

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI DISMINORE TERHADAP PENGETAHUAN SISWI SMP

Ayu Fatmawati¹, Irma Maya Puspita², Nur Hidayatul Ainiyah³

^{1,2} Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi

ayulanafatma27@gmail.com

Keywords: Dysmenorrhea, Education, Knowledge, Deep Breathing Relaxation Technique

ABSTRACT

Objective: Dysmenorrhea is a condition of pain or pain in the lower abdomen during menstruation that can interfere with the teaching and learning process, which is most often found in female students. Efforts to relieve pain usually only focus on drugs (pharmacology), while non-pharmacological treatment can also be done, one of which is using deep breathing relaxation techniques. This study was to determine the effect of health education on deep breathing relaxation techniques to reduce dysmenorrhea pain on female students' knowledge at SMP Pawiyatan Surabaya.

Methods: This study used a quasy experimental design with One Group Pretest-Posttest Design. The number of samples is 75 respondents. The population of this study were all female students at SMP Pawiyatan who were menstruating by purposive sampling. Data collection techniques using knowledge questionnaire sheets and Guttman scales. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test; the test results showed an asymp. Sign (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ so that the data was accepted. Namely, there was an influence between before and after health education on deep breathing relaxation techniques. The results of knowledge before being given education were good at 36%, and after being provided education, they were good at 82.7%.

Results: This shows that there is an increase in student knowledge before and after with a difference of 46.7%, and a significant result is obtained of $0.000 < 0.05$ (p -value = $0.000 < 0.05$)

Conclusion: Ho is rejected, which means there is an influence of technical health education, such as deep breathing relaxation, to reduce dysmenorrhea pain on female students' knowledge at SMP Pawiyatan Surabaya. With this research, it is hoped that female students can implement deep breathing relaxation techniques to reduce dysmenorrhea pain in everyday life.

PENDAHULUAN

Dampak dari disminore selain mengganggu aktivitas sehari-hari, dapat juga mengakibatkan mual, muntah dan diare. Masa menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi sepanjang fase reproduksi setiap wanita. Menