

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI KELAS VIII SMP SWASTA ERA IBANG  
KOTA MEDAN TAHUN 2022**

**Ayu Nova Adelina Lumbantobing<sup>1</sup>, Siti Nurmawan Sinaga<sup>2</sup>, Sitti Nuraisyah<sup>3</sup>, Elni  
Arizona Hutagaol<sup>4</sup>, Evi Safitri<sup>5</sup>, Fitri Maya Sari<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> STIKes Mitra Husada Medan

Email : [ayulumbantobing@gmail.com](mailto:ayulumbantobing@gmail.com)

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan kejadian yang sering terjadi pada wanita sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan rasa nyeri dibagian daerah abdomen ataupun pinggul. Nyeri yang terjadi saat menstruasi diakibatkan oleh hormon prostaglandin yang membuat kerja otot rahim berkontraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas VIII smp swasta era ibang kota medan.

**Metode :** Metode ini adalah kuantitatif berdasarkan jenisnya yang digunakan di dalam penelitian adalah *Eksperimen* semu (Quasi Experimental) dengan bentuk rancangan *one group pretest – posttest*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 40 responden dengan menggunakan Purposive Sampling, dianalisis menggunakan *Uji Paired T – test*, dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Juni.

**Hasil :** Hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  diterima yang berarti ada efek signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

**Kesimpulan :** Diharapkan kepada remaja putri dapat mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri dismenore sehingga tidak mengganggu aktifitas pada saat menstruasi.

**Kata Kunci :** Menstruasi, Nyeri Disminorea, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kejadian yang sering terjadi pada wanita sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan rasa nyeri dibagian daerah abdomen ataupun pinggul. Saat menstruasi terjadi hal yang paling dikeluhkan saat pertama kali haid ialah nyeri haid. Nyeri yang terjadi saat menstruasi diakibatkan oleh hormon prostaglandin yang membuat kerja otot rahim berkontraksi. Jika yang dialami nyeri masih ringan dan masih dapat bekerja merupakan hal yang biasa. Apabila nyeri yang dialami sangat berat dan sudah mengganggu kegiatan sehari – hari merupakan terdapat pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan pada daerah perut dan punggung (Dhirah dan Sutami 2019). Menurut *World Health Organization* angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata – rata 50% seorang perempuan mengalami dismenore primer. Data dismenore di negara Asia di dapatkan, Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85% , Italia 84,1%, Australia 80%,. Rata – rata prevalensi disetiap negara Asia Timur Laut sekitar 68,7%, Asia Timur Tengah 74,8%, Asia Barat Laut 54,05%. Data dismenore di negara Asia Tenggara didapatkan hasil, negara Malaysia 69,4%, Thailand, 84,2%. (Studi et al. 2020)

Negara Indonesia sebesar 64,25%, mencakup 54,89% dismenore primer, dan 9,36% dismenore sekunder. Jika dismenore tidak, langsung tertanggulangi maka akan meningkatkan dampak bagi wanita khususnya pada remaja.

Sekitar 30 – 60% wanita yang mengalami dismenore, dan 7 – 15% wanita yang mengalami dismenore tidak melaukan aktivitas seperti sekolah atau bekerja. (Studi et al. 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam ialah melakukan pernafasan secara perlahan dengan menggunakan perut, sehingga menyebabkan perut terangkat secara perlahan dada berkembang penuh. Teknik relaksasi nafas dalam ini juga merupakan suatu bentuk pelayanan kesehatan kebidanan, dimana seorang bidan mengajarkan bagaimana cara untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat melakukan inspirasi secara perlahan, serta mengajarkan cara mengeluarkan nafas secara perlahan. Selain itu mengurangi rasa nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi pada paru da O<sub>2</sub> pada darah.(Ageng and Rsud 2018).

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Desain, penelitian ini adalah kuantitatif berdasarkan jenisnya yang digunakan di dalam penelitian adalah *Eksperimen* semu ( Quasi Experimental ) dengan bentuk rancangan *one group pretest – posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Era Ibang Kota Medan dimana observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 responden dengan pengambilan sampel sebanyak 40 responden. Instrumen yang digunakan adalah observasi dan menggunakan Uji Paired T – test dengan SPSS 22 *for windows*.

### Cara Pengumpulan Data

Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre test, dan observasi sesudah eksperimen disebut posttest.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel Dependen dan variabel Independen. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Intensitas Nyeri dan variabel Independen Teknik Nafas Dalam.

### Hasil Dan Pembahasan

#### Deskripsi Data Penelitian

Analisis karakteristik ini menggunakan tabel dengan data yang diperoleh berdasarkan umur, siklus haid, lama dismenore pada remaja putri SMP Swasta Era Ibang Kota Medan.

#### Hasil rekapitalisasi Pengumpulan Data

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden umur, siklus haid, dan lama dismenore di SMP Swasta Era Ibang Tahun 2022

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<b>Umur</b>		
	12 Tahun	3	7,5
	13 Tahun	9	22,5
	14 Tahun	15	37,5
	15 Tahun	13	32,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
2	<b>Siklus Haid</b>		
	Teratur	5	82,5
	Tidak Teratur	19	17,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
3	<b>Lama Disminorea</b>		
	1 Hari	35	87,5
	2 Hari	3	7,5
	3 Hari	1	2,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. dijelaskan bahwa sebagian besar responden yang berusia 14 tahun berjumlah 15 orang (37,5%), mayoritas siklus haid responden teratur berjumlah 33 orang (82,5%), dan mayoritas responden berdasarkan lama dismenore 1 hari berjumlah 35 orang (87,5%).

Tabel 2 distribusi frekuensi responden tentang intensitas nyeri haid sebelum diberikan perlakuan (pre test) berupa teknik relaksasi nafas dalam.

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	4	10
3	Nyeri Sedang	30	75
4	Nyeri Berat	6	15
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi intensitas nyeri haid pada responden sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi nafas dalam paling banyak nyeri sedang 30 responden (75%), nyeri ringan 4 responden (10%), dan nyeri berat 6 responden (15%) pada remaja putri di SMP Swasta Era Ibang Kota Medan Tahun 2022.

Tabel 3 distribusi frekuensi responden tentang intensitas nyeri haid sesudah diberikan perlakuan (post test) berupa teknik relaksasi nafas dalam.

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	10	25
2	Nyeri Ringan	29	72,5
3	Nyeri Sedang	1	2,5
4	Nyeri Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 diketahui bahwa distribusi frekuensi intensitas nyeri haid pada responden sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi nafas dalam paling banyak nyeri ringan 29 responden (72,5%), tidak nyeri 10 responden (25%), dan nyeri sedang 1 responden (2,5%) pada remaja

Tabel 4 Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Swasta Era Ibang Kota Medan Tahun 2022

putri di SMP Swasta Era Ibang Kota Medan Tahun 2022.

Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	T	Df	Sig (2-tailed)
Pre Test	5,33				
Post Tes	3,95	1,085	23,02	39	0,000

Berdasarkan tabel 4. dengan menggunakan uji paired t-test menunjukkan skala intensitas nyeri pada pemberian relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diperoleh hasil  $T=23,028$ , perbedaan  $M=3,95$ , perbedaan  $SD=1,085$  dan nilai  $P=0,000$  dibdikarenakan data berdistribusi normal, pada penelitian. Nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi nafas dalam.

### Kesimpulan dan Saran

#### Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis hasil dan pembahasan dapat diambil kesimpulan tentang penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Swasta Era Ibang Kota Medan sebagai berikut :

1. Skala intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah  $M=5,33$  ,  $SD=1,248$ , nilai minimum=3 dan nilai maksimum = 8.
2. Skala intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah  $M=1,38$  ,  $SD=1,079$  , nilai minimum = 0 dan nilai maksimum = 8.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dengan nilai  $p=0,000$ .

4. Teknik relaksasi nafas dalam sangatlah efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di smp swasta era ibang kota medan.

### Saran

#### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan setelah melakukan penelitian ini maka penelitian ini dapat difungsikan menjadi refensi oleh mahasiswa lainnya dalam penelitian ini.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi acuan data penelitian selanjutnya serta referensi khususnya penelitian tentang efektivitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri

#### 3. Bagi Masyarakat

Dengan terselesaikannya penelitian ini maka diharapkan remaja putri lebih bijak dalam melakukan penanganan dismenorea dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ageng, N. Y. I., and Serang Rsud. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy Di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi 1." 107-18.
- Amita, Dita, Rika Yulendasari, Program Studi Keperawatan, Program Studi, Ilmu Keperawatan, Dosen Program, and Studi Ilmu. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu." 12(1):26-28.

- Fidora, Irma dkk. 2021. "Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas." *Jurnal Salingka Abdimas* Vol.1 No 1.
- Hapsar, Anindya. 2019. *BUKU AJAR Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pertama. Edited By A. Hapsari. Malang: Wineka Media.
- Ibrahim, Yetika, Weza. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Diminore) Pada Siswi." *Jurnal Abdimas Saintika* volume 2 N(2715-4424):2.
- Jannah, Nurul. 2017. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Pertama. edited by M. Imron. Jaka: Buku Kedokteran EGC.
- Ragilia, Sepda dkk. 2018. "Edukasi Masa Pubertas Pada Remaja." *Journal of Community Engagement in Health* Vol. 1 No.(2620-3766):1. doi: 10.30994/10.30994/vol11iss1pp16.
- Setiani, Fibrinika Tuta, and Dewi Candra Resmi. 2020. "Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020."
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. 2019. "Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(11):1-6.
- Silalahi, Veronica. 2021. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir 1." 4(2):1-10.
- Studi, Program, Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu, Kesehatan Universitas, and Muhammadiyah Parepare. 2020. "Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Nur Indasari Z, Haniarti , Henni Kumaladewi Hengky Metode Penelitian Desain Penelitian Menggunakan Quasi Eksperimen Design Dengan B." 3(2).
- Suaib, Nurkila. 2019. "Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat." *Medikes (Media Informasi Kesehatan)* volume 6.
- Sulaeman, Ridawati. 2019. "Jurnal Keperawatan Terpadu." *Jurnal Keperawatan Terpadu* vol.1 No 2.