

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* (SDB) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL-ABROR
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**SILVIA OKTAVIANI
10121116**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TERAPI “*SLOW DEEP BREATHING*” (SDB) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL-ABROR
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**SILVIA OKTAVIANI
10121116**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Menghadapi *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Abror Kota Tasikmalaya

Silvia Oktaviani

Program Studi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Pendahuluan *Dismenore* merupakan nyeri menusuk pada perut bagian bawah dan paha terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang dikenal sebagai *dismenore*. menimbulkan rasa nyeri. Dampak *dismenore* dapat menimbulkan aktivitas fisik, isolasi sosial, kurang konsentrasi dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar. Hal ini dapat diatasi dengan cara penerapan terapi *slow deep breathing*. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* di Pesantren Al-Abror Kota Tasikmalaya. Metode Penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan subyek penelitian yang terdiri dari remaja putri yang mengalami *dismenore* yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil Penelitian Hasil sebelum dilakukan intervensi pada subyek 1 skor HARS 21 dengan tingkat kecemasan sedang, subyek 2 skor HARS 24 dengan tingkat kecemasan sedang, subyek 3 skor HARS 22 dengan tingkat kecemasan sedang.

Kata kunci: *Dismenore*, *Slow deep breathing*, kecemasan

ABSTRACT

Background Dysmenorrhea is a stabbing pain in the lower abdomen and things. This occurs due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain. The impact of dysmenorrhea can cause physical activity, social isolation, lack of concentration and absenteeism in the teaching and learning process. This can be overcome by implementing slow deep breathing Objective of study This study aims to describe the application of slow deep breathing therapy to reduce anxiety in adolescent girls at the Al-Abror Islamic Boarding School, Tasikmalaya City. Method The research used was a case study with research subjects consisting of young women experiencing dysmenorrhea who met the inclusion criteria Result The result before the intervention were carried out on subject 1 with a Hars score 21 with a moderate level of anxiety, subject 2 with a Hars score of 24 with a moderate level of anxiety, subject 3 with a HARS score of 22 with a moderate level of anxiety

Keywords : Dysmenorrhea, Slow deep breathing, Anxiety