

PERBEDAAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOEA*) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK *DEEP BREATHING* (TEKNIK NAFAS DALAM)

Rechi Esa Yuliant^{1*}, Sumy Dwi Antono², Dwi Estuning Rahayu³
rechiesay077@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan
Kebidanan Kediri

ABSTRAK

Latar belakang: *Dismenorea* merupakan kondisi nyeri yang ditandai dengan tingkat nyeri yang bervariasi mulai ringan hingga berat. Rasa nyeri yang tidak segera ditangani akan mempengaruhi mental dan fisik individu. Penanganan *dismenorea* dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis dalam penanganan nyeri haid yaitu teknik *Deep Breathing Relaxation* (relaksasi nafas dalam). **Tujuan:** Penelitian studi literatur ini bertujuan untuk menemukan kajian-kajian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan teknik teknik nafas dalam. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari penelusuran pada pustaka yang terhimpun dalam jurnal-jurnal yang telah terakreditasi yang terdaftar dalam pencarian pada Google Scholar dan Pubmed. Analisis data yaitu dengan menelaah hasil jurnal mulai dari yang sangat relevan, cukup relevan dan relevan diawali dari tahun terbaru sampai yang terdahulu. **Hasil:** Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam). **Kesimpulan:** seluruh responden mengalami nyeri haid primer dan klasifikasi nyeri haid yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat.

Kata Kunci : nyeri haid, *dismenorea*, teknik nafas dalam

PENDAHULUAN

Haid (menstruasi) merupakan perdarahan siklik yang keluar dari rahim seorang wanita karena ada peluruhan dinding rahim. Panjang siklus haid adalah jarak antara hari pertama haid yang lalu dan hari pertama haid yang baru. Siklus haid yang normal berkisar 28-35 hari. Lebih dari 90% wanita memiliki siklus menstruasi antara 24-35 hari (Fitri, 2017 : 49).

Dismenorea merupakan kondisi nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenorea* ditandai dengan gejala nyeri abdomen, kram, dan sakit

punggung (Kusmiran, 2014 : 112)

Prevalensi remaja wanita di dunia yang mengalami permasalahan nyeri haid sekitar 90% dan mayoritas mengalami *dismenorea* primer. Selaras dengan permasalahan wanita di dunia, di Indonesia mayoritas wanita sekitar 64,25% mengalami *dismenorea* dengan 54,89% diantaranya mengalami *dismenorea* primer dan sisanya mengalami *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* ini bervariasi mulai dari ringan sampai berat (Larasati, 2016 : 2).

Mayoritas wanita di Amerika Serikat menderita *dismenorea* dimana sebagian kecil diantaranya mengalami *dismenorea* berat. Penderitanya mengalami gangguan aktifitas yang menyebabkan ia lebih sering untuk istirahat beberapa jam atau beberapa hari dan meninggalkan pekerjaan atau aktifitas rutinnnya sehari-hari (Wiknjastro, 2007 dalam Ulfa, 2015 : 6).

Rasa tidak nyaman yang ditimbulkan akibat *dismenorea* apabila tidak segera teratasi akan mengganggu mental dan fisik seperti lemah, gelisah, depresi, bendungan haid di rongga panggul, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2009 dalam Ulfa 2015 : 6)

Faktor risiko *dismenorea* antara lain, *early menarche*, obesitas atau kurang gizi, riwayat keluarga kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi, dan alexythimia (Larasati, 2016 : 3).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Penderita dapat diberikan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID) untuk teerapi faarmakologis (Larasati, 2016 : 3). Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam dan hipnoterapi merupakan cara penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis (Wilujeng, 2015 : 2)

Teknik *Deep Breathing* (relaksasi nafas dalam) membuat pernapasan lebih mendalam dan lambat sehingga jumlah oksigen dalam tubuh mengalami peningkatan dan menstimulus pengeluaran endorfin membuat tubuh dalam keadaan rileks. Berdasarkan penelitian Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010), dijelaskan bahwa teknik relaksasi yang benar akan membuat penderita nyeri haid lebih tenang sehingga intensitas nyeri *dismenorea* menurun (Astria, 2015 : 1)

Berdasarkan hasil penelitian Dwi Christina Rahayuningrum 2016,

dijelaskan untuk rata-rata selisih skala *dismenorea pretest* dan *posttest* kelompok teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,63. Sedangkan untuk rata-rata selisih skala *dismenorea pretest* dan *posttest* kelompok kompres hangat dalam adalah 2,50. Dapat ditarik kesimpulan tidak ada perbedaan yang signifikan, tetapi penurunan nyeri skala dismenorea lebih tinggi menggunakan Teknik nafas dalam.

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas, bahwa terapi non farmakologis dapat membantu penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Maka penulis ingin meneliti lebih jauh tentang “Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan metode studi literatur. Studi literatur merupakan penelusuran pada pustaka – pustaka yang ada untuk memperdalam topik maupun bidang yang diteliti, dipermudah dengan keadaan teknologi saat ini dapat mempermudah dan memperluas jangkauan studi literatur dari jurnal – jurnal daring (Zohrayaty, 2019).

