

Original Article

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja

Sindi Sri Mulyani¹, Retno Puji Astuti²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi
Universitas Indonesia Maju

Email correspondent: sindisrimulyani364@gmail.com¹

ABSTRAK

Editor: NH

Diterima: 22/11/2023

Direview: 20/05/2024

Publish: 25/05/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Latar belakang: Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan hiperaktivitas dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Tindakan *non farmakologi* yang untuk mengatasi dismenore tersebut dapat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan *Study Case*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah Nn. N dan Nn. C. Sampel di bagi menjadi 2 kelompok yang 1 di kasih intervensi relaksasi nafas dalam dan 1 lagi di kasih kompres hangat. Data yang didapat kemudian dibandingkan menggunakan SOAP. Observasi dilakukan selama 3 hari, dimulai pada hari pertama menstruasi. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lembar Lembar observasi pengukuran nyeri menurut Smeltzer, S.C Balre B.G.

Hasil: Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri haid terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 6 dan kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 4. Sedangkan teknik relaksasi kompres hangat pada saat dismenore, mengalami penurunan intensitas nyeri, terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 6 dan kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 2 lebih signifikan remaja putri yang diberikan teknik relaksasi kompres hangat.

Kesimpulan: Didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.

Kata Kunci: dismenore, kompres hangat, relaksasi nafas dalam

Pendahuluan

Masa remaja merupakan sebuah tahapan yang terjadi antara usia 10 – 19 tahun, dimana sebelum memasuki usia remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita, yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Pada masa pubertas umumnya wanita akan ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan proses lurusnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan, yang biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9 - 16 tahun atau pada masa awal remaja. Disamping ditandai dengan adanya perdarahan, sebelum dan selama menstruasi tubuh perempuan akan mengalami berbagai

perubahan baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan mendasar yang terjadi sebelum dan selama menstruasi disebabkan karena adanya perubahan hormonal.¹

Berdasarkan klasifikasi nya penyebab dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu dismenorea primer yang penyebabnya tidak diketahui secara jelas, namun selalu dikaitkan dengan pelepasan sel – sel telur dari ovarium, yang berhubungan dengan adanya gangguan keseimbangan hormon. Sedangkan dismenorea sekunder terjadi akibat adanya keluhan sakit ketika haid yang disebabkan karena kelainan – kelainan organ kandungan.² Dismenorea sering dianggap menjadi nyeri yang biasa di alami ketika menstruasi, namun dismenorea yang tidak ditangani dengan benar akan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari – hari karena akan menimbulkan keluhan lemah, hingga gelisah karena kram hebat yang menyertai keluarnya sejumlah darah dari rahim, dan gangguan di rongga panggul akan mengakibatkan gangguan pada daerah tersebut dan menyebabkan kontraksi yang hebat pada rahim.³

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) prevalensi kejadian dismenorea di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenorea.⁴ Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenorea menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa, di Indonesia kejadian dismenorea cukup besar, yaitu berkisar 60-70% wanita di Indonesia yang mengalami dismenorea.⁵ Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia mencapai 54,89% sedangkan 45,11% merupakan dismenorea tipe sekunder. Pada penelitian Safitri, angka kejadian dismenorea di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, terdiri dari 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat. Penelitian di Cianjur menemukan bahwa prevalensi nyeri dismenorea sebesar 74,1%, dengan dismenore ringan sebanyak 23,8%, dismenore sedang sebanyak 60,3%, dan dismenore berat sebanyak 15,9%.⁶

Penanganan dismenore yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Terapi non farmakologi yaitu dengan stimulasi dan masase uterus, kompres hangat, *pelvic rocking exercise*, relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu teknik melakukan nafas dalam atau nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain melakukan nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot. Pada penelitian yang dilakukan Azizah di Kudus, teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan *dysmenorrhea*, karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik penggedoran atau pelepasan ketegangan, teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensitas nyeri karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan *opoid endogen* sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.⁷ Selain itu dapat juga dilakukan mengompres hangat pada perut, kompres dingin pada perut, minum minuman hangat, berbaring, pijat secara lembut, olahraga ringan dan makan makanan yang mengandung zat besi. Kompres hangat dengan buli-buli panas menyebabkan konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang.⁸

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di PMB S pada Bulan Desember 2022 – Maret 2023 terdapat jumlah pasien remaja yang kunjungan ke PMB S sebanyak 23 orang, 15 orang atau 65% diantaranya dengan dismenore primer. Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja di PMB S Tahun 2023.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan *Study Case*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan *Study Case* secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. *Study Case* di batasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu. ⁹ Penelitian ini dilakukan di PMB S Desa Mekarwangi Kecamatan Haurwangi Kabupaten Cianjur, Jawa Barat pada periode Mei Tahun 2023 Sampel pada penelitian ini adalah Remaja Putri dengan dismenorea primer di PMB S Penentuan sampel pada studi kasus ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu. Kriteria Inklusi. Remaja yang datang ke PMB S, Usia 13-20 tahun, Mengalami nyeri haid (dismenore primer), Bersedia menjadi responden.

Sampel pada penelitian ini adalah Remaja Putri dengan dismenorea primer di PMB S Penentuan sampel pada studi kasus ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini berjumlah 2 orang remaja putri yang akan di bagi menjadi 2 kelompok yang 1 di kasih intervensi relaksasi nafas dalam dan 1 lagi di kasih kompres hangat. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lembar Lembar observasi pengukuran nyeri menurut Smeltzer, S.C Bare B.G. Data yang didapat kemudian dibandingkan menggunakan SOAP dengan memberikan intervensi kepada responden berupa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat yang akan di observasi selama 3 hari pada saat hari pertama mendapatkan menstruasi. Dengan cara pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit dengan seling istirahat singkat setiap 5 kali dan kompres hangat pada perut bagian bawah selama 20 menit.

Hasil

Nn. N umur 16 tahun remaja dengan dismenore primer

Berdasarkan hasil catatan perkembangan pada kunjungan kedua pada tanggal 23 Juni 2023 telah dilakukan anamnesa dan pemeriksaan diperoleh hasil intensitas nyeri menurun yaitu pada skala 4 , termasuk kategori nyeri Sedang, Nn. N merasa nyeri nya berkurang dan merasa lebih nyaman. Pada kunjungan ke tiga Nn. N sudah tidak merasakan nyeri pada perut bagian bawah.

Nn. C umur 18 tahun remaja dengan dismenore primer

Berdasarkan hasil perkembangan pada kunjungan kedua pada tanggal 27 Juni 2023 telah dilakukan anamnesa dan pemeriksaan, diperoleh hasil bahwa Nn. C masih mengalami rasa nyeri pada perut bagian bawah walaupun sudah berkurang tidak nyeri seperti hari pertama menstruasi. Nyeri yang dirasakan Nn. C pada skala 2, termasuk nyeri ringan. Pada kunjungan ketiga Nn. C sudah tidak merasakan nyeri pada perut bagian bawah.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dengan Kasus 2

Intervensi	Skala Nyeri Kunjungan ke 1	Skala Nyeri Kunjungan ke 2	Skala Nyeri Kunjungan ke 3
Teknik relaksasi nafas dalam	6	4	0
Teknik relaksasi kompres hangat	6	2	0

Dari Tabel 1 dapat diketahui skala nyeri pada responden 1 yang diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam sebelumnya termasuk nyeri sedang (6) dan dilakukan observasi pada hari kedua menstruasi nyeri berkurang namun tidak signifikan ada pada skala (4 dan termasuk kategori nyeri sedang).

Pembahasan

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja di PMB S Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil catatan perkembangan pada kunjungan kedua pada tanggal 23 Juni 2023 telah dilakukan anamnesa dan pemeriksaan diperoleh hasil intensitas nyeri menurun yaitu pada skala 4, termasuk kategori nyeri Sedang, Nn. N merasa nyeri nya berkurang dan merasa lebih nyaman. Pada kunjungan ke tiga Nn. N sudah tidak merasakan nyeri pada perut bagian bawah.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita Dwi Agustina Sari, Nila Durotul, *P-value* 0,000 yang artinya terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat efektif dalam penurunan intensitas nyeri dismenore. Relaksasi dengan cara bernafas dalam dapat merangsang pelepasan endorphin dan enfekalin sehingga meminimalisir rasa sakit yang memicu perasaan positif pada seseorang. Kompres hangat bekerja menstimulasi reseptor tidak nyeri dan dilatasi pembuluh darah sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri.¹⁰

Sejalan dengan penelitian Ni Made Widianthy, Dkk , relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme disebabkan peningkatan prostaglandin Kompres hangat membantu merilekskan otot-otot dan system saraf, memberikan rasa nyaman, vasodilatasi dan menurunkan kontraksi otot hipertonok atau pelebaran pembuluh darah sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi.¹¹

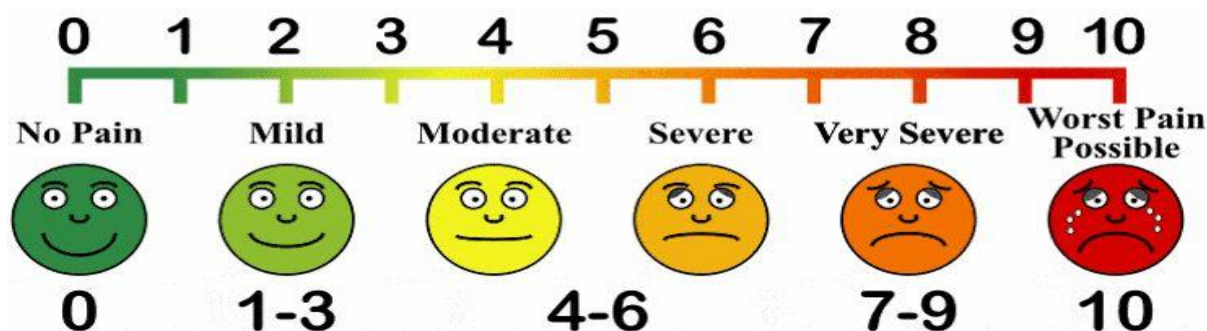
Pengaruh Teknik Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja di PMB S Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Pada studi kasus ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara remaja putri yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan remaja putri yang diberikan teknik relaksasi kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) yang di alaminya. Kedua responden mengalami nyeri haid (dismenore primer) sesuai dengan teori dismenore primer ini timbul sejak menstruasi pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Tepatnya pada saat hormon tubuh lebih stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan.

Dismenore primer merupakan gangguan menstruasi berupa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang disebabkan aktifitas prostaglandin. Prostaglandin akan meningkat seiring dengan banyaknya darah menstruasi yang keluar. Senyawa prostaglandin ini meningkatkan

amplitude dan frekuensi kontraksi rahim serta vasospasme pada pembuluh darah uterus sehingga akan terjadi spasme (iskemik) pada daerah abdomen dan sekitar.¹² Hal ini diperkuat oleh Rina Afrina, Yuliana Agustin bahwa dismenore akan terasa pada area perut bagian bawah, menyebar ke daerah pinggang panggul paha hingga betis.¹³

Berdasarkan skala nyeri nya kedua responden tergolong sedang, sesuai dengan teori pengukuran nyeri menurut Smeltzer, S.C Bare B.G bahwa skala 4-6 termasuk nyeri sedang.¹⁴



Hal ini juga Sesuai dengan penelitian Rina Afrina, Yuliana Agustin intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi kompres hangat dan dengan teknik relaksasi nafas dalam berada pada skala nyeri sedang (4-6). pengukuran skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS).¹³ Diperkuat dengan penelitian Arni Wianti dan, Maulida Miftahul Karimah yaitu skala nyeri dismenore yang terbanyak dialami mahasiswi S1 Keperawatan tingkat II dan III sebelum dilakukan terapi nafas dalam dan kompres hangat berada pada skala nyeri sedang (4-6).¹⁵

Perbandingan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja di PMB S Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2 dapat diketahui intensitas nyeri haid (dismenore) pada responden 1 yang di berikan teknik relaksasi nafas dalam pada hari kedua masih merasakan nyeri, nyeri berkurang tapi tidak signifikan yang mengakibatkan terganggu aktifitas nya, pasien merasa khawatir dengan kondisinya dan pada hari ketiga pasien sudah tidak merasakan nyeri pada perut bagian bawah. Sedangkan responden 2 yang berikan teknik relaksasi kompres hangat mengalami penurunan intensitas nyeri, merasa lebih relaks dan nyaman. Hasil observasi pada hari kedua nyeri berkurang, dan setelah diberikan terapi merasa lebih baik bisa beraktivitas serta hari ketiga sudah tidak merasa nyeri.

Hal ini sesuai dengan teori Smeltzer et al yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Sesuai dengan teori Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan kepada pasien.¹⁶ Hal ini juga sesuai dengan penelitian Isti Antari, dkk berdasarkan hasil literature review dari 8 jurnal penelitian maka intervensi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, meningkatkan ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.¹⁷

Menurut pengkaji hasil studi kasus yang dilakukan tentang terapi teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat yang diberikan kepada remaja putri, sangat berpengaruh terhadap

penurunan intensitas nyeri dismenore primer. Hal ini terlihat jelas, pada saat remaja putri yang diberikan terapi teknik relaksasi kompres hangat, mengalami perubahan pada kunjungan hari kedua, nyeri berkurang dan merasa lebih nyaman dan rileks sehingga remaja sudah bisa beraktivitas seperti biasa.

Asumsi penulis dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami responden, dengan terjadinya penurunan skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat dan sesudah diberikan kompres hangat., terbukti bahwa kompres hangat cara yang cukup efektif untuk dismenore dan bisa diterapkan di rumah oleh remaja yang mengalaminya.

Kesimpulan

Dari hasil studi kasus yang dilakukan pada remaja, bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri haid terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 6 dan kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 4. Remaja putri yang diberikan teknik relaksasi kompres hangat pada saat dismenore, mengalami penurunan intensitas nyeri, terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 6 dan kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 2 lebih signifikan remaja putri yang diberikan teknik relaksasi kompres hangat. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri yang diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak terikat oleh kepentingan individu maupun organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada dosen pembimbing atas arahan dalam pelaksanaan penelitian ini, juga kepada seluruh responden dan pihak-pihak terkait yang terlibat dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. StudyCha L. Pengertian Masa Remaja Dan Perkembangan Remaja. 2020;10–51.
2. Setyowati H (2020). Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma pres. 2020;
3. Saraswati PDW. Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. Primary Dysmenorrhea, Pratic Nurse. 2019;1:105–12.
4. Nugroho T. Taufan Nugroho. Masalah Kesehatan reproduksi wanita. Yogyakarta : Nuha Medika. (2): 156-165. 2020;
5. Kemenkes RI. Kemenkes RI. Riset kesehatan dasar (rikesda) tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI. Pusdatin (4): 4. 2021;
6. Safitri. Sakinah. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Remaja. 2020;
7. Azizah N (n. d.). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam senagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi MTs. 5(1), 14-22. 2021;
8. Harijanja SH. Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia. Panduan tatalaksana nyeri operatif. Jakarta: PP IDSAI. 2019 (2): 304. 2019;
9. Jatu Safitri Cahyahati, Apoina Kartini MZR. Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas

- Tegal Barat Kota Tegal). 2018;6.
10. Anita Dwi Agustina Sari ND. Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Panas Kering pada Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorhea Primer Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Universitas Tulung Agung. 2019;
 11. Ni Made Widyanti NKAR& DP. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. 2021;
 12. Taufan Nugroho. Masalah Kesehatan reproduksi wanita. Yogyakarta : Nuha Medika. 2019 (2): 156-165. 2019;
 13. Rina Afrina YA. Efektifitas Kompres Hangat dengan teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di STIKES X. 2022;
 14. Smeltzer SC, Barre BG. Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth. Lippincott Williams & Wilkins. 2017.
 15. Wianti A, Karimah MM. Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. Jurnal Keperawatan Silampari. 2018;2(1):315–29.
 16. Smeltzer & Bare. Keperawatan Medical Bedah. Edisi 8 vol 1 Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC. 2019;
 17. Isti Antari, Titah Ulan Dayanti AT. Efektivitas Relaksasi napas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminoreia Primer : Literatur Review. 2021;