

Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor

Dania Aprilia¹, Cahyaningrum², Putri Cahya³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, daniamaprilia@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, putricahayaintan341@gmail.com

Korespondensi Email: putricahayaintan341@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-21

Kata Kunci : Relaksasi
nafas, Nyeri Dismenore,
Remaja Putri

*Keywords: Adolescents,
Dysmenorrhea, Deep
Breathing Relaxation
Techniques*

Abstract

Adolescence is a period of dynamic development in one's life and is a period of transition from childhood to adulthood. During this period many physical, psychological and biological changes occur. This is the period where the maturation of the reproductive organs occurs, one of which in young women is marked by menstruation (menstruation). Menstruation also often causes pain which is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is discomfort during the first or second day of menstruation which is very common. Deep breathing relaxation technique is a theory from Huges which is effective in reducing pain intensity. Deep breathing technique is one of the conditions that can stimulate the body to release endogenous opioids so that a suppression system is formed which will eventually lead to a decrease in pain intensity. The steps taken in carrying out a complementary midwifery service program regarding deep breathing relaxation techniques to relieve dysmenorrhea pain, namely by determining the right target. The target criteria for this community service activity are teenagers who want to relieve dysmenorrhea. The steps taken in carrying out deep breathing relaxation techniques, namely by determining the right target, then doing a pre test, counseling, demonstration, then a post test. The target criteria for this community service activity are young women at Bergas Lor. Based on all the stages that have been carried out, it can be seen that the majority of young women (78%) do not know deep breathing relaxation techniques. After counseling and demonstrations, all young women (100%) already understand and can apply this technique well. This deep breathing relaxation technique has been proven in overcoming dysmenorrhea experienced by young women

at Bergas Lor. This result is in line with the statement of Brahim, et al (2020), which states that deep breathing relaxation techniques performed for 15-30 minutes can relax the body and generally provide a sense of comfort, so that the intensity of pain felt gradually disappears.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi juga sering menyebabkan nyeri yang disebut dismenore. Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teori dari Huges yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam, yaitu dengan menentukan sasaran yang tepat, lalu melakukan pre test, penyuluhan, demonstrasi, kemudian post test. Kriteria sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Bergas Lor. Berdasarkan keseluruhan tahapan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri (78%) tidak mengetahui teknik relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, remaja putri semuanya (100%) sudah mengerti dan dapat menerapkan teknik ini dengan baik. Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti dalam mengatasi dismenore yang dialami para remaja putri di Bergas Lor. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Brahim, dkk (2020), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15-30 menit dapat merelaksasikan tubuh dan secara umum memberikan rasa nyaman, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis (Monks dkk, 2012). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Dismenore adalah menstruasi yang menimbulkan nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita

dari berbagai tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita (Marlinda & Purwaningsih 2013). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (dismenorea) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Andriyani, 2013).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar dari situasi yang menyebabkan nyeri. Mengingat prevalensi nyeri haid yang terus meningkat dan terkadang mengganggu wanita dalam beraktivitas, maka keadaan tersebut akan membuat individu untuk melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur 3 yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012). Nyeri haid dapat dikurangi salah satunya menggunakan manajemen non farmakologi, salah satu cara dan usaha untuk menurunkan nyeri adalah dengan teknik napas dalam.

Teknik relaksasi napas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya (Arfa, 2013).

Menurut penelitian dari Azizah (Azizah 2013) teknik relaksasi napas dalam juga efektif karena menurunkan intensitas nyeri adalah teori dari Huges karena teknik napas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Ernawati, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat. Berdasarkan Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada siswi kelas VII¹ dan kelas VII² Di SMP N-10 Kota Padangsidimpuan didapatkan sebanyak 35 siswi mengalami nyeri haid. Dari hasil wawancara kepada beberapa siswi, 8 siswi mengurangi nyeri tersebut dengan tiduran di UKS dan diolesi minyak kayu putih, 2 siswi mengurangi nyerinya dengan minum jamu 5 siswi tidak melakukan upaya penanganan, hanya ditahan dan dibiarkan saja. Mereka mengatakan tidak tahu manfaat teknik napas dalam untuk mengurangi nyeri haid. Siswi mengatakan keadaan ini mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas. Menurut keterangan yang didapat dari guru, ketika benar-benar ada siswi yang tidak kuat menahan rasa sakit tersebut, terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin untuk pulang karena nyeri haid.

Berdasarkan data di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Meringankan Nyeri

Dismenore”.

Metode

Tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini ialah mengenalkan teknik relaksasi nafas dalam kepada remaja putri agar dapat mengatasi nyeri dismenore mereka. Selain itu, dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menguasai materi mengenai teknik relaksasi nafas dalam serta dapat menerapkan langsung materi ini kepada responden yang sesuai dengan sasaran.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, yaitu sebagai berikut.

