

UJI EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DERAJAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PONTIANAK

Selestia Lewi¹, Tuter Kardiatus², Ditha Astuti³, Hartono⁴, Fathul Khair⁵, Kharisma Pratama⁶

^{1,2,3,4,5} STIK Muhammadiyah Pontianak

Email: Selestialewi1998@gmail.com

Abstract

Background: *Disminore or menstrual pain was one of the disorders in the menstrual cycle that was often experienced by women, especially among adolescents. The intensity of disminore experienced by women from mild to severe and might interfered the activities. The treatments of disminore can be done by pharmacology and non-pharmacology. The non-pharmacological method that can be used was the relaxing technique by the fingers and deep breathing.* **Objective:** *This study aimed to find out which was more effective between finger-held relaxation therapy and deep breath to decrease the intensity of disminore in adolescents in Senior High School 10, Pontianak.* **Method:** *This study used quasi experimental design using the design of two group pretest-posttest without control group design. The resarch used 30 teenagers with purposive sampling technique. Test statistics used were Wilcoxon and Mann Whitney tests.* **Results:** *The results of this study indicate that there was no difference in effectiveness between hand-held relaxation and deep breathing relaxation techniques for decreasing the intensity of disminore degrees with p value 0.324 (p value > 0.05).* **Conclusion:** *The conclusion was the hand-held relaxation and deep breathing techniques are equally effective in decreasing the intensity of dysminorrhea degree.*

Keyword: *Dysminorrhea, hand-held relaxation, deep breathing*

Abstrak

Latar Belakang: *Disminore adalah salah satu gangguan dalam siklus menstruasi yang sering dialami oleh wanita termasuk remaja. Intensitas derajat disminore yang dialami oleh wanita berbeda-beda mulai dari ringan hingga berat dan mengganggu aktivitas. Penanganan disminore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara non-farmakologi yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam.* **Tujuan:** *Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore pada remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak.* **Metode penelitian:** *Quasi eksperimental design dengan menggunakan rancangan two group pretest-posttest without control group design. Sampel sebanyak 30 orang remaja menggunakan teknik purposive sampling. Uji statistik yang digunakan yaitu uji wilcoxon dan mann whitney.* **Hasil:** *Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaaan efektivitas antara teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore dengan p value 0,324 (p value >0,05).* **Kesimpulan:** *Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif terhadap penurunan intensitas derajat disminore sedang menjadi ringan dikarenakan kedua teknik ini merupakan bagian dari teknik relaksasi yang mengutamakan pernafasan dengan menarik nafas secara perlahan-lahan akan memicu pengeluaran hormon endorpin yang memiliki efek analgesik dan menekan pertahanan nyeri serta membuat tubuh menjadi rileks dan melepaskan ketegangan otot-otot terutama uterus yang mengalami spasme karena peningkatan prostaglandin sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.*

Kata Kunci: *Disminore, relaksasi genggam jari, relaksasi nafas dalam*

PENDAHULUAN

Disminore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Gejala disminore yang biasanya muncul adalah nyeri pada perut bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang (Ratnawati, 2018). Nyeri haid atau disminore yang dialami oleh wanita secara terus menerus membuat wanita tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

Disminore dibedakan menjadi disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarche dan berlanjut hingga usia 20-an, disminore primer terjadi akibat tingginya kadar prostaglandin, sedangkan disminore sekunder disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvis atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarche dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Wulandari, Hasanah, & Woferst, 2018).

Kejadian disminore di dunia sangat tinggi berdasarkan Studi Longitudinal di Swedia melaporkan disminore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Kalsum, 2018). Angka kejadian disminore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi dalam jurnal (Hapsari & Anasari, 2013) mengatakan bahwa angka kejadian disminore sebesar 64,5% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Secara nasional, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah antara usia 13-14 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Disminore dapat diatasi dengan dua cara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Astutik & Kurlinawati, 2017). Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi genggam

jari, teknik relaksasi nafas dalam, pergerakan atau perubahan posisi, *massase*, akupressur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*). Beberapa wanita yang mengalami disminore menggunakan obat-obatan analgesik untuk mengatasi nyeri disminore, namun pemakaian yang berlebihan membawa efek samping adiktif, bila *over* dosis dapat membahayakan pemakaiannya (Sulung & Rani, 2017).

Penanganan disminore dengan teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam dapat dilakukan sebagai salah satu metode non farmakologis. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan (Astutik & Kurniawati, 2017). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara *reflex* (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Astutik & Kurniawati, 2017).

Teknik lain yang dapat digunakan sebagai pengobatan non-farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik ini diajarkan dengan cara melakukan menarik nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentrangan hati, dan berkurangnya rasa cemas (Aningsih, Ni Luh Putu, & Dewi, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya di SMA Negeri 10 Pontianak

pada tanggal 6 Maret 2019 berdasarkan data di UKS dari bulan (Januari-Maret 2019) didapatkan 62 orang remaja putri pernah mengalami nyeri haid (disminore) dan masih belum mengetahui tentang teknik genggam jari dan nafas dalam sebagai cara *non farmakologi* menurunkan disminore. Beberapa remaja mengkonsumsi obat seperti kiranti, obat anti nyeri (paracetamol dan asam mefenamat) untuk mengatasi nyeri dan ada beberapa juga yang memilih membiarkan nyeri tersebut dan menggunakan alternatif lain. Hasil wawancara dengan pengurus UKS mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami disminore akan langsung diberikan obat anti nyeri untuk menangani nyeri haid yang dirasakan dan bahkan akan diizinkan untuk pulang ke rumah. Hasil wawancara dengan salah satu guru penjaskes juga menyebutkan bahwa nyeri haid adalah salah satu alasan tersering siswi untuk tidak dapat mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Pontianak".

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "manakah lebih efektif antara teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore pada remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak?".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental design* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-posttest without control group design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi tingkat nyeri *Analog Visual Scale* yang dilakukan dua kali yaitu sebelum intervensi (*pretest*), dan sesudah intervensi (*posttest*).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak yang mengalami disminore. Pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria penelitian (Nursalam, 2008). Pada penelitian ini peneliti menetapkan 30 orang sampel dengan rincian 15 orang sebagai kelompok intervensi teknik relaksasi genggam jari dan 15 orang sebagai kelompok intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

Semua sampel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 10 Pontianak, berusia 15-25 tahun, mengalami disminore dengan rentang nyeri ringan sampai sedang, tidak mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri atau terapi lain serta bersedia menjadi responden penelitian.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap *pretest*, pelaksanaan, dan *posttest*. Pada tahap *pretest* peneliti mengukur skala nyeri yang dirasakan responden ketika disminore pada kedua kelompok intervensi dengan menggunakan *Analog Visual Scale*. Pada tahap pelaksanaan kedua kelompok intervensi diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit dan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Tahap *posttest* peneliti mengukur kembali skala nyeri yang dirasakan oleh kedua kelompok intervensi.

Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik responden yang meliputi usia dan intensitas derajat disminore.

Analisa bivariat dilakukan dengan uji beda dua mean yaitu uji *Wilcoxon* untuk menganalisa pengaruh perlakuan terhadap intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi teknik relaksasi genggam jari dan kelompok intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Setelah itu dilakukan uji *Mann Whitney* untuk menganalisa perbedaan efektivitas intensitas derajat disminore sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) antara kelompok intervensi teknik relaksasi genggam jari dan kelompok eksperimen teknik relaksasi nafas dalam.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2019 dengan melibatkan 30 responden tentang uji efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore pada remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak. Hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Kategori	f	Min-Max	Mean
Umur	30	15-17	16

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 16 tahun, dan usia termuda 15 tahun dan tertua 17 tahun.

Tabel 2

Distribusi intensitas derajat disminore pretest dan posttest pemberian teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari

Intensitas disminore		Hari ke-1		Hari ke-2	
		f	%	f	%
<i>Pretest</i>	Nyeri Ringan	1	7%	7	47%
	Nyeri Sedang	14	93%	8	53%
<i>Posttet</i>	Nyeri Ringan	13	87%	14	93%
	Nyeri Sedang	2	13%	1	7%

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa intensitas disminore sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas intensitas nyeri responden berada pada nyeri ringan.

