


Application of Deep Breathing Techniques to Reduce Dysmenorrhea Pain of Young Girls

Lutfia Uli Na'mah¹ , Dwi Haryanti², Umi Laelatul Qomar³, Heni Widiastuti⁴

¹ Department of Midwifery DIII Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Department of Midwifery DIII Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Department of Midwifery DIII Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

⁴ Department of Midwifery DIII Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 lutfia.uli@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea of young girls (10 – 13 years old) during menstruation has a fairly high frequency. It can be treated by self-medication or non-pharmacology. Deep breathing technique is relaxation to reduce pain. Therefore, the writer is interested in applying deep breathing technique.

Objective: To find out the application of deep breathing technique to reduce the dysmenorrhea pain of young girls (10 – 13 years old) and to know the pain scale before and after applying deep breathing technique.

Method: This study is an analytical descriptive with a case study. The data were obtained through interviews, direct observation, and documentation. The respondents are 5 participants. This study was conducted from March to May 2018.

Result: After applying deep breathing technique, there was a decrease in pain that all participants had moderate pain. Then it was gradually decreasing to painless scale in two days, but the first participant still had mild pain scale.

Conclusion: The deep breathing technique can reduce dysmenorrhea pain of young girls in the age of 10 – 13 years old.

Keywords: *Dysmenorrhea pain; deep breathing technique*

Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore yang dikeluhkan pada remaja putri (10 – 13 tahun) saat menstruasi memiliki frekuensi yang cukup tinggi. Pengobatan untuk mengurangi dismenore dapat melalui medis dengan obat/ farmakologis maupun non farmakologis. Teknik nafas dalam merupakan terapi non farmakologis berupa relaksasi untuk mengurangi nyeri.

Tujuan: Mengetahui penerapan teknik nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenorea remaja putri (10 – 13 tahun) dan mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik nafas dalam.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi. Responden berjumlah 5 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga Mei 2018.

Hasil: Setelah dilakukan teknik nafas dalam terjadi penurunan nyeri yang semua partisipan mengalami nyeri sedang. Kemudian secara bertahap menurun ke skala tanpa rasa sakit dalam dua hari, namun peserta pertama masih memiliki skala nyeri ringan.

Kesimpulan: Teknik nafas dalam dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri usia 10 – 13 tahun.

Kata kunci: Nyeri dismenore; teknik nafas dalam

1. Pendahuluan

Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri dismenore. Di Amerika Serikat, Klien dari Litt melaporkan prevalen dismenore mencapai 59,7%, dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri dismenore berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (DEPKES, RI 2010)¹.

Di Indonesia Angka kejadian dismenore menurut dismenore primer diperkirakan sebesar 64,25% dan dismenore sekunder 9,36%. *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011)².

Hasil Sensus Badan Pusat Statistika Jawa Tengah Tahun 2010, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Statistik 2010)³.

Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang dismenore menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian dismenore. Persentasi wanita belum kawin umur 15-24 tahun yang menerima informasi mengenai perubahan fisik dan pubertas sekitas 8,4% dengan menerima informasi dari teman 29,3%, ibu 17,6%, ayah 2%, saudara kandung 4,6%, kerabat 4,5%, guru 60,9%, pemimpin agama 1,8%, televisi 8%, radio 1,8% , dari buku, majalah atau surat kabar 24,7, internet 5,4%, lainnya 14,5% sedangkan dari petugas kesehatan hanya sekitar 2,5% dan yang tidak mendapat informasi sama sekali 1,4% (BKKBN 2014)⁴.

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan *non steroid anti inflammatory drugs* (NSAID) seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk nyeri menstruasi. Sedangkan penanganan secara nonfarmakologi melalui teknik relaksasi dan distraksi seperti pengalihan nyeri dengan menarik nafas panjang (Hermawan 2012)⁵. Selain melakukan nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada satu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot.

Menurut penelitian dari Azizah (Azizah, 2013)⁶ tehnik relaksasi nafas dalam juga efektif karena menurunkan intensits nyeri (Ernawati, 2010)⁷. Teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Sehingga peneliti ingin melakukan penerapan asuhan teknik nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 10-13 tahun.