1. Menentukan sasaran kegiatan remaja dengan dismenore.
2. Mencari remaja yang mengalami masalah dismenore
3. Meminta persetujuan kepada klien

Kriteria sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri berjumlah 9 orang di Bergas Lor yang ingin meringankan nyeri dismenore.

Instrument yang digunakan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore, yaitu menggunakan leaflet sebagai media. Leaflet untuk memberikan sedikit pengarahan mengenai apa itu dismenore dan penanganannya dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Pada pengabdian ini terangkum dalam kegiatan sebagai berikut.

Tabel 1 Susunan acara kegiatan teknik relaksasi nafas dalam

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	16.00-16.15	Pembukaan dan pre test	Putri Cahya dan Cahyaningrum
2	16.15 - 16.30	Memberikan penyuluhan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore	Dania Aprilia dan Cahyaningrum
3	16.30 - 16.45	Demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam	Dania Aprilia
4	16.45 - 17.00	Post Test	Putri Cahya
5	17.00 - 17.15	Evaluasi	Putri Cahya dan Cahyaningrum
6	17.15-17.20	Penutup	Putri Cahya, Dania Aprilia, dan Cahyaningrum

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu remaja yang akan dijadikan sasaran *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* di Bergas Lor. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan, yaitu pertama *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja mengenai *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore*. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* yang diikuti oleh 9 remaja di Bergas Lor.

Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 27 November 2022 di Bergas Lor Kab. Semarang yang diikuti oleh 9 remaja kegiatan dimulai dari jam 16.00 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Karakteristik usia remaja di Bergas Lor

No	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1	17 tahun	4	44%
2	16 tahun	5	56%
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 2 usia remaja di Bergas Lor sebagian besar berusia berusia 17 tahun yaitu sebanyak 5 remaja (56%) dan usia 16 tahun sebanyak 4 remaja (44%).

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pre test, pre test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore, adapun hasil dari pre test sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil pre test pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	1	11%
2	Cukup	1	11%
3	Kurang	7	78%
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 3 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 1 remaja (11%) berpengetahuan cukup ada 1 remaja (11%) dan terdapat 7 (78%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore. Kemudian kami memberikan pelatihan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore dan setelah dilakukan pelatihan, hasil post test nya adalah sebagai berikut.

Tabel 4 Hasil post test pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	9	100%
2	Cukup	-	-
3	Kurang	-	-
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 9 remaja menjadi berpengetahuan baik (100%).

Berdasarkan keseluruhan tahapan tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri, yaitu sebanyak 78% tidak mengetahui teknik relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan pengenalan dan pelatihan, remaja putri semuanya (100%) sudah mengerti dan dapat menerapkan teknik ini. Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti dalam mengatasi dismenore yang dialami para remaja putri di Bergas Lor. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Brahim, dkk (2020), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15-30 menit dapat merelaksasikan tubuh dan secara umum memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang. Menurut penelitian dari Azizah (Azizah 2013) tehnik relaksasi nafas dalam juga efektif karena menurunkan intensitas nyeri adalah teori dari Huges karena teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dan untuk dokumentasi dapat dilihat di bawah



Gambar 1 Kegiatan pre test



Gambar 2 Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi



Gambar 3 Kegiatan post test

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias remaja yang tinggi terhadap pelatihan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan remaja dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore ini secara mandiri di rumah. Selain itu, perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering dismenore pada saat haid.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen-dosen di Universitas Ngudi Waluyo dan remaja-remaja di Bergas Lor yang ikut berperan dalam penyelesaian kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Andriyani. (2013). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Dismenore Primer*. Yogyakarta: The Indonesian Journal of Public Health vol 4 no 2.
- Arfa M. (2013). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea), 80-87.
- Azizah. (2013). *Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap 52 Penurunan Nyeri Haid*. Wonogiri: Akademi Keperawatan Giri Satria Husada.

- Brahim, Prawata AHM, Yetika W. (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi*. Jurnal Ilmi Kebinan (Journal of Midwifery Sciences): Urmal Abdimas Sainatika Vol 2 No 1.
- Ernawati. (2010). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof Dr Hj Aloei Saboe* [Tesis]. Kota Gorontalo.
- Janiwarty dan Pieter. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Judha, dkk. (2012). *Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto*. Mojokerto: Anurogo.
- Marlinda & Purwaningsih. (2013). *Panduan Kebutuhan Dasar Manusia 1: Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Marni. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Monks, dkk. (2012). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC.