

PENELITIAN

**PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN
DISMENORE PADA REMAJA SMA NEGERI 3
PADANG**

Penelitian Keperawatan Maternitas



DWI CHRISTINA RAHAYUNINGRUM
BP. 1010324017

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS PADANG
TAHUN 2012

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut F.J Monks, dkk (2002) masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder. Hal ini sangat dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjer reproduksi. Yang mana ciri-ciri dari seks primer yaitu menstruasi, merasa khawatir, gelisah dan cepat marah, sedangkan seks sekunder ciri-cirinya pinggul bertambah lebar dan bulat, payudara membesar, kulit menjadi lebih halus (Chomaria, 2008).

Faizah (2000) mendefinisikan menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh seorang wanita setiap bulan selama masa usia subur. Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur (yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual, maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari). Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu, seperti stress, pengobatan dan latihan olahraga. Pada masa remaja biasanya siklus menstruasi belum teratur, namun setelah dalam kurun waktu tertentu akan teratur.

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan (Keikos, 2007).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas seperti : remaja tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran, menurunnya prestasi belajar serta sering absen. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Baziad, 2003).

Dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntal, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara (Dito Anurogo, 2011) karena nyeri haid atau dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita.

Bobak (2005) menyebutkan bahwa, *dismenore* bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam akibat *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri di perut bagian bawah ataupun di punggung bagian bawah akibat dari gerakan rahim yang meremas – remas (kontraksi) dalam usaha untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang terlepas (Faizah, 2000).

Hendrik (2006) menunjukkan bahwa *dismenore primer* dialami oleh 60-75 % perempuan muda. Dan tiga perempat jumlah tersebut mengalami *dismenore* dengan intensitas

ringan atau sedang. Sedangkan seperempat lainnya mengalami *dismenore* dengan tingkat berat dan terkadang menyebabkan si penderita tidak berdaya dalam menahan nyerinya tersebut. Di Indonesia kejadian nyeri menstruasi primer mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Insiden terjadinya dismenore merata 40-80% dan 5-10% wanita mengalami dismenore berat sampai dismenore yang tidak tertahankan. (Morgan dan Hamilton, 2009). Dismenore menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari dan harus absen dari sekolah 1-7 hari setiap bulannya pada 15 % responden berusia 15 – 17 tahun. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi terhadap wanita diseluruh dunia misalnya: cepat letih, dan sering marah. Remaja dengan dismenore berat mendapat nilai yang rendah (6.5 %), menurunnya konsentrasi (87.1%) dan absen dari sekolah (80.6%) (Tangchai, 2004).

Studi di Amerika Serikat didapatkan setengah dari wanita remaja mengalami dismenore ketika menstruasi, dari 113 remaja yang melakukan konsultasi ke praktek dokter, 29–44% dari jumlah pasien tersebut mengalami dismenore (Sulastri, 2006). Hal ini diperkuat dengan laporan internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50 % remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun reproduktif. Studi epidemiologi di Swedia juga melaporkan angka prevalensi nyeri menstruasi sebesar 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri menstruasi, 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis. (Dito Anurogo, 2011)

Penanggulangan nyeri haid yang umum dilakukan oleh remaja adalah mengonsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri yang dijual bebas tanpa konsultasi ke tenaga kesehatan. Berdasarkan survei terhadap pelajar dari lima sekolah lanjutan pertama di Jakarta, pada 2002, didapatkan sedikit sekali di antara mereka yang berobat ke dokter. Padahal obat-obat penghilang nyeri hanya dapat mengurangi nyeri haid sementara waktu, dalam jangka panjang berdampak buruk ke ginjal dan liver (Baziad, 2004).

Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga (Potter & Perry, 2005). Dalam hal ini perawat berperan dalam penanganan secara non-farmakologis.

Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Smeltzer & Bare, 2002). Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan

sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblokir transmisi stimulasi nyeri. Menurut teori *gate-control* kompres hangat dapat mengaktifkan (merangsang) serat-serat non-nosiseptif yang berdiameter besar ($A-\alpha$ dan $A-\beta$) untuk “menutup gerbang” bagi serat-serat yang berdiameter kecil ($A-\delta$ dan C) yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga nyeri dapat dikurangi (Price & Wilson, 2006). Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri.

