

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 3 KOTA GORONTALO**

**Wirdawaty S. Adam, S.Pd, M.Kes**

Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo

**ABSTRAK**

Nyeri haid (Dismenorea) adalah rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pekerjaan sehari-hari yang nyerinya mulai dari yang nyeri ringan, sedang dan berat. Penanganan untuk nyeri haid dapat dilakukan dengan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pre Experimental Design*. Dengan pendekatan *the one-group pra-post test design*. Jumlah responden sebanyak 27 orang, yang diobservasi sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling*, menggunakan kriteria inklusi dengan sampel yaitu remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) pada 12 jam pertama dari masa haid, remaja yang tidak mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri serta yang tidak memiliki riwayat penyakit *gynekologi (Kista dan Mioma Uteri)*. Variabel bebas yaitu Teknik relaksasi nafas dalam dan variabel terikat adalah nyeri haid (*dismenorea*).

Hasil penelitian berdasarkan analisis uji *Paired t-Test* dengan derajat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dengan perolehan nilai hasil nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 dengan nilai  $\alpha = 0.05 = (0,000 < 0,05\%)$ . Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

**Kata Kunci : Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Haid (*Dismenorea*)**

**PENDAHULUAN**

Secara klinis *dismenorea* (nyeri haid) terdiri atas *dismenorea* primer dan *dismenoreasekunder*. Adapun gangguan ginekologi pada masa remaja yang sering terjadi adalah *dismenorea* (nyeri haid) dengan rasa nyeri dibagian perut bawah seperti diremas-remas dan nyeri dipunggung bagian bawah, Sukarni dan

Margareth (2013) dalam Retnoningrum (2014).

Jika nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja wanita terus berlangsung maka akan mengganggu aktifitas terutama aktifitas belajar, gangguan reproduksi dan jika tidak segera ditangani dapat memicu kenaikan angka kematian termasuk kemandulan (Anurogo dan Ari, 2011). Menurut Depkes RI (2010) dalam Azizah Noor (2014) upaya penanganan nyeri haid (*dismenorea*) dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo mengenai jumlah remaja usia 15-18 tahun paling banyak diantara kabupaten-kabupaten dan kota yang berada di Provinsi Gorontalo yakni jumlah remaja yang

ada di Kota Gorontalo sejumlah 16.522 remaja terdiri atas 47% remaja laki-laki dan 53% remaja perempuan.

Data Dinas Pendidikan Kota Gorontalo mengenai banyaknya jumlah siswa remaja di antara semua SMA yang ada di Kota Gorontalo terdapat Di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dengan jumlah siswa 1136 siswa terdiri atas 39,6% siswa laki-laki dan 60,4% siswa perempuan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 November 2014 Di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo pada 3 orang siswi berdasarkan wawancara langsung mereka mengetahui tentang Nyeri Haid (*Dismenorea*) merupakan nyeri perut bagian bawah yang sangat mengganggu aktifitas terutama aktifitas belajar penanggulangan nyeri haid yang umum dilakukan

oleh remaja putri adalah mengkonsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri yang dijual bebas tanpa konsultasi tenaga kesehatan akan tetapi lebih banyak diantara mereka tidak melakukan apapun untuk mengurangi nyeri haid tersebut karena ketidaktahuannya mereka dalam hal penurunan nyeri haid tersebut.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti penting untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo”.

## **METODOLOGI**

### **A. Jenis Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pre Experimental*

*Design*” dengan jenis desain penelitian yaitu “*One Group Pre Test and Post Test Design*” yaitu peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dan waktu penelitian dilakukan pada 03 Maret - 02 April tahun 2015.

### **C. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah teknik relaksasi nafas dalam dan variabel terikat adalah nyeri haid (*dismenorea*).

### **D. Populasi, sampel dan sampling**

#### **1. Populasi.**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja

yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) sebanyak 27 responden di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

## 2. Sampel.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi atau seluruh Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) sebanyak 27 responden di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

## 3. Sampling

Teknik sampling yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *Accidental Sampling* yaitu teknik sampling yang dilakukan dengan mengambil responden yang kebetulan ada pada saat melakukan penelitian berdasarkan kriteria:

### a. Kriteria *Inklusi*

1) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) yang berusia 15-18 tahun

2) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) pada 12 jam pertama dari masa haid.

3) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) yang tidak mengonsumsi

obat-obatan anti nyeri

4) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) yang tidak memiliki riwayat penyakit *gynekologi* (*Kista* dan *Mioma uteri*)

### b. Kriteria *eksklusi*

- 1) Remaja yang (*dismenorea*) yang mengalami nyeri haid memiliki riwayat (*dismenorea*) yang penyakit *gynekologi* berusia dibawah 15 (*Kista* dan *Mioma uteri*) tahun dan berusia di atas 18 tahun

### HASIL DAN PEMBAHASAN

- 2) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) setelah 12 jam pertama dari masa haid. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:
1. Analisis Univariat
- a. Teknik Relaksasi Nafas Dalam
- Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
- 3) Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) yang mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri
- 4) Remaja yang mengalami nyeri haid

Tabel 1  
Distribusi responden berdasarkan frekuensi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo

Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Jumlah	Persentasi
Baik	27	100
Kurang	0	0
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik berdasarkan prosedur yang lengkap sebanyak 27 responden (100%) dan tidak ada seorang pun yang melewati satu atau lebih prosedur teknik relaksasi nafas dalam.

b. Nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

Tabel 2  
Distribusi responden berdasarkan nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo

Skala Nyeri haid ( <i>Dismenorea</i> )	Jumlah	Persentasi
Nyeri Ringan	1	3,7
Nyeri Sedang	7	25,9
Nyeri Berat	19	70,4
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar nyeri berat sebanyak 19 responden (70,4%) sedangkan yang terendah nyeri ringan sebanyak 1 responden (3,7%).

c. Nyeri haid (*dismenorea*) sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi nyeri haid (*dismenorea*)

sesudah dilakukan teknik putri di SMA Negeri 3 Kota  
relaksasi nafas dalam pada remaja Gorontalo.

Tabel 3  
Distribusi responden berdasarkan nyeri haid (*dismenorea*)  
sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam  
pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo

Skala Nyeri haid ( <i>Dismenorea</i> )	Jumlah	Persentasi
Nyeri Ringan	13	48,1
Nyeri Sedang	12	44,5
Nyeri Berat	2	7,4
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui walaupun sudah dilakukan teknik nyeri haid (*dismenorea*) sesudah relaksasi nafas dalam tidak ada dilakukan teknik relaksasi nafas perubahan tingkat nyeri. dalam sebagian besar nyeri ringan 2. Analisis Bivariat sebanyak 13 responden (48,1%) Untuk mengetahui pengaruh sedangkan yang terendah nyeri berat teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja sebanyak 2 responden (7,4%). putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo, menggunakan uji *paired* Setelah dilakukan teknik relaksasi *t-test* untuk menguji hipotesis nafas dalam masih terdapat nyeri komparatif satu sampel yang berat sebanyak 2 responden berkorelasidengan menggunakan memiliki respon nyeri yang berbeda- taraf nyata sebesar 0,05 (5%) dengan beda, ada yang mampu beradaptasi hasil sebagai berikut: dengan nyeri ada yang tidak mampu beradaptasi dengan nyeri sehingga

Tabel 4  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo

Variabel	N	Mean	SD	T	Sig. (2-tailed)	df
Skala Nyeri						
Pretest	27	5,67	1,710	14,015	0,000	26
Posttest	27	2,63	1,305			

Berdasarkan tabel 4 diatas (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

menunjukkan rata-rata skala nyeri pretest adalah sebesar 5,67 dengan standar deviasi 1,710, sedangkan rata-rata skala nyeri posttest adalah 2,63 dengan standar deviasi 1,305. Dari nilai  $p= 0,000$  diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan antar skala nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam. Penolakan terhadap  $H_0$  mengandung pengertian bahwa berarti ada perbedaan teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan antara pretest dengan posttest. Dengan demikian ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid

### PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dilakukan oleh 31 responden (100%)
2. Nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri berat 70,4% sesudah dilakukan

teknik relaksasi nafas dalam turun menjadi 7,4%.

- Adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo dan Ari, 2011, *Cara jitu mengatasi nyeri haid*, Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Azizah, Noor, 2013, *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) pada Siswi MTS. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus*, Jurnal Vol 5 No 1, Prodi Kebidanan STIKES Muhammadiyah Kudus.
- Ernawati, dkk, 2010, *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*, Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang
- Hapsari R.W dkk, 2013, *Efektifitas 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 Purwokerto
- Imron, Ali, 2012, *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*, Ar-ruzz media, Yogyakarta
- Kasim, 2012, Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Apendektomi Di Ruang G2 Lantai II Kelas III RSUD. Prof. Dr. H. Aloi Saboe Kota Gorontalo, *Karya Tulis Ilmiah*, Jurusan Keperawatan, Gorontalo.
- Machfoedz, 2010, *Statistika Deskriptif*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Mubarak W.I dkk, 2015, *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*, Salemba Medika, Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Prasetyo S.N, 2010, *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Retnoningrum, Dyah, 2014, *Hubungan antara Riwayat Dismenorea Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Berat pada Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran*, Jurnal Program Studi Diploma IV

- Kebidanan STIKES Ngudi  
Waluyo Ungaran
- Riwidikdo, 2008. *Statistik Kesehatan Belajar Mudah Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*. Mitra Cendikia. Jogjakarta.
- Sarifuddin, dkk., 2010, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian dan Karya Tulis Ilmiah*, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo.
- Saydam, Syafni, 2012, *Waspada! Penyakit Reproduksi Anda*, Pustaka Reka Cipta, Bandung.
- Solehati Tetti, dkk, 2015, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*, Refika Aditama, Bandung
- Sugiyono, 2010, *Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung
- Sukarni Icemi, dkk, 2013, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Sulistyaningsih, 2011, *Metodologi Penelitian Kebidanan*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Susilowati, 2014, *Perbedaan Efektivitas susu dan coklat terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri dismenore Di SMA N 1 Ungaran*, Jurnal Program Studi Diploma IV Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Widyastuti, dkk, 2010. *Kesehatan Reproduksi*, Fitramaya, Jogjakarta.