

LITERATURE REVIEW: TEHNIK RELAKSASI NAFAS TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE

Arum Meiranny¹, Ariska Afrianti²

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Islam Sultan Agung^{1,2}

e-mail: ¹ arummeiranny@unissula.ac.id, ² ariskaafrianti77@gmail.com

ABSTRACT

Dysminorrhea is a complaint that often makes young women go to the doctor for consultation and get treatment. Dysminorrhea is pain that causes discomfort in the lower abdominal area that occurs during menstruation, even dysminorrhea can interfere with daily activities, dysminorrhea often occurs in women who are menstruating. When a woman is menstruating, it produces excess prostaglandins which can cause dysminorrhea pain. Dysminorrhea is a disorder that often occurs during menstruation. Although dysminorrhea is not dangerous, it often disrupts activity patterns in women who are menstruating. The prevalence of dysminorrhea shows a high enough frequency. According to WHO, about 16.8-81% of young women experience dysminorrhea. One of the non-pharmacological therapies is to relax the breath in women who experience dysminorrhea to reduce pain. Methods: international literature and national literature searched through electronic media with keywords. Five articles were selected, each of which represented an effectiveness of breath relaxation on the reduction of dysminore pain. Result: there is an effect of breath relaxation on the reduction of dysminore pain in respondents. Discussion: one of the non-pharmacological treatments to reduce dysminore pain is by breathing relaxation techniques. Breath relaxation can relax muscle tension so that it can reduce pain.

Key words: *dysminorrhea; menstruation; breath relaxation techniques*

ABSTRAK

Disminore merupakan keluhan yang sering membuat para wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan. Disminore adalah rasa nyeri yang mengakibatkan rasa tidak enak pada daerah perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi, bahkan disminore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, disminore sering sekali terjadi pada wanita yang sedang menstruasi. Pada saat wanita sedang menstruasi menghasilkan hormone prostaglandin yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan nyeri disminore. Disminore adalah salah satu gangguan yang sering terjadi pada saat menstruasi. Meskipun disminore ini tidak berbahaya tetapi sering kali mengganggu pola aktivitas pada wanita yang mengalami menstruasi. Prevalensi disminore menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Menurut WHO sekitar 16,8-81% wanita muda mengalami disminore. Salah satu terapi non farmakologis adalah dengan melakukan relaksasi nafas pada wanita yang mengalami disminore dapat mengurangi rasa nyeri. Metode : literature internasional dan literature nasional yang ditelusuri melalui media elektronik dengan kata kunci. Artikel yang terpilih sebanyak 5, yang masing-masing mewakili satu efektivitas relaksasi nafas terhadap penurunan rasa nyeri disminore. Hasil : terdapat pengaruh relaksasi nafas terhadap penurunan rasa nyeri disminore pada responden. Pembahasan: salah satu pengobatan non farmakologis

untuk mengurangi rasa nyeri dysminore ada dengan tehnik relaksasi nafas. Relaksasi nafas dapat merilekskan ketegangan otot sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Kata kunci: disminore; menstruasi; tehnik relaksasi nafas

PENDAHULUAN

Masa remaja atau sering disebut masa pubertas merupakan salah satu tahap dalam kehidupan. Masa remaja adalah masa dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan yaitu, perubahan fisik, perubahan emosional dan social. Pada masa ini remaja putri akan mengalami menstruasi sebagai tanda dari masa pubertas. (2) Menstruasi adalah perdarahan periodik yang normal pada uterus, perdarahan ini merupakan fungsi fisiologis yang terjadi pada wanita.(3) Menstruasi juga dapat dikatakan sebagai tanda dari matangnya organ reproduksi pada remaja putri. Biasanya menstruasi dimulai pada usia 12-15 tahun, dan menstruasi dapat menimbulkan berbagai gejala diantaranya, sakit kepala dan kadang disertai vertigo, cemas, konsentrasi menurun, nyeri perut atau disminore.(4)

Nyeri adalah sebuah mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah terjadinya kerusakan lebih lanjut dengan memberikan stimulasi untuk keluar dari situasi yang dapat menyebabkan nyeri. (5)Disminore merupakan nyeri yang terjadi pada daerah perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi pada saat menstruasi. Disminore dapat dibedakan menjadi 2 yaitu, disminore primer merupakan disminore yang tidak ditemukan penyebab yang mendasari, sedangkan disminore sekunder adalah disminore yang disebabkan oleh kelainan kandungan (6). Nyeri disminore biasanya beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi, dan biasanya nyeri disminore berlangsung selama 48 jam sampai 72 (7). Disminore merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan pada hari pertama atau hari kedua saat menstruasi. Disminore merupakan salah satu masalah ginekologis yang sangat sering terjadi pada wanita diberbagai tingkatan usia (8).