Tabel 3

Distribusi intensitas derajat disminore pretest dan posttest pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 2 hari

Intensitas disminore	Hari ke-1		Hari ke-2		
	f	%	f	%	
<i>Pretest</i>	Nyeri Ringan	4	27%	9	60%
	Nyeri Sedang	11	73%	5	40%
<i>Posttest</i>	Nyeri Ringan	11	73%	14	93%
	Nyeri Sedang	4	27%	1	7%

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa intensitas disminore sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas intensitas nyeri responden berada pada nyeri ringan.

B. Analisa Bivariat

Tabel 4

Perubahan intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari

Kategori	Mean	Mean Defferent	SD	p-value
Hari ke-1				
<i>Pretest</i>	5,13	2,6	0,990	0,001
<i>Posttest</i>	2,53		0,834	
Hari ke-2				
<i>Pretest</i>	3,80	1,67	0,941	0,000
<i>Posttest</i>	2,13		0,990	

Sumber: Uji Wilcoxon, 2019

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai mean *pretest* hari ke-1 = 5,13 (nyeri

sedang) dan nilai mean *posttest* hari ke-1 = 2,53 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan nilai mean *pretest* hari ke-2 = 3,80 (nyeri ringan) dan nilai mean *posttest* hari ke-2 = 2,13 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat penurunan intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2.

Tabel 5
Perubahan intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 2 hari

Kategori	Mean	Mean Defferent	SD	<i>p-value</i>
Hari ke-1				
<i>Pretest</i>	4,33	1,26	1,447	0,003
<i>Posttest</i>	3,07		0,704	
Hari ke-2				
<i>Pretest</i>	3,73	1,26	1,223	0,001
<i>Posttest</i>	2,47		0,834	

Sumber: Uji *Wilcoxon*, 2019

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai mean *pretest* hari ke-1 = 4,33 (nyeri sedang) dan nilai mean *posttest* hari ke-1 = 3,07 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,003 ($p < 0,05$), sedangkan nilai mean *pretest* hari ke-2 = 3,73 (nyeri ringan) dan nilai mean *posttest* hari ke-2 = 2,47 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat penurunan intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-2.

Tabel 6
Uji efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore

Kategori	Mean	<i>P value</i>
Genggam Jari	2,53	
<i>Posttest</i> Hari ke-1	Nafas Dalam 3,07	0,069

<i>Posttest</i> hari ke-2	Genggam Jari	2,13	
	Nafas Dalam	2,47	0,324

Sumber: *Mann Whitney*, 2019

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nilai mean setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 adalah 2,53 (nyeri ringan) dan nilai mean setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 adalah 3,07 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,069. Sedangkan nilai mean setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-2 adalah 2,13 (nyeri ringan) dan nilai mean setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-2 adalah 2,47 (nyeri ringan) dengan nilai *p value*= 0,324 yang berarti $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore yang artinya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam sama-sama efektif untuk menurunkan intensitas derajat disminore.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 16 tahun, dan usia termuda 15 tahun dan tertua 17 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Rahayu, (2013) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (disminore) pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami disminore adalah 16,48 tahun dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 18 tahun.

Usia 16 tahun sering mengalami nyeri haid dikarenakan pada usia tersebut masih dalam fase awal masa reproduksi. Menurut Junizar et al. (2001) dalam Ardela, Yuliwar & Dewi, (2017), disminore primer biasa terjadi pada usia 15-25 tahun dikarenakan pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menyebabkan timbulnya rasa sakit. Disminore akan menghilang pada usia akhir 20-an atau 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Disminore yang terjadi pada remaja disebabkan karena remaja mempunyai ambang nyeri yang rendah,

sehingga sedikit rasa nyeri remaja dapat merasakan kesakitan (Murtiningsih, 2015).

Menurut penulis bahwa usia remaja 15-17 tahun masih dalam tahap perkembangan fungsi dari sistem reproduksi. Bagian dari organ reproduksi sedang aktif bekerja salah satunya saraf rahim yang memicu pengeluaran prostaglandin. prostaglandin yang terus keluar memicu kontraksi uterus yang akan menimbulkan nyeri saat haid (disminore).

Intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas disminore sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2, sedangkan mayoritas intensitas nyeri responden berada pada nyeri ringan. intensitas disminore sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-2 mayoritas intensitas nyeri responden berada pada nyeri ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Mardina (2012) dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam dalam Penurunan Nyeri Disminore menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan adalah 5,47 (nyeri sedang) dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 20 menit, rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi 1,80 (nyeri ringan).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardela, Yuliwar & Dewi, (2017) menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum diberikan relaksasi nafas dalam berada dalam skala 5 (nyeri sedang) sedangkan setelah diberi relaksasi nafas dalam berada dalam skala 3 (nyeri ringan). Adaptasi seseorang terhadap nyeri berbeda-beda. Reaksi ini

dibedakan atas beratnya perasaan sedih dan keadaan sosial seseorang remaja. Banyak faktor seperti pengalaman masa lalu dengan nyeri khususnya disminore, teknik koping, motivasi untuk menahan rasa sakit dan seluruh tingkat energi semua menambah variasi dalam mentoleransi rasa nyeri dan pengalaman nyeri secara subjektif (Nisak & Azizah, (2017).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan tehnik relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk penurunan intensitas derajat disminore adalah konsentrasi. Menurut Wianti & Karimah, (2018), penurunan nyeri yang tidak signifikan dapat dipengaruhi oleh kurang berkonsentrasi saat melakukan teknik relaksasi yang mengakibatkan gelombang alpha di otak menjadi kurang kualitas dan kuantitas dalam mengupayakan pengalihan perhatian dalam penurunan nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Potter dan Perry, (2010) bahwa ketidakmampuan berkonsentrasi membuat latihan menjadi tidak efektif.

Perubahan intensitas deajarat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p value* <0,05 yang artinya terdapat penurunan intensitas derajat disminore sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-1.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalsum, (2017) tentang Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada mahasiswa STIKES Bina Generasi Polewali Mandar didapatkan ada pengaruh pemberian relaksasi genggam jari dismenore terhadap penurunan nyeri pada mahasiswi. Hasil ini dipengaruhi bahwa teknik relaksasi genggam jari membuat saraf eferen yang menjadi pengantar nyeri menjadi terhambat ke pintu gerbang thalamus dan kepusat nyeri korteks serebri, sehingga dengan melakukan teknik relaksasi tersebut secara konsisten maka dapat menurunkan nyeri disminore yang merupakan masalah gangguan rasa nyaman yang dirasa kaum wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Pinandita, (2012) mengemukakan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada *meridian (energi channel)* yang terletak pada jari tangan kita, serta akan mengaktifkan atau merangsang serat-serat saraf non-nosiseptif berdiameter besar yang tidak menghantarkan nyeri yaitu serat A- α dan serat A- β . Aktivitas pada serat saraf ini cenderung menghambat transmisi nyeri atau menutup gerbang bagi serat saraf nyeri yang mentransmisikan nyeri ke otak yaitu serat saraf A- δ dan serat C, dengan cara merangsang neuron-neuron substansia gelatinosa inhibitorik di kornu dorsalis medulla spinalis sehingga input ke sel T berkurang, maka impuls nyeri yang akan disampaikan ke otak berkurang sehingga nyeri akan dirasakan juga akan berkurang.

Salah satu faktor yang juga mempengaruhi dalam penurunan derajat disminore adalah pengalihan perhatian. Terjadinya penurunan nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dipengaruhi oleh kemampuan setiap responden memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang timbul, sehingga dapat mempengaruhi perasaan nyeri yang dirasakan dan menyebabkan persepsi nyeri yang dirasakan akan berkurang. Menurut Andika dan Mustafa (2016) bahwa teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional.

Menurut Potter & Perry (2005) menyatakan bahwa teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Relaksasi juga dapat menurunkan kadar hormon stres *cortisol*, menurunkan sumber-sumber depresi dan kecemasan, sehingga nyeri dapat terkontrol dan fungsi tubuh semakin membaik.

Menurut penulis bahwa dengan melakukan teknik genggam jari dapat merangsang aktivitas saraf non-nosiseptif sehingga menghambat nyeri di gerbang thalamus untuk sampai ke pusat nyeri

korteks serebri dan mengakibatkan persepsi nyeri berkurang. Faktor lain yang juga mendasari penurunan nyeri adalah fokus atau konsentrasi dalam melakukan setiap langkah dari teknik ini serta peralihan pikiran ke hal-hal yang menyenangkan yang dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman sehingga memicu pengeluaran hormon endorphin sebagai analgesik alami dalam tubuh. Apabila teknik genggam jari dilakukan secara konsisten maka dapat menurunkan nyeri haid (disminore) yang setiap bulan dialami wanita.

Perubahan intensitas dejerat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p value* <0,05 yang artinya terdapat penurunan intensitas derajat disminore sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan ke-1.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aningsih, Sudiwati & Dewi, (2018) tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminore) pada mahasiswa-mahasiswi di asrama Sanggau Landungsari Malang didapatkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminore).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardela, Yuliwar & Dewi, (2017) tentang efektivitas relaksasi nafas dalam dan relaksasi terapi bunga mawar terhadap perubahan nyeri pada remaja yang mengalami disminore primer di Kecamatan Lowokwaru Malang didapatkan adanya penurunan nyeri sesudah pemberian relaksasi nafas dalam dikarenakan relaksasi nafas dalam dapat memicu pelepasan endorphin dalam mengurangi nyeri. 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.

Menurut Priharjo (2003) dalam (Priscilla, 2012), menjelaskan bahwa ada 3 (tiga) hal penting yang menjadikan tindakan relaksasi bermakna secara signifikan terhadap skala nyeri yaitu posisi yang tepat, pikiran yang tenang dan lingkungan yang tenang. Klien diarahkan untuk berkonsentrasi atau fokus pada daerah yang mengalami ketegangan otot pada perut bawah yang mengalami nyeri sehingga kegiatan relaksasi nafas dalam akan menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stress serta persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal (Hapsari & Anasari, 2013).

Kesimpulan penulis bahwa faktor yang mendasari penurunan disminore pada teknik relaksasi nafas dalam adalah pikiran yang tenang dan konsentrasi atau fokus pada daerah tubuh yang mengalami nyeri dalam hal ini perut bawah saat melakukan teknik nafas dalam. Menarik nafas secara perlahan-lahan dapat memicu pengeluaran hormon endorfin yang memiliki efek analgesik sehingga dapat menekan pertahanan nyeri, membuat tubuh menjadi lebih rileks dan melepaskan ketegangan otot khususnya uterus yang aktif berkontraksi yang menimbulkan nyeri haid dapat berkurang.

Uji efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore

Hasil uji statistik dengan *Mann Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas intensitas derajat disminore setelah pemberian intervensi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Kesimpulannya bahwa kedua kelompok teknik relaksasi genggam jari

dan nafas dalam sama-sama efektif untuk menurunkan intensitas derajat disminore.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadina, Utami & Jumaini, (2012) tentang efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan disminore didapatkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif dalam menurunkan dismenore. Relaksasi adalah salah satu cara mengurangi nyeri secara non-farmakologi dan ada bermacam-macam jenis relaksasi yang bisa digunakan salah satunya adalah relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari akan menghasilkan rasa nyaman karena dapat membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan tubuh meresponnya dengan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi dan penurunan ketegangan otot (Ramadina, Utami & Jumaini, 2012).

Faktor yang mendasari penurunan disminore setelah pemberian teknik genggam jari adalah menggenggam jari sambil menarik nafas perlahan-lahan dapat merangsang aktivitas saraf non-nosiseptif sehingga menghambat nyeri di gerbang thalamus untuk sampai ke pusat nyeri korteks serebri dan mengakibatkan persepsi nyeri berkurang. Faktor lain yang juga mendasari penurunan nyeri adalah fokus atau konsentrasi dalam melakukan setiap langkah dari teknik ini serta peralihan pikiran ke hal-hal yang menyenangkan yang dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman sehingga memicu pengeluaran hormon endorfin sebagai analgesik alami dalam tubuh. Apabila teknik genggam jari dilakukan secara konsisten maka dapat menurunkan nyeri haid (disminore) yang setiap bulan dialami wanita.

Teknik relaksasi lainnya yang juga dapat menurunkan disminore adalah teknik napas dalam. Teknik nafas dalam dapat menurunkan nyeri haid dengan cara merelaksasikan otot-otot polos sekitar uterus yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah di uterus dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah uterus yang

mengalami spasme dan iskemik (Priscilla, Ningrum, & Fajria, 2012).

