

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP DISMENORE PADA SISWI MAN PADUSUNAN KOTA PARIAMAN

Prasetyaningsih^{1*}, Hendro Zalmadani²

STIKes Piala Sakti Pariaman^{1,2}

*Corresponding Author : prasetyaningsih29@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan selama beberapa jam atau beberapa hari. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan melalui wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami dismenore 60% dan 20% siswi harus dibawa ke unit kesehatan sekolah karena dismenore yang sangat berat dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran. Salah satu metode yang efektif untuk menanggulangnya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan scale numeric 1-10. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada siswi MAN Padusunan Kota Pariaman Tahun 2022. Penelitian ini *pre-experiment* yang bersifat *one group pretest-postes*. Dengan besar sampel sebanyak 32 orang dan analisis data menggunakan uji t-dependen. Penelitian dilakukan pada bulan September sampai November 2022. Instrument dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang meliputi tingkat nyeri dengan scale numeric 1-10. Uji t-dependent diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nilai rata-rata adalah 4,28 standar deviasinya 1,085 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata adalah 3.66 standar deviasinya 1,181, dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 0,625 dengan standar deviasi 0,492. Bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore dengan nilai P value = 0,000. Disarankan bagi perempuan yang mengalami dismenore dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

Kata kunci : teknik relaksasi nafas dalam, *dismenore*

ABSTRACT

Pain during menstruation often be complain by a woman as an uncomfortable sensation, even since the onset of the pain can interfere with the activity to resting and forcing people to leave work for a few hours or a few days. Based on the initial survey through interviews with researchers doing 10 students who have dismenore 60% and 20% of students should be brought to the school health unit because dismenore very heavy and can not follow the learning process. One effective method to mitigate them is the deep breathing relaxation techniques. Measurements performed using a pain scale of 1-10 numeric scale. The purpose of this study was to determine differences intensity dismenore before and after breathing relaxation techniques at the student MAN Padusunan Pariaman City in 2022. The research methods are pre-experiment one group pretest-posttest. With a sample size of 32 people and analysis of data using the t-dependent. The study was conducted on September until November 2022. Instrument in this study is the observation sheet that includes the level of pain with a 1-10 numeric scale before and after the intervention. From the test results obtained by t-dependent pain intensity before deep breathing relaxation techniques the average value is 4.28 and the standard deviation is 1.085 after intervention, the average value is 3.66 standard deviation is 1.181, and the difference in average pain scale before and after intervention 0.625 with a standard deviation of 0.492. from the results of t-dependent statistical test can be concluded that the presence of a significant effect on relaxation techniques of deep breathing on to dismenore with a P value = 0.000. It is recommended for women who are experiencing dismenore can apply deep breathing relaxation techniques to reduce the pain.

Keywords : *deep breathing relaxation technique, dismenore*

PENDAHULUAN

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas seperti : tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran, menurunnya prestasi belajar serta sering absen. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha (Baziad, 2003).

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore. Istilah dismenore berasal dari bahasa “Greek” yang artinya dys (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – meno (bulan) – rhea (“flow” atau aliran) sehingga dari makna tersebut, dismenore adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Anurogo, 2011).

Untuk mengurangi dismenore terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat analgesic sebagai penghenti rasa sakit dan anti peradangan *non- steroid* (NSAID) sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur, distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton TV, mendengarkan radio (Arifin, 2008).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Aningsih Fidhi Dkk, 2018).

Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Smeltzer & Bare, 2002).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dismenore pada siswi MAN Padusunan Kota Pariaman. Dimana peneliti mengidentifikasi Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-experiment design dengan jenis rancangan One group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI yang mengalami dismenore yaitu berjumlah 32 orang. Jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 32 responden yang memiliki kriteria responden yang mengalami dismenore. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan *scale numeric* 1-10.

Penelitian dilakukan di MAN Padusunan Kota pariaman waktu penelitian pada bulan September sampai November 2022. Uji parametrik Paired T-Test digunakan untuk melihat ada tidaknya pengaruh atau penurunan dismenore sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) diberikan intervensi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai dengan November 2022 di MAN Padusunan Kota Pariaman dengan menggunakan lembar observasi yang berisikan skala nyeri *scale numeric* 1-10 sebanyak 32 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Dismenore pada Siswi MAN Padusunan Kota Pariaman Tahun 2022

Variabel	Mean	SD	Beda		P value	n
			Mean	SD		
Intensitas Nyeri pretest	4,28	1,085				32
			0,625	0,492	0,000	
Intensitas Nyeri posttest	3,66	1,181				32

Berdasarkan tabel 1 maka diperoleh hasil penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 4,28 , SD = 1,085 , dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 3,66 , SD = 1,181 dengan beda mean sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 0,625. Hasil uji statistik t-dependent diperoleh nilai *P value* = 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif secara signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, diperoleh rata-rata nyeri = 4,28, SD = 1,085 dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, diperoleh rata-rata nyeri = 3,66, SD = 1,181 dengan perbedaan mean adalah 0,625. Hasil uji statistik t-dependent diperoleh nilai *P value* = 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam, efektif secara signifikan terhadap penurunan dismenore.

Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman implus nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri (Smeltzer & Bare, 2002).

Menurut Kusyati (2016), relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang istirahat dan lingkungan yang tenang. Sedangkan relaksasi nafas dalam atau latihan pernafasan banyak digunakan pada pasien yang sakit kritis. Reflek menenangkan adalah teknik pernafasan dan relaksasi yang menurunkan nyeri dan dapat dengan mudah diajarkan pada pasien sadar dan koheren (Morton et al., 2012).

Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Anurogo (2010) pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress.

Karena hormon estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon tersebut. Jadi, perlunya rileksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri.

Keuntungan yang dihasilkan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh klien tanpa suatu media atau bantuan apapun. Relaksasi nafas dalam memiliki kontraindikasi sehingga tidak dapat dilakukan pada klien yang menderita penyakit jantung dan pernafasan (Kusyati et al., 2016).

Menurut peneliti bahwa teknik relaksasi nafas dalam ini efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, karena teknik relaksasi nafas dalam ini metode yang sederhana, tidak memerlukan alat. Hal ini sejalan dengan penelitian ini didukung oleh penelitian Ernawati (2010), pada kasus dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebanyak 62,0% (31 orang), dismenorea setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dalam kategori nyeri ringan sebanyak 70,0% (35 orang). Terdapat perbedaan dismenorea sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Ernawati, 2010).

Begitu juga dengan hasil penelitian Priyani pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam Yogyakarta (2009) pada 30 sampel yang dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan 3 sampel tidak mengalami nyeri, 19 sampel mengeluh nyeri ringan, 6 sampel nyeri sedang dan 2 sampel mengeluh nyeri berat setelah sebelumnya 8 sampel yang mengalami nyeri ringan, 15 sampel nyeri sedang dan 7 sampel mengeluh nyeri berat. Hasil ini membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan (Rakhma, 2012).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri (Priscilla, 2012).

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bagi perempuan yang mengalami nyeri dismenore dapat mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam ini, karena metode ini sangat sederhana dan tanpa biaya sehingga dapat diterapkan dengan mudah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada siswi MAN Padusunan Kota Pariaman Tahun 2022.

Sehingga siswi dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam saat disminore tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menguranginya karena metode ini sangat sederhana dan tidak membutuhkan alat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Priscilla, V& Ningrum, D. 2012.*Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang*,vol. 8, no. 2, hh.187-195.
- Anurogo, Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Arifin, S. (2008). *Nyeri Haid*. Jakarta: EGC.
- Azizah, N. (2013). *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013*. *Jurnal Fakultas Kesehatan*. Vol 5 No 1.
- Badziad, A. (2003). *Endokrinologi dan ginekologi*. Edisi ke-2. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas
- Bobak, I, lowdermilk,D, Jehsen, M. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Alih bahasa: Wijayarini, M.A.Jakarta:EGC
- Hapsari & Anasari. 2013. *Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan metode pemberian coklat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMK Swagaya 2 Purwokerto*. vol 3, no. 5, hh. 26- 38.
- Brunner & Suddarth's. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Cetakan Pertama. Edisi 8. Volume 1,2, dan 3. Jakarta: EGC
- Rakhma, A. 2012.*Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat', skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah*.
- Ernawati.(2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang, Prosiding Seminar Nasional Unimus* : <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Harunriyanto, 2008. *Faktor-Fakrot Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore*: [:http://kti-skripsi.com](http://kti-skripsi.com).
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi. Buku Biru* : Yogyakarta.
- Manuaba, 1998. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam.(2003).*Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perry, Anne Griffin & Potter,Patricia A .2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan ; Konsep, Proses dan Praktik*, Vol.2 Alih Bahasa. Editor Monica Ester Dkk, Jakarta : EGC
- Potter, 2005. *Skala Intensitas Nyeri*. Available from: <http://jtpturismus-gdl.Virafatmas-516-3-bab2>.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *“Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Riyanto, Harun. 2002. *Nyeri Haid pada Remaja*. Majalah Gemari. Edisi 12, (www.keluargasehat.com).
- Smeltzer, S. C. (2002). *Buku Azar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Tangchai K., *Disminore Pada Remaja: Prevalence , Dampak dan pengetahuan Tentang Pengobatan*. Media Assoc Thai .2004.
- Widjanarko, Bambang. 2006. *Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus. Volume 55.. No11.
- Wiknjosostro, H, 2009, *Ilmu Kandungan*, Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Wong, D.L., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, M.L., Schwartz, P.(2009).
Keperawatan Pediatrik. St. Louis, Missouri: Mosby.