

EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP DISMINORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN STIKES AL-MAARIF BATURAJA

Nency Agustia¹, Willy Astriana²
 Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja
 Email: nencyagustia96@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation which makes women uncomfortable because make women experienced unable activities which can disrupt their work for several hours or several days. On survey conducted by researchers using numerical pain scale on 22 female students who experienced dysmenorrhea, 18 female students had to be absent on the first day of menstruation or take pain medication because the dysmenorrhea was very severe and they were unable to participate in the learning process. One effective method to overcome this is the deep breathing relaxation technique. Pain scale measurements are carried out using a numerical scale of 1-10. The aim of this study was to determine the difference in the intensity of dysmenorrhea before and after the deep breathing relaxation technique was carried out on Midwifery Students at STIKes Al-Ma'arif Baturaja. This research method is pre-experiment which is one group pretest-posttest. With a sample size of 58 people using the accidental sampling method and data analysis using the dependent t-test. The research was conducted from October to December 2023. The instrument in this study was an observation sheet which included pain levels on a numerical scale of 1-10. From the results of the t-dependent test, it was found that the pain intensity before the deep breathing relaxation technique was carried out, the average value was 5.24, the standard deviation was 1.204, and after the intervention, the average value was 2.62, the standard deviation was 1.254, and the average difference in the pain scale before and after intervention 0.741 with a standard deviation of 0.133. From the results of the t-dependent statistical test, it can be concluded that there is a significant effect of the deep breathing relaxation technique on dysmenorrhea with a P value = 0.000. It is recommended that women who experience dysmenorrhea apply deep breathing relaxation techniques to reduce pain.

Keywords : breath relaxation technique, dismenore

ABSTRAK

Disminorea adalah nyeri saat menstruasi yang membuat Wanita tidak nyaman karena dapat membuat wanita yang mengalaminya tidak dapat beraktivitas yang mengakibatkan mengganggu pekerjaan selama beberapa jam atau beberapa hari. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan melalui skala nyeri scale numeric terhadap 22 mahasiswa yang mengalami disminore 18 mahasiswa harus absen dihari pertama haid atau meminum obat Pereda nyeri karena disminore yang sangat berat dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran. Salah satu metode yang efektif untuk menanggulangnya adalah teknik deep breathing relaxation. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan *scale numeric* 1-10. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas disminore sebelum dan setelah dilakukan teknik deep breathing relaxation pada Mahasiswa Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja. Metode penelitian ini *pre-experiment* yang bersifat *one group pretest-posttest*. Dengan besar sampel sebanyak 58 orang dengan metode pengambilan sample *accidental sampling* dan analisis data menggunakan uji *t-dependen*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober sampai Desember 2023. *Instrument* dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang meliputi tingkat nyeri dengan *scale numeric* 1-10. Dari hasil uji *t-dependent* diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik deep breathing relaxation nilai rata-rata adalah 5,24 standar deviasinya 1,204 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata adalah 2,62 standar deviasinya 1,254, dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 0,741 dengan standar deviasi 0,133. Dari hasil uji statistik *t-dependent* dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada teknik deep breathing relaxation terhadap disminore dengan nilai *P value* = 0,000. Disarankan bagi perempuan yang mengalami disminore dapat menerapkan teknik deep breathing relaxation untuk mengurangi nyeri.

Kata Kunci : Teknik Deep breathing relaxation, Disminore

PENDAHULUAN

Pada masa remaja banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis. Perubahan perkembangan biologis salah satunya adalah menarche. Menarche terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 8-12 tahun bahkan ada yang dimulai usia 16 tahun (Zalni, 2023).

Saat menstruasi terjadi ruptur arteriola dari arteri spiralis yang menimbulkan hematoma kemudian mengalami distensi dan meluruh. Sedangkan pendarahan berhenti dengan terjadinya konstriksi arteriola (Sadler, 2015).

Konstriksi yang terjadi saat menstruasi yang mengakibatkan rapensa nyeri disebut dengan dismenorea (Sherwood L. 2016). Dismenorea merupakan kram yang menyakitkan yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi, terkadang sangat parah sampai mengganggu kegiatan sehari-hari (ACOG, 2015).

Dismenore termasuk satu dari keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan. Keluhan yang sering terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkonstriksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon prostaglandin yang akhirnya menyebabkan nyeri (Sarwono, 2018).

Dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer disebabkan ketidakseimbangan spesifik dalam system endokrin Wanita selama siklus menstruasi yaitu sebelum periode, pada awal perdarahan atau selama menstruasi yang dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri kaki, mual, muntah dan kram. Sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh beberapa kelainan organik lain yang berbeda seperti gangguan genital, radang panggul, endometriosis, infeksi kronis, polip atau tumor dan kelemahan otot yang menompang rahim (Aldinda, 2022).

Tanda dan gejala nyeri haid adalah mengeluh nyeri, tampak meringis, bersikaf protektif, frekuensi nadi meningkat, dan sulit tidur, tekanan darah meningkat, pola nafsu berubah, proses berfikir terganggu, berfokus pada diri sendiri dan diahoprosis (Anjasmara, 2019)

Dampak dari dismenorea pada mahasiswi adalah rasa ketidaknyamanan yang mengganggu saat beraktivitas 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.

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, Kompres hangat hipnoterapi, akupresur, olahraga teratur, distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan mendengarkan musik membaca, menonton TV (Anjasmara, 2019, Silviana, 2019, Kurniawati, 2022).

Relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik relaksasi adalah teknik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada kecemasan yang merangsang pikiran karena nyeri. Teknik ini dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi, dilakukan oleh pasien dalam posisi yang nyaman, pikiran yang rileks dan lingkungan yang tenang (Akbar dan Wenny, 2022).

Berdasarkan Presurvey distikes al-ma'arif dari mahasiswa berjumlah 22 siswa terdapat 18 orang mengalami dismenore saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “ pengaruh teknik deep breathing relaxation terhadap nyeri disminore pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Kebidanan Al-Ma'arif Baturaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Korelasi dengan menggunakan *Pre-eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan pada tahun 2023 yang mengalami disminore. Yaitu berjumlah 58 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang menstruasi dan mengalami disminore. Teknik sampel diambil dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling* (Notoadmodjo, 2019). Dengan kriteria sebagai berikut : Mahasiswi yang sedang menstruasi dan mengeluh disminore, Tidak mendapatkan terapi farmakologi selama perlakuan, Berada ditempat pada saat penelitian, Bersedia menjadi responden.

Uji analisa data untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan dengan menggunakan uji *t-dependent*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2023 di Asrama Putri STIKes Al-Ma'arif Kebidanan Tahun 2023 dengan menggunakan lembar observasi yang berisikan skala nyeri *scale numeric* 0-10 dan untuk teknik deep breathing relaxation, sampel diminta untuk rileks dan tenang, mata ditutup, konsentrasi dengan pusatkan pada daerah nyeri, menarik nafas dalam dari hidung, perlahan udara dihembuskan melalui mulut, ulangi sampai 15 kali dengan selingan istirahat singkat setiap 5 kali. didapatkan hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Tabel 1. Intensitas Nyeri Sebelum dilakukan Teknik Deep breathing relaxation pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

Variabel	Mean	SD	Nilai Min-Max	N
Intensitas Nyeri Sebelum Tindakan	5,24	1,204	3 – 8	58

Dari tabel 1 maka diperoleh hasil penelitian sebelum dilakukan teknik deep breathing relaxation pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 5,24 , SD = 1,204.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Setelah dilakukan Teknik Deep breathing relaxation pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

Variabel	Mean	SD	Nilai Min-Max	N
Intensitas Nyeri Setelah Tindakan	2,62	1,254	0 – 6	58

Dari tabel 2 maka diperoleh hasil penelitian setelah dilakukan teknik deep breathing relaxation pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 2,62, SD = 1,254.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Efektivitas Teknik Deep breathing relaxation Terhadap Disminore pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