Berdasarkan penelitian Ni Putu Ani Priyani (2009), yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam Yogyakarta”, dari 30 orang remaja putri yang mengalami nyeri dismenore terdapat sebanyak 3 orang (10%) dari 30 orang tidak mengalami nyeri dismenore, nyeri ringan 19 orang (63%) dari 30 orang, nyeri sedang 6 orang (20%) dari 30 orang, dan nyeri berat 2 orang (7%) dari 30 orang. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Sedangkan penelitian Nisa Lestari (2007) tentang “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Siswi Yang Mengalami Nyeri Menstruasi di SMUN 1 Padang”, dari 32 orang remaja putri yang mengalami nyeri dismenore terdapat sebanyak 15 orang (55%) yang mengalami dismenore ringan dan 10 orang (35%) dari 32 orang mengalami dismenore sedang dan 7 orang (10%) mengalami nyeri berat setelah diberikan kompres hangat. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Dari kedua penelitian tersebut belum dijelaskan penanganan yang mana yang lebih efektif dan efisien antara teknik relaksasi nafas dalam dengan kompres hangat. Sehingga peneliti ingin membedakan pengaruh tingkat nyeri dismenore antara setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan setelah diberikan kompres hangat. Lebih efektif yang teknik

relaksasi nafas dalam ataupun pemberian kompres hangat. Sehingga setelah diketahui hasilnya bisa diaplikasikan untuk intervensi *dismenore*. Sebagian besar kaum wanita menggunakan kompres air hangat dan teknik relaksasi nafas dalam serta dapat mencapai keringanan nyeri, tidak hanya mengurangi stres tapi juga meningkatkan produksi endorfin otak, penawar sakit alami tubuh. (Devi Indriasari, 2009)

Dismenore terjadi pada hari pertama ataupun hari kedua saat menstruasi, dapat meningkat disaat melakukan aktivitas ataupun stress. Teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan tanpa menggunakan alat dan dapat dilakukan dimana saja diruangan yang tenang, sedangkan kompres hangat juga dapat mengurangi nyeri dismenore dengan menggunakan peralatan yaitu air hangat, termos, dan buli-buli atau botol dengan sarungnya. Dalam hal ini peneliti ingin melihat manakah yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore karena kedua teknik nonfarmakologis ini sering digunakan oleh remaja dalam mengurangi nyeri dismenore.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Januari 2012 terhadap 181 orang siswi di kelas XI SMA Negeri 3 Padang didapatkan jumlah siswi yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 155 orang siswi dengan 123 orang mengalami nyeri ringan, 16 orang nyeri sedang, dan 16 orang mengalami nyeri berat hanya 5 orang yang pernah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat sebagai salah satu cara penanggulangan nyeri haid secara non farmakologi. Pemilihan di SMA N 3 Padang dikarenakan program PIK-KRR tidak berjalan disana, dimana sekolah ini termasuk sekolah yang unggul. Berdasarkan wawancara penulis dengan guru piket serta wali kelas di SMA Negeri 3 Padang didapatkan keterangan bahwa sebanyak 20 orang siswi-siswi dalam 1 bulan yang mengalami dismenore biasanya sering minta izin pulang sebelum jam pulang sekolah dengan alasan mereka tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar mengajar. Upaya penanganan dismenorea yang dilakukan

oleh sebagian siswi adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, tiduran, dan minum obat pengurang rasa sakit.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dengan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang sehingga nantinya teknik relaksasi nafas dalam ataupun kompres hangat ini dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologi bagi remaja yang mengalami dismenore.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitiannya adalah apakah ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang Tahun 2012.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMA Negeri 3 Padang Tahun 2012.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran skala dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri SMA Negeri 3 Padang Tahun 2012.
- b. Mengetahui gambaran skala dismenore sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada remaja putri SMA Negeri 3 Padang Tahun 2012

- c. Membandingkan perbedaan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan skala dismenore pada remaja putri SMA Negeri 3 Padang Tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi

Membantu siswi yang mengalami dismenore untuk memilih salah satu tindakan dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir mata pelajaran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat merupakan salah satu alternatif terapi untuk mengatasi dan mengurangi siswi yang mengalami dismenore sehingga mereka dapat lebih berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menangani masalah dismenore dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk mengatasi masalah dismenore pada peneliti sendiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam ataupun kompres hangat terhadap dismenore.

BAB VII

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat penurunan skala dismenore pada remaja di SMA N 3 Padang pada kelompok yang mendapatkan teknik relaksasi nafas dalam.
2. Terdapat penurunan skala dismenore pada remaja di SMA N 3 Padang pada kelompok yang mendapatkan kompres hangat.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna penurunan skala dismenore pada remaja SMA N 3 Padang akibat teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.

B. Saran

1. Bagi responden agar dapat memanfaatkan teknik relaksasi dalam ataupun kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore primer) sebagai alternatif cara non farmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan di rumah.
2. Bagi institusi pendidikan (sekolah) agar dapat memberikan informasi kepada siswi tentang pemanfaatan teknik relaksasi nafas dalam ataupun kompres hangat sebagai salah satu alternatif secara nonfarmakologi dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer), sehingga dapat mengurangi pemakaian obat analgesik bagi siswi yang mengalami dismenore primer.

3. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam ataupun kompres hangat dalam segi waktu pelaksanaannya untuk mengurangi nyeri dismenore terutama pada responden yang mengalami nyeri berat setiap bulannya.