

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI ASRAMA
TAHFIZH PONDOK PESANTREN DDI AD MANGKOSO**

*Effectiveness of Provision of Breathing Relaxation Techniques in Hash Pain (Dismenore) Reduction
in Adolescent Daughters of Tahfizh of Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso*

Nur Indasari Z*, Haniarti, Henni Kumaladewi Hengky

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

*(Email: indasari866@gmail.com)

ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita. Wanita yang menderita *dismenore* menghasilkan hormon *prostaglandin* dalam jumlah yang berlebihan saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. Metode penelitian ini *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 45 responden dengan menggunakan *Purposive Randon Sampling*, dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test*, dan waktu penelitian di lakukan pada bulan Juli sampai Agustus. Hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya H_1 diterima yang berarti ada efek signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Diharapkan kepada remaja putri dapat mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri haid sehingga tidak mengganggu aktifitas pada saat menstruasi.

Kata Kunci : Menstruasi, nyeri haid, teknik relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a bad feeling in the lower abdomen during menstruation until it can interfere with daily activities that are most often found in women. Women who suffer from dysmenorrhea produce excessive amounts of the hormone prostaglandin during menstruation. This study aims to determine the effectiveness of breathing relaxation techniques in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female teenagers at the Tahfizh Boarding School DDI AD Mangkoso Islamic Boarding School. This research method is quasi-experimental with one group pretest-posttest approach. Samples taken in this study were 45 respondents using Purposive Randon Sampling, analyzed using the Wilcoxon Rank Test, and the time of the study was conducted in July to August. The results obtained after being given a deep breath relaxation technique, with a $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$) means that H_1 is accepted, which means there is a significant effect after deep breathing relaxation techniques are given. It is expected that young women can practice deep breathing relaxation techniques as an effort to reduce menstrual pain so that it does not interfere with menstrual activity.

Keywords: *Menstruation, menstrual pain, deep breathing relaxation techniques*

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Dismenore primer umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama menstruasi atau *menarche*. Menstruasi pertama atau *menarche* pada anak gadis terjadi pada umur 10-16 tahun¹. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan mulai menstruasi dan berlangsung selama 48 jam

sampai 72 jam. Rasa nyeri yang hebat disekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan. Wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi ini sampai tidak bisa mengerjakan aktifitas rutinnnya, sehingga harus istirahat dan membolos sekolah.²

Kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri dismenore. Di Amerika Serikat menyebutkan prevalen dismenore mencapai 59,7%, dan di

Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri dismenore berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif.³

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder.³ Apabila dismenore tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30-60% wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja.⁴

Analisis kasus yang dilakukan di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden 93,8 diantaranya yang mengeluhkan dismenore sebanyak 53,9% kasus. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenore primer pada remaja. Sebagian besar remaja tidak menangani dismenore yang mereka alami dan ada sebagian remaja melakukan penanganan yang terbatas seperti hanya mengoleskan minyak kayu putih atau balsem pada daerah nyeri, tiduran, dan minum obat pengurang rasa sakit yang beredar dipasaran tanpa konsultasi dengan dokter Susanto tahun, 2008.⁵

Remaja putri Asrama Tahfizh yang mengalami nyeri haid (*Dismenore*) pada saat mereka menstruasi banyak diantara mereka yang meminta izin untuk tidak mengikuti kegiatan pondok pesantren karna tidak bisa menahan nyeri haid tersebut. Ada beberapa diantara mereka hanya membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya tanpa melakukan tindakan pengobatan, yang mereka lakukan hanya beristirahat di asrama. Tetapi ada juga diantara mereka melakukan pengobatan secara farmakologis seperti meminum kiranti, memakai pinyak kayu putih atau minyak gosok. Namun belum ada siswi yang pernah melakukan pengobatan secara non farmakologis seperti relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan

dismenore pada remaja putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment design* dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso dimana observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *posttest*. Jumlah populasi sebanyak 105 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* sebanyak 45 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan *Uji Wilcolxon Rank Test* dengan SPSS 21 *for windows*.

HASIL

Analisis karakteristik ini menggunakan distribusi tabel dengan data yang dipoleh berdasarkan umur, menstruasi pertama, dan lama menstruasi pada remaja putri Asrama Tahfizh Pondok Pesanteren DDI AD Mangokoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru. Pada Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden pada kelompok umur 13-14 tahun yaitu sebanyak 24 orang (53,3%), kelompok umur 17-18 tahun sebanyak 12 orang (26,7%), dan pada kelompok umur 15-16 tahun sebanyak 9 orang (20,0%). Tabel 2 menunjukkan pertama kali menstruasi pada kelompok umur 10-11 tahun sebanyak 7 orang (15,6) dari kelompok umur 12-13 tahun sebanyak 29 orang (64,4%) sedangkan dari kelompok 14-15 tahun sebanyak 9 (20%). Tabel 3 menunjukkan responden tersebut mempunyai jarak mensteruasi yang berbeda dimulai dari kelompok 4-5 hari sebanyak 16 orang (36,%6) kelompok 6-7 hari sebanyak 18 orang (40%) dan dari kelompok ≥ 8 hari sebanyak 11 orang (24,5%).

Tabel 4 didapatkan bahwa sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri haid yang tergolong ringan sebanyak 8 orang (17,7%), nyeri haid yang tergolong sedang sebanyak 28 orang (62,3%) dan nyeri haid yang tergolong berat sebanyak 9 orang (20%). Setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan nyeri haid pada remaja putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso yang dilihat dari Tabel 5 menunjukkan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri haid yang tergolong tidak nyeri sebanyak 5 orang (11,1%), nyeri ringan sebanyak 19 orang (42,2%), nyeri sedang sebanyak 16 orang (35,6%) dan nyeri haid yang tergolong berat sebanyak 5 orang (11,1%).

PEMBAHASAN

Ada efek pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid pada remaja putri Asrama Tahfizh Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru ditinjau dari sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam nyeri yang paling tinggi adalah nyeri sedang, sedangkan setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam nyeri yang paling tinggi yaitu nyeri ringan artinya teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri haid. Hasil penelitian yang mendukung juga menyebutkan hasil penelitian sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan bahwa kurang dari separuh (34,8%) mengalami nyeri ringan dan sedang yaitu dengan jumlah responden masing-masing 8 responden. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi karena adanya pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2010).⁶

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa efek teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang⁷. Penelitian lain juga menyatakan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan tingkat intensitas nyeri

sedang menjadi nyeri ringan yaitu dari 31 orang menjadi 11 orang.⁸ Hasil tersebut sesuai dengan manfaat yang diperoleh bila melakukan teknik relaksasi nafas dalam bagi penderita (dismenore). Pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang diaplikasikan selama 15 menit dapat memberikan efek berupa rasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan pada saat haid dapat berkurang dan berangsur menghilang.⁹

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang akan memberikan efek penurunan intensitas nyeri secara nyata.¹⁰

Hasil uji statistik diperoleh hasil p value 0,000 dengan standar defiasi $\alpha = 0,05$, Nilai $p < 0,05$ maka terdapat efek pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri Asrama Tahfizh Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

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 impuls nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri.¹¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada efek pemberian teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri Asrama Tahfizh Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru dilihat dari sebelum pemberian nyeri paling besar yaitu nyeri haid sedang sebanyak 28 orang (62,3%) dan setelah pemberian nyeri paling besar yaitu nyeri haid ringan sebanyak 19 orang (42,2%). Berdasarkan kesimpulan dari hasil

