

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PANGLAYUNGAN KOTA TASIKMALAYA

Rica Arie, Kunnati, Megan

Poltekes Bhakti Pertiwi Husada Cirebon

Email: Ricaarieb85@gmail.com dan atty121azzahra@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Tanggal diterima: 01 Juni 2020 Tanggal revisi: 10 Juli 2020 Tanggal dipublish: 20 Juli 2020	Indonesia angka dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan rasa nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya yaitu sebanyak 50 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling yaitu purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni yaitu data primer dan data sekunder. Instrument penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan angket (kuesioner) dan data di analisa secara univariat dan bivariate. Tempat penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya dan waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Mei 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh Teknik Relaksasi Napas terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya Tahun 2020 dengan hasil uji statistic dengan uji t tes berpasangan (paired sample t – test) diperoleh hasil $p = 0,002$ yang berarti $p < 0,05$. Hasil penelitian ini hendaknya dapat menjadi bahan perbandingan bagi peneliti yang akan datang dalam melakukan penelitian berikutnya tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid pada remaja putri terutama mengenai variabel-variabel penelitian yang belum diteliti.
Kata kunci: Teknik Relaksasi; Nyeri Haid; Remaja Putri	

Pendahuluan

Indonesia angka dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita

yang belum pernah hamil (Haspari, 2015). Insiden dismenorea pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran. Puncak insiden dismenorea primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20an (Ernawati,

2010). Propinsi Jawa Barat angka kejadian dismenorea yang dialami oleh wanita saat menstruasi mencapai 53% dan hanya 1,07%-1,31% dari jumlah penderita dismenorea datang ke petugas kesehatan (Noravita, 2017).

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 coping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Ernawati dkk, 2010).

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Laksanakan	282	92.5
Tidak Laksanakan	23	7.5
Total	305	100.0

Menurut penelitian dari Hapsari (2013) teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Menurut penelitian dari Azizah (2013) teknik relaksasi napas dalam juga efektif karena merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah.

Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Maret 2020 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya total jumlah kunjungan pasien yang mengalami nyeri saat haid / dismenore yaitu sebanyak 50 kasus, tahun 2018

meningkat sebanyak 162 kasus, dan tahun 2019 terdapat 153 kasus. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang sebanyak 7 orang 70% menunjukkan pasien belum mengetahui manfaat dan prosedur dari teknik relaksasi nafas dalam. Pasien melakukan penanganan dismenore dengan istirahat ditempat tidur dan terkadang pasien tidak melakukan apa-apa..

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design yaitu pada paradigma ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Hidayat, 2012). Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang ditetapkan dengan tujuan agar penelitian dapat dilakukan dengan efektif dan efisien (Salamah, 2013). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Teknik Relaksasi Napas Dalam. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya sejumlah 50 orang Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni yaitu data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan angket (kuesioner) dan data di analisa secara univariat dan bivariat tempat penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya dengan waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Mei 2020.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Analisis Univariat

Pada bagian ini akan dijelaskan deskripsi data hasil penelitian dari masing-masing variabel dari 20 responden yaitu variabel Teknik Relaksasi Napas dan variabel Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya:

a. Skala Nyeri Haid pada remaja putri sebelum diberikan intervensi Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya.

Tabel 1 Distribusi frekuensi Nyeri Haid pada remaja putri sebelum diberikan intervensi Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya

Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	1	5
Sedang	16	80
Berat	3	15
Total	20	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 20 orang yang menjadi responden penelitian 1 orang (5%) intensitas nyeri haid ringan, 16 orang (80%) responden mengalami intensitas nyeri haid sedang dan 3 orang (15%) intensitas nyeri haid berat.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini dimana skala intensitas nyeri nyeri Haid sebelum relaksasi nafas dalam di SMA Negeri 13 Medan tahun 2018 diperoleh skala intensitas nyeri nyeri Haid sebelum intervensi $M= 5,60$, $SD= 1,603$.

Menurut Kushariyadi (2011), relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata,

sehingga tindakan tersebut akan menstimulasi sistem kontrol dependen yaitu system serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah yang akan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornudorsalis dan medulla spinalis yang mengakibatkan berkurangnya stimulus nyeri yang ditransmisikan ke otak.

Kejadian nyeri Haid sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karenameningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakintua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, nyeri Haid nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

b. Skala Nyeri Haid pada remaja putri sesudah diberikan Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya

Tabel 2 Distribusi frekuensi Nyeri Haid pada remaja putri sesudah diberikan Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya.

Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	7	35
Ringan	13	65
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	20	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 20 orang yang menjadi responden penelitian 7 orang (35%) responden intensitas nyeri haid tidak ada nyeri, 13 orang (65%) responden intensitas nyeri haid sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ini dimana skala intensitas nyeri nyeri Haid sesudah dilakukan relaksasi

napas dalam di SMA Negeri 13 Medan tahun 2018 diperoleh sklaa sesudah diberi intervensi $M= 0,90$, $SD= 0,788$.

Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam atau dengan kata lain secara signifikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 4,70 ($\alpha < 0,05$).

Responden yang mengalami nyeri Haid dianjurkan pada saat melakukan relaksasi nafas dalam harus dalam keadaan rileks dengan posisi yang nyaman, tenang dan tidak terdapat beban pikiran. D'silva dan Muninarayanappa (2014) menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri.

Nyeri Haid yang dialami responden sesaat sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, keadaan responden tidak rileks dan pikiran responden hanya tertuju pada nyeri tanpa melakukan relaksasi terhadap nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan oleh responden hanya berfokus pada daerah yang mengalami nyeri atau ketegangan otot pada perut bagian bawah dan merelaksasi perut bagian bawah yang mengalami nyeri atau ketegangan otot sampai responden mencapai relaksasi penuh.

Kegiatan relaksasi nafas dalam menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stres. Secara bertahap, klien dapat merelaksasi otot tanpa harus terlebih dahulu menegangkan otot-otot tersebut. Saat klien mencapai relaksasi penuh, maka otak akan mngaktivasi gelombang alfa di otak dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormone endorphine sehingga menimbulkan sehingga

persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *t-test independent*. Berdasarkan hasil Uji perbedaan pada penelitian ini menggunakan teknik statistik *Uji Independent T Test* dengan bantuan SPSS versi 20 for Windows mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya adalah sebagai berikut :

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya:

Tabel 5.7 Hasil Uji Statistik Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya

Teknik Relaksa si Napas	Independent Samples Test			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Sebelum	5.062	.85391	.21348	0.002
Sesudah	50			

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vetty Priscilla, dkk (2012) dengan judul penelitian Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 3

Padang dengan jumlah responden 32 remaja putri yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi dan durasi relaksasi nafas dalam selama 20 menit disebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan nyeri nyeri Haid.

Penelitian lain yang mendukung penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri nyeri Haid adalah penelitian yang dilakukan oleh Retno Wida Hapsari dan Tri Anasari (2013). Dimana dalam penelitian tersebut peneliti membandingkan relaksasi nafas dalam dengan pemberian coklat. Penelitian tersebut dilakukan pada 15 responden yang mengalami nyeri Haid primer dengan metode relaksasi nafas dalam yang sama dengan penelitian ini. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Hasil akhir dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam lebih efektif terhadap penurunan intensitas nyeri nyeri Haid dibandingkan dengan metode pemberian coklat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden maka peneliti dapat mengambil kesimpulan:

1. Skala Nyeri Haid pada remaja putri sebelum diberikan intervensi Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 remaja putri (80%).
2. Skala Nyeri Haid pada remaja putri sesudah diberikan intervensi Teknik Relaksasi Napas di UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 13 remaja putri (65%).
3. Ada pengaruh Teknik Relaksasi Napas terhadap Nyeri Haid pada remaja putri di UPTD Puskesmas Panglayungan

Kota Tasikmalaya dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,002$ yang berarti $p < 0,05$

Daftar Pustaka

- Afroh F dan Mohamad Judha, Sudarti, (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Andrarmoyo, Sulisty, 2012. Keperawatan keluarga, Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Ali Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ariyani Ratna, 2009. Aspek Biopsikososial Hygiene Menstruasi pada Remaja di Pesantren As-Syafi'iyah Bekasi. Skripsi FKM-UI
- Atikah Proverawati dan Misaroh Siti.2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- 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. Departemen Kesehatan RI. (1988). Kesehatan keluarga. Jakarta: Depkes RI.
- Devi, N. (2012). Gizi saat sindrom menstruasi. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Dieny, Fillah. 2014. Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta : Graha Ilmu

- E, Kusmiran, 2012. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Friedman, Marlyn. M, 1998. Keperawatan Keluarga, Edisi 3, Jakarta:EGC
- Gusti, Salvari, 2013. Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: Trans Info Medika.
- Hapsari & Anasari. 2013. Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan metode pemberian coklat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMK Swagaya 2 Purwokerto. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol 3, no. 5, hh. 26-38
- Hadisaputra, W & Pramayadi, C, T. 2008. Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas. Jakarta: FKUI.
- Idris, H. 2009. Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Mahasiswi S-1 Keperawatan Unimus. Semarang: Jurnal e-biomedik. Volume 4.
- Kumbhar, S, K, Mrudula, R., Sujana, B., Roja,R, K., Divya,B, K dan BalkrishnaPrevalensi Dismenore Di antara Adolescent Girls (15 -19 thn) dari Distrik Kadapa dan Dampaknya pada Kualitas Hidup: Sebuah Studi Sectional Cross. Jurnal Nasional Community Medicine Vol 2 Edisi 2 Juli - 20 September 12
- L, Sherwood. 2012. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Edisi 6. Jakarta : EGC.h. 708-710
- Manuaba. 2010. Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB . Jakarta : EGC
- Mitayani. (2012). Asuhan keperawatan maternitas. Jakarta : SalembaMedika.
- Nugroho, T dan Utama I.B. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction
- Nursalam, 2008. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 2. Jakarta Salemba Medika.
- Notoatmodjo,S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Padila, 2012. Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Yogyakarta. Nuha Medika
- Potter & Perry, 2006. Fundamental Of Nursing. Proses Konsep dan Praktis.Edisi 4 Volume 2. Jakarta
- Prasetyo, S. N. (2010). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sarwono. 2011. Psikologi Remaja.Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo. (dkk), EGC, Jakarta.
- Sumiati, Dkk. 2009. Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling. Jakarta:Trans Info Media. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 1992 Tentang Perkembangan Kependudukan Dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, Sejahtera, BKKBN, Jakarta, 1992.
- Triwibowo Cecep, Pusphandani Mitha Erlisyia 2015. Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat Nuha Medika: Yogyakarta
- Triwibowo Cecep, Pusphandani Mitha Erlisyia. 2015. Kesehatan Lingkungan dan K3 Nuha Medika: Yogyakarta.

Copyright holder:
Rica Ariebe, Kunnati, Megan (2020)

First publication right:
Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

