

PENGARUH TEKNIK PERNAFASAN TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID PADA WUS KADER POSYANDU DESA TEGAL GONDO

Indah Wulandari¹, Sri Handayani²

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta^{1,2}

202322062.students@aiska-university.ac.id

Abstract

Background: In 2023, there will be quite a few cases of menstrual pain, both moderate and severe, experienced by women of reproductive age (WUS) posyandu cadres Tegal Gondo village. Menstrual pain causes delays in work and daily activities. One of the non-pharmacological therapies to reduce pain intensity can be done using breathing techniques. **The objectives of the research:** The purpose of this study was to determine the impact of breathing techniques on reducing menstrual pain. **Method:** this research uses a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The sampling method was by purposive sampling technique and the amount of respondents was 20 respondents. **Results:** the analysis showed that before the breathing technique was carried out, the majority of respondents were on moderate pain scale with an average pain score of 5.65. After the breathing technique was carried out, the majority of respondents were on the mild pain scale, the average pain score was 3.20. the statistical test result showed that the value was $P = 0.000$. **Conclusion:** There is an Impact Of Breathing Techniques On Reducing Menstrual Pain In WUS Of Posyandu Cadres In Tegal Gondo Village.

Article History

Submitted: 3 Agustus 2024
Accepted: 10 Agustus 2024
Published: 11 Agustus 2024

Key Words

Breathing techniques,
Menstrual pain, WUS

Abstrak

Latar Belakang: Pada tahun 2024 ditemukan 27 kasus nyeri haid baik nyeri sedang maupun berat yang dialami Wanita Usia Subur (WUS) Kader Posyandu Desa Tegal Gondo. Nyeri Haid menyebabkan terhambatnya pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pernafasan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh antara teknik pernafasan terhadap pengurangan nyeri haid. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan one group pre test and post test. Cara pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling dan jumlah responden sebanyak 20 responden. **Hasil:** analisis menunjukkan sebelum dilakukan teknik pernafasan sebagian besar responden pada skala nyeri sedang, dengan rata-rata nilai nyeri 5.65. Setelah dilakukan teknik pernafasan sebagian besar responden pada skala nyeri ringan, rata-rata nilai nyeri 3.20. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P = 0.000$. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh Teknik Pernafasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Sejarah Artikel

Submitted: 3 Agustus 2024
Accepted: 10 Agustus 2024
Published: 11 Agustus 2024

Kata Kunci

Nyeri Haid, Teknik
pernafasan, WUS

Pendahuluan

Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri 54,89 dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Jika dismenore tidak segera diatasi dapat berdampak bagi kegiatan dan aktivitas para wanita (Nurindasari et al., 2020). Nyeri haid, menyerang 50% - 90% remaja perempuan dan wanita usia subur, yang berakibat pada turunnya kualitas hidup, ketidakhadiran, dan peningkatan risiko depresi serta kecemasan. Sebuah studi prospektif longitudinal terhadap 400 pasien dismenore menunjukkan mayoritas mengalami gejala yang sama selama bertahun-tahun menstruasi, meskipun terjadi perbaikan pada tingkat keparahannya, misalnya setelah melahirkan (Kathryn dan Corey, 2021).

Nyeri haid merupakan keluhan pada reproduksi wanita akibat ketidakseimbangan

hormon protaglandin dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri yang sering terjadi pada wanita (Lestari, 2018 dalam Neny, 2020). Setiap wanita mengalami pengalaman seputar nyeri haid yang berbeda, ada yang tanpa keluhan, nyeri ringan, hingga nyeri berat yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, kuliah, bekerja dan aktifitas rutin harian. (Trisianah dalam Neny, 2020).

Mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massage, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan teknik pernafasan (Judha et al., 2012 dalam Pohan, 2020).

Salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan nyeri yang praktis tanpa mengeluarkan biaya dan alat adalah dengan teknik pernafasan. Manfaat yang didapat setelah melakukan teknik pernafasan yaitu berkurang hingga hilangnya rasa nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. (Arfa, 2013 dalam Pohan, 2020).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa sebagian besar WUS kader posyandu desa Tegal Gondo sering mengalami nyeri haid baik ringan, sedang, maupun berat. Nyeri tersebut sering mengganggu aktifitas sehari-hari termasuk aktifitas kader dalam kegiatan posyandu di Desa Tegal Gondo. Upaya yang telah dilakukan oleh WUS yang mengalami dismenore yaitu sebagian dengan minum air hangat dan sebagian lainnya membiarkan hingga hilang dengan sendirinya. Namun, hal tersebut masih belum bisa mengatasi keluhan terkait dengan nyeri haid. Berdasarkan paparan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Teknik Pernafasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperimen* serta menggunakan pendekatan *pretest posttest one group design*. Penelitian dilakukan di desa Tegal Gondo kecamatan Purbolinggo kabupaten Lampung Timur pada Bulan April – Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah WUS Kader Posyandu di desa Tegal Gondo yang mengalami nyeri haid sebanyak 27 responden pada Bulan Maret 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang diteliti dalam penelitian ini sejumlah 20 WUS Kader Posyandu yang mengalami nyeri haid di desa Tegal Gondo, dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Sering mengalami nyeri haid.
 - b. Belum pernah melakukan teknik pernafasan saat nyeri haid.
 - c. Tidak hipertensi.
 - d. Bersedia menjadi responden.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Menggunakan obat saat nyeri haid.
 - b. Sakit karena faktor lain selain nyeri haid.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tentang nyeri menstruasi dengan jumlah 10 pertanyaan. Analisa univariat di gunakan untuk melihat distribusi frekuensi WUS Kader Posyandu yang mengalami nyeri haid, skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik pernafasan. Analisis bivariat menggunakan uji analisis statistik non parametrik *two-related samples tests Wilcoxon* untuk mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah pemberian teknik pernafasan pada WUS kader posyandu.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di desa Tegal Gondo, kecamatan Purbolinggo kabupaten Lampung Timur pada tanggal 1 April 2024 - 25 Mei 2024 dengan jumlah responden 20 orang pada WUS kader posyandu desa Tegal Gondo dengan kriteria inklusi WUS kader posyandu yang sering dan sedang mengalami nyeri haid serta tidak memiliki hipertensi.

1. Karakteristik WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo

Hasil analisis data umum menggambarkan distribusi responden berdasarkan karakteristik responden meliputi umur. Hasil analisis univariat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Umur (tahun)	Jumlah	Presentase
22	5	25%
23	1	5%
24	4	20%
26	2	10%
28	3	15%
29	2	10%
30	2	10%
31	1	5%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer

2. Karakteristik Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Nyeri Haid

Hasil identifikasi pengaruh teknik pernafasan terhadap nyeri haid pada kader posyandu didapatkan data sebagaimana diterangkan pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi

Skala Nyeri Haid	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
2	0	0%	5	25%
3	0	0%	8	40%
4	5	25%	5	25%
5	5	25%	2	10%
6	4	20%	0	0%
7	4	20%	0	0%
8	2	10%	0	0%
Total	20	100%	0	100%

Sumber: Data Primer

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami skala nyeri 4 dan 5 (nyeri sedang) yaitu masing - masing sebanyak 5 responden (25%) jadi total yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%), dan minoritas skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) sebanyak 2 orang (10 %). Kemudian setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami nyeri pada skala 3 (nyeri ringan) sebanyak 8 responden (40%), dan minoritas pada skala 5 (nyeri sedang) sebanyak 2 orang (10%).

3. Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Nyeri Haid pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Nyeri Haid pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Intensitas Nyeri Haid WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Skala Nyeri Haid	Pre Test		Post Test		p - value
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	

2	0	0%	5	25%	
3	0	0%	8	40%	
4	5	25%	5	25%	
5	5	25%	2	10%	0.000
6	4	20%	0	0%	
7	4	20%	0	0%	
8	2	10%	0	0%	
Total	20	100%	0	100%	

Sumber: Data Primer

Dari hasil uji statistik Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu dengan menggunakan uji Wilcoxon terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan teknik pernafasan didapatkan bahwa nilai $P = 0,000$ nilai tersebut <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

B. Pembahasan

1. Karakteristik WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo Berdasarkan Umur

Berdasarkan karakteristik hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 5 responden (15%), dan sebagian kecil berusia 31 tahun sebanyak 1 responden (5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Tsamara, dkk (2020) bahwa puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu 15-25 tahun. Menurut Arie, dkk (2020) Kejadian nyeri haid sangat dipengaruhi oleh usia wanita, rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, nyeri haid nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

2. Analisis Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu

Berdasarkan hasil pada tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan teknik pernafasan berada pada skala nyeri 4 sebanyak 5 responden (25%), nyeri 5 sebanyak 5 responden (25%), nyeri 6 sebanyak 4 responden (20%), nyeri 7 sebanyak 4 responden (20%), nyeri 8 sebanyak 2 responden (10%). Sedangkan setelah dilakukan teknik pernafasan didapatkan skala nyeri haid 2 sebanyak 5 responden (25%), nyeri 3 sebanyak 8 responden (40%), nyeri 4 sebanyak 5 responden (25%), dan nyeri 5 sebanyak 2 responden (10%).

Gejala yang dirasakan saat dismenore adalah nyeri perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Dismenore sangat mengganggu aktivitas, nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi (Judha, 2017 dalam Neny, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nur Indasari et al. (2020) pada Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso menunjukkan sebelum perlakuan teknik pernafasan didapatkan persentase nyeri paling tinggi yaitu nyeri sedang (62,3%) sebanyak 28 responden sedangkan sesudah perlakuan teknik pernafasan didapatkan presentasi paling tinggi yaitu nyeri ringan (42,2%) sebanyak 19 responden. Hal tersebut dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri dari sebelum ke sesudah perlakuan teknik pernafasan.

3. Analisis Pengaruh Intensitas Nyeri Haid WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo

Berdasarkan *ouput* tabel 3. menunjukkan hasil Wilcoxon signed rank test statistics diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis analisis diterima berarti ada perbedaan signifikan Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Merizaputri dkk, (2020) dengan judul Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Hasil penelitian terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan setiap bulannya yang ditunjukkan oleh hasil analisis Wilcoxon Test dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Dengan demikian teknik pernafasan berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid yang dialami oleh responden.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian dari Reni Trivia (2021) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. Hasil didapatkan p value 0,041 berarti ada pengaruh antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas pernafasan perut dengan frekuensi lambat, berirama. *Responden* memejamkan mata dan bernapas perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap menarik napas dan menghembuskan napas (Andarmoyo, 2013 dalam Trivia, 2021).

Teknik pernafasan dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami kram yang disebabkan oleh naiknya kadar *prostaglandin* sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan aliran ke daerah yang mengalami kram dan iskemik (Smeltzer dan Bare, 2013 dalam Trivia, 2021). Pada saat responden mencapai relaksasi penuh, maka otak akan mengaktifkan gelombang alfa dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endorphine sehingga nyeri dan rasa cemas berkurang (Hapsari dan Anasari, 2013 dalam Trivia, 2021).

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa teknik pernafasan sebagai terapi nyeri haid ada pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada WUS kader posyandu, teknik pernafasan dapat digunakan sebagai intervensi terapi nyeri non farmakologi dalam asuhan kebidanan pada WUS.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo dengan responden 20 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik pernafasan mayoritas pada skala sedang.
2. Intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik pernafasan mayoritas pada skala nyeri ringan.
3. Adanya pengurangan intensitas nyeri pada WUS Kader Posyandu sebelum dan setelah diberi teknik pernafasan, hal ini menunjukkan adanya pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan memiliki pengaruh dalam pengurangan intensitas nyeri haid pada WUS, maka disarankan mengintegrasikan materi tersebut dalam pendidikan kebidanan pada materi pembelajaran asuhan kebidanan wanita usia subur.
2. Bagi WUS
Kepada WUS, khususnya WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo disarankan untuk menggunakan teknik pernapasan sebagai alternatif penanganan nyeri haid non farmakologi pada responden WUS.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih banyak untuk meningkatkan representatif dalam penelitian.

Daftar Pustaka

- Aningsyah, & Yatria, B. R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Bun.
- Aprilia, D., Cahyaningrum, & Cahya, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Meringankan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Bergas Lor. *I*.
- Arieb, R., Kunnati, & Megan. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Health Sains*.
- Deviliawati, A. (2021, April). Sosialisasi Tentang Nyeri Menstruasi (Disminorea) Pada Siswi Smk Bina Jaya Palembang Tahun 2021. *Iv*.
- Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022, April). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultaskedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*.
- Latoha, L. M. (2019). Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Panti Asuhan Samarinda.
- Neny. (2020). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pesantren Darul Ikhlas Desa Goti Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2020.
- Nurbaiti, & Febrina, R. (2022, November). Ranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4, 355-360.
- Pohan, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Smp N-10 Kota Padangsidimpuan.
- Prasetyaningsih, & Zalmadani, H. (2023, Juni). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi Man Padusunan Kota Pariaman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4.
- Santi, Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, V.
- Trivia, R. (2021, Desember). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Diii Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, I.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, Ii.
- Wati, & Ela, P. (2023). Gambaran Tindakan Pencegahan Keputihan Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Uptd Puskesmas Sukawati 1 Tahun 2023.