Faktor yang mendasari penurunan disminore pada teknik relaksasi nafas dalam adalah pikiran yang tenang dan konsentrasi atau fokus pada daerah tubuh yang mengalami nyeri dalam hal ini perut bawah saat melakukan teknik nafas dalam. Menarik nafas secara perlahan-lahan dapat memicu pengeluaran hormon endorphin yang memiliki efek analgesik sehingga dapat menekan pertahanan nyeri, membuat tubuh menjadi lebih rileks dan melepaskan ketegangan otot khususnya uterus yang aktif berkontraksi yang menimbulkan nyeri haid dapat berkurang.

Kesimpulan penulis bahwa teknik genggam jari dan nafas dalam sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas derajat disminore dikarenakan kedua teknik ini merupakan bagian dari teknik relaksasi yang mengutamakan pernafasan dengan menarik nafas secara perlahan-lahan akan memicu pengeluaran hormon endorphin yang memiliki efek analgesik dan menekan pertahanan nyeri serta membuat tubuh menjadi rileks dan melepaskan ketegangan otot-otot terutama uterus yang mengalami spasme karena peningkatan prostaglandin sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Kedua teknik ini sama-sama membutuhkan konsentrasi dalam pelaksanaannya dan peralihan perhatian serta didukung dengan kondisi lingkungan yang tenang.

KESIMPULAN

Tidak ada perbedaan efektivitas antara teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam yang berarti keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas derajat disminore.

Saran

1. Bagi remaja putri dengan disminore dan masyarakat
Hasil penelitian ini diharapkan remaja putri dan masyarakat dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan alternative non farmakologi bagi masyarakat yang mengalami disminore

agar dapat meminimalkan dampak adiktif menggunakan farmakologi.

2. Bagi sekolah (SMA Negeri 10 Pontianak)
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tim pengelola UKS untuk bisa memberikan terapi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk mengatasi masalah disminore, tetapi perlu melalui pelatihan agar efek dari terapi ini dapat optimal .
3. Bagi pelayanan keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan referensi bagi perawat untuk melakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai tindakan mandiri dalam mengatasi nyeri khususnya disminore
4. Bagi institusi pendidikan keperawatan
Hasil penelitian ini dapat menjadi sebagai salah satu referensi dan dapat dijadikan salah satu keterampilan mahasiswa dalam praktik laboratorium klinik dalam hal pemberian tindakan non-farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismnore) dan dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan mandiri.
5. Bagi penelitian selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian dengan intervensi yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti jenis-jenis teknik relaksasi yang lainnya, dalam mengatasi nyeri haid (dismnore).

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, M., & Mustafa, R. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomy di RS DR. Reksodiwiryo, STIKES Mercubaktijaya Padang*
- Aningsih, F., Sudiwati, N. 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* Volume 3, Nomor 1, 2018 , 95-107.
- Ardela, M., Yuliwar, R., & Dewi, N. (2017). *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja yang Mengalami Dysmenorrhea Primer di Kecamatan Lowokwaru Malang*. *Nursing News*. Volume 2, Nomor 1, 2017, 191-198
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono*. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.6 No.2 Desember 2017 , 30-37.
- Handayani, Y.E., & Rahayu, S. L. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri d beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Maternity and Neonatal*. Volume 1 No.4, 161-171
- Hapsari & Anasari (2013). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Disminore pada Remaja Putri di SMK Swagaya 2 Purwokerto*. Vol 3, No.5. Hal 26-38.
- Kalsum, U. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Stikes Bina Generasi Polewali Mandar*. *Jurnal Bina Generasi* , 74-80.
- Kemenkes RI, (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar 2013
- Murtiningsih, & Karlina, L. (2015). *Penurunan Nyeri Disminorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. *Jurnal STIKES Ahmad Yani* Volume 3, Nomor 2 Agustus , 88-96.
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 8, No.1, Febuari , 32-43.
- Priscilla, V & Ningrum, D. (2012). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Disminore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*, Vol. 8, No. 2, Hal. 187-195
- Ramadina, S., Utami, S., & Jumaini. (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore*. *Jurnal Universitas Riau* , 1-8.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi* . Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi*. *Jurnal Endurance* 2(3) Oktober 2017 , 397-405.
- Wianti, A., & Karimah, M. (2018). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315-329.
- Wulandari, Asanah, & Woferst. (2018). *Gambaran Kejadian dan Manajemen pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekan Baru*. Vol.5, No.2: Edisi 2 Juli-Desember.