Disminore timbul akibat adanya kontraksi disritmik pada lapisan miometrium yang menimbulkan gejala mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat pada perut bagian bawah, dan

juga pada daerah pantat, dan sisi medial pada paha. Rasa nyeri pada perut bagian bawah biasanya terus menjalar pada daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disminore juga dapat disertai sengan rasa mual, muntah, diare, sakit kepala dan juga emosi yang labil. Biasanya disminore atau nyeri ini timbul pada saat sebelum menstruasi dan akan hilang setelah darah menstruasi keluar.(9)

Disminore biasanya juga diikuti dengan pra menstruasi sindrom (PMS) yang muncul antara hari ke 7 hingga 14 hari sebelum menstruasi dan hilang pada saat menstruasi mulai. Gejala PMS meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, sensitive, lekas marah, depresi, gangguan tidur, kelelahan, lemah, dan juga terjadi perubahan suasana hati. Dan juga biasanya terdapat keluhan fisik seperti, payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung, sakit kepala, sakit punggung, sakit sendi, mual, dan juga terjadi masalah kulit seperti jerawat. (10)

90% diseluruh dunia remaja wanita mengalami masalah pada saat menstruasi dan 50% dari wanita yang mengalami menstruasi mengalami disminore. 10-20% diantara mereka megalami gejala disminore yang cukup parah. Untuk prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami disminore primer dan yang mengalami disminore sekunder sebanyak 9,36% (Hapsari & Anasari, 2013). 60-75% remaja mengalami disminore primer, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri yang ringan sampai nyeri berat (11)

Disminore harus segera ditangani apabila tidak ditangani akan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Wanita yang mengalami disminore tidak bisa beraktifitas secara normal bahkan memerlukan penanganan dokter. 30-60% wanita yang mengalami disminore sebanyak 7-15% tidak bisa berangkat bekerja atau sekolah (12)

Disminore dapat ditangani secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara farmakologis adalah pendekatan kolaborasi antara dokter dengan tenaga kesehatan lainnya

yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan rasa nyeri. Sedangkan penanganan secara non farmakologis adalah cara menghilangkan nyeri menggunakan teknik manajemen nyeri seperti, stimulasi dan massage kutaneus, terapi dingin dan terapi hangat, distraksi, hypnosis dan teknik relaksasi nafas, dan juga terapi syaraf elektrik transkutan. (11) Teknik relaksasi nafas merupakan bernafas dengan perlahan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan rongga abdomen terangkat perlahan dan rongga dada mengembang penuh dan menghembuskan secara perlahan. (13)

Teknik relaksasi nafas merupakan metode yang sangat efektif untuk mengurangi bahkan menghilangkan nyeri disminore, nyeri kronis, tehnik relaksasi nafas juga dapat membuat relaks secara sempurna sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan. Relaksasi merupakan kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi nafas maka puncaknya adalah fisik menjadi segar dan otak yang siap menyala kembali. (14)

Teknik relaksasi nafas adalah intervensi mandiri keperawatan dimana bidan juga dapat mengajarkan kepada pasien yang mengalami nyeri disminore bagaimana cara melakukan relaksasi nafas dalam, nafas lambat atau menahan inspirasi secara maksiamal, dan juga cara menghembuskan secara perlahan untuk merilekskan otot-otot yang tegang untuk mengurangi rasa nyeri. (11)

METODE

Dalam mencari artikel pencarian dilakukan dengan data base google scholar. Tujuan dari artikel ini adalah untuk membahas masalah disminore. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literature yaitu "breath relaxation to reduce dysminorrhea pain". Cara yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa inggris dan bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Kata kunci yang digunakan adalah "breath relaxation / relaksasi nafas", "dysminorrhea / disminore". Artikel yang sesuai dengan kriteria didapatkan 5 artikel yang terdiri dari 1 artikel internasional dan 4 artikel nasional yang selanjutnya akan di review.

Artikel penelitian yang diteliti oleh (11) yang berjudul "Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN INSAN CENDEKIA

HALMAHERA BARAT". Penelitian ini menggunakan Pra eskperimen dengan rancangan one group test design. Responden pada penelitian ini adalah 27 orang, uji statistik dengan menggunakan Uji T berpasangan yaitu dengan membandingkan skala nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid yang ditunjukkan dengan nilai P value = 0,0001 yang berate.

Artikel penelitian yang diteliti oleh (15) yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea". Penelitian ini menggunakan metode pre Experiment megggunakan pendekatan one group pre-test and posttestt design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 2 dan 3 yang mengalami disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan sebanyak 92 siswi. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan metode proporsional random sampling sebanyak 48 responden. Dari hasil tes sign di atas didapat nilai Asymp.sig. (p) =0,000 < 0,05 berarti signifikan, maka hipotesis diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Artikel penelitian yang diteliti oleh (16) yang berjudul "Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminore) pada mahasiswa di Asrama Sanggau Landungsari Malang". Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment design dengan bentuk rancangan one group pretest-posttest. Jumlah populasi sebanyak 95 responden dengan pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling sebanyak 23 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi NRS dan data biografi dan menggunakan analisa uji paired sample t test dengan SPSS 23 for windows. didapatkan data menunjukkan nilai $Z=(-3,317)$ yang artinya pemberian teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore)3,317 kali lebih efektif pada mahasiswi yang ada di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi yang ada di Asrama Sanggau

Landungsari Malang 2016 didapatkan bahwa nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$) Hal ini menunjukkan bahwa H1 di terima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore).

Artikel penelitian yang diteliti oleh (7) yang berjudul “ Efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri asrama tahfizh pondok pesantren DDI AD Mangkoso”. Artikel ini menggunakan metode quasi eksperiment design dengan bentuk rancangan one group pretest-posttest. Jumlah populasi sebanyak 105 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive random sampling sebanyak 45 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan Uji Wilcoxon Rank Test dengan SPSS 21 for windows. Hasil uji statistik diperoleh hasil p value 0,000 dengan standar defiasi $\alpha = 0,05$, Nilai $p < 0,05$ maka terdapat efek pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri Asrama Tahfizh Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima.

Artikel penelitian yang diteliti oleh (17) yang berjudul “ The Influence of Breathing Relaxation Technique in The Decrease of Dismenore Intensity”. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen desain penelitian menggunakan One Group Pretest - Posttest, Populasi Mahasiswa D3 Kebidanan Jenderal Ahmad Yani Cimahi, sampel penelitian yang memenuhi kriteria pasien dengan nyeri haid primer berumur 18-20 tahun, nyeri haid ringan, sedang dan berat. data primer yang digunakan diambil langsung dari responden menggunakan observasi skala penilaian numeric lembar (NRS). uji statistic hasil yang didapat nilai p 0,000, maka dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh nafas dalam teknik relaksasi pada intensitas dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan Adanya pengaruh relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri disminore pada responden. Teknik relaksasi nafas merupakan terapi non farmakologis yang sangat efektif

untuk mengurangi bahkan menghilangkan nyeri disminore. (14) Dismenore dipengaruhi oleh usia wanita. Dismenore merupakan rasa sakit yang terjadi pada beberapa hari sebelum menstruasi dan pada saat menstruasi, biasanya diakibatkan karena meningkatnya sekresi hormone prostaglandin. Pada saat usia semakin tua dan semakin sering mengalami menstruasi maka semakin lebar leher rahim dan sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Dismenore akan semakin hilang dengan semakin menurunnya fungsi saraf rahim akibat dari penuaan. Menurut teori disminore akan hilang pada usia akhir 20-an atau pada awal usia 30-an. (18)