Variabel	Mean	SD	Beda		P value	N
			Mean	SD		
Intensitas Nyeri Sebelum Tindakan	4,84	1,240				58
Intensitas Nyeri Setelah Tindakan	3,10	1,373	1,741	0,890	0,000	58

Dari tabel 3 maka diperoleh hasil penelitian sebelum dilakukan teknik deep breathing relaxation pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 4,84 , SD = 1,240 , dan setelah dilakukan teknik deep breathing relaxation pada responden diperoleh rata-rata nyeri = 3,10 , SD = 1,373 dengan perbedaan *mean* adalah 1,741. Hasil uji statistik *t-dependent* diperoleh nilai *P value* = 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik deep breathing relaxation efektif secara signifikan terhadap penurunan intensitas disminore.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Kurniawati dkk, (2022) didapatkan p-value 0,022 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Disminore biasanya timbul 2 atau 3 tahun setelah menarche. Disminore ada yang ringan dan ada yang samar – samar ada pula yang berat bahkan beberapa wanita ada yang pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya karena mengganggu aktifitasnya (Waryani,2020).

Menurut Rokawie dalam Akbar dan Wenny (2022) bahwa teknik deep breathing relaxation lebih mudah dipelajari dan diterapkan serta tidak memerlukan dana dan waktu yang banyak.

Teknik deep breathing relaxation saat disminore efektif untuk mengurangi nyeri mensturasi dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam system syarat otonom. Namun teknik deep breathing relaxation untuk mengurangi nyeri tidak hanya diberikan sekali tetapi berkali-kali hingga responden merasa nyeri berkurang.

PENUTUP

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas teknik deep breathing relaxation terhadap disminore pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik intensitas nyeri responden sebelum dilakukan teknik deep breathing relaxation dengan rata-rata yaitu 4,84 dengan standar deviasi 1,240.
2. Karakteristik intensitas nyeri responden setelah dilakukan teknik deep breathing relaxation dengan rata-rata yaitu 3,10 dengan standar deviasi 1,373.
3. Pengaruh teknik deep breathing relaxation, terhadap nyeri disminore sebelum dilakukan

tindakan diperoleh rata-rata = 4,84, SD = 1,240 dan setelah dilakukan teknik deep breathing relaxation, diperoleh rata-rata = 3,10, SD = 1,373 dengan perbedaan nilai mean 1,741. Hasil uji statistik *t-dependent* diperoleh nilai *P value* = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik deep breathing relaxation, efektif secara signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore.

SARAN

Untuk pengelola STIKes dapat memberikan pendidikan kesehatan melalui konseling dan informasi tentang Kesehatan tentang teknik deep breathing relaxation saat dismenorea.

Untuk mahasiswi agar dapat menerapkan teknik deep breathing relaxation saat nyeri dismenore tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menguranginya karena metode ini sangat sederhana dan tidak membutuhkan alat.

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tentang perbedaan teknik deep breathing relaxation dengan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

ACOG, 2015. Dysmenorrhea : Painful Periods, The American College of Obstetricians and Gynecologists.

Akbar dan Wenny. 2022. Modul Edukasi Persiapan operasi dan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan Tingkat kecemasan pasien. Solok: CV. Mitra Cendekia Media.

Aldinda TW, Sri Sumarni, Donny KM. 2022. Rancang Bangun dan implementasi Aplikasi pure App untuk Menurunkan nyeri Dismenorea Primer.

Anjasmara, (2019).*Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.*

Kurniawati M, Fatma J, Yusrah T. 2022. Efektivitas Terapi Akupressure dan Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Dismenorea

Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*. Vo. 3 No 2. Hal. 140-152.

Notoadmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.

Sadler, TW. 2015. *Langman's Medical Embryology*. 13th Edition. USA : Lippincott Williams.

Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sherwood L. 2016. *Fisiologi Manusia dari sel ke system* Edisi 8. Jakarta : EGC

Silviani YE, Buyung K, Puput S. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenore. *Jurnal Hasanuddin Midwifery*. Vol 1. No 1.

Waryani 2020 *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. *The Indonesia Journal Of Public Health*, Vol. 4, No. 2, Maret 2019.

Zalni RI. *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Bojong : Penerbit NEM