik termasuk kram perut, kelelahan, kembung, nyeri payudara, dan penambahan berat badan. Gejala perilaku termasuk mengidam makanan, konsentrasi yang buruk, menutup diri, pelupa dan penurunan motivasi (Thu, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan cara wawancara kepada 10 mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya,

didapatkan semua mahasiswa tersebut mengalami gejala PMS dan belum mengetahui bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat menurunkan gejala PMS.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Relaksasi Pernafasan terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian bersifat kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

Penelitian kuantitatif banyak dipergunakan baik dalam ilmu-ilmu alam maupun ilmu-ilmu sosial, dari fisika dan biologi hingga sosiologi dan jurnalisme. Pendekatan ini juga digunakan sebagai cara untuk meneliti berbagai aspek dari pendidikan. Istilah penelitian kuantitatif sering dipergunakan dalam ilmu-ilmu sosial untuk membedakannya dengan penelitian kualitatif.

Penelitian kuantitatif adalah definisi, pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survei untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapan mereka. Sebagai contoh: 240 orang, 79% dari populasi sampel, mengatakan bahwa mereka lebih percaya pada diri mereka pribadi masa depan

mereka dari setahun yang lalu hingga hari ini. Menurut ketentuan ukuran sampel statistik yang berlaku, maka 79% dari penemuan dapat diproyeksikan ke seluruh populasi dari sampel yang telah dipilih. pengambilan data ini adalah disebut sebagai survei kuantitatif atau penelitian kuantitatif.

Ukuran sampel untuk survei oleh statistik dihitung dengan menggunakan rumusan untuk menentukan seberapa besar ukuran sampel yang diperlukan dari suatu populasi untuk mencapai hasil dengan tingkat akurasi yang dapat diterima. pada umumnya, para peneliti mencari ukuran sampel yang akan menghasilkan temuan dengan minimal 95% tingkat keyakinan (yang berarti bahwa jika Anda survei diulang 100 kali, 95 kali dari seratus, Anda akan mendapatkan respon yang sama) dan plus / minus 5 persentase poin margin dari kesalahan. Banyak survei sampel dirancang untuk menghasilkan margin yang lebih kecil dari kesalahan.

Beberapa survei dengan melalui pertanyaan tertulis dan tes, kriteria yang sesuai untuk memilih metode dan teknologi untuk mengumpulkan informasi dari berbagai macam responden survei, survei dan administrasi statistik analisis dan pelaporan semua layanan yang diberikan oleh pengantar komunikasi. Namun, oleh karena sifat teknisnya metode pilihan pada survei atau penelitian oleh karena sifat teknis, maka topik yang lain tidak tercakup dalam cakupan ini.

Rancangan Penelitian yang digaunakan adalah pohon lintang atau cross sectional merupakan rancangan penelitian yang metode pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (hanya sekali waktu). Rancangan penelitian ini juga biasa disebut rancangan potong silang atau lintas bagian.

Cross sectional adalah studi epidemiologi yang mempelajari prevalensi, distribusi, maupun hubungan penyakit dengan paparan (factor penelitian) dengan cara mengamati status paparan, penyakit, atau karakteristik terkait kesehatan lainnya, secara serentak pada individu-individu dari suatu populasi pada satu saat.

Desain cross sectional merupakan suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Studi cross sectional disebut sebagai studi prevalensi atau survey, merupakan studi yang sederhana yang sering dilakukan.

Dalam sebuah desain *cross-sectional*, adalah sulit untuk menemukan apakah variabel paparan potensial mendahului keluaran (contohnya, perbedaan postur kerja berkontribusi pada pengembangan sakit tulang belakang) atau apakah variabel paparan potensial eksis sebagai sebuah hasil dari keluaran (contohnya, pekerja yang berbeda dalam postur sebagai adaptasi dari sakit tulang belakang yang diderita). Oleh karena itu, studi *cross-sectional* sangat berguna untuk mengidentifikasi hubungan paparan-penyakit yang potensial namun tidak untuk menentukannya. Penelitian lintas-bagian (*cross sectional*) relatif lebih mudah dan murah untuk dikerjakan oleh peneliti dan amat berguna bagi penemuan pemaparan yang terikat erat pada karakteristik masing-masing individu. Data yang berasal dari

penelitian ini bermanfaat untuk: menaksir besarnya kebutuhan di bidang pelayanan kesehatan dan populasi tersebut. instrumen yang sering digunakan untuk memperoleh data dilakukan melalui: survei, wawancara, dan isian kuesioner.

