PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWI KEPERAWATAN UM GORONTALO

Harismayanti[1], Fahmi A Lihu[2]

[1)] Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Gorontalo 2016. Indonesia
[2)] Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Gorontalo 2016. Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Eksperimen Murni Pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 215 mahasiswi angkatan 2015 dan 2014 yang mengalami dismenorea, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling.* Hasil penelitian sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji Paired T-test didapatkan nilai *P* value adalah 0,000 ≤ 0,05 yang artinya ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membentu para wanita meringankan nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Relaksasi nafas dalam, Nyeri dismenorea

Abstract

This research is conducted in University Muhammadiyah Gorontalo and aimed to investigate the influence of relaxation in inside breathing towards decrease of dysmenorrheal painful of nursery students. It is categorized as true experiment design with pre-test and post-test. The population is 215 students are taken are sample with purposive sampling technique. The result shows that there is a significant influence of relaxation in inside breathing towards decrease of dysmenorrheal pinful with p value 0,000 ≤ 0,05. It is tested by using Paired T-Test. Therefore, this research can give solution to women in solving dysmenorrheal painful.

Keywords *: Relaxation in Inside Breathing, Dysmenorrheal*

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut. Ketidakhadiran remaja disekolah akibat dismenore mencapai kurang lebih 25% (Dunnihoo, 1992 dalam Mardella et.al 2013). Dismenorea merupakan menstruasi yang nyeri menyerang 30% perempuan. Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu dismenorea primer yakni tidak ada dasar patologik usia 20-25 tahun, dismenorea sekunder, ada penyakit patologik usia 30-40 tahun (Naylor C. 2005).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore. Nyeri dismenore juga dapat timbul bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah. Berdasarkan tahap awal pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 15 Mahasiswi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMG, semua mahasiswi yang diwawancarai pernah mengalami dismenore, menunjukkan bahwa 4 orang mahasiswi yang mengerti tentang dismenorea serta tindakan dalam penanganan dismenore yaitu minum obat, 3 orang mahasiswi pada saat nyeri dismenore tidak dapat melakukan aktivitas serta mengatasi nyeri hanya dengan istirahat, 1 orang mahasiswi saat terjadi nyeri dismenore mengatasi hanya dengan minum jamuan yang dikemas dan obat anti nyeri untuk mengurangi rasa nyeri. karena nyeri hebat yang dirasakan mahasiswi bahkan sampai pingsan, 5 orang mahasiswi merasa cepat tersinggung, suasana hati buruk, dan mudah marah, dan 2 orang mahasiswi pada saat terjadi nyeri dismenore merasa mual, muntah, diare, pusing, dan sakit kepala, tetapi hanya dibiarkan begitu saja karena mereka berpikir itu hal yang biasa terjadi.

Karena minimnya data survei awal sehingga peneliti melakukan kembali wawancara dengan mahasiswi mengenai siklus haid mahasiswi agar dalam pemilihan responden untuk dijadikan sampel tepat dengan kriteria yang ada. hasil wawancara pada mahasiswi keperawatan sebanyak 40 mahasiswi, 28 mahasiswi mengatakan mengalami siklus haid rutin setiap bulannya, sementara 8 orang mahasiswi mengatakan mengalami siklus haid yang tidak teratur biasanya terjadi setiap bulan kadang juga terjadi setelah dua bulan sekali, dan 4 orang mahisiswi mengatakan mengalami haid dua kali dalam sebulan.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni pretes-postes dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi (Riyanto, 2011). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen yaitu relaksasi nafas dalam dengan variabel dependen yaitu penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Ciri khusus dari eksperimen ini berupa perlakuan atau intervensi. Populasi merupakan seluruh subjek (manusia, binatang percobaan, data laboratorium) yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan (Riyanto, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Data mahasiswi keperawatan angkatan 2015 sebanyak 105 mahasiswi dan angkatan 2014 sebanyak 110 mahasiswi. Jadi, populasi pada penelitian ini sebanyak 215 mahasiswi yang terbagi atas angkatan 2015 dan 2014. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili atau representatif populasi (Riyanto, 2011). Mengingat penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen murni, dan untuk mengefektifkan waktu sehingga peneliti membatasi pengambilan sampel yaitu sebanyak 42 mahasiswi yang terdiri dari 21 mahasiswi kelompok kontrol dan 21 mahasiswi kelompok intervensi,
Analisis data dilakukan dengan dua tahapan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel independen dan dependen. Keseluruhan data yang ada dalam lembar observasi diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Dalam penelitian ini, variabel yang akan dideskripsikan terdiri dari relaksasi nafas dalam dan penurunan nyeri dismenorea.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan analisis uji paired t test dengan derajat kemaknaan 0,05. Melalui uji paired t test akan diperoleh nilai p, penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai p ≤ 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai p >0,05 yang berarti Ho diterima dan Ha ditolak. Analisis data dilakukan dengan program komputer, untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

HASIL

1. Perbedaan derajat nyeri dismenorea pre-test dan post-test pada kelompok kontrol

Tabel 1 : distribusi derajat nyeri dismenorea pre-test dan post-test pada kelompok kontrol pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Nyeri dismenorea	Mean	N	Std. deviation	P Value
Pre-test	6,00	21	1.049	0,002
Post-test	5,10	21	1.546	1.062

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 3.11 rata-rata nyeri dismenorea pada kelompok kontrol diawal pertemuan dapat dilihat pada kolom mean yaitu 6,00 dengan standar deviasi pada kolom *SD* yaitu 1.049 sedangkan untuk rata-rata nyeri dismenorea pada kelompok kontrol diakhir pertemuan dapat dilihat pada kolom mean yaitu 5,10 dengan standar deviasi 1.546. Hasil uji statistik paired sample T-test didapatkan nilai signifikan atau *P* Value adalah 0,002.

2. Perbedaan derajat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi
Dalam menganalisis perubahan yang terjadi pada variabel independen yaitu nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam maka peneliti menggunakan analisis Uji T berpasangan (*paired sampel T-test*) dalam program SPSS.

Tabel perbedaan derajat nyeri dismenorea sebelum dan seudah dilakukan relaksasi nafas dalam

Sumber: data primer 2016

Nyeri dismenorea	Mean	N	Std. deviation	P Value
Sebelum relaksasi nfs dalam	5,86	21	1.062	0,000
Sesudah relaksasi nfs dalam	3,19	21	1.632	

Berdasarkan tabel 3.12 rata-rata nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dapat dilihat pada kolom mean yaitu 5,86 dengan standar deviasi pada kolom *SD* yaitu Sumber : data primer 2016 sedangkan untuk rata-rata nyeri dismenorea sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dapat dilihat pada kolom mean yaitu 3,19 dengan standar deviasi 1.632. Hasil uji statistik paired sample T-test didapatkan nilai signifikan atau *P* Value adalah 0,000 dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ha di terima yaitu ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik derajat nyeri dismenorea pada responden yaitu 34 orang (81,0%) mengalami derajat nyeri dismenorea sedang dan 8 orang (19,0%) mengalami derajat nyeri dismenorea berat.
2. Terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea sebelum da n sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam pada mahasiswi keperawatan Universita s Muhammadiyah Gorontalo
3. Ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pa da mahasiswi keperawtan Universitas Muhammadiya Gorontalo

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo D. and Wulandari A. 2011. Cara Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi

Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo. 2015. Diakses melalui http : //gorontalokab. Bps. go. Id. Diakses jam 10:15 tanggal 13 Noverber 2016

Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. 2015. Diakses melalui http : // gorontalo.bps.go.id. Diakses jam 10:15 tanggal 13 Noverber 2016

Baziad Ali. 2003. Endokrinologi Ginekologi. Edisi 2. Media Aeusculapius. Jakarta

Bobak et.al. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC

Corwin Elizabet J. 2009. Buku Saku Patofisiologi. Buku Kedokteran. Jakarta : EGC

Dewi H. 2016. Pengaruh Pemberian Minuman Kunir Asam pada Dismenore Di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. ISSN 2407-9189. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Endang P. Et.al. 2014. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas X Di SMK NU Unggaran

Griffin K. Et.al. 2013. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga. Edisi 18. Jakarta : EGC

Hasanah et.al. 2015. Hubungan Asupan Kalsium dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 2 Palu. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1. 58-69. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Irianto, Koes. 2015. Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum. Bandung. Alfabeta

Indriyani.Y.D et.al. 2012. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun Kebonhui dan Dusun Pangkalan Desa Margajaya Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang. Bhakti Kencana Medika, Volume 2, No.4. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Issabella, C.M and Kusumawati N. 2015. Perbedaan Kompres Hangat dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Di MTSN Ngamplak Sleman. Diakses jam 09:25 tanggal 18 Noverber 2016

Idris, H et.al. 2010. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. ISBN: 978.979.704.883.9. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Jill, L. et.al. 2015. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Ejournal Keperawatan (e kp) Volume 3 Nomor 2. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Kozier B.,Erb G.,Berman A., & Snyder S.J, (2004), Fundamentals of Nursing Concepts, Proses and Practice 7th Ed., New Jersey: Pearson Education Line

Marni and Ambarwati R. 2015. Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

Naylor C. 2005. Obstetri-Ginekologi Referensi Ringkas. Jakarta : EGC

Nugroho, S.M and H.K Joseph. 2010. Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (obsgyn) UntUK Keperawatan dan Kebidanan. Yogyakarta. Nuha Medika

Nuke, D.I and Defi N. 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore pada Siswa Putri Di MTS NU Mrangen Kabupaten Demak. 158 Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol 4 No.1. hlm. 157-166. Diakses jam 12:45 tanggal 27 Noverber 2016

Nurgiawati. E. 2015. Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan. In Media. Bogor

Nurrianingsih.P. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Dismenorea pada Siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diakses jam 11:56 tanggal 20 Desember 2016. Diakses jam 12:45 tanggal 15 Noverber 2016

P. Wahyu and K. Sukami Icemi. 2013. Buka Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta. Nuha Madika

Poter, P. A., & Perry, A. G. 2006 . Fundamental Keperawatan (edisi 4). Jakarta: EGC

Priharjo, R. 2003 . Perawatan Nyeri. Jakarta: EGC

Priyani. 2008. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri diPanti Asuhan Yatim Putri Islam Yogyakarta. Diakses jam 12:21 tanggal 20 Desember 2016

Riyanto Agus. 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta. Nuha Medika

Setiawan. A and Nugroho T. 2010. Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya. Yogyakarta. Nuha Medika

Smeltzer and Bare. 2002. Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 Vol 1. Jakarta: EGC

Suparmi et.al. 2015. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi. Jakarta : EGC

Suyanto. 2011. Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta. Nuha Medika

Tamsuri, A. 2007 . Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC. Hlm 1-63