ISSN : 2303-3746
library.uns.ac.id
digilib.uns.ac.id

PLACENTUM

Jurnal Kesehatan dan Aplikasinya

Volume 3 / Nomor 2 / Agustus / 2015

Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Haid Paca Siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta
Fina Wahyuningrum, Endang Listyaningsih S, Erindra Budi C.

Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro Surakarta
Novita Izzatul Fikri, Hardiningsih

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* di BPS Siti Rohani Surakarta
Febty Anggrayni Putri, Mujahidatul Musfiroh

Hubungan Antara Ibu Hamil Perokok Pasif dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini di RSUD Kab. Karanganyar
Sara Sulistyarini, Agus Eka Nurma Y

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Mencegah Hipotermi pada Neonatus di Wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta
Rika Masitoh, Fresthy Astrika Yunita

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentavalen Lanjutan pada Batita di Kelurahan Keprabon Surakarta
Dewi Hesti Ermawati, Erindra Budi C.

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Motivasi Ibu dalam Pemberian Imunisasi Pentavalent Lanjutan di Desa Bulu Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo
Kanthi Devi Ayuningtyas, Sri Anggarini Parwatiningsih

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Tentang *Toilet Training* pada Anak Usia 1-3 Tahun di Kelurahan Jebres Surakarta
Wayan Wati, M. Nur Dewi K

Pengaruh Penyuluhan Tentang SADARI dengan Keterampilan Melakukan SADARI pada Wanita Usia di RW 04 Desa Makamhaji
Dayinta Nur Utami, Ika Sumiyarsi

Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Kanker Serviks dengan Pemeriksaan *Pap Smear* di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang
Yulia Puspitasari, Nuke Devi Indrawati, Ninik Pujiati

Hubungan Antara Pendapatan Keluarga dengan Pemakaian Alat Kontrasepsi IUD di Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta
Kresna Novila Andini, Angesti Nugraheni

Efektivitas Logoterapi Terhadap Kadar Kortisol Serum Pasien Kanker Serviks Stadium Lanjut
Soetrisno, Sri Sulistyowati, Supriyadi Hari Respati, Gressilia Hilbarida Mendrofa

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Akseptor KB Pria di Kelurahan Jagalan Kecamatan Jebres
Hexa Anita Sukarno, Ropitasari

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Menopause di Pos Lansia RW 23 Kelurahan Jebres Kota Surakarta
Amelia Andriyani, Sri Mulyani

Vol.	No.	Hal.	Surakarta	ISSN .
3	2	1-134	Agustus 2015	2303-3746

diterbitkan oleh :
Program Diploma Kebidanan
Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret
Surakarta

ISSN : 2303-3746
library.uns.ac.id
digilib.uns.ac.id

PLACENTUM

Jurnal Kesehatan dan Aplikasinya

Volume 3 / Nomor 2 / Agustus / 2015

Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Haid Paca Siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta
Fina Wahyuningrum, Endang Listyaningsih S, Erindra Budi C.

Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro Surakarta
Novita Izzatul Fikri, Hardiningsih

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* di BPS Siti Rohani Surakarta
Febty Anggrayni Putri, Mujahidatul Musfiroh

Hubungan Antara Ibu Hamil Perokok Pasif dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini di RSUD Kab. Karanganyar
Sara Sulistyarini, Agus Eka Nurma Y

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Mencegah Hipotermi pada Neonatus di Wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta
Rika Masitoh, Fresthy Astrika Yunita

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentavalen Lanjutan pada Batita di Kelurahan Keprabon Surakarta
Dewi Hesti Ermawati, Erindra Budi C.

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Motivasi Ibu dalam Pemberian Imunisasi Pentavalent Lanjutan di Desa Bulu Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo
Kanthi Devi Ayuningtyas, Sri Anggarini Parwatiningsih

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Tentang *Toilet Training* pada Anak Usia 1-3 Tahun di Kelurahan Jebres Surakarta
Wayan Wati, M. Nur Dewi K

Pengaruh Penyuluhan Tentang SADARI dengan Keterampilan Melakukan SADARI pada Wanita Usia di RW 04 Desa Makamhaji
Dayinta Nur Utami, Ika Sumiyarsi

Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Kanker Serviks dengan Pemeriksaan *Pap Smear* di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang
Yulia Puspitasari, Nuke Devi Indrawati, Ninik Pujiati

Hubungan Antara Pendapatan Keluarga dengan Pemakaian Alat Kontrasepsi IUD di Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta
Kresna Novila Andini, Angesti Nugraheni

Efektivitas Logoterapi Terhadap Kadar Kortisol Serum Pasien Kanker Serviks Stadium Lanjut
Soetrisno, Sri Sulistyowati, Supriyadi Hari Respati, Gressilia Hilbarida Mendrofa

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Akseptor KB Pria di Kelurahan Jagalan Kecamatan Jebres
Hexa Anita Sukarno, Ropitasari

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Menopause di Pos Lansia RW 23 Kelurahan Jebres Kota Surakarta
Amelia Andriyani, Sri Mulyani

Vol.	No.	Hal.	Surakarta	ISSN .
3	2	1-134	Agustus 2015	2303-3746

diterbitkan oleh :
Program Diploma Kebidanan
Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret
Surakarta

library.uns.ac.id digilib.uns.ac.id

JURNAL KESEHATAN ILMIAH PRODI KEBIDANAN FK UNS

Kesehatan dan Aplikasinya

" PLACENTUM "

Pelindung Dan Pengarah
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Penangung Jawab
Soetrisno

Ketua Penyunting
Sri Mulyani

Redaksi
Ropitasari
Angesti Nugraheni

Tim Penyunting

E. Listyaningsih
Erindra Budi Cahyanto
Mujahidatul Musfiroh
Sri Anggarini
Agus Eka Nurma
Fresthy Astrika Y
M Nur Dewi K
Ika Sumiyarsi
Hardiningsih

Alamat Korespondensi
Prodi Diploma Kebidanan FK UNS Jl. Kol Sutarto 150K Surakarta 57126
(0271) 662622
Harga Langganan Untuk Satu Tahun (Dua Kali Terbit) Rp 300.000,-/2 eks
(termasuk Ongkos Kirim).
Placentum.kebidanan@gmail.com

library.ums.ac.id

Volume 3 No. 2 Agustus 2015 ISSN 2303-3746

PLACENTUM

Jurnal Kesehatan dan Aplikasinya

DAFTAR ISI

Halaman Depan ~ i

Dewan Redaksi ~ ii

Daftar Isi ~ iii

Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta ~ 1
Fina Wahyuningrum, Endang Listyaningsih S, Erindra Budi C.

Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro Surakarta ~ 8
Novita Izzatul Fikri, Hardiningsih

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* di BPS Siti Rohani Surakarta ~ 16
Febty Anggrayni Putri, Mujahidatul Musfiroh

Hubungan Antara Ibu Hamil Perokok Pasif dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini di RSUD Kab. Karanganyar ~ 24
Sara Sulistyarini, Agus Eka Nurma Y

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Mencegah Hipotermi pada Neonatus di Wilayah Puskesmas Ngoresan Surakarta ~ 35
Rika Masitoh, Fresthy Astrika Yunita

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentavalen Lanjutan pada Batita di Kelurahan Keprabon Surakarta ~ 45
Dewi Hesti Ermawati, Erindra Budi C.

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Motivasi Ibu dalam Pemberian Imunisasi Pentavalent Lanjutan di Desa Bulu Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ~ 56
Kanthi Devi Ayuningtyas, Sri Anggarini Parwatiningsih

digilib.ums.ac.id

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Tentang *Toilet Training* pada Anak Usia 1-3 Tahun di Kelurahan Jebres Surakarta – 65
Wayan Wati, M. Nur Dewi K

Pengaruh Penyuluhan Tentang SADARI dengan Keterampilan Melakukan SADARI pada Wanita Usia di RW 04 Desa Makamhaji – 76
Dayinta Nur Utami, Ika Sumiyarsi

Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Kanker Serviks dengan Pemeriksaan *Pap Smear* di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang – 87
Yulia Puspitasari, Nuke Devi Indrawati, Ninik Pujiati

Hubungan Antara Pendapatan Keluarga dengan Pemakaian Alat Kontrasepsi IUD di Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta – 97
Kresna Novila Andini, Angesti Nugraheni

Efektivitas Logoterapi Terhadap Kadar Kortisol Serum Pasien Kanker Serviks Stadium Lanjut – 104
Soetrisno, Sri Sulistyowati, Supriyadi Hari Respati, Gressilia Hilbarida Mendrofa

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Akseptor KB Pria di Kelurahan Jagalan Kecamatan Jebres – 114
Hexa Anita Sukarno, Ropitasari

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Menopause di Pos Lansia RW 23 Kelurahan Jebres Kota Surakarta – 126
Amelia Andriyani, Sri Mulyani

library.ums.ac.id

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI SMA ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA

The Effect of Relaxation Breathing Exercises in Reducing Menstrual Pain of Students at Diponegoro Islamic High School, Surakarta

Fina Wahyuningrum, Endang Listyaningsih S, Erindra Budi C
Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is a medical condition occurs during menstruation, characterized by pain in the abdomen or pelvic area (Judha et al, 2012). In Indonesia, it is reported that around 55% of women in childbearing age experiencing menstrual pain (Proverawati, 2009). Relaxation breathing exercise is a common method which gives rise to a sense of comfort and relaxation. These relaxed feelings and sense of comfort will eventually improve someone's tolerance to pain. (Kozier, 2004). The research aims to observing whether relaxation breathing exercise might reduce menstrual pain of students at Diponegoro Islamic High School in Surakarta.

Methods: This research was performed using pre-experimental approach of one group pre-post test design. The actual population in this study is the students of Diponegoro Islamic High School of Surakarta who have history of menstrual pain. The sampling technique used in this study is total sampling techniques, involving 43 respondents as samples. Data analysis was conducted using Wilcoxon with error level of 5%.

Result: The p-value is 0.000 ($p < 0.05$), suggesting that there was an effect of relaxation breathing exercise against menstrual pain at Diponegoro Islamic High School of Surakarta.

Conclution: There is the influence of deep breathing relaxation against menstrual pain at SMA Islam Diponegoro Surakarta.

Keywords : relaxation breathing, menstrual pain, teenagers

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha dkk, 2012).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian di Indonesia sekitar 55% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri haid (Proverawati, 2009).

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012).

library.uns.ac.id digilib.uns.ac.id

Teknik relaksasi napas dalam yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernapasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan (Fountaine & Kaszubski, 2004). Menurut Kozier (2004), relaksasi napas dalam yang dilakukan secara berulang menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memilki mekanisme koping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Berhubungan dengan sering timbulnya masalah nyeri haid pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid karena relaksasi napas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mudah dilakukan, tidak ada efek dalam kesehatan dan tidak memerlukan biaya untuk mengatasi masalah nyeri haid.

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan *pra-eksperimental* yaitu *one grouph pra-post test design* untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri haid.

Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Diponegoro Surakarta. Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta kelas X dan XI yang mempunyai riwayat nyeri haid berjumlah 57 siswi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: siswi yang mengalami nyeri haid saat pengambilan data yaitu 19 Maret sampai 30 April 2015 dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah meminum obat analgesik atau jamu ketika mengalami nyeri haid dan atau sakit flu atau batuk. Sehingga didapatkan jumlah sampel yang memenuhi syarat inklusi sebanyak 43 responden.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan mengumpulkan sampel di ruang aula untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menjelaskan dan demonstrasi cara relaksasi napas dalam, dan menjelaskan cara mengisi kuesioner. Peneliti memilih empat siswi sebagai koordinator masing-masing kelas sebagai pelaksana peneliti yang bertugas membantu peneliti mendampingi responden melakukan relaksasi napas dalam dan mengumpulkan hasil pengisian skala nyeri.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Pada tahap *pretest* responden mengisi kuesioner nyeri haid sesuai dengan nyeri yang dirasakan saat itu. Kemudian peneliti/pelaksana peneliti mendampingi responden melakukan relaksasi napas dalam untuk memastikan bahwa responden melakukan semua tahapan relaksasi napas dalam. Pada tahap *posttest* responden mengisi lembar kuesioner nyeri haid setelah melakukan relaksasi napas dalam.

library.ums.ac.id

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf kesalahan 5%.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 19 Februari – 30 April 2015 mengenai pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta sejumlah 43 orang.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Napas Dalam

No.	Nyeri Haid	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak nyeri	-	-
2.	Nyeri ringan	16	37,2
3.	Nyeri sedang	16	37,2
4.	Nyeri berat	11	25,6
5.	Nyeri berat sekali	-	-
	Total	43	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri haid sebelum melakukan relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa jumlah nyeri ringan sama dengan banyaknya responden dengan nyeri sedang yaitu sebesar 16 responden (37,2%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Setelah Relaksasi Napas Dalam

No.	Nyeri Haid	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak nyeri	16	37,2
2.	Nyeri ringan	14	32,6
3.	Nyeri sedang	13	30,2
4.	Nyeri berat	-	-
5.	Nyeri berat sekali	-	-
	Total	43	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta setelah melakukan teknik relaksasi dari 43 responden sebagian besar tidak mengalami nyeri haid yaitu 16 responden (37,2%) dan tidak ada yang mengalami nyeri berat sekali.