Penelitian dilakukan terancang pada penelitian intervensional dengan One Group Pre test Posttest di STIKes Mitra Kencana pada bulan Mei-Juli 2017. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana sebanyak 43 orang, dan semua responden tinggal di asrama STIKes Mitra Kencana. Variabel bebasnya teknik relaksasi pernafasan, dan variabel terikatnya gejala PMS. Jenis pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh responden. Instrumennya menggunakan kuesioner tentang gejala PMS berisi 30 pertanyaan mengenai PMS, pertanyaan nomor 1-15 mengenai gejala fisik dan pertanyaan nomor 16-30 mengenai gejala emosional. Kuesioner tersebut di uji validitas dan reliabilitas dengan hasil terdapat 18 pertanyaan yang valid mengenai PMS, pertanyaan nomor 1-10 mengenai gejala fisik dan pertanyaan nomor 11-18 mengenai gejala emosional dan pertanyaan yang tidak valid tidak dipakai atau dihapus.

Sebelum perlakuan responden diberi informed consent dan diberi penjelasan tentang proses penelitian. Peserta yang bersedia menjadi responden selanjutnya mengisi kuesioner untuk pre test. Selama satu sampai dua bulan, peneliti menunggu laporan kedatangan menstruasi responden, apabila responden sudah ada tanda gejala menstruasinya datang, responden harus melapor kepada peneliti, kemudian peneliti datang ke asrama melakukan perlakuan berupa teknik relaksasi pernafasan dan memberikan leaflet supaya ketika hari-hari

pertama menstruasi, responden bisa melakukan teknik relaksasi pernafasan sendiri. Pada hari ketiga menstruasi, responden diberi kuesioner kembali untuk diisi. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi untuk variable Pre Menstrual Syndrome sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi pernafasan. Kemudian dikategorikan menjadi :

- 1) Kategori ringan : apabila skor $\leq 57\%$
- 2) Kategori sedang : apabila skor 57-75%
- 3) Kategori berat : apabila skor $> 75\%$

Analisis bivariate dilakukan dengan uji statistic untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji dependen

t-test. Uji ini digunakan untuk menguji perbedaan anatara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa teknik relaksasi pernafasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian diikuti seluruh mahasiswa yang tercatat sebagai subjek penelitian intervensional. Semua mahasiswa mengikuti pre tes bersamaan, kemudian setiap responden yang mendapatkan gejala PMS melapor ke peneliti, kemudian peneliti datang ke asrama untuk memberi perlakuan relaksasi pernafasan dan hari berikutnya untuk hari-hari pertama menstruasi responden melakukan sendiri teknik tersebut. Ketika hari ketiga menstruasi, responden mengisi kembali kuesioner. Proses ini berlangsung selama 45 hari.

- a. Distribusi frekuensi Gejala PMS sebelum perlakuan

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Pre Menstrual Syndrome Sebelum Dilakukan Relaksasi Pernafasan Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Ringan	14	32,6
2.	Sedang	19	44,2
3.	Berat	10	23,3
Jumah		43	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Distribusi Frekuensi Pre Menstrual Syndrome pada mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana sebelum dilakukan relaksasi pernafasan sebagian

besar termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang (44,2%).

- b. Distribusi frekuensi sesudah relaksasi pernafasan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Pre Menstrual Syndrome Sesudah Dilakukan Relaksasi Pernafasan Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Ringan	31	72,1
2.	Sedang	9	20,9
3.	Berat	3	7,0
Jumah		43	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Distribusi Frekuensi Pre Menstrual Syndrome pada mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana sesudah

dilakukan relaksasi pernafasan sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu 31 orang (72,1%).
c. Hasil uji statistik

Tabel 5.3 Hasil Pengujian Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya

No	Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Gejala PMS	Standar Deviasi	Uji-T	P value
1	Sebelum Relaksasi Pernafasan	3,479	20,513	0,000
2	Sebelum Relaksasi Pernafasan	3,888	13,376	

Dari tabel 5.3 dapat diketahui bahwa untuk gejala pre menstrual syndrome sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan diperoleh nilai standar deviasi sebesar 3,479 dan harga t_{hitung} sebesar 20,513. Gejala pre menstrual syndrome sesudah diberikan teknik relaksasi pernafasan diperoleh nilai standar deviasi sebesar 3,888 dan harga t_{hitung} sebesar 13,376. Dengan taraf pengujian $\alpha = 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%,

derajat kebebasan (df) $n-2$ diperoleh harga t_{tabel} adalah 2,020, maka kedua t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian kedua hasil tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala Pre Menstrual Syndrom pada mahasiswa Minta Kencana Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji-T dengan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$) dan df ($n - 2$)

diperoleh nilai t_{hitung} adalah sebesar 5,267 dan t_{tabel} sebesar 2,020, dengan demikian bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($5,267 > 2,020$). Dan dilihat dari tingkat signifikansi kedua pengujian diperoleh nilai p value kurang dari nilai α ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh relaksasi pernafasan dalam menurunkan gejala pre menstruasi sindrom dapat diterima, dengan kata lain H_0 diterima. Dengan demikian relaksasi pernafasan memiliki arti dapat menurunkan gejala per menstruasi sindrom.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pre menstrual syndrom sebelum diberikan relaksasi pernafasan sebagian besar memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang (44,2%). Hal ini dapat disebabkan karena berbagai faktor diantaranya seperti: faktor nutrisi, karena mahasiswa kebidanan Tingkat II sebagian besar menetap hal ini bisa menyebabkan nutrisinya tidak terpenuhi dan mahasiswa juga tidak ada inisiatif atau kesadaran sendiri untuk memenuhi asupan nutrisinya, kemudian bisa dari faktor masalah sosial seperti mahasiswa sedang mengalami

masalah baik dengan teman seangkatan maupun kakak tingkatnya yang menyebabkan mereka mengalami gangguan pada perasaannya atau stres, faktor lainnya seperti keadaan tubuh yang terlalu banyak aktifitas dan kurang istirahat. Hal-hal tersebut yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kadar ketidakseimbangan hormone pada tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya Pre Menstrual Syndrome.

Menurut Pudiastuti (2012) terjadinya Pre Menstrual Syndrome disebabkan oleh faktor metabolisme tubuh yaitu kemampuan tubuh mengolah zat gizi atau cadangan nutrisi dalam tubuh mejadi

energi atau kalori dan juga pola hidup yang tidak sehat terutama faktor nutrisi sangat berpengaruh terhadap PMS. Kemudian faktor Lingkungan, PMS dipengaruhi juga oleh lingkungan terdekat seorang wanita. Selain itu menurut Saryono dan Sejati (2009) terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesterone dapat menyebabkan terjadinya Pre Menstrual Syndrome.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pre menstrual syndrom sesudah diberikan relaksasi pernafasan sebagian besar memiliki kategori ringan yaitu sebanyak 31 orang (72,1%). Akan tetapi masih ada sebagian kecil mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya yang pre menstrual syndromenya termasuk kedalam kategori berat. Hal ini bisa disebabkan diantaranya yaitu pada saat melakukan relaksasi mahasiswa dalam keadaan tidak fokus atau sedang mengalami masalah yang mengganggu konsentrasinya saat melakukan teknik relaksasi yang akhirnya menyebabkan mahasiswa tidak dapat melakukan teknik relaksasi pernafasan dengan baik.

