

## **PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORHEA PRIMER DENGAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA REMAJA**

### ***DECREASING OF PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY WITH DEEP RELAXATION THERAPHY BREATHING FOR TEENS***

**Yeni Setiawati**

**Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo**

**Email : yenisetiawati@akbidibrahimy.ac.id**

#### **ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram, yang menyebabkan wanita tidak mampu untuk beraktivitas. Relaksasi nafas dalam merupakan tindakan non farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore primer* pada remaja di Asrama Puteri Ma'had Aly PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 32 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Sebelum diberikan perlakuan responden mengalami nyeri ringan 10 remaja (31%) dan nyeri sedang yaitu 22 remaja (69%) dan setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam, mayoritas responden tidak mengalami nyeri yaitu 7 remaja (22%), nyeri ringan 14 remaja (39%) dan nyeri sedang 11 remaja (44%). Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan hasil nilai 0,00, artinya ada pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore primer*.

**Kata kunci:** Relaksasi nafas dalam, Nyeri Haid, Tingkat Nyeri

#### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a menstrual accompanied by extreme pain and cramps, which causes women not being able to move. Relaxation breath in a non-pharmacological measures are helpful to reduce menstrual pain. This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation of the reduction in pain intensity of primary dysmenorrhea in adolescent in Ma'had Aly Puteri Dormitory of PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo year 2014. This study uses a pre-experimental design with one group pretest-Posttest. Samples are 32 people with the sampling technique is total sampling. Before being given the treatment of respondents experiencing mild pain in 10 teens (31%) and moderate pain at 22 adolescents (69%) and after being given relaxation therapy of deep breath, the majority of respondents did not experience any pain that is 7 teens (22%), mild pain, 14 adolescents (39 %) and pain were 11 adolescents (44%). Furthermore, the data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with the results of the value of 0.00, meaning that there is the effect of relaxation therapy of deep breath against the reduction in pain intensity of primary dysmenorrhea.*

**Keywords:** Relaxation Therapy of Deep Breath, Painful Menstruation, The Pain Level

#### **PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah

(Endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. *Dismenorhea* merupakan suatu gejala yang paling sering terjadi saat menstruasi dan menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk

konsultasi dan pengobatan (Sarwono, 2010).

Menurut Bobak (2005) menyebutkan bahwa, *dismenorea* bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam akibat *dismenorea*. *Dismenorea* terbagi menjadi dua *Dismenorea primer* dan *Dismenorea sekunder*, *Dismenorea primer* adalah *Dismenorea* yang terjadi sejak pertama kali datang haid yang disebabkan oleh faktor intrinsik uterus, berhubungan erat dengan ketidakseimbangan organik pada pelvis. Terjadi pada usia remaja, dan dalam 2-5 tahun setelah pertama kali haid (*Menarche*). Nyeri sering muncul segera setelah haid teratur (Utama H, 2008). Sedangkan *Dismenorea sekunder* adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas seperti *endometriosis*, *mioma uteri*, *polip endometrium*, dan *polip servik* (Manuaba, 2009).

Terdapat pula pembagian jenis nyeri yang pertama *dismenorea spasmodik* merupakan nyeri dibagian

bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai. Sedangkan *dismenorea kongestif* adalah sakit pada buah dada, pegal, sakit kepala, sakit punggung, dan simptom pegal pada paha, merasa lelah atau sulit dipahami, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, menjadi ceroboh, terganggu tidur, atau muncul memar di paha dan lengan atas.

Data yang didapat dari berbagai Negara, oleh Fritz & Speroff (2010) angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di Dunia menderita *dismenorea*. Pasien melaporkan menderita nyeri haid yang parah sebanyak 12%, 37% mengalami nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid ringan. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat.

Dari penelitian yang dilakukan di Swedia di dapatkan bahwa 72% wanita dilaporkan mengalami *dismenorea*, 38% memerlukan pengobatan, 15% diantaranya membatasi aktifitas mereka meskipun telah minum obat, serta 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi. Di Swedia ini terjadi pada remaja usia 19-21 tahun.

Kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang

menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati dan Maisaroh, 2009).

Prinsipnya, pengobatan untuk nyeri haid primer, dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri, misalnya menggunakan stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas, *Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton* ( TENS), distraksi, relaksasi nafas dalam dan imajinasi. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk mengurangi stress baik fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Asrama Ma'had Aly Puteri pada tanggal 29 Januari 2014 didapatkan jumlah remaja yang menstruasinya teratur setiap bulan dan selalu mengalami *dismenorrhea* setiap bulan, dari usia 14-19 tahun sebanyak 10 remaja (31,25 %) mengalami nyeri ringan dan 22 remaja (68,75 %) mengalami nyeri sedang. Mereka yang mengalami *dismenorrhea* tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari, dan mereka tidak maksimal dalam mengikuti kegiatan di pondok karena tidak kuat menahan nyeri, dan mereka memilih untuk istirahat sampai rasa nyerinya

hilang, dan upaya penanganan *dismenorrhea* yang dilakukakn oleh sebagian remaja mengoleskan minyak kayu putih di daerah nyeri, dan hanya 2 orang yang pernah menggunakan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu cara menanggulangi nyeri haid secara *non farmakologis*. Relaksasi secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada orang yang mengalami nyeri (National Safety Council 2003).

Hal tersebut menunjukkan peran petugas kesehatan selain terapi medis juga menggunakan terapi non medis seperti terapi relaksasi nafas dalam. Selain mudah dilakukan, terapi relaksasi nafas dalam juga tidak membutuhkan biaya untuk melakukannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea primer* dengan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja di Asrama Puteri Ma'had Aly PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan *pra experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest design* (Hidayat, 2007). Penelitian ini

akan dilaksanakan di Asrama Ma'had Aly Puteri Sukorejo Situbondo Tahun 2014. variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi, sedangkan variabel dependen adalah penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 14-19 tahun yang menstruasinya teratur dan selalu mengalami *dismenorea* setiap bulan. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebanyak 32 remaja dengan tehnik pengambilan sampel *total sampling*. Cara pengumpulan data menggunakan lembar *pre test* dan *post test*. Selanjutnya dilakukan analisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan hasil sebagaimana di dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur responden	Frekuensi	Persentase
14-16	12	37 %
17-19	20	63 %
Total	32	100 %

Tabel 1 menunjukkan usia remaja yang berada di Asrama Ma'had Aly PP. Salafiyah Syafi'iyah sejumlah 12 remaja berusia 14-16 tahun (37%), sedangkan 20 remaja berusia 17-19 tahun (63%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	10	31 %
SMA	17	53 %
PT	5	16 %
Total	32	100 %

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat diklasifikasikan menjadi SMP, SMA dan PT dari tabel di atas menunjukkan bahwa persentase tertinggi responden adalah yang memiliki tingkat pendidikan SMA yakni sebanyak 17 remaja (53%) dan prosentase terendah responden adalah yang berpendidikan Perguruan Tinggi (PT) yaitu sebanyak 5 remaja (16%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Dismenorea Primer* Sebelum Diberikan Terapi

Klasifikasi Nyeri	Frek	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	10	31
Nyeri sedang	22	69
Total	32	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi *dismenorea primer* sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam satu kali di Asrama Puteri Ma'had Aly Sukorejo Situbondo Tahun 2014 tidak nyeri 7 remaja (22 %), nyeri ringan 14 remaja (44 %), nyeri sedang 11 remaja (34 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Dismenoreha Primer* Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dua Kali

Klasifikasi nyeri	F	%
Tidak nyeri	18	56
Nyeri ringan	10	31
Nyeri sedang	4	13
total	32	100

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi *dismenoreha primer* sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dua kali di Asrama Ma'had Aly Puteri Sukorejo Situbondo Tahun 2014 tidak nyeri 18 remaja (56 %), nyeri ringan 10 remaja (31 %), nyeri sedang 4 remaja (13 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Dismenoreha Primer* Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Satu Kali

Sebelum	Sesudah			Total
	Tetap	Menurun	Sangat menurun	
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	4	0	7	11
Nyeri sedang	11	10	0	21
Total	15	10	7	32