penelitian tersebut penulis menyarankan kepada remaja putri diharapkan dapat mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri haid sehingga tidak mengganggu aktifitas pada saat menstruasi. Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso hendaknya melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri menstruasi (*dismenore*) serta pemberian informasi sebaiknya diberikan sejak dini agar menambah pengetahuan pada remaja putri Asrama Tahfizh Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru dalam mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*) pada saat menstruasi secara non farmakologis. Petugas kesehatan pukesmas Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada wanita usia produktif tentang kesehatan reproduksi dalam mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*) pada saat menstruasi secara non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hermawan. *Dismenore (Nyeri Saat Haid)*. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2012. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
2. Reeder S. *Dysmenorrhea. Australia Family Dysician*; 2011; 11: 842-849 [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019]
3. DEPKES RI. *Angka Kejadian Dismenore. Nutrition Collage*; 2010. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019]
4. Ningsih, R. Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup [tesis]; Fakultas Ilmu Keperawatan; Jakarta: Universitas Indonesia; 2011.
5. Sudarmi K, Susanto. Skripsi Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Remaja Putri Terhadap Kejadian Dismenorea Di SMP Negeri 6 Kota Parepare. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. 2008 [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
6. Marni Riadi. *Relaksasi Nafas Dalam. Relaksasi*. 2014. <https://www.Relaksasi/Nafas/DalamKajianPustaka.com.html>. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
7. Arovah, M. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. Tesis. Universitas Negeri Gorontalo; 2010 [Diakses pada tanggal 16 Mei 2019]
8. Dina Lestari Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Siswi-Siswi Kelas X Sma Negeri 5 Pontianak. Program Studi Pendidikan Ners. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. 2017 [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019]
9. Calis. *Dysmenorrhea*. 2010 [Diakses pada tanggal 16 Mei 2019]

10. Novie. Nyeri Haid. 2012. Available at <http://qittun.blogspot.com/2008/11/konsep-dysmenorrhea.html>. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019]
11. Smeltzer & Bare. Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.2002 [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
12. Manuaba. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Kedokteran; 2010. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
13. Muchlisin Riadi. Relaksasi Nafas Dalam. Relaksasi. 2016. <https://www.Relaksasi/Nafas/DalamKajianPustaka.com.html>. Diakses pada tanggal 13 Mei 2019.
14. Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. 2008.[Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].
15. Yatim F. Haid Tidak Dan Menopause Ed. 1 Jakarta : Pustaka Populer Obor; 2001. [Diakses pada tanggal 13 Mei 2019].

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Asrama Tahfizh DDI AD Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13-14	24	53,3
15-16	12	26,7
17-18	9	20,0
Total	45	100

Sumber : Data primer (2019)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Menstruasi Pertama Di Asrama Tahfizh DDI AD Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Menstruasi Pertama (Tahun)	F	%
10-11	7	15,6
12-13	29	64,4
14-15	9	20
Total	45	100

Sumber : Data primer (2019)

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Asrama Tahfizh DDI AD Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Lama Menstruasi (Hari)	F	%
4-5	16	35,5
6-7	18	40
≥ 8	11	24,5
Total	45	100

Sumber : Data primer (2019)

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Asrama Tahfizh DDI AD Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Tindakan	Tingkat Nyeri	F	%
Sebelum Relaksasi	Ringan	8	17,7
	Sedang	28	62,3
	Berat	9	20
Total		45	100

Sumber : Data primer (2019)

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Asrama Tahfizh DDI AD Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Tindakan	Tingkat Nyeri	F	%
Setelah Relaksasi	Tidak Nyeri	5	11,1
	Ringan	19	42,2
	Sedang	16	35,6
	Berat	5	11,1
Total		45	100

Sumber : Data primer (2019)

Tabel. 6 Anlisa Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja Putri di Asrama Tahfizhn Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru Tahun 2019

Tingkat Nyeri	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat		P
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Pre-Test	0	0	8	16,7	28	62,3	9	20	0,00
Post-Test	5	11,1	19	42,2	16	35,6	5	11,1	
Total	5	11,1	27	58,9	44	97,9	14	31,1	

Sumber : Data primer (2019)