Menurut Dewi (2012) melatih pernafasan (menarik nafas dalam dan lambat, lalu mengeluarkannya dengan lambat pula), mengendurkan seluruh otot tubuh dan mensugesti pikiran ke arah konstruktif. Latihan relaksasi pernafasan dapat membantu mengurangi sakit kepala, kecemasan atau gangguan tidur (insomnia) dan menghilangkan stress yang merupakan gejala dari PMS.

Dari hasil penelitian antara sebelum dan sesudah diberikannya relaksasi pernafasan dalam menurunkan gejala pre menstrual syndrome pada mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya diperoleh nilai t_{hitung} adalah sebesar 5,267 dan t_{tabel} sebesar 2,020, dengan demikian bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($5,267 > 2,020$).

Dan nilai pvalue kurang dari nilai α ($0,000 < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala pre menstrual syndrome pada mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya. Dengan adanya relaksasi pernafasan gejala Pre Menstrual Syndrome menjadi menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah (2013) bahwa hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $z = -4,472$ ($p < 0,05$) menunjukkan ada perbedaan yang bermakna penurunan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi. Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi 4,52 dan setelah dilakukan relaksasi 2,56. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri remaja.

Menurut Smeltzer dalam Utami (2014) teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- a. Gambaran Pre Menstrual Syndrome mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana sebelum dilakukan relaksasi pernafasan ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang (44,2%).
- b. Gambaran Pre Menstrual Syndrome mahasiswa kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana sesudah dilakukan relaksasi

pernafasan ada pada kategori ringan yaitu 31 orang (72,1%).

- c. Ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II STIKes Mitra Kencana, $p_{\text{value}} (0,00) < \text{nilai } \alpha (0,05)$.

Saran

- a. Bagi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I
Seharusnya dengan penelitian ini, mahasiswa dapat menanggulangi atau mengurangi gejala Pre Menstrual Syndrome yang muncul setiap siklus menstruasinya dengan melakukan teknik relaksasi pernafasan ini.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan hendaknya lebih meningkatkan sarana dan prasarana terutama mengenai sarana kepustakaan, sehingga mahasiswa dapat mudah memperoleh referensi mengenai kesehatan khususnya tentang relaksasi pernafasan pada saat PMS.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya hendaknya menggali lebih dalam lagi terapi-terapi non farmakologi sehingga hasilnya dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya menurunkan gejala Pre Menstrual Syndrome.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Prof. Dr. Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Askar, Nia Fararid. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Relaksasi terhadap Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMK Mahardhika

- Surabaya.
<https://www.google.com/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwidqfqWgu3NAhXCnJQKHdH8AHwQFgggMAE&url=https%3A%2F%2Fdglib.ums.ac.id%2Fdokumen%2Fdownload%2F28259%2FNTk3MDc%3D%2FPengaruh-Pendidikan-Kesehatan-tentang-Terapi-Relaksasi-terhadap-Premenstrual-Syndrome-pada-Remaja-Putri-di-SMK-Mahardhika-Surabaya-abstrak.pdf&usg=AFQjCNHydX-yV3xyQNvhoaZLBEZ2jchzzg&sig2=wi5gTwybhUcU6xFszkzLfQ>;
diakses 24 Maret 2016.
- Dewi, Rizqi Dyan Kurnia. 2012. Sindrome Pra Haid. <https://rizqidyan.wordpress.com/tag/sindrome-pra-haid/>; diakses 7 April 2016.
- Faiz, Nurul. 2015. Teknik Relaksasi Nafas Dalam. <http://nurulkomariah46.blogspot.co.id/2015/05/teknik-relaksasi-nafas-dalam.html>; diakses 3 April 2016.
- Herlinda, Elsa. 2014. Teknik Nafas Dalam Yang Benar. <http://elsaherlindanrs.blogspot.co.id/2014/12/teknik-nafas-dalam-yang-benar.html>; diakses 6 April 2016.
- Jayanthi, Niken S.Kep. 2010. Teknik Relaksasi Nafas Dalam. <https://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/23/teknik-relaksasi-nafas-dalam/>; diakses 2 April 2016.
- Siti Nur. 2015. Tanya Jawab Seputar Menstruasi. Flash Book. Yogyakarta.
- Kustini, Trisning Arum. 2014. Pengalaman Mahasiswa Tingkat III Tentang Premenstrual syndrome Di Akbid Kholisatur Rahmi Binjai. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/44207/4/Chapter%20II.pdf>; diakses 2 April 2016.
- Kustriyanti, Dwi. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Dalam Menurunkan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Pasca Bencana Erupsi Merapi Di Yogyakarta. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Pehyw0wUm6YJ:etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/78123/potongan/S2-2015-338404-chapter1.pdf+&cd=1&hl=id&ct=clnk>; diakses 4 Maret 2016.
- Narayasamy, Sujindran. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi Terhadap Sindrom Premenstruasi Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/40447/7/Cover.pdf>; diakses 6 April 2016.
- Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurhayati, Evi. 2012. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Sindrom Premenstruasi (Pms). <http://digilib.umpo.ac.id/files/disk1/4/jkptumpo-gdl-evinurhaya-192-1-abstrak-i.pdf>; diakses 6 April 2016.