relaksasi nafas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. relaksasi nafas yang sempurna adalah relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan pada otot, kejenuhan dan juga ansietas sehingga dapat mencegah atau mengurangi nyeri disminore. Relaksasi nafas harus memperhatikan tiga hal yaitu, posisi, pikiran yang istirahat dan juga lingkungan yang dapat membuat tenang. (19) Apabila tehnik relaksasi nafas dilakukan secara berulang maka akan menimbulkan rasa nyaman. Rasa nyaman inilah yang mengakibatkan rasa nyeri berkurang, karena seseorang akan meningkatkan toleransi terhadap rasa nyeri. Apabila memiliki toleransi yang baik maka mekanisme kopingnya akan baik pula. Relaksasi nafas tidak hanya meningkatkan toleransi nyeri, tetapi relaksasi nafas juga dapat meningkatkan ambang nyeri, ketika ambang nyeri meningkat maka rasa nyeri yang terjadi pada skala 2 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan relaksasi nafas. (20)

Prinsip relaksasi nafas terletak pada fisiologi syaraf otonom yang merupakan bagian dari syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis di lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme

otot yang menimbulkan pengiriman implus nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri. (21) Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan (17) yang berjudul “The Influence of Breathing Relaxation Technique in The Decrease of Disminore Intensity”. Dari hasil uji statistic yang didapat nilai $p < 0,000$, maka dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh nafas dalam teknik relaksasi pada

KESIMPULAN

Simpulan berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa tehnik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri disminore sangat efektif. Terjadi penurunan skala nyeri dilihat dari Hasil uji statistik diperoleh hasil p value $0,000$ dengan standar defiasi $\alpha = 0,05$, Nilai $p < 0,05$ maka terdapat efek pemberian tehnik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2007.
- Panuju, P., Umami I. Psikologi Remaja. Tiara Wacana : Yogyakarta. 2005.
- Benson RC& MLP. Buku Saku Obstetri & Ginekologi. Edisi 9. Jakarta : EGC. 2009.
- Priscilla, V& Ningrum D. Perbedaan pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang. 2012;08(02):187–95.
- Suslia & Lestari. Keperawatan medikal bedah manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan.eds. 8, vol. 1, Jakarta: P.T Salemba Emban Patria. 2014.
- Purwaningsih, W. and Fatmawati S. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010.
- Nur Indasari Z, Haniarti HKH. EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA REMAJA PUTRI ASRAMA TAHFIZH PONDOK intensitas dismenore. Dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh (15) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea”. Dan didapatkan hasil tes sign dengan nilai $Asymp.sig. (p) = 0,000 < 0,05$ berarti signifikan, maka hipotesis diterima. Jadi Ada pengaruh tehnik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. PESANTREN DDI AD MANGKOSO. J Ilm Mns dan Kesehat. 2020;03(02).
- Marlinda, &Purwaningsih P. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati. 2013;01(02):118–23.
- Anwar, Mochamad. AB& PP. Ilmu Kandungan. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2011.
- Hidayat A. Dasar-dasar Keperawatan Maternitas, edisi 6. Jakarta: EGC. 2007.
- Suaib N. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Man Insan Cendekia Halmahera Barat. J Med (Media Inf Kesehatan). 2019;6(2):193–202.
- Ningsih R. Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup [tesis]; Fakultas Ilmu Keperawatan; Jakarta: Universitas Indonesia. 2011.
- Arfa M. Pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post-operasi appendisitis di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo, Tesis,Universitas Negeri Gorontalo. 2013.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L. and Susanto J. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika. 2015.
- Silviani YE, Karaman B, Septiana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin J Midwifery. 2019;1(1):30.
- Aningsih F, Sudiwati NLPE, Dewi N. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada

- Mahasiswa Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Nurs News (Meriden). 2018;3(1):95–107.
17. Astuti I, Sepriliana RN, Syntia M. the Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity. 3rd Int ... [Internet]. 2019;3(1):58–61. Available from: <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/isgh3/article/download/350/307>
 18. Junizar G. Pengobatan dismenore secara akupuntur. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran, no. 133. 2011. 50–51 p.
 19. Morton PG et al. Keperawatan Kritis Pendekatan Asuhan Holistik. Jakarta: EGC. 2012.
 20. Ernawati. Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Semarang. 2010.
 21. Smeltzer & Bare. Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC. 2002.