2. Metode

Metodologi yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus pada 5 partisipan yang mengalami nyeri saat menstruasi di PMB Wijiwiwk Ismurtini Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Proses penerapan dan pemberian asuhan dilakukan selama 2 siklus menstruasi, dimana pada satu siklus nya di lakukan pengukuran skla nyeri numerik pada saat nyeri menstruasi, dan siklus menstruasi yang akan datang diberikan asuhan teknik nafas dalam.

Dengan cara mempersiapkan ruangan dengan lingkungan yang nyaman dan tenang dan klien merasa rileks, kemudian menarik nafas dalam 15 kali tarikan, dan diselangai istirahat singkat setiap 5 siklus, dengan durasi 10 menit dilakukan selama periode menstruasi terutama saat merasakan nyeri menstruasi, dilakukan sehari sekali setiap sore hari.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Efek Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun

Tabel 1 Efek teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore

Nama Partisipan	Tanggal Menstruasi Sebelum	Tanggal Menstruasi Sesudah	Waktu (WIB)
Partisipan 1	21/03/18	18/04/18	16.00
	22/03/18	19/04/18	16.00
Partisipan 2	23/03/18	20/04/18	16.00
	24/03/18	21/04/18	16.00
Partisipan 3	24/03/18	21/04/18	16.30
	25/03/18	22/04/18	16.00
Partisipan 4	25/03/18	22/04/18	16.30
	26/03/18	23/04/18	16.00
Partisipan 5	26/03/18	23/04/18	16.30
	27/03/18	24/04/18	16.00

1. Hindari eksp			
Skala nyeri Sebelum			Skala nyeri Sesudah
Score	Skala	Score	Skala
6	Sedang	4	Sedang
4	Sedang	1	Ringan
5	Sedang	3	Ringan
3	Ringan	0	Tidak nyeri
5	Sedang	3	Ringan
3	Ringan	0	Tidak nyeri
4	Sedang	2	Ringan
2	Ringan	0	Tidak nyeri
4	Sedang	2	Ringan
2	Ringan	0	Tidak nyeri

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1.1 skala nyeri kelima partisipan selama dua hari berturut-turut selama dismenore mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan penerapan teknik nafas dalam pada kelima partisipan, setelah dilakukan pengamatan dengan hasil bahwa dari skala nyeri paling tinggi terdapat pada partisipan 1 dengan skala nyeri pada hari pertama haid yaitu 6 (rasa nyeri yang tidak bisa diabaikan untuk waktu lama tapi masih bisa bekerja) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan penerapan terdapat penurunan skala nyeri mengalami penurunan 2 tingkat, tetapi pada hari kedua hanya terjadi penurunan 1 tingkat sehingga partisipan masih merasakan nyeri ringan. Pada partisipan kedua dan ketiga pada hari pertama haid mengalami skala nyeri yang sama yaitu skala nyeri yang sama yaitu skala nyeri 5 (rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit) mengalami nyeri sedang, pada partisipan kedua terdapat penurunan skala nyeri yaitu mengalami nyeri 2 tingkat pada hari pertama dan kedua, pada partisipan ketiga juga

mengalami penurunan skala nyeri 2 tingkat dan berangsur-angsur menurun, dan pada hari ketiga menstruasi tidak merasakan nyeri.

Pada partisipan keempat dan kelima pada hari pertama haid mengalami skala nyeri yang sama yaitu skala nyeri 4 (nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/melakukan pekerja, masih dapat dialihkan). Pada hari kedua partisipan keempat dan kelima mengalami penurunan nyeri 2 tingkat menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri. Sehingga pada kelima partisipan mengalami skala nyeri sedang dan berangsur-angsur menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri tetapi pada partisipan 1 pada hari kedua masih mengalami nyeri ringan.

2. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Teknik Nafas Dalam

Tabel 2 Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan teknik nafas dalam, dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Partisipan	Tanggal menstruasi	Skala nyeri sebelum	
		Score	Skala
Nn. A	21/03/18	6	sedang
	22/03/18	4	sedang
Nn. W	23/03/18	5	sedang
	24/03/18	3	ringan
Nn. T	24/03/18	5	sedang
	25/03/18	3	ringan
Nn. M	25/03/18	4	sedang
	26/03/18	2	ringan
Nn. F	26/03/18	6	sedang
	27/03/18	4	sedang

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa dari kelima partisipan mengalami nyeri dismenore dengan skala sedang sebelum dilakukan asuhan teknik nafas dalam. Hasil wawancara, nyeri dismenore yang dirasakan menimbulkan beberapa dampak, diantaranya mengganggu kegiatan sekolah, kurang berkonsentrasi dalam belajar dan tidak melakukan aktivitas sehari-hari.

3. Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Teknik Nafas Dalam

Tabel 3 Skala nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik nafas dalam, dijelaskan dalam tabel dibawah ini.

Partisipan	Tanggal menstruasi	Skala nyeri sesudah	
		Score	Skala
Nn. A	18/04/18	4	sedang
	19/04/18	1	ringan
Nn. W	20/04/18	3	ringan
	21/04/18	0	tidak nyeri
Nn. T	21/04/18	3	ringan
	22/04/18	0	tidak nyeri
Nn. M	22/04/18	2	ringan
	23/04/18	0	tidak nyeri
Nn. F	23/04/18	2	ringan
	24/04/18	0	tidak nyeri

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat penurunan nyeri pada hari kedua pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik nafas dalam dan dilakukan penilaian dengan menggunakan skala nyeri numerik yang didapati hasil semakin hari semakin berkurang. Kelima partisipan mengalami penurunan nyeri menjadi

skala nyeri 0 atau tidak nyeri, tetapi pada partisipan pertama masih merasakan nyeri, dengan skala nyeri ringan. Hal ini membuktikan bahwa penerapan teknik nafas dalam efektif untuk penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 10-13 tahun.

Pembahasan

1. Efek Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa semua partisipan mengalami penurunan nyeri yang cepat dan normal. Berdasarkan observasi diketahui bahwa nilai nyeri sebelum dilakukan Penerapan Teknik Nafas Dalam dengan skala nyeri tertinggi yaitu 6, tetapi setelah dilakukan teknik nafas dalam skala nyeri menjadi 0 atau tidak nyeri. Menurut penelitian Azizah (2013)⁷. Teknik nafas dalam dapat mengurangi nyeri dismenore pada 25 remaja putri dengan usia 13 tahun skala nyeri sebelum dilakukan teknik nafas dalam termasuk skala nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik nafas dalam menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri. *Dr Ganesh et. al.*, dalam penelitiannya 17 remaja putri yang mengalami nyeri dismenore, skala nyeri berkurang dengan teknik nafas dalam, oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 10-13 tahun.

2. Untuk Mengetahui Skala Nyeri Sebelum Teknik Nafas Dalam

Sebelum dilakukan penerapan teknik nafas dalam, terlebih dahulu diukur menggunakan skala nyeri numerik pada periode menstruasi terutama saat mengalami dismenore. Menurut (Potter and Perry 2005) yang mengatakan skala nyeri terdapat beberapa karakteristik yaitu skala nyeri 0 tidak nyeri, skala nyeri 1 sampai 3 nyeri ringan, skala nyeri 4 sampai 6 nyeri sedang, skala nyeri 7 sampai 9 nyeri berat, skala nyeri 10 nyeri tidak tertahankan. Sehingga dapat diketahui skala nyeri sebelum dilakukan teknik nafas dalam.

Terapi non farmakologi yaitu dengan melakukan relaksasasi, dimana penelitian yang dilakukan Hapsari (2013) teknik nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, ateleksasi paru, dapat mengurangi nyeri stres fisik maupun emosional dan kecemasan, sehingga efektif untuk mengurangi intensitas nyeri.