- Prihastuti, Yuni. 2013. Gambaran Tipe Pre Menstruasi Syndrome Pada Remaja Kelas XI Di Sma Negeri 1 Mijen Demak Tahun 2014. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjn0vvBhO3NAhVCGZQKHSwFCTwQFggfMAA&url=http%3A%2F%2Fperpusnwu.web.id%2Fkaryailmiah%2Fdocument%2F3507.docx&usg=AFQjCNFOZNed_zBs9xrNrF2ZxRyXw7MArQ&sig2=sshYTz9UashOyGXXF94t8Q&cad=rja; diakses 4 Maret 2016.
- Prihatanti, Nur Rohmah. 2010. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo. <https://core.ac.uk/download/files/478/16508792.pdf>; diakses 10 April 2016.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. 2012. 3 Fase Penting pada Wanita. PT Elex Media. Jakarta.
- Saryono SK., M. Kes & Sejati, S. Kep., Ns. 2009. Sindrom Premenstruasi. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Saputri, Terianika Hadi. 2010. Hubungan Antara Sindrom Premenstruasi Dengan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Jalur Regular Uns Surakarta. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwje8t39je3NAhVHW5QKHZChDCI QFggfMAA&url=https%3A%2F%2Fdiglib.uns.ac.id%2Fdokumen%2Fdownload%2F15062%2FMjk5NTk%3D%2FHubungan-antara-sindrom-Premenstruasi-dengan-aktivitas-belajar-pada-mahasiswi-DIV-Kebidanan-Jalur-Regular-Uns-Surakarta-abstrak.pdf&usg=AFQjCNGNxNhSLdk61n2KCQM4QrOfTRC1Q&sig2=-zS2x6mwFuJkMx50uJ4hdg>; diakses 20 April 2016.
- Utami, Sri. 2014. Pemberian Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Post Operasi Apendektomi Di Ruang Kanthil Rsud Karanganyar. http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/12/01-gdl-sriutamip1-583-1-kti_sri-i.pdf, diakses 2 April 2016
- Yulienneu, Aneu. 2016, Sistem Berkas, LPPM STMIK DCI, Tasikmalaya
- Yuliane, Aneu. NM Rahmayati. 2016, Sistem Pakar Penentu Makanan Pendamping Air susu Ibu pada Bayi Usia 6 bulan sampai 12 bulan Menggunakan metode Forward Chaining, Jurnal Teknik Informatika (JUTEKIN) 3 (2), LPPM STMIK DCI, Tasikmalaya
- Yuliane, Aneu. DH. 2016, Penelitian Operasional, LPPM STMIK DCI, Tasikmalaya