

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
KOMPRES PANAS KERING PADA PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DYSMENORRHEA PRIMER MAHASISWI PRODI D3 KEBIDANAN
UNIVERSITAS TULUNGAGUNG**

**ANITA DWI AGUSTINA SARI
NILA DUROTUL**

**Dosen Program Studi D3 Kebidanan Universitas Tulungagung
queen271213@gmail.com**

ABSTRAK

Terganggunya aktivitas disekolah karena gangguan haid dapat berimbas pada penurunan prestasi dan semangat belajar. Nyeri yang dirasakan akibat ketidakseimbangan hormone progesterone yang ada di dalam darah. Selain gangguan fisik hal ini juga bisa berefek pada gangguan psikologis yang mengakibatkan seorang wanita menjadi cepat lelah dan marah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif antara Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Panas Kering dalam Penurunan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Primer. Merupakan *Quasi Eksperimental* dengan *Pretest-Posttest, NonEquivalent Control Group Design. Sampling* menggunakan *Accidental* dengan jumlah 60 mahasiswi kemudian dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Nilai *Spearman rho p-value* lebih kecil dari 0,01 untuk perlakuan I, pada perlakuan II *p-value* kurang dari 0,01. Intensitas nyeri pada penderita dimenore primer menurun dibandingkan dengan sebelum dilakukan terapi. uji *Wilcoxon* untuk melihat pengaruh diperoleh nilai *p-value* = 0,615 yang artinya tidak ada perbedaan antar kedua tehnik untuk menurunkan nyeri. Terapi non farmakolog cukup efektif untuk menurunkan nyeri, sehingga hal ini bisa menjadi alternatif bagi penderita nyeri haid. Teknik yang dipakai mudah dan bisa dilakukan dimana saja sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah.

Kata kunci : teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kompres Panas kering, *Dysmenorrhea*

ABSTRACT

Disruption of school activities due to menstrual disorders can have an impact on decreased achievement and enthusiasm for learning. Pain is felt due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood. In addition to physical disorders, this can also have an effect on psychological disorders that cause a woman to become tired and angry. This study aims to determine how effective the Deep Breathing Relaxation Technique and Dry Heat Compress are in Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity. It is a Quasi Experimental with Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group Design. Sampling using Accidental with a total of 60 female students then divided into 2 treatment groups. The Spearman rho p-value is less than 0.01 for treatment I, in treatment II the p-value is less than 0.01. The intensity of pain in patients with primary dysmenorrhea decreased compared to before therapy. Wilcoxon test to see the effect obtained p-value = 0.615, which means there is no difference between the two techniques to reduce pain. Non-pharmacological therapy is quite effective in reducing pain, so this can be an alternative for people with menstrual pain. The technique used is easy and can be done anywhere so that it does not interfere with learning activities at school.

Key Words : Deep Breath Relaxation techniques, Hot Dry Compress, *Dysmenorrhea*

Pendahuluan

Menstruasi masuk kedalam siklus kehidupan wanita. Setiap sel telur akan dilepaskan pada saat itu dan mengalami pematangan setiap bulannya sehingga apabila bertemu dengan sperma maka akan terjadi pembuahan. Apabila hal ini tidak terjadi maka lapisan pada endometrium akan mengalami peluruhan. Umumnya hal ini terjadi setiap bulan sekitar 21-35 hari setiap periodenya. Beberapa hormon sangat berperan pada proses ini dari dan bekerja secara spesifik dalam pengaturannya. (Mansur H, 2009; Anurogo D dan Wulandari, 2011; Fauziah Y, 2012; Marianti, 2018).

Masing-masing wanita mempunyai siklus dan keluhan sendiri-sendiri salah satunya keluhan yang sering dialami oleh wanita menjelang atau saat menstruasi adalah keluhan nyeri pada perut bawah yang menjalar kepinggang, sampai daerah pelvis yang disebut dengan nyeri haid (dismenore). Nyeri haid bisa primer dan sekunder dimana pada nyeri haid sekunder lebih mengalah pada patologi diarea panggu yang memperberat nyeri pada saat haid. Hormone yang tidak seimbang akan memicu prostatglandin yang membuat kontraksi kuat pada daerah uterus. (Wiknjosastro, 2005; Ernawati, 2010; El Manan, 2011).

Data dunia sekitar 50% wanita mengalami dismenore menurut WHO dr 99% sekitar 10-15% nyeri yang dirasakan dalam kategori berat. Remaja putri Indonesia dari 50% sekitar 54,89% dalam kategori primer dan sisanya masuk dalam kategori sekunder (Proverawati, Misaroh, 2009; Sari, 2013; Savitri 2015).