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi *dismenoreha primer* sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam satu kali di Asrama Ma'had Aly Puteri Sukorejo Situbondo Tahun 2014, tetap 15 remaja (47 %), menurun 10 remaja (31 %), dan sangat menurun 7 remaja (22 %).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Dismenoreha Primer* Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dua Kali

sebelum	sesudah			total
	tetap	menurun	sangat menurun	
tidak nyeri	7	0	0	7
nyeri ringan	5	0	9	14
nyeri sedang	4	6	1	11
total	16	6	10	32

Tabel 6 menunjukkan distribusi frekuensi *dismenoreha primer* sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dua kali di Asrama Puteri Ma'had Aly Sukorejo Situbondo Tahun 2014, tetap 16 remaja (50 %), menurun 6 remaja (19 %) dan sangat menurun 10 remaja (31 %).

Frekuensi *dismenoreha primer* sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Asrama Ma'had Aly Puteri PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Tahun 2014. tidak nyeri 0 (0 %), nyeri ringan 10 (31%), nyeri sedang 22 (69 %), yang mayoritas berusia di atas 17 tahun, seperti yang dikatakan Heitkemper (2009) bahwa *dismenoreha* itu akan dialami oleh wanita 2-5 tahun setelah *menarche*, Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-

faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenorrhea primer* bahwa *dismenorrhea primer* lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan presentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Hal ini disebabkan karena faktor kejiwaan (stres, cemas).

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea primer* di peroleh hasil sebagian besar tingkat nyeri pada wanita yang mengalami *dismenorrhea* di Asrama Puteri Ma'had Aly Sukorejo mempunyai tingkat nyeri ringan sebanyak 10 remaja (31%) dan nyeri sedang sebanyak 22 remaja (69 %). Dilihat dari hasil penelitian bahwasanya pemberian terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri *dismenorrhea primer*.

Hasil penghitungan data penelitian dengan menggunakan uji "Wilcoxon Signed Ranks Test" dengan perhitungan dengan menggunakan *software* SPSS 16 diperoleh hasil nilai  $Z_{hitung}$  sebesar  $-4.439^b$  dan nilai  $Z_{tabel}$  sebesar .000 sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea primer* dengan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja di

asrama Ma'had Aly puteri PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo tahun 2014.

Oleh sebab itu, dengan melihat teori dan fakta yang ada bahwa ada perbedaan penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea primer* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja khususnya di Asrama puteri Ma'had Aly.

## SIMPULAN

Melihat hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea primer* setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja di Asrama Puteri Ma'had Aly Sukorejo. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk peningkatan pengetahuan dan pemberian pendidikan penyuluhan dalam melakukan promosi kesehatan sehingga bisa meningkatkan kualitas pendidikan, serta sebagai informasi khususnya bagi wanita yang mengalami *dismenorrhea* untuk dapat melakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, syamsul, 2011. Nyeri haid. <http://www.ipi4u.esmartstudent.com>. Diakses pada tanggal 06 Desember 2013
- Arikunto, 2006. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aryani, 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Bobak, 2004. *Keperawatan maturitas*. Jakarta : Salemba Medika
- Dahlan, 2010. *Besar sampel dan cara pengambilan sampel*. Jakarta : Salemba Medika
- Danang, 2013. *Statistik untuk Paramedis*. Bandung : Alfabeta
- F.J.Monks, Koers, Haditomo. S.R. 2002. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Hendra, 2008. *Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas*. Jakarta : EGC
- Hidayat, 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Joseph, 2010. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kusmiran, 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : EGC
- Kuzier dan Erb., 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : EGC
- Manuaba, 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC
- Morgan dan Hamilton., 2009. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : EGC
- Musrifatul dan Hidayat, 2008. *Praktikum Keperawatan Dasar Praktik Klinik*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho dan Ayleen, 2010. *Dasar-Dasar Ginekologi dan Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan 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
- Prawirohardjo, S., 2002. *Ilmu Kandungan*. Edisi 2. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- \_\_\_\_\_, 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP
- \_\_\_\_\_, 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBPSP
- Proverawati, 2011. *Buku Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta : Nuha Medika.
- Smeltzer & Brenda, 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth vol. 1*. Jakarta : EGC.
- Utama, 2006. *Gizi Remaja Puteri*. Jakarta : EGC