

## TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAPAT MEMPERBAIKI INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA DESA KALIJAMBE, SRAGEN

Muzaroah Ermawati U<sup>1</sup>), Agung Widiastuti <sup>2</sup>), Ikrima Rahmasari <sup>3</sup>) Ady Irawan <sup>4</sup>),  
<sup>1234</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
Corresponding Email: [muzaroah\\_ermawati@udb.ac.id](mailto:muzaroah_ermawati@udb.ac.id)

### ABSTRAK

Setiap wanita khususnya remaja memiliki pengalaman mensruasi yang berbeda-beda. Beberapa wanita tidak mempunyai keluhan pada saat menstuasi, namun tidak sedikit remaja yang mempunyai keluhan pada saat menstruasi berupa disminore yang mengakibatkan ketidaknyamanan hingga mengganggu aktivitas. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri disminore khususnya pada usia remaja di wilayah Desa Kalijambe, Sragen. Penelitian ini menggunakan *desain quasi eksperiment* dengan pendekatan *one grup pre-post test*. Sampel yang digunakan sebanyak 32 responden dari 86 populasi dengan menggunakan *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar lembar observasi NRS (*Numerical Reting Scale*) kemudian dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil menunjukkan setelah diberikan teknik relaksasi napas pada remaja yang mengalami nyeri disminore diperoleh hasil p value= 0,001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. Hasil tersebut dipengaruhi oleh teknik relaksasi napas dalam yang diberikan selama 15-20 menit. Efek yang didapatkan dari melakukan teknik napas dalam adalah mengurangi suspense Rahim, memperlancar sirkulasi darah

Kata kunci: teknik relaksasi napas dalam, nyeri disminore, remaja

### ABSTRACT

Every woman, especially teenagers, has a different menstrual experience. Some women do not have complaints during menstruation, but not a few teenagers who have complaints during menstruation in the form of dysmenorrhea which causes discomfort to interfere with activities. Non-pharmacological therapy that can be done to reduce pain is to perform deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain, especially in adolescents in the Kalijambe Village area, Sragen. This study uses a quasi-experimental design with a one-group pre-post test approach. The sample used was 32 respondents from 86 populations using consecutive sampling. The data was collected using NRS (Numerical Reting Scale) observation sheets and then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that after being given breathing relaxation techniques to adolescents who experienced dysmenorrhea pain, the p value = 0.001 was obtained, which means that there was a significant effect after deep breathing relaxation was carried out. These results are influenced by deep breathing relaxation techniques that are given for 15-20 minutes. The effect obtained from doing deep breathing techniques is to reduce uterine suspension, improve blood circulation.

Keywords: deep breathing relaxation techniques, dysmenorrhea pain, adolescents

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur, namun dalam kurun waktu tertentu siklus menstruasi akan teratur. Masa remaja terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social.(Astuti & Laela, 2018) Perubahan paling awal muncul terjadi perkembangan secara biologis. Salah satu tanda remaja secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau berkembangnya masa reproduksi.(Lestari, 2013)(Priscilla et al., 2012)

Menstruasi adalah keluarnya darah dari Rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh wanita setiap bulan selama masa usia subur. Menstruasi terjadi akibat meluruhnya lapisan dinding Rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur yang dimiliki oleh perempuan akan keluar sebulan sekali, dan jika tidak ada pembuahan. Kondisi tersebut akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari).(Ernawati, 2010)

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagaimana wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa disminore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas seperti remaja. Disminore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha.(Priscilla et al., 2012)

Menurut WHO angka kejadian disminore diseluruh dunia cukup tinggi. rata-rata insiden terjadinya disminore pada wanita muda 16,8-81%. Rata-rata insiden terjadinya disminore, di negara eropa rata-rata wanita yang terjadi disminore mencapai 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Negara bulgaroa 8,8% dan tertinggi dinegarainlandia sebanyak 94%, dan prevalensi disminore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90. Negara amerika serikat dalam survey yang dilakukan 113 wanita dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44% dengan usia 18-45 tahun.(Sulistyorinin, 2017)

Penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri.(Tyas et al., 2018) Terapi obat analgesic terbukti dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesic akan berdampak pada ketagihan dan menimbulkan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien yang menggunakan. Sedangkan untuk terapi nonfarmakologi dapat

menggunakan kompres hangat, teknik relaksasi napas dalam atau melakukan yoga. (Aningsih et al., 2018)

Berdasarkan fenomena diatas penting untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja di Desa Kalijambe.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Pada penelitian ini dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Jumlah polulasi pada penelitian ini sebanyak 86 responden dengan pengambilan sample consecutive sampling sebanyak 32 responden. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi NRS (*Numerical Rating Scale*) dan data biografi dan menggunakan *analisa uji Wilcoxon* dengan SPSS 23 for windows. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri desa karangmojo remaja yang mengalami nyeri dismenore hari ke-1 sampai hari ke-4, Remaja yang dapat berkomunikasi dengan baik, Usia 14 – 25 tahun, Remaja yang mengalami nyeri skala ringan sampai skala berat, Kesadaran composmentis dan Remaja yang bersedia menjadi responden Kriteria eklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami menstruasi tanpa mengalami nyeri disminore dan yang menggunakan obat analgesic.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak 34,4% atau 11 responden berusia 20 tahun. Dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja di desa kalijambe**

Karakteristik responden	Parameter	F	(%)
Usia	15	2	6,3
	16	3	9,4
	17	6	18,8
	18	4	12,5
	19	5	15,6
	20	11	34,4
	21	1	3,1
Total		32	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam, sebanyak 17 responden atau 35,1 % mengalami nyeri sedang dan sebanyak 15 responden atau 46,9% mengalami nyeri berat terkontrol.

**Tabel 2**  
**Distribusi responden nyeri disminore sebelum dilakukan relaksasi napas dalam**

	Skala nyeri	F	(%)
Sebelum relaksasi napas dalam	Nyeri sedang	17	53.1
	Nyeri berat terkontrol	15	46.9
Total	32	32	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam, sebanyak 7 responden atau 21,9 % mengalami nyeri ringan dan sebanyak 25 responden atau 78,1% mengalami nyeri sedang.

**Tabel 3**  
**Distribusi responden nyeri disminore sesudah dilakukan napas dalam**

	Skala nyeri	F	(%)
Sesudah relaksasi napas dalam	Nyeri ringan	7	21.9
	Nyeri sedang	25	78.1
Total	32	32	100

**Tabel 4**  
**Hasil uji wilcoxon tentang pengaruh relaksasi napas mempengaruhi nyeri disminore**  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	nyeri_post - nyeri_pre
Z	-4.690 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data nilai  $Z = -4.690$  yang berarti bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan skala nyeri disminore 4,69 kali lebih efektif pada remaja putri. Hasil uji statistic didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa kalijambe sragen yang di tunjukkan bahwa nilai p value = 0,001 ( $P < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak 32 remaja dengan usia 20 tahun menempati jumlah yang paling banyak dengan jumlah 11 responden atau 34,4%. Responden yang dilakukan penelitian mengalami nyeri disminore dengan nyeri sedang sebanyak 17 responden dan nyeri berat terkontrol 15 responden. Usia remaja sering mengalami nyeri haid dikarenakan pada usia tersebut masih dalam fase awal masa reproduksi. (Utami & Prastika, 2018) Disminore umumnya terjadi pada usia 15-30 tahun dan sering terjadi pada usia 15-25 tahun. Selain itu pada usia remaja terjadi optimalisasi fungsi saraf Rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi yang disebut dengan disminore. (Ramadina et al., 2014)

Kejadian disminore sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormone prostaglandin. (Rustam, 2015). Semakin tua usia wanita seseorang, semakin sering sering mengalami menstruasi dan semakin lebar leher Rahim, sehingga sekresi hormone prostaglandin akan berkurang. Disminore akan hilang dengan menurunnya fungsi saraf Rahim akibat penuaan. (Indahsari et al., 2020)

Berdasarkan hasil uji statistic sebanyak 32 remaja putri didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi sebanyak 7 responden mengalami nyeri ringan dan 25 responden mengalami nyeri sedang. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi karena adanya pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arovah pada tahun 2010 yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas yang dilakukan selama 15 menit dapat merelaksasikan tubuh, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri berangsur menghilang. (Arovah, 2010) Penelitian lain juga menyatakan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan tingkat intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 31 orang menjadi 31 orang. (Ernawati, 2010)

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. (Laili, 2012) Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme coping yang baik pula. (Maidartati et al., 2018) Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri. (Kemenkes RI, 2020) Responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang akan memberikan efek penurunan intensitas nyeri secara nyata. (Aningsih et al., 2018)

Hasil uji statistic dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil p value 0,001 maka terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di desa kalijambe. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan homestasis lingkungan internal individu. (Indrawati & Putriadi, 2019). Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti btadikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan 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 dipersepsikan sebagai nyeri.(Rahayu et al., 2017)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

- 1) Populasi responde menunjukkan lebih dari setengah mengalami responden atau sebnayak sebanyak 17 responden dan nyeri berat terkontrol 15 responden.
- 2) Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebanyak 7 responden mengalami nyeri ringan dan 25 responden mengalami nyeri sedang, sehingga remaja yang mengalami nyeri berat terkontrol terjadi perbaikan dengan skala nyeri disminore menadi skala nyeri sedang dan nyeri ringan.
- 3) Hasil uji statistic dengan Wilcoxon diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang bermakna perlakuan teknik relaksasi napas dalam pada nyeri disminore oada kelompok remaja di desa kalijambe.

### **2. Saran**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu terapi modifikasi non farmakologi tatalaksana nyeri disminore pada remaja yang mengalami menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI DI ASRAMA SANGGAU LANDUNGSARI MALANG. *Nursing News*, 3(1), 13.
- Arovah. (2010). *engaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi.Aloei Saboe Kota Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo;
- Astuti, I., & Laela. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Prosiding PIN-LITAMAS*, 1(1), 85–489.
- Ernawati. (2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Indahsari, N., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI ASRAMA TAHFIZH PONDOK PESANTREN DDI AD MANGKOSO. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2).
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putridi sma negeri 2 bangkinang kota tahun 2019. *Jurnal Nurse*, 3(2), 32–38.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*.
- Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di sman 2 jember*.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). PENGARUH DISMENOREA PADA REMAJA. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*, 7.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Priscilla, V., Ningrum, D. C. R., & Fajria, L. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *NERS JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 187–195.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Midwifery Jurnal*, 3(2).
- Ramadina, S., Utami, S., & Jumaini. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas dalam terhadap Penurunan Dismenore. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), 1–8.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore)

dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan ANdalas*, 4(1).

Sulistyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihanna.

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–66.

Utami, V. W., & Prastika, M. (2018). Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku pencegahannya pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(1).