Tabel 4.3 *Test Statistics Wilcoxon*

		Setelah relaksasi - Sebelum relaksasi
Z		-5,962
Asymp. (2-tailed)	Sig.	,000

1) Based on positive ranks.
2) Wilcoxon Signed Ranks Test.

Hasil uji *test statistic* pada uji Wilcoxon diperoleh p 0,00 sementara α yang ditetapkan sebesar 0,05, maka Ra diterima karena p-value < α, dengan demikian diasumsikan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid.

Selain itu, nilai Z pada tabel 4.4 adalah -5,962. Nilai Z lebih besar dari daerah penerimaan R1 dengn taraf kesalahan 0,05 pada Z tabel yaitu -1,645 (Z hitung > Z tabel). Akhirnya R0 ditolak dan Ra diterima yang berarti terdapat pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta. Sugiyono (2008) menyatakan bahwa harga (-) tidak diperhitungkan karena merupakan harga mutlak.

library.ums.ac.id

Tabel 4.4 *Ranks*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah relaksasi - Sebelum relaksasi	Negative Ranks	38[a]	19,50	741,00
	Positive Ranks	0[b]	,00	,00
	Ties	5[c]		
	Total	43		

a. Setelah relaksasi < Sebelum relaksasi
b. Setelah relaksasi > Sebelum relaksasi
c. Setelah relaksasi = Sebelum relaksasi

Dari hasil *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan perbandingan nyeri haid sebelum melakukan relaksasi napas dalam dan setelah melakukan relaksasi napas dalam terdapat 38 responden dengan hasil nyeri haid menurun setelah melakukan relaksasi napas dalam dan 5 responden mengalami nyeri haid yang tetap setelah melakukan relaksasi napas dalam.

PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah remaja dengan umur 15-16 tahun. Dari 43 responden, sebelum melakukan relaksasi napas dalam sebagian besar mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang yaitu masing-masing sebanyak 16 responden (37,2%) dan 11 (25,6) responden lainnya mengalamo nyeri berat. Hal ini sesuai dengan pendapat Baziad (2003) bahwa nyeri haid primer paling sering terjadi pada masa remaja dan dalam 2-5 tahun setelah *menarche*.

Terdapat beberapa pola kehidupan remaja yang dapat meningkatkan risiko nyeri haid. Menurut Aprilia (2010) stress, cemas, panik, takut dapat memicu hormon stressor (katekolamin) sehingga respon tubuh yaitu lawan, lari, membeku dan mengakibatkan uterus tegang, aliran darah berkurang, arteri mengecil dan mengakibatkan nyeri.

Selain itu, tingginya kejadian nyeri haid pada siswi di sekolah tidak lepas dari peran dan fungsi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sebagai lini depan dalam penanggulangan masalah kesehatan di tingkat sekolah dalam hal ini sangatlah besar. Dimana seharusnya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi kepada siswi di lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab UKS. Namu di SMA terkait, program UKS yang berjalan hanya sebatas tempat istirahat siswi apabila sedang sakit dan menyediakan obat PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) saja, tanpa ada program kerjasama UKS dengan Puskesmas untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi, misalnya tentang nyeri haid dan penanganannya.

Banyak cara untuk mengatasi nyeri haid, dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih relaksasi napas dalam sebagai cara untuk mengatasi nyeri haid. Karena menurut Smeltzer & Bare (2002), relaksasi napas dalam dapat merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik sehingga dapat mengurangi nyeri.

Setelah melakukan relaksasi napas dalam dari 43 responden sebagian besar tidak mengalami nyeri haid yaitu 16 responden (37,2%) dan tidak ada yang mengalami nyeri berat sekali. Sebagian besar responden nyeri haidnya menurun bahkan menjadi tidak nyeri haid setelah melakukan relaksasi napas dalam.

library.ums.ac.id

Kemudian dilakukan pengolahan data dengan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan p-value 0.000 (p<0,05) maka artinya Ra diterima. Sehingga diasumsikan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta. Selain itu, nilai Z pada tabel 4.4 adalah -5,962. Nilai Z lebih besar dari daerah penerimaan R1 dengan taraf kesalahan 0,05 pada Z tabel yaitu -1,645 (Z hitung > Z tabel). Artinya R0 ditolak dan R1 diterima yang berarti terdapat pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta. Sugiyono (2008) menyatakan bahwa harga (-) tidak diperhitungkan karena merupakan harga mutlak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (2006) yaitu dengan melakukan relaksasi napas dalam maka akan memberikan perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relesaing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopioid-melanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Sehingga dengan meningkatnya enkephalin dan endorfin, maka nyeri akan berkurang.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Kozier (2004) bahwa relaksasi napas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan napas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Ada beberapa penelitian yang sejenis dengan penelitian ini, di antaranya penelitan Ernawati (2010), dengan judul terapi relaksasi terhadap nyeri haid pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan hasil yang sebanding, yaitu uji Wilcoxon diketahui nilai significant difference p = 0.000, < a (0,05). Sehingga disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Penelitian tentang relaksasi napas dalam juga dilakukan oleh Noor Azizah (2009) dengan judul aplikasi relaksasi napas dalam sebagai upaya penurunan skala nyeri menstruasi (dismenorea) pada siswi MTS Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus dengan hasil uji wilcoxon nilai z – 4,472 (p<0.05) ada perbedaan yang bermakna penurunan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fidyaningsih (2013) dengan hasil nilai signifikansi p value = 0.000 (p < 0,05) artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah teknik relaksasi, sehingga ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan skala nyeri dismenorea.

library.ums.ac.id

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan relaksasi napas dalam responden yang mengalami nyeri haid ringan dan nyeri sedang adalah sama, yaitu 16 responden (37,2%), sedangkan sebanyak 11 responden (25,6%) mengalami nyeri berat.
2. Setelah melakukan relaksasi napas dalam dari 43 responden sebagian besar tidak mengalami nyeri haid yaitu 16 responden (37,2%).
3. Ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta dengan nilai p-value 0,000 (p<0,05).

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikembangkan di atas maka direkomendasikan kepada:

1. Siswi SMA Islam Diponegoro Surakarta hendaknya melakukan relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri haid yang dialaminya tanpa ada intervensi obat kimia jika nyeri haid masih bisa disembuhkan dengan tindakan non farmakologi.
2. Pihak SMA Islam Diponegoro diharapkan pihak sekolah dapat lebih mengaktifkan UKS dalam memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja salah satunya mengenai upaya penanganan nyeri haid melalui bekerja sama dengan Puskesmas.
3. Bidan atau Tenaga Kesehatan hendaknya bidan melakukan penyuluhan mengenai upaya penanganan nyeri haid kepada remaja putri karena hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D., Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi. Hal. 37.

Aprilia, Yessie. 2010. *Hipnosteiri*. Jakarta: Gagas Media. Hal. 41.

Aprilia, Y. 2014. *Nyeri Persalinan*. http://www.bidankita.com/nyeri-persalinan/. Diakses pada tangal 6 Januari 2015.

Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC. Hal. 25.

Bobak, dkk. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC. Hal. 989-90.

Corwin dan Elizabeth, J. 2009. *Buku Patofisiologi Edisi 3*. Jakarta: EGC. Hal. 392; 784.

Dewi, Nilda Sintya. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama. Hal. 75-6.

Dianawati. 2003. *Pendidikan Seks Untuk Remaja*. Tangerang: Kawan Pustaka. Hal. 39.

Judha, M., dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Hal. 45; 48-9; 58.

Lacl, L. R. 2006. *Live Well With Chronic Pain*. New York: Park Avenue Hal. 31.

Lowdermilk, Leonard. 2010. *Maternity Nursing*. Canada. Hal. 62-3.

library.ums.ac.id

Manuaba. 2010. *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: Trans Info Media. Hal. 82; 632.

Marimbi. 2010. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Smeltzer dan Bare. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Alih Bahasa: Agung Waluyo. Jakarta: EGC Edisi 8 Vol. 1 hal. 53.

Pieter dan Retri Zan. 2010. *Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana. Hal. 97.

Potter. P.A., Perry A.G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik*. Jakarta: EGC. Hal. 102.

Priharjo, R. 2005. *Perawatan Nyeri*. Jakarta: EGC. Hal. 27.

Proverawati., Atikah., Siti Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta: Mulia Medika. Hal. 83-6.

Saputra, Koosnadi dan Syarif Sudirman. 2009. *Akupuntur untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosin*. Jakarta: Sagung Seto. Hal. 86-8.

Sukarni, Icemi, Wahyu P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika. Hal. 51.

Wang, L., dkk. 2008. *Stress and Dysmenorrhoea: a population based prospective Study. Occup Environ Med* 2008. 61:1021 026.

Widjanarko dan Bambang. 2006. *Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus. Vol.5 No.1 Januari.

Wiknjosastro. R. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Hal. 229.