Pada siklus ovulatorik fase sekresi dimana terjadi peningkatan didominasi oleh hormon progesteron setelah ovulasi kadar ini akan menurun. Peningkatan Luteinizing Hormone (LH) berpengaruh pada sekresi prostaglandin yang dapat menimbulkan kontraksi kuat pada miometrium dan mengakibatkan nekrosis pada lapisan endometrium sehingga timbul rasa nyeri saat haid. Hal ini dapat mengganggu aktivitas. Intensitas dan berat ringan setiap wanita berbeda-beda. (Anwar, 2011; Laila, 2011).

Pengobatan non maupun farmakologis dapat diberikan. Terapi obat dapat memberi efek ketagihan maupun efek samping lain sehingga alternative solusi lain bisa diberikan

dan juga dapat mengurasi sakit yang dirasakan tanpa memberikan efek ketagihan. Terapi komplementer yang bisa diberikan seperti aroma terapi, hypnoterapi, relaksasi nafas, kompres dan akupunktur (Potter & Perry, 2005; padila, 2012; Priscilla, 2012).

Dasar pemilihan tempat dikarenakan tingkat stressor pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA selain itu berdasarkan study pendahuluan dari 20 mahasiswi yang diwawancarai 15 orang menggunakan obat penurun nyeri bebas yang tanpa adanya resep dari dokter sehingga hal ini sangat berisiko, sedangkan 5 mahasiswi istirahat atau mengoleskan minyak pada bagian perut dan pinggang. Tingkat Stressor yang tinggi pada mahasiswa membuat peneliti tertarik untuk melihat keefektifan dari terapi alternative yang bisa dilakukan dikampus.

Tujuan Penelitian

Mengetahui Perbedaan Efektifitas dari Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Panas Kering untuk menurunkan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Primer Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Universitas Tulungagung

Tinjauan Pustaka

1. *Dysmenorrhea*

Merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan seorang perempuan ketika menstruasi, hal ini dapat dirasakan di perut bagian bawah, pinggang, otot paha hingga betis. Peristiwa ini terjadi karena kompensasi dari uterus yang berusaha mengeluarkan benda asing yaitu luruhan dari uterus yang tidak diimplantasi oleh karena tidak ada konsepsi. Kontraksi yang terus menerus akan menyebabkan otot sekitar uterus menegang. Beberapa penyebab lain yang dapat menunjang keparahan nyeri pada dismenore primer seperti factor psikis, konstitusi, endokrin dan alergi. Rasa nyeri yang timbul dapat terasa tajam dan menetap dalam 24 jam sebelum menstruasi. Muntah dan diare bisa terjadi pada mereka yang mengalami nyeri berat (Price dan Wilson, 2005: Andira, 2010: Laila, 2011). Suatu sensasi sensori yang tidak menyenangkan dan sakit bagi tubuh sebagai respon adanya kerusakan atau trauma jaringan maupun gangguan psikologis yang diungkapkan

subjektif oleh individu yang mengalami (Graham & Elanor, 2007; Koziar dkk, 2009). Terapi dalam mengurangi nyeri dapat menggunakan 2 metode yaitu terapi yang berupa obat-obatan penghilang rasa nyeri dan komplementer atau alternatif (Brunner dan Suddarth, 2002).

2. Relaksasi Napas Dalam

Asuhan keperawatan yang dapat diajarkan kepada pasien untuk mengatasi ketidaknyamanan menjelang dan saat haid yang bisa dilakukan dimana saja salah satunya adalah relaksasi dengan menarik nafas dengan menahan pada saat proses inspirasi secara maksimal dan menghembuskan nafas perlahan. Hal ini penting untuk merelaksasi otot dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah meningkat (Smeltzer & Bare, 2002; Black, 2014)

3. Kompres Panas Kering

Cara lain yang dapat merelaksasi otot adalah dengan cara memberikan rasa hangat pada klien dibagian yang sakit dengan menggunakan cairan atau alat seperti buli-buli/WWZ, bantal listrik, busur lampu (Kusyati, 2006).

Metode Penelitian

Penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Pretest-Posttest, NonEquivalent Control Group Design*. Pelaksanaan pada bulan April sampai Mei 2019 dengan jumlah populasi sebanyak 60 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok perlakuan I dilakukan Pre dan Post Teknik relaksasi nafas dalam sedangkan Kelompok perlakuan II dilakukan pre dan post kompres panas kering. Pengambilan sampel dengan *accidental sampling* sesuai kriteria inklusi. Instrument penelitian menggunakan Skala nyeri Bourbonois *pretest dan posttest*. Analisa data menggunakan uji nonparametric uji korelasi spearman untuk mengetahui pengaruh dan uji Wilcoxon untuk mengetahui

perbedaan efektifitas dari perlakuan I dan II. Perhitungan menggunakan SPSS.

Hasil Dan Pembahasan

1. Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Primer Sebelum Dan Sesudah Dilakukan terapi Relaksasi Nafas Dalam.

Kelompok perlakuan I nilai *p-value* = 0,000 H_1 diterima yang artinya terapi perlakuan I efektif dalam mempengaruhi berkurangnya rasa nyeri haid.

Relaksasi dengan cara bernafas dalam dapat merangsang pelepasan opioid endogen seperti endorphin dan enfealin sehingga dapat meminimalisir rasa sakit yang memicu perasaan positif pada seseorang. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan dari hasil yang diteliti bahwa intensitas nyeri haid akan berkurang dengan menggunakan tehnik tersebut (Smeltzer & Bare, 2002; Kusyati 2006; Siahaan, dkk 2012; Hapsari, Anasari 2013; Black, 2014).

Cara ini sangat mudah dilakukan karena tidak memerlukan alat dan bisa dilakukan sewaktu-waktu apabila terjadi nyeri *dysmenorrhea* selain itu efektif juga untuk mengurangi stress saat menghadapi pembelajaran yang dapat menambah rasa nyeri.

2. Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Primer Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Panas Kering

Kelompok perlakuan II nilai *p-value* = 0,000 dimana cara yang digunakan juga berpengaruh dalam mengurangi *dysmenorhe* primer.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kram menstruasi, diantaranya pemberian suhu panas. Seperti melakukan pengompresan dengan handuk yang dicelupkan kedalam air panas atau botol berisi air panas dan diletakkan di perut atau juga bisa pada punggung bawah, hal ini bekerja dengan menstimulasi non nosiseptor selain itu dengan dilatasi pembuluh darah maka Oksigen dan nutrisi ke sel akan meningkat sehingga pertukaran zat akan lebih baik. Untuk nyeri yang disebabkan

oleh ketegangan otot kompres panas dapat merelaksasikan otot-otot sehingga nyeri dapat berkurang (Fauzy, 2002; Tamsuri, 2007).

Kompres panas kering melalui mekanisme stimulasi reseptor tidak nyeri dapat mengurangi intensitas nyeri tetapi hal ini juga perlu memperhatikan indikasi dan kontraindikasi pemakaian kompres panas kering.

3. Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian kompres panas kering pada nyeri *dysmenorrhea* primer

Pada 2 kelompok perlakuan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,615$ yang artinya tidak ada perbedaan efektifitas pada kedua cara yang digunakan.

Dua tehnik yang digunakan merupakan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada saat terjadi kram saat menstruasi, relaksasi dengan cara mengambil pernafasan dalam bekerja dengan mengurangi ketegangan otot begitu juga dengan kompres panas kering. Hal ini sejalan dengan penelitian Chaudhuri, dkk di India (2012) menunjukkan hasil bahwa kompres air hangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea*. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Siahaan, dkk di Bandung (2012) menunjukkan hasil bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea*.

Penyebab dan patogenesis *dysmenorrhea* primer bermacam-macam sehingga banyak alternative pengobatan yang dapat mengurangi kram yang ditimbulkan dimana masing-masing pengobatan memiliki patofisiologi masing-masing sesuai target yang diinginkan. Kedua cara dapat menjadi pilihan pengobatan non farmakologis yang cukup efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi akibat *dysmenorrhea* primer.

Kesimpulan

Relaksasi nafas dalam berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer.

Kompres panas kering juga mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer.

Tidak ada perbedaan keefektifan antara 2 terapi yang digunakan.

Saran

Mahasiswi dapat mengaplikasikan sendiri metode penurunan intensitas nyeri untuk penderita *dysmenorrhea* primer dengan teknik nafas dalam maupun kompres panas kering sehingga tidak mengganggu aktivitas pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Anurogo D, Wulandari S. Cara jitu menangani nyeri haid. Yogyakarta: ANDI; 2011.
- Anwar, M. (2011). Ilmu Kandungan Edisi ke 3. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Black, J. M., & Hwaks, J. H (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika
- Fauziah, Y. (2012). Infertilitas dan Gangguan Alat Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- El Manan. (2011). Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Buku Biru
- Ernawati.(2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Seminar Nasional Unimus, 106
- Harsono. 2005. Kapita Selekta Neurologi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Laila, N. N. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru
- Mansur H. Psikologi ibu dan anak. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
- Marianti. (2018). Pengertian Menstruasi. <https://www.alodokter.com/menstruasi> diakses tanggal 9 Agustus 2018
- Morgan, Hamilton. (2009). Obstetri dan Ginekologi. Jakarta: EGC
- Ns Padila. (2012). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7 Jilid. Jakarta: EGC
- Priscilla. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore

- pada Remaja SMA Negeri 3 . Padang: Universitas Andalas*
- Sari. (2013). *Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis terhadap Nyeri Haid (Disminore) pada Siswi Kelas XI di Sma Negeri 1 Pemangkat. Pontianak: Universitas Tanjung Pura*
- Savitri, R. (2015). *Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja. Bandung:STIKes Aisyiah Bandung*
- Smeltzer & Bare. 2002. *Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.*
- Suddarth, Brunner. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC*
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC*
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kebidanan. Jakarta: YBP-SP*