Tahapan peneliti yang akan dilakukan dalam proses menyusun penelitian Karya Tulis Ilmiah studi literatur adalah melakukan studi literatur terhadap konsep yang digunakan yaitu perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam), mengumpulkan data penelitian, melakukan seleksi data, melakukan analisis data, pelaporan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aningsih, Fidhi 2018), (Guswiyani, Amalia 2018) dan (Astuti, Indira 2019) ketiga penelitian tersebut memakai instrument NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai skala nyeri sebelum diberikan perlakuan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden merasakan nyeri mulai ringan, sedang sampai nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Trisnabari, Hindari Mernasantia 2018) dan (Purnamasari, Kurniati 2020) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument VAS (*Visual Analog Scale*) untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum melakukan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa

responden menderita nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilujeng, Rachel Dwi 2015) dan (Suaib, Nurkila 2019) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument kuisioner untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum melakukan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden menderita nyeri ringan dan nyeri sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Azizah, Noor dkk 2015) dan (Siregar, Yulian Riski 2018) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument Skala Pengukuran Nyeri untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum melakukan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Dan yang terakhir penelitian yang dilakukan (Irawan, Fauluz Deby 2018) penelitian tersebut menggunakan instrument Lembar Observasi dan Wawancara untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum melakukan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden menderita nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aningsih, Fidhi 2018), (Guswiyani, Amalia 2018) dan (Astuti, Indira 2019) ketiga penelitian tersebut menggunakan instrument NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk penilaian pengukuran nyeri sesudah diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa nyeri dismenorea menurun secara signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Trisnabari, Hindari Mernasantia 2018) dan (Purnamasari, Kurniati 2020) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument VAS (*Visual Analog Scale*) untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa nyeri dismenorea menurun secara signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilujeng, Rachel Dwi 2015) dan (Suaib, Nurkila 2019) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument kuisioner untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Azizah, Noor dkk 2015) dan (Siregar, Yulian Riski 2018) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument Skala Pengukuran Nyeri untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa nyeri dismenorea menurun secara signifikan.

Dan yang terakhir penelitian yang dilakukan (Irawan, Fauluz Deby 2018) penelitian tersebut menggunakan instrument Lembar Observasi dan Wawancara untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa nyeri dismenorea menurun secara signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan dari 10 jurnal yang telah diteliti bahwa tiga jurnal menggunakan instrument pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*), dua jurnal menggunakan instrument VAS (*Visual Analig Scale*), dua jurnal menggunakan instrument kuisisioner, dua jurnal menggunakan Skala Pengukuran Nyeri dan satu jurnal menggunakan Lembar Observasi dan Wawancara sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam) terjadi penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) yang cukup signifikan.

Menurut peneliti tidak terdapat kesenjangan antara hasil jurnal dan teori. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menstimulus hormon endorphin sehingga menyebabkan tubuh dalam keadaan relaks dan menyebabkan intensitas nyeri menurun (Priscilla 2012 dalam aningsih, 2018 : 11)

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang telah diteliti dari beberapa jurnal sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam) dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil review 10 jurnal yang diteliti diperoleh hasil setiap jurnal menyatakan seluruh responden mengalami nyeri haid primer dan klasifikasi nyeri haid yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat.
2. Berdasarkan hasil review beberapa jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa tiga jurnal menggunakan instrument pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*),

- dua jurnal menggunakan instrument VAS (*Visual Analig Scale*), dua jurnal menggunakan instrument kuisisioner, dua jurnal menggunakan Skala Pengukuran Nyeri dan satu jurnal menggunakan Lembar Observasi dan Wawancara mengatakan bahwa sebelum diberikan teknik nafas dalam responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.
3. Berdasarkan hasil review beberapa jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa tiga jurnal menggunakan instrument pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*), dua jurnal menggunakan instrument VAS (*Visual Analig Scale*), dua jurnal menggunakan instrument kuisisioner, dua jurnal menggunakan Skala Pengukuran Nyeri dan satu jurnal menggunakan Lembar Observasi dan Wawancara mengatakan bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan teknik nafas dalam mengalami penurunan nyeri haid (*dismenorea*)

DAFTAR PUSTAKA

- Aningsih, Fidhi. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Vol (3) No. 1*
- Astria, Indah Dkk. (2015). *Efektivitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. Vol (2) No.2*
- Azizah, Noor Dkk. (2015). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)*
- Fitri, Imelda. (2017). *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Gosyen Publishing. Yogyakarta
- Guswiyani, Amalia. (2018). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Semester Ii Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Irawan, Faulus Deby, Dkk. (2018). *Perbandingan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Dan Ikatan Keluarga Belu Di*

Landungsari Kota Malang. Vol (3) No. 1

- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Larasati, Ta Dan Faridah Alatas. (2016). *Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. Vol (5) No.3*
- Purnamasari, Kurniati Devi, Dkk. (2020). *The Effect Of Deep Breathing Exercises On Menstrual Pain Perception In Adolescents With Primary Dysmenorrhea*
- Siregar, Yulia Riski. (2018). *Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Man 1 Sleman*
- Suaib, Nurkila. (2019). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Man Insan CENDEKIA HALMAHERA BARAT. Vol (6) No.2*
- Trisnabari, Hindari Mernasantia. (2018). *Manfaat Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Ulfa, Tatiek Febriani. (2015). *Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri Di Smp Ali Maksum Yogyakarta.*
- Wilujeng, Rachel Dwi. (2015). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Mahasiswi Tingkat Ii Akbid Griya Husada Surabaya*