

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI DI ASRAMA  
SANGGAU LANDUNGSARI MALANG**

---

Fidhi Aningsih<sup>1)</sup>, Ni Luh Putu Eka Sudiwati<sup>2)</sup>, Novita Dewi<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : [Fidhiciuuchil@gmail.com](mailto:Fidhiciuuchil@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid *dismenore* pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Desain penelitian ini *quasi eksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 23 responden dari 95 populasi dengan menggunakan *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner dan observasi kemudian dianalisis dengan *uji paired sampel t test*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *NRS*, waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai Agustus. Hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (34,8%) mengalami nyeri ringan dan sedang, dengan nilai *p-value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil ini dipengaruhi oleh teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan selama 15 menit dapat memberikan efek rasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus dan melancarkan peredaran darah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor fisik yang dapat menurunkan perbedaan intensitas nyeri haid serta perlunya pemantauan waktu pelaksanaan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara benar dengan lebih rileks dan lebih nyaman.

**Kata Kunci** : Menstruasi, nyeri haid (*dismenore*), teknik relaksasi nafas dalam.

**THE EFFECT OF DEEP BREATHE RELAXATION TECHNIQUE TO DECREASE  
DYSMENORRHEA'S PAIN INTENSITY TO STUDENTS AT SANGGAU  
BOARDINGHOUSE IN LANDUNGSARI MALANG**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of breathing relaxation techniques to decrease dysmenorrhea pain intensity on students at Sanggau boardinghouse Landungsari Malang. This study design is quasi-experimental design with one group pretest-posttest as an approach. Sample of the study is 23 respondents from 95 populations by sampling consecutive sampling. Collecting data use observation sheets and biographical data then being analyzed use paired sample test. Instrument used is NRS observation sheet, research time is done in June to August. The results of this study is after breath relaxation techniques given less than half (34.8%) experienced mild dysmenorrhea pain and moderate dysmenorrhea pain, obtained  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ ) it is mean accepted  $H_1$  there is a significant effect after breath relaxation technique given. This result is influenced by deep breath relaxation technique that is given for 15 minutes. The effect are relieving, decreasing the suspension of uterus and expedite the blood articulation. The researcher is suggested to develop the research by paying attention of physics factor which can decrease the intensity of period's pain and monitoring time in conducting the deep breath technique appropriately and relax in needed.*

**Keywords :** *Deep Breathe Relaxation, Dysmenorrhea, Menstruation.*

**PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan dapat menimbulkan berbagai gejala pada remaja, diantaranya konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan nyeri perut (kram) atau biasa disebut dengan *dismenore* (Priscilla & Ningrum, 2012).

*Dismenore* adalah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. *Dismenore* adalah menstruasi yang menimbulkan nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan *dismenore* adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama, serta

merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita (Marlinda & Purwaningsih 2013). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Hapsari & Anasari, 2013). Apabila *dismenore* tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30-60% wanita yang mengalami *dismenore*, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Ningsih, 2011).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar dari situasi yang menyebabkan nyeri. Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri *dismenore* yaitu intervensi farmakologis dan non farmakologis. Perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri secara non farmakologis, yang salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan teori Lamage (2013) dalam (Suslia & Lestari, 2014).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik

relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya (Arfa, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat. Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa dari 15 mahasiswi yang diwawancarai 12 diantaranya mengalami nyeri haid (*dismenore*) dan 3 diantaranya tidak mengalami nyeri haid (*dismenore*). Dari 12 mahasiswi yang mengalami nyeri tersebut, 10 mahasiswi mengatasi nyeri dengan minum obat pereda nyeri, dan 2 mahasiswi lainnya mengatakan pada saat mengalami nyeri tidak melakukan apa-apa hanya menunggu sampai nyerinya hilang sendiri. Mahasiswi tersebut belum pernah melakukan penanganan secara non farmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam di Asrama Sanggau

Landungsari Malang. Berdasarkan fenomena di atas penting untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid *dismenore* pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment design* dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *posttest*. Jumlah populasi sebanyak 95 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* sebanyak 23 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi NRS dan data biografi dan menggunakan analisa *uji paired sample t test* dengan *SPSS 23 for windows*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang ada di Asrama Sanggau Landungsari Malang,

mahasiswa yang mengalami nyeri haid (*dismenore primer*), mahasiswa yang bersedia menjadi responden.Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang menstruasi tanpa mengalami nyeri haid, mahasiwi yang mengalami nyeri haid (*dismenore sekunder*), mahasiswi yang menggunakan analgesik.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam, sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri haid (*dismenore*). Lokasi penelitian di lakukan di Asrama Sanggau Landungsari Malang, penelitian di lakukan pada bulan Juni sampai Agustus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel. 1 didapatkan bahwa kurang dari separuh yaitu 39,1% atau 9 responden berusia 23 tahun. Responden yang melakukan tindakan saat mengalami nyeri (*dismenore*) sebanyak 12 responden (52,2%), dan 11 responden (45,8%) yang tidak melakukan tindakan saat mengalami nyeri (*dismenore*), serta lebih dari separuh responden yaitu sebanyak (73,9%) atau 17 responden memiliki pengalaman masa lalu (*dismenore*).

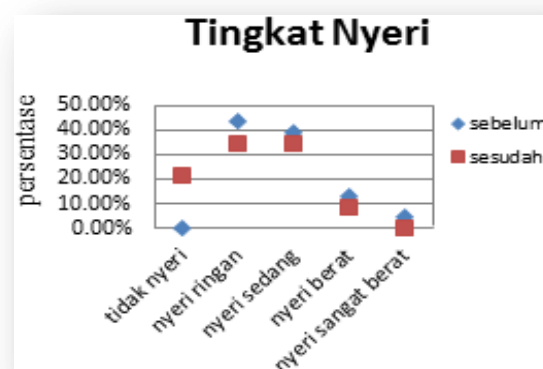
Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, tindakan nyeri dan pengalaman masa lalu pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang Tahun 2016.

Karakteristik Responden	Parameter	f	(%)
Usia	19	1	4,3
	20	2	8,7
	21	2	8,7
	22	7	30,4
	23	9	39,1
	24	2	8,7
Total		23	100
Tindakan Nyeri	Ada	12	52,2
	Tidak	11	45,8
Total		23	100
Pengalaman Masa Lalu	Ada	17	73,9
	Tidak	6	26,1
Total		23	100

Berdasarkan Tabel. 2 didapatkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (43,5%) atau 10 responden mengalami nyeri ringan, sedangkan setelah diberikan relaksasi nafas dalam didapatkan kurang dari separuh (34,8%) atau 8 responden mengalami nyeri ringan dan sedang serta tidak terdapat lagi responden yang mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 2. Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Tindakan	Skala Nyeri	f	(%)
Sebelum Relaksasi	Ringan	10	43,5
	Sedang	9	39,1
	Berat	3	13,0
	Sangat Berat	1	4,3
Total		23	100
Sesudah Relaksasi	Tidak nyeri	5	21,7
	Ringan	8	34,8
	Sedang	8	34,8
	Berat	2	8,7
Total		23	100



Gambar 1. Sebaran Frekuensi nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada mahasiswi di Asrama Landungsari Malang.

Berdasarkan Gambar 1 didapatkan bahwa sebaran data sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam cenderung turun ke kanan bawah, hal ini

menunjukkan bahwa dalam pemberian teknik relaksasi nafas dalam terdapat pengaruh yang bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri (*dismenore*).

Tabel 3. Hasil perhitungan dengan Wilcoxon test

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post – Pre
Z	-3.317 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan Tabel. 3 didapatkan data menunjukkan nilai  $Z=(-3,317)$  yang artinya pemberian teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) 3,317 kali lebih efektif pada mahasiswi yang ada di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi yang ada di Asrama Sanggau Landungsari Malang 2016 didapatkan bahwa nilai  $p\ value = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  di terimayang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang.

### Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenore)

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa kurang dari separuh responden penelitian adalah mahasiswa dengan usia 23 tahun yaitu sebanyak 9 responden (39,1%) dan paling sedikit adalah usia 19 tahun, yaitu sebanyak 1 responden (4,3%). Semua responden mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan kategori ringan, sedang dan berat. Usia 23 tahun sering mengalami nyeri haid dikarenakan pada usia tersebut masih dalam fase awal masa reproduksi. Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Junizar (2011), bahwa *dismenore* umumnya terjadi pada usia 15–30 tahun dan sering terjadi pada usia 15–25 tahun. Selain itu pada usia ini juga sering terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi atau biasa disebut *dismenore*. Hasil penelitian Novia dan Puspitasari (2012) juga menunjukkan responden yang berumur 21–25 tahun mempunyai resiko 0,013 kali lebih sering terkena *dismenore* primer dibandingkan dengan responden yang berumur 26–30 tahun.

Kejadian *dismenore* 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, *dismenore* nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Teori Junizar (2001) dijelaskan bahwa *dismenore* nantinya akan hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an.

Hasil penelitian dari 23 responden lebih dari separuh 52,2% atau 12 responden mengatasi nyeri haid *dismenore* dengan melakukan berbagai tindakan diantaranya istirahat, nonton TV, ngobrol, mendengarkan musik. Tindakan ini dilakukan untuk mengalihkan rasa nyeri haid (*dismenore*) saat timbul. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2010), bahwa lebih dari separuh atau 53,4% responden melakukan penanganan positif berupa istirahat yang cukup, mendengarkan musik, melakukan pemijatan pada daerah yang sakit, dan memeriksakan diri ke dokter.

Menurut Jacoeb (2010), menyebutkan bahwa sikap atau tindakan positif remaja putri dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan dengan merasa relaks, menerima keadaan tersebut sebagai suatu hal yang fisiologis, mau meningkatkan kegiatan dan gairah di luar rumah, mau berobat ke tenaga kesehatan terdekat dan fisioterapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap atau tindakan seperti yang dikemukakan oleh Azwar (2005) dan Baron (2004) antara lain pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan akan

semakin baik sikap atau tindakan yang ditunjukkan orang tersebut, sebaliknya bila pengetahuan rendah maka terbentuk sikap atau tindakan yang negatif. Semua responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi, sehingga pengetahuan tentang tindakan atau sikap positif dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) lebih banyak.

Penelitian tersebut didukung oleh Purba pada remaja putri di SMA Negeri 7 Manado pada perilaku penanganan *dismenore* diperoleh jumlah responden terbanyak yang memiliki perilaku kurang yaitu sebanyak 33 orang (50,0%) dan yang paling sedikit memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 11 orang (16,7%). Fitriani (2011) mengemukakan bahwa perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

Penelitian Releghea (2012) dari 133 responden juga didapatkan sebanyak 45,1% memiliki perilaku tidak baik dalam mengatasi *dismenore*. Perilaku penanganan *dismenore* yang dilakukan remaja putri tergolong kurang karena kurangnya pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang *dismenore*. Hal ini sesuai dengan teori Fitriani (2011) yang menyatakan bahwa pengalaman dan perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari separuh yaitu (73,9%) atau 17 responden sebelumnya pernah mengalami

nyeri haid (*dismenore*). Pengalaman nyeri ini sangat mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Semakin sering pengalaman yang dirasakan maka akan semakin baik seseorang dalam merespon. Pengalaman masa lalu seseorang yang pernah berhasil mengatasi nyeri dimasa lampau, dan saat ini nyeri yang sama timbul, maka ia akan lebih mudah mengatasi nyerinya. Mudah tidaknya seseorang mengatasi nyeri tergantung pengalaman di masa lalu dalam mengatasi nyeri (Ernawati, 2010). Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal.

Penelitian yang dilakukan oleh Agung menyebutkan bahwa 22 responden (73,3%) sebelumnya, belum pernah mengalami operasi. Hal ini menunjukkan sebagian besar pasien belum mempunyai pengalaman dalam menjalani operasi. Menurut McCaffery (1999) dalam Prasetyo (2010) setiap individu belajar dari pengalaman nyeri, akan tetapi pengalaman yang telah dirasakan individu tersebut tidak berarti bahwa individu tersebut akan mudah dalam menghadapi nyeri pada masa yang mendatang. Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, individu yang terbiasa melakukan operasi akan lebih siap dan mudah mengantisipasi nyeri daripada individu yang mempunyai pengalaman sedikit dalam melakukan operasi.

Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa, informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Selain informasi, pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, hal tersebut ditegaskan oleh Sulistina (2009) bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi.

#### **Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*)**

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh 43,5% (10 responden) yang mengalami nyeri ringan, dan sebagian kecil responden mengalami nyeri sangat berat 4,3% (1 responden). Hal ini disebabkan oleh faktor usia. Usia 15-30 tahun pada umumnya mengalami *dismenore* dan yang paling sering terjadi pada usia 15-25 tahun (Junizar, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspita (2012) mendukung pernyataan ini, yang menyatakan bahwa responden pada usia 21-25 tahun mempunyai resiko 0,013 kali lebih sering terkena *dismenore* dibandingkan dengan responden yang berusia 26-30 tahun.

Faktor lain yang mempengaruhi nyeri dan dapat mengalihkan rasa nyeri *dismenore* adalah tindakan nyeri. Tindakan nyeri responden berupa nonton TV, mendengarkan musik, istirahat (tidur), dan ngobrol, bahkan ada dari



sebagian responden yang saat mengalami nyeri mereka hanya membiarkannya saja sampai nyeri itu hilang sendiri. Tindakan nyeri berupa istirahat yang cukup, mendengarkan musik, melakukan pemijatan pada daerah yang sakit, dan memeriksakan diri ke dokter dilakukan lebih dari separuh (53,4) dilakukan responden (Ulfa, 2010). Sejalan dengan teori sikap atau tindakan positif remaja putri dalam mengatasi nyeri *dismenore* dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan di luar rumah, berobat ke tenaga kesehatan dan fisioterapi dengan merasa rileks dan menerima keadaan tersebut sebagai hal yang fisiologis (Jacoeb, 2010).

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi intensitas nyeri haid *dismenore*, menurut Ernawati (2010) menyatakan bahwa mudah tidaknya seseorang mengatasi nyeri tergantung pengalaman di masa lalu dalam mengatasi nyeri, pengalaman masa lalu di pengaruhi oleh informasi yang diperoleh. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. (Notoadmodjo, 2007). Selain informasi, pengalaman juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut menerima informasi (Sulistiana, 2009).

Hasil penelitian sesudah diberikan relaksasi nafas dalam didapatkan bahwa kurang dari separuh (34.8%) mengalami nyeri ringan dan sedang yaitu dengan

jumlah responden masing-masing 8 responden. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi karena adanya pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) pada mahasiswi keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri yang menunjukkan telah terjadi penurunan skala nyeri haid dari 73,3% nyeri sedang menjadi 46,7% dan tidak terdapat lagi nyeri berat.

Penelitian Arovah (2010) juga menunjukkan bahwa efek teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang. Penelitian lain juga menyatakan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan tingkat intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan yaitu dari 31 orang menjadi 11 orang (Ernawati, 2010).

Hasil tersebut sesuai dengan manfaat yang diperoleh bila melakukan teknik relaksasi nafas dalam bagi penderita (*dismenore*). Pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang diaplikasikan selama 15 menit dapat memberikan efek berupa rasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan pada saat haid dapat berkurang dan berangsur menghilang (Bobak, 2005).

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 koping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Kozier, 2004). Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang akan memberikan efek penurunan intensitas nyeri secara nyata.

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* diperoleh hasil *p value* 0,001 dengan standar defiasi  $\alpha = 0,05$ , Nilai  $p < 0,05$  maka terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator

kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman implus nyeri dari *medulla spinalis* ke otak dan dipresepikan sebagai nyeri (Smeltzer & Bare, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Priscilla(2012)pada remaja putri di SMA Negeri 3 Padang menunjukkan bahwa dari 16 orang responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam 8 orang diantaranya mengalami skala *dismenore* berat, dan 8 orang mengalami skala *dismenore* ringan. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan skala *dismenore* dimana 8 orang yang mengalami skala *dismenore* berat mengalami penurunan menjadi skala sedang, sedangkan 8 orang yang mengalami skala *dismenore* sedang mengalami penurunan menjadi skala *dismenore* ringan. Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas

dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri (Priscilla, 2012).

Keadaan rileks menyebabkan otot tidak menjadi tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat, tekanan darah menurun, nafas lebih mudah, hati akan mengurangi pelepasan gula, natrium dan kalium dalam tubuh kembali seimbang, dan keringat akan berhenti bercucuran. Keadaan rileks, tubuh juga menghentikan produksi hormone adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hormon seks estrogen dan progesterone serta hormon stress adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama, ketika mengurangi stress, berarti juga telah mengurangi produksi kedua hormone tersebut. Pentingnya relaksasi nafas dalam untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Anurogo, 2011).

Penelitian Priyani pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam Yogyakarta (2009) pada 30 sampel yang dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan 3 sampel tidak mengalami nyeri, 19 sampel mengeluh nyeri ringan, 6 sampel nyeri sedang dan 2 sampel mengeluh nyeri berat setelah sebelumnya 8 sampel yang mengalami nyeri ringan, 15 sampel nyeri sedang dan 7 sampel mengeluh nyeri berat. Hasil ini membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam terbukti dapat mengurangi

intensitas nyeri yang dirasakan (Rakhma, 2012).

## **KESIMPULAN**

- 1) Hampir setengah dari responden mengalami nyeri ringan dan mengalami nyeri yang sangat berat.
- 2) Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, kurang dari separuh responden mengalami nyeri ringan dan sedang serta yang mengalami nyeri sangat berat tidak ada lagi.
- 3) Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang.

## **SARAN**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menyempurnakan dan mengembangkan penelitian selanjutnya. Peneliti disarankan untuk memperhatikan faktor fisik yang dapat menurunkan perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenore*) serta perlunya pemantauan atau penetapan waktu pelaksanaan secara pasti dalam melaksanakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam secara benar dengan lebih rileks dan lebih nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: C.V AndiOffset.
- Arfa, M. 2013. *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post-operasi appendisitis di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo, Tesis, Universitas Negeri Gorontalo*.
- Azwar, S. 2005. *Sikap manusia, teori dan pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Baron, R. 2004. *psikologi sosial jilid satu*. Jakarta: Erlangga
- Bobak. 2005. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Edisi IV. Jakarta : EGC.
- Ernawati. 2010. *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Fitriani, S. 2011. *Promosi kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hapsari & Anasari. 2013. *Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan metode pemberian coklat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMK Swagaya 2 Purwokerto*. vol 3, no. 5, hh. 26-38.
- Jacob. 2010. *Dismenorea aspek patofisiologi dan penatalaksanaan*, Subbagian Endokrinologi Reproduksi bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Junizar, G. 2011. *Pengobatan dismenore secara akupuntur*. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, no. 133, hh. 50-51
- Kozier. 2004. *Fundamental of nursing*. Eds. 7, vol.2. Jakarta: EGC.
- Marlinda, & Purwaningsih, P. 2013. *Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati*. vol. 1, no, 2, hh.118-123.
- Marni. 2014. *Perbedaan antara relaksasi dan kompres terhadap penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa di Akper Giri Satria Husada Wonogiri*, vol. 1, no. 2, hh.91-98.
- Ningsih, R. 2011. *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup*, tesis, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novia, I & Puspitasari, N. 2012. *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*, *The Indonesian Journal of Public Health*, vol. 4, no. 2, hh.96-104.
- Prasetyo, S. 2010. *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Priscilla, V& Ningrum, D. 2012. *Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang*, vol. 8, no. 2, hh.187-195.
- Rakhma, A. 2012. *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Releghe. 2012. *Hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dalam mengatasinya pada remaja putri di RSBI SMAN Mojoangung*, diakses tanggal: 20 Maret 2014.
- Smeltzer & Bare. 2002. *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. eds. 8. Jakarta: EGC.
- Sulistina, D. 2009. *‘Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilikukesehatan remaja putri tentang menstruasi di SMPN 1 Trenggalek*’, skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: FK UNS.
- Suslia & Lestari. 2014. *Keperawatan medikal bedah manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. eds. 8, vol. 1, Jakarta: P.T Salemba Emban Patria.
- Ulfa, H. 2010. *Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan sikap dalam mengatasi dismenorea pada remaja putri*, skripsi tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret.