

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala *Dismenorea* Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar

Rimma Wahyuni Khumayroh

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Erika Dewi Noorratri

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: rimmawahyu3003@gmail.com

Abstract: Background: Dysmenorrhea is a feeling of discomfort in the lower abdomen spreading to the waist that is often experienced by young women that occurs before and during menstruation, usually accompanied by nausea. The deep breathing relaxation technique is a complementary therapy that teaches how to take deep breaths, maximally hold inspiration and how to exhale slowly. **Purpose:** Knowing the changes in the level of the dysmenorrhea scale in adolescents before and after doing deep breathing relaxation techniques. **Method:** This application uses a descriptive research method and observes events or events that have occurred. Descriptive research is research conducted to describe or describe an event that occurs in society. **Results:** Treatment of dysmenorrhea with deep breathing relaxation techniques given 5 times for 15 minutes can affect the level of dysmenorrhea so that there is a change in the level of the pain scale in adolescents. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques can reduce the level of dysmenorrhea in adolescents who are experiencing menstrual pain.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Deep Breathing Relaxation Technique

Abstrak: Latar Belakang: Dismenorea merupakan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah menyebar hingga pinggang yang sering dialami oleh para remaja putri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yang mengajarkan bagaimana cara melakukan napas dalam, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat skala dismenorea pada remaja sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam. **Metode:** Penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil:** Penanganan dismenorea dengan teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan sebanyak 5 kali selama 15 menit dapat mempengaruhi tingkat dismenorea sehingga terdapat perubahan pada tingkat skala nyeri pada remaja. **Kesimpulan :** Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat dismenorea pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid.

Kata kunci: Remaja, Dismenorea, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

LATAR BELAKANG

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual dan suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Seorang remaja putri dikatakan telah memasuki masa pubertas dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 12-15 tahun. Remaja biasanya mengalami keluhan saat menstruasi seperti konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan keluhan yang sering dialami oleh

kebanyakan remaja putri saat menstruasi adalah nyeri perut (kram) yang biasa disebut *dismenorea*. (Safriana & Sitaresmi, 2022)

Dismenorea atau perasaan nyeri saat menstruasi merupakan suatu perasaan yang tidak mengenakkan pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Remaja yang mengalami *dismenorea* biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, pola makan, dan cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, tingkat stress yang tinggi, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Dismenorea masuk dalam suatu gejala yang sering ditemui dan menjadi sebuah alasan yang sering digunakan perempuan untuk melakukan konsultasi dan pengobatan ke dokter. *Dismenorea* memiliki sifat yang subjektif dimana intensitasnya susah untuk dilakukan penilaian. Frekuensi *dismenorea* masuk dalam kategori yang cukup tinggi dan sudah lama dikenali, tetapi hingga saat ini patogenesisnya belum dapat diketahui. Istilah *dismenorea* hanya digunakan apabila perempuan saat menstruasi mengalami efek nyeri yang sangat hebat, dimana menjadikannya untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas kesehariannya selama beberapa waktu (Handayani *et al.*, 2021). *Dismenorea* yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, mempengaruhi kesuburan, kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres. *Dismenorea* dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri. *Dismenorea* yang tidak segera ditangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres (Safitri, 2022).

Prevalensi remaja putri pada tahun 2021 menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar umur 15-19 terdapat 33.617 remaja putri, dan umur 20-24 tahun terdapat 32.887 remaja putri. Angka kejadian *dismenorea* bervariasi. Prevalensi yang lebih besar terjadi pada wanita dengan usia muda, yakni 67- 90% pada usia 17- 24 tahun. Prevalensi *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, kejadian *dismenorea* mencapai 1.769.425 (90%) wanita, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, besar rata rata lebih dari 50% wanita menderita *dismenorea*. Negara Eropa *dismenorea* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Penelitian di Australia pada anak SMA sebanyak 93% melaporkan mengalami rasa sakit saat menstruasi (Noviani, 2022).

Prevalensi di Indonesia tahun 2020 dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenorea*. Kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari

54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Risksedas Sumsel, 2020). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia menurut (Maghfiroh, 2022) sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer sebesar 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. Angka kejadian *dismenorea* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. *Dismenorea* primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenorea* didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah. Prevalensi di Jawa Tengah angka kejadian *dismenorea* secara umum sebanyak 56% dan 44% tidak mengalami *dismenorea* (Wulandari, 2021). Angka kejadian *dismenorea* yang diambil dari data Puskesmas Karanganyar tahun 2022 terdapat 2 remaja putri yang melakukan kunjungan pemeriksaan karena mengalami *dismenorea*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aris Noviani (2022) di MAN 1 Karanganyar remaja putri yang mengalami *dismenorea* sebanyak 52%.

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi, terbagi menjadi 3 (tiga), pertama pemberian obat analgesik seperti ibu profen, asam mefenamat, aspirin, dan lain sebagainya. Kedua, obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID). Ketiga terapi hormon. Teknik non farmakologis terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, distraksi dan latihan fisik. Terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Lintang, 2022). Terapi non farmakologi untuk mengurangi *dismenorea* salah satunya merupakan teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama kurang lebih 15-30 menit, secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer yang apabila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan rileksasi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman, sehingga seseorang dapat memajemen rasa nyeri yang timbul akibat *dismenorea* (Santi, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reni Trivia (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni, Herlidian, dan Yusy (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulita, Buyung, dan Puput (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis, hasil wawancara terhadap 22 siswa di SMAN 2 Karanganyar diperoleh data bahwa terdapat 4 siswa yang mengalami *dismenorea* selama menstruasi, terdapat 2 siswa dengan nyeri ringan skala 2, 1 siswa dengan nyeri sedang

skala 4 dan 1 siswa dengan nyeri berat skala 7. Data 4 siswa yang mengalami *dismenorea* belum mengetahui manfaat dan prosedur dari teknik relaksasi nafas dalam, untuk cara mengatasi *dismenorea* hanya digunakan istirahat dan tidak melakukan kegiatan. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Tingkat Skala *Dismenorea* Pada Remaja di SMAN 2 Karanganyar”.

KAJIAN TEORITIS

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa, dikatakan remaja individu yang berusia antara 11-21 tahun. Remaja ditandai dengan adanya perubahan ukuran, penampilan fisik, adanya kemampuan bereproduksi, dan secara psikologis, remaja mengalami perubahan pada kognitif, mental, sosial, dan moral. (Wulandari, 2021)

Dismenorea merupakan nyeri pada daerah panggul bagian bawah sampai ke punggung yang terjadi selama menstruasi, disebabkan karena produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang meningkat atau kram perut bawah disertai dengan nyeri dan ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah. (Septiana *et al.*, 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* melalui mekanisme yaitu merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic, mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opiod endogen yaitu endorphin dan enkefalin, teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 – 30 menit dapat memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang. (Santi *et al.*, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian yang diterapkan atau peristiwa yang sudah terjadi. Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) orang pasien atau siswa remaja putri dengan *Dismenorea* yang bersekolah di SMAN 2 Karanganyar sesuai dengan kriteria inklusi 2 remaja putri yang menderita *dismenorea* primer, mengalami nyeri sedang, berusia 18-19 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mengonsumsi obat anti nyeri, berdasarkan wawancara pasien tidak merasakan gejala nyeri, dengan penyakit penyerta yang lain. Penerapan dilakukan 5 kali selama 15 menit. Instrumen pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 1. Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

No	Nama	Tanggal	Tingkat Skala Nyeri
1	Nn. S	16 Juni 2023	5 (Nyeri Sedang)
2	Nn. I	30 Juni 2023	6 (Nyeri Sedang)

Berdasarkan Tabel 1. diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi tarik nafas didapatkan data bahwa skala nyeri Nn. S 5 (Nyeri sedang) dan Nn. I 6 (Nyeri sedang)

b. Hasil Pengukuran Tingkat Skala *Dismenorea* Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 2. Tingkat Skala *dismenorea* Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

No	Nama	Tanggal	Tingkat Skala Nyeri
1	Nn. S	17 Juni 2023	2 (Nyeri Ringan)
2	Nn. I	1 Juli 2023	3 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan Tabel 2 diatas, menunjukkan hasil pengamatan skala nyeri pada Nn. S dan Nn. I mengalami perubahan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 2 hari, pada Nn. S dari skala nyeri 5 (Nyeri sedang) menjadi 2 (Nyeri ringan), sedangkan pada Nn. I dari skala nyeri 6 (Nyeri sedang) menjadi 3 (Nyeri ringan), yang masing -masing turun sebanyak 3 poin.

c. Hasil Perubahan Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 3. Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Nn. S dan Nn. I

No.	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. S	16 Juni 2023	5 (Nyeri sedang)	4 (Nyeri sedang)	Menurun
		17 Juni 2023	3 (Nyeri ringan)	2 (Nyeri ringan)	Menurun
2.	Nn. I	30 Juni 2023	6 (Nyeri sedang)	4 (Nyeri sedang)	Menurun
		1 Juli 2023	4 (Nyeri sedang)	2 (Nyeri ringan)	Menurun

Berdasarkan Tabel 3 diatas, hasil skala nyeri yang didapat oleh penulis terhadap Nn. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan tingkat skala nyeri sebesar 5 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan skala nyeri menjadi 4 (Nyeri sedang). Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri 3 (Nyeri ringan) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri menjadi 2 (Nyeri ringan). Jadi didapatkan hasil adanya perubahan skala nyeri yang ditandai

dengan penurunan skala nyeri sebanyak 1 poin pada hari pertama dan 1 poin pada hari kedua.

Hasil skala nyeri terhadap Nn.I yang didapat oleh penulis pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 6 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan skala nyeri menjadi 4 (Nyeri sedang). Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri 4 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri menjadi 3 (Nyeri ringan). Jadi didapatkan hasil adanya perubahan skala nyeri yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2 poin pada hari pertama dan 1 poin pada hari kedua.

d. Hasil Perbedaan Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nyeri

Tabel 4. Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Nn. S dan Nn. I

No.	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. S	16 Juni 2023	5 (Nyeri sedang)	4 (Nyeri sedang)	Menurun
		17 Juni 2023	3 (Nyeri ringan)	2 (Nyeri ringan)	Menurun
2.	Nn. I	30 Juni 2023	6 (Nyeri sedang)	4 (Nyeri sedang)	Menurun
		1 Juli 2023	4 (Nyeri sedang)	2 (Nyeri ringan)	Menurun

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil skala nyeri yang didapat oleh penulis terhadap Nn. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 5 (Nyeri sedang) dan pada hari kedua setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala nyeri 2 (Nyeri ringan). Jadi didapatkan hasil adanya perubahan skala nyeri yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebesar 3 poin. Sedangkan hasil skala nyeri yang didapat oleh penulis terhadap Nn. I pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sebesar 6 (Nyeri sedang) dan pada hari kedua setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri 3 (Nyeri ringan). Jadi didapatkan hasil adanya perubahan skala nyeri yang ditandai dengan penurunan skala nyeri sebesar 3 poin.

PEMBAHASAN

1. Hasil Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Hasil pengukuran tingkat skala nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam pada tanggal 16 Juni 2023 pada Nn. S didapatkan tingkat skala nyeri 5 (Nyeri sedang) dan tanggal 30 Juni 2023 pada Nn. I didapatkan tingkat skala nyeri 6 (Nyeri sedang). Berdasarkan hasil yang diperoleh penulis terhadap Nn. S dan Nn. I faktor yang

menyebabkan kedua responden mengalami nyeri saat menstruasi adalah makanan yang dikonsumsi dan aktivitas/olahraga. Nn. S mengatakan sering makan makanan cepat saji, mie instan, gorengan dan lain-lain, untuk aktivitas/olahraga Nn. S jarang untuk berolahraga, olahraga dilakukan saat disekolah dan terkadang pada hari minggu saja dan melakukan pekerjaan rumah. Sedangkan pada Nn. I, mengatakan suka makan makanan cepat saji, instan dan juga tidak suka makan sayur, untuk aktivitas/olahraga Nn. I hanya melakukan pekerjaan rumah.

Faktor penyebab *dismenorea* karena mengonsumsi makan makanan cepat saji, sesuai dengan teori dari (Taqiyah, 2022) yang menjelaskan bahwa faktor yang berhubungan dengan nyeri haid adalah kebiasaan makan seseorang mereka yang kebiasaan makannya buruk dan lebih banyak mengonsumsi makanan mengandung pengawet dan pemanis buatan, makanan yang terlampau banyak lemak dan makanan yang digoreng atau makanan yang pedas cenderung mudah pula mengalami nyeri haid. Jenis-jenis makanan tersebut sangat mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang yang terdapat dalam saluran yang berhubungan dengan rahim yang bertugas menerima rangsangan dari hormon prostaglandin. Adanya rangsangan yang berlebihan dari pelepasan prostaglandin dapat menimbulkan nyeri saat darah akan keluar melalui vagina (menstruasi). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji menurut (Qomarasari, 2021) mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas kerusakan membrane sel. Membrane sel memiliki beberapa sel, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu Rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan Rahim selama periode menstruasi. Jadi, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau *dismenorea* ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang banyak sehingga menyebabkan *dismenorea*.

Kebiasaan olahraga menurut teori (Rosalia *et al.*, 2022) yang mengemukakan bahwa memiliki hubungan dengan kejadian *dismenorea*. Olahraga seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga *dismenorea* dapat teratasi atau berkurang. Kebiasaan rutin melakukan olahraga ringan akan meningkatkan produksi hormon endorphen, maka kondisi kontraksi pada uterus saat menstruasi yang menimbulkan sensasi nyeri dan ketidaknyamanan menjadi berkurang bahkan hilang. Teori (Horman *et al.*, 2021) mengemukakan pada jurnalnya bahwa *dismenorea* akan meningkat

dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun sehingga menyebabkan nyeri.

Dismenorea juga dapat disebabkan karena pola menstruasi yang lama, sesuai terori yang dikemukakan oleh (Hayati *et al.*, 2020) menstruasi yang lama pada seorang wanita dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin yang berlebih sehingga akhirnya menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Hormone prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh. Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri.

2. Hasil Tingkat Skala *Dismenorea* Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Dismenorea merupakan suatu keluhan ginekologis yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Remaja putri usia sekolah yang mengalami *dismenorea* akan mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak berakibat buruk bagi penderita seperti depresi, infertilitas, gangguan fungsi seksual penurunan kualitas hidup sehingga perlu adanya terapi farmakologis dan non farmakologis untuk mengatasi *dismenorea*. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi *dismenorea* adalah teknik relaksasi nafas dalam (Taqiyah, 2022) Hasil pengukuran tingkat skala nyeri pada Nn. S tanggal 17 Juni 2023 diperoleh skala nyeri 2 (Nyeri ringan), sedangkan pada Nn. I tanggal 1 Juli 2023 diperoleh skala nyeri 3 (Nyeri ringan).

Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan *dismenorea*, menurut (Trivia, 2021) dalam jurnalnya dijelaskan teknik relaksasi nafas dalam mampu mengeluarkan endorphen, jika seseorang mampu mencapai keadaan dimana dirinya benarbenar dalam keadaan rileks dan latihan napas dalam mampu memberikan efek yang besar di seluruh tubuh, dengan keluarnya endorphen pada keadaan dimana seseorang dalam keadaan benar-benar nyaman dan rileks. Kegiatan relaksasi nafas dalam menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stres. Secara bertahap, klien dapat merelaksasi otot tanpa harus terlebih dahulu menegangkan otot-otot tersebut. Saat klien mencapai relaksasi penuh, maka otak akan mngaktivasi gelombang alfa di otak dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormone endorphine sehingga menimbulkan sehingga persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal. Keuntungan yang dihasilkan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh responden tanpa suatu media atau

bantuan apapun. Teknik relaksasi nafas dalam memiliki kontraindikasi sehingga tidak dapat dilakukan pada responden yang menderita penyakit jantung dan pernafasan (Silviani *et al.*, 2019)

Mekanisme teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekanan nyeri. Penurunan nyeri dengan teknik tersebut terjadi ketika seseorang melakukan teknik nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara simultan, yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat pasien merasa tenang dan rileks. Pada kondisi rileks, tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Pada keadaan tertentu, tubuh mampu mengeluarkan hormon opioid endogen yaitu endorfin dan enkafalin. Zat tersebut mempunyai sifat yang mirip zat morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekanan nyeri yang pada akhirnya akan menyebabkan intensitas nyeri akan berkurang (Wahyu, 2019).

Remaja saat mengalami *dismenorea* akan muncul rasa nyeri yang meluas sehingga mengakibatkan kualitas tidur terganggu. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan dampak negatif seperti penurunan sorotin di dalam tubuh. Berkurangnya sorotin berdampak pada meningkatnya kecemasan, depresi dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan mendatangkan berbagai manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori jangka pendek (Putrianingsih *et al.*, 2021)

3. Hasil Perubahan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 2 hari yang dilakukan selama 15 menit sebanyak 5 siklus, pada tanggal 16-17 Juni 2023 terhadap Nn. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan tingkat skala nyeri sebesar 5 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan tingkat skala nyeri menjadi 4 (Nyeri sedang). Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala nyeri 3 (Nyeri ringan) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala nyeri menjadi 2 (Nyeri ringan). Sedangkan tanggal 30 Juni – 1 Juli 2023, pada Nn. I hari pertama sebelum dilakukan penerapan tingkat skala nyeri sebesar 6 (Nyeri

sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan tingkat skala nyeri menjadi 4 (Nyeri sedang). Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala nyeri 4 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri menjadi 3 (Nyeri ringan). Jadi didapatkan hasil adanya perubahan tingkat skala nyeri yang ditandai dengan penurunan skala nyeri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, 2022) bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormone opoid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. (Rahayu, 2021) dalam jurnalnya mengemukakan tentang perubahan tingkat skala *dismenorea* sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam rata rata skala nyeri adalah nyeri sedang dengan rentang 4-6, kemudian setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri menurun menjadi nyeri ringan dengan rentang skala nyeri 1-3.

Perubahan pada Nn. S dan Nn. I yaitu pada saat melakukan relaksasi nafas dalam harus dalam keadaan rileks, posisi yang nyaman, tenang dan tidak terdapat beban pikiran. Mengulangi sebanyak 5 siklus selama 15 menit. Pada saat penerapan responden mengikuti arahan dengan sangat baik sehingga dapat menurunkan *dismenorea* yang sedang dialami. Menurut (Arieh, 2020) Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula (Neny, 2020).

Faktor yang mempengaruhi perubahan tingkat skala *dismenorea* menurut (Handayani *et al.*, 2022) yaitu pelepasan hormon endorphen dan enfekalin dihasilkan tubuh agar relaks dan tenang. Hormon lain yang juga dihasilkan yaitu kortisol dan adrenalin, penurunan hormon tersebut juga dapat merelaksasikan tubuh, mengendalikan nyeri, dan mempengaruhi tingkat stress. Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh dalam kejadian *dismenorea* ialah stress yang disebabkan adanya transaksi antara individu dengan lingkungannya yang memberikan suatu persepsi jarak antara tuntutan yang asalnya dari kondisi dan sumber daya sistem biologis, sosial dan psikologis.

4. Hasil Perbedaan Tingkat Skala *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tingkat skala nyeri *dismenorea* pada Nn. S dan Nn. I sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Tingkat skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Nn. S adalah 5 (Nyeri sedang) dan Nn. I adalah 6 (Nyeri sedang), sedangkan tingkat skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Nn. S adalah 2 (Nyeri ringan) dan Nn. I adalah 3 (Nyeri ringan).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat skala nyeri *Dismenorea* bagi yang sedang mengalami menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh (Trivia, 2021) yang menyebutkan bahwa sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala nyeri *dismenorea* primer pada responden berada pada nyeri sedang (68,8%), setelah diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala *dismenorea* primer pada responden berada pada nyeri ringan (56,2%). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Handayani *et al.*, 2022) yang diperoleh hasil adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat skala *dismenorea* primer pada responden berada pada nyeri ringan (55,0%), nyeri sedang (31,7%), nyeri berat (11,7%), setelah diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam tingkat skala *dismenorea* primer pada responden berada pada tidak nyeri (45,0%), nyeri ringan (41,7%), nyeri sedang (13,3%). Penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyaningsih, 2023) berdasarkan hasil penelitan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, diperoleh rata-rata nyeri= 4,28 dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, diperoleh rata-rata nyeri = 3,66 dengan perbedaan mean adalah 0,62 diperoleh hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri haid.

Perbedaan yang signifikan antara tingkat skala *dismenorea* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menurut (Kursani & Putri, 2021) adalah responden dengan *dismenorea* sesaat sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam keadaan responden tidak rileks dan pikiran hanya tertuju pada nyeri tanpa melakukan relaksasi terhadap nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan responden hanya berfokus pada daerah yang mengalami nyeri atau ketegangan otot pada perut bagian bawah dan merelaksasikan daerah yang mengalami nyeri sampai responden mencapai relaksasi penuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat skala *dismenorea* pada Nn. S dan Nn. I di Desa Munggur Kidul Kecamatan Karanganyar Kabupaten Karanganyar selama 2 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat skala *dismenorea* pada Nn. S dan Nn. I mengalami penurunan dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat *dismenorea* pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Saran selanjutnya diharapkan penerapan ini dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja yang mengalami *dismenorea* dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, N. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. Karya Tulis Ilmiah.
- Amalia, R. (2022). SOP Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat. Jurnal, 120–157.
- Dania Aprilia, Cahyaningrum, Putri Cahya. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor. Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan, 1(2), 932–938.
- Kristin Febriani. (2021). Gamabran Pengatahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di Sma Airlangga Namu Ukur Tahun 2021. Skripsi, 3(April), 49–58.
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. Jurnal Keperawatan, 9(1), 38–47. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Kursani, E., & Putri, E. S. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhoe Pada Remaja di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 14(2), 71–81.
- Lintang, Husnul Khotimah; Santi Sundry. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. Faletehan Health Journal, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Maghfiroh, Ana Mugngtadzirotul. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Literatur Review. Skripsi.
- Neny. (2020). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pesantren Darul Iklas Desa Goti Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2020. Skripsi. [https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2901%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2901/1/COF COPI NENY.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2901%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2901/1/COF%20COPI%20NENY.pdf)

- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Buguh*, 2(4), 25–30.
- Permatasari, S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Prostaglandin Dan Nyeri Pada Remaja Dismenorhea Primer. Tesis.
- Prasetyaningsih, Hendro Zalmadani. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada siswi man padusunan kota pariaman. 4(2), 1785–1790.
- Putrianingsih, W., Haniyah, S., & Raudotul Ma, A. (2021). Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 711–716.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rica Arie, Kunnanti, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Hid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. *Artikel*, 19–25. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Rizky, Ningsih Saputri, Sri Andar Puji Astuti, Asri Widya. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/8318%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/8318/8252>
- Rosalia, S., Puspitasari, L. A., & Anggari, R. S. (2022). Kejadian Dismenore Pada Siswi: Studi Hubungan Dengan Kebiasaan Olahraga Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(01), 74–82. <https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/157>
- Safitri, Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Shinta. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11).
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 13–19. <http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3832>
- Salsabila, H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya. *Skripsi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Santi, W. W. (2020). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, 5(2).
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>

- Sri Hardianti Rahayu, Sri Susilawati, Winda Windiyani. (2021). Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS*, 6(2), 56–61. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Trivia, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 69–73.
- Wahyu, Hidayati, Arini Nur; (2019). Efektivitas kompres hangat dan teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Wulandari, Puput Sely Wafiroh, Priharyanti. (2021). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal*, 10(3), 253–259. <https://doi.org/10.1134/s2304487x21030056>
- Yunika, Recta Olivia Umboro, Fitri Apriliany, Regina Pricilia. (2020). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri Pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 23–33.
- Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, N. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>