

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

Harismayanti¹, Fahmi A.Lihu²

¹⁾²⁾ Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Abstract

The Influence Of Relaxation in Inside Breathing towards Decrease of Dysmenorrheal Painful of Nursery Students, University Muhammadiyah of Gorontalo.

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 as sample with purposive sampling technique. The result shows that there is a significant influence of relaxation in inside breathing towards decrease of dysmenorrheal painful with p value $0,000 \leq 0,05$. 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*

Abstrak

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Eksperimen Murni Pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 215 mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 yang mengalami dismenorea, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 mahasiswa. 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 $0,000 \leq 0,05$ yang artinya ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu para wanita meringankan nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Relaksasi nafas dalam, Nyeri dismenorea

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% (Dunniho, 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 Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMG, semua mahasiswa yang diwawancarai pernah mengalami dismenore, menunjukkan bahwa 4 orang mahasiswa yang mengerti tentang dismenorea serta tindakan dalam penanganan dismenore yaitu minum obat, 3 orang mahasiswa pada saat nyeri dismenore tidak dapat melakukan aktivitas serta mengatasi nyeri hanya dengan istirahat, 1 orang mahasiswa saat terjadi nyeri dismenore mengatasi hanya dengan minum jamuan yang dikemas dan obat anti nyeri untuk mengurangi rasa nyeri. karena nyeri hebat yang dirasakan mahasiswa bahkan sampai pingsan, 5 orang mahasiswa merasa cepat tersinggung, suasana hati buruk, dan mudah marah, dan 2 orang mahasiswa 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 mahasiswa mengenai siklus haid mahasiswa agar dalam pemilihan responden untuk dijadikan sampel tepat dengan kriteria yang ada. hasil wawancara pada mahasiswa keperawatan sebanyak 40 mahasiswa, 28 mahasiswa mengatakan mengalami siklus haid rutin setiap bulannya, sementara 8 orang mahasiswa mengatakan mengalami siklus haid yang tidak teratur

biasanya terjadi setiap bulan kadang juga terjadi setelah dua bulan sekali, dan 4 orang mahasiswi mengatakan mengalami haid dua kali dalam sebulan.

KAJIAN KEPUSTAKAAN

Dismenorea merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi, hal ini merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan. Dismenorea juga dapat didefinisikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi yang mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal (Beckmen et al, 2010). Dismenorea adalah haid yang nyeri terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Dismenorea biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, prostaglandin F2 alfa, dari sel-sel endometrium uterus (Elizabeth J. Corwin, 2009).

Penyebab Dismenorea

Penyebab Dismenorea Primer

Hiperaktivitas uterus, endotelin, peningkatan prostaglandin, vasopresin dan kerusakan saraf perifer. Hiperaktivitas uterus berhubungan dengan aliran darah uterus. Hiperaktivitas uterus terjadi pada endometriosis dan adenomiosis. Uterus yang berkontraksi menyebabkan angina sehingga terjadilah nyeri (Azizah, 2011).

Endotelin adalah uterotonin poten pada uterus yang tidak hamil. Endotelin berperan menginduksi kontraksi otot polos pada perbatasan dengan kelenjar endometrium. Tempat yang paling banyak mengandung ikatan endotelin adalah epitel kelenjar pada tempat tersebut. prostaglandin ($PGF2\alpha$) dan menginduksi kelenjar lainnya untuk menghasilkan endorfin lainnya (parakrin). Iskemi yang terjadi akibat kontraksi selanjutnya merangsang pelepasan endorfin dan prostaglandin ($PGF2\alpha$) sehingga akan menyebabkan dispepsia lebih lanjut (Irianto, 2015).

Penyebab Dismenore Sekunder

Dismenorea sekunder dapat disebabkan oleh endometriosis dimana jaringan uterus tumbuh diluar uterus dan ini dapat terjadi pada wanita tua maupun muda. Implant ini masih bereaksi terhadap estrogen dan progesteron sehingga dapat meluruh saat haid. Hasil peluruhan bila jatuh kedalam rongga abdomen dan merangsang peritoneum akan menghasilkan nyeri. Endometriosis ditemukan pada 10-15% wanita usia 25-33 tahun. Dismenorea sekunder dapat juga disebabkan oleh fibroid, penyakit radang panggul; IUD; tumor pada tuba falopi, usus, atau vesika urinaria; polip uteri, dan endometriosis yaitu suatu

keadaan dimana endometrium tumbuh menembus miometrium (Irianto, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2014. 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 mahasiswa 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 Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Data mahasiswa keperawatan angkatan 2014 sebanyak 105 mahasiswa dan angkatan 2013 sebanyak 110 mahasiswa. Jadi, populasi pada penelitian ini sebanyak 215 mahasiswa yang terbagi atas angkatan 2013 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 mahasiswa yang terdiri dari 21 mahasiswa kelompok kontrol dan 21 mahasiswa kelompok intervensi. Analisis data dilakukan dengan dua tahapan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

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.

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

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 $p \leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Analisis data dilakukan dengan program komputer, untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa 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	

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Tabel. distribusi derajat nyeri dismenorea pre-test dan post-test pada kelompok kontrol pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Sumber : Data primer 2014

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.

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 sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam

Sumber : Data primer 2014

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 1.062 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 H_a di terima yaitu ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

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

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.

Terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Saran

Bagi tempat penelitian Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi penatalaksanaan keperawatan pada penderita dismenorea yaitu dengan cara relaksasi nafas dalam Bagi Responden

Dengan semakin meningkatnya penderita dismenorea, diharapkan bagi responden perlu diperhatikan cara penanganan nyeri dismenorea yang harus dilakukan seperti dengan relaksasi nafas dalam Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut mengenai variabel independen yaitu pengaruh relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

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](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](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

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

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

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

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

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

P. Wahyu and K. Sukami Icemi. 2013. Buku 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

- 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