3. Untuk Mengetahui Skala Nyeri Dismenore Sesudah Teknik Nafas Dalam

Setelah dilakukan penerapan teknik nafas dalam dan berlangsung selama dua hari berturut turut didapatkan hasil terdapat penurunan setiap kali kunjungan. Pada saat penerapan terdapat banyak kendala karena kadang kondisi partisipan yang sulit diajak bekerja sama, tetapi hal tersebut tidak mengganggu jalannya penerapan teknik nafas dalam. Selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri numerik setelah diberikan asuhan teknik nafas dalam oleh pemberi asuhan sehingga dapat dilakukan penilaian sesudah dilakukan penerapan Berbagai macam hasil penelitian yang dilakukan terdapat penurunan nyeri setelah dilakukan penerapan teknik nafas dalam setiap harinya. Penulis menggunakan teknik nafas dalam dalam asuhan yang diberikan

karena lebih meningkatkan pernafasan dada sehingga nyeri berkurang. Menurut Smalter dan Bare (2002) dalam Trullyen (2013) dengan merelaksasikan pergerakan otot yang mengalami spasme atau ketegangan otot yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik sehingga mampu nerangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin (hormon yang bertanggung jawab untuk perasaan bahagia).

Maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Hal ini mendorong terjadinya peningkatan kadar PaCo₂ yaitu tekanan partial yang ditimbulkan oleh CO₂ yang terlarut merupakan parameter untuk mengetahui fungsi respirasi dan menentukan cukup tidaknya ventilasi alveolar dan akan menurunkan kadar Ph sehingga terjadi peningkatan kadar oksitosin (O₂) dalam darah dan mampu menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan terdapat penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik nafas dalam pada remaja putri usia 10-13 tahun yang mengalami nyeri saat menstruasi, yaitu dengan melakukan teknik nafas dalam. Penerapan tersebut dilakukan secara mandiri dengan didampingi oleh pemberi asuhan, dilakukan pada saat mengalami nyeri. Asuhan diberikan 1 kali sehari pada sore hari selama 10 menit, dengan cara 15 kali tarikan nafas dalam dengan diselingi istirahat setiap 5 kali, reaksi partisipan setelah dilakukan penerapan, partisipan menjadi tenang dan nyeri berkurang.

Hal tersebut sesuai teori yang dikemukakan oleh Trullyen (2013) teknik nafas dalam berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan nyeri. Dengan demikian teknik nafas dalam menjadi salah satu alternatif penanganan nyeri dismenore yang dapat menimbulkan kondisi fisik maupun psikologis partisipan menjadi lebih baik.

Begitu juga hasil penelitian Azizah (2013)⁷ didapatkan bahwa rasa sakit sebelum dan sesudah teknik nafas dalam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri.

4. Kesimpulan

1. Penerapan asuhan teknik nafas dalam sudah dilakukan pada 5 partisipan selama 2 hari berturut turut, pada tanggal 18-24 April 2018.
2. Sebelum penerapan teknik nafas dalam skala nyeri yang dirasakan oleh kelima partisipan yaitu mengalami skala nyeri sedang.
3. Setelah melakukan penerapan teknik nafas dalam skala nyeri yang dirasakan oleh kelima partisipan dua hari berturut-turut mengalami penurunan, dimana pada partisipan 2,3,4 dan 5 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri, sedangkan pada partisipan 1 mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan

Referensi

- [1] DEPKES RI, "Angka Kejadian Dismenore," Nutrition collage, 2010.
- [2] Calis (2011), "Dysmenorrhea," Retrieved 17 Februari, 2018.
- [3] Statistik, B. P., Obstetric and Gynecology, 2010.
- [4] BKKBN, "Tanya Jawab Kesehatan Reproduksi Remaja," Jakarta, Yayasan Mitra Inti, 2014.
- [5] Hermawan, "Dismenore (Nyeri saat haid)." Yogyakarta, Penerbit Andi, 2012.

- [7] Azizah, N., “Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada siswi Mts Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus,” *Fakultas Kesehatan*, 5(1), 2013.
- [8] Ernawati, “Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja,” Yogyakarta, Bina Pustaka, 2010.
- [9] Trullyen, V. L. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intesitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Ceasaria” .
<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/view/2835>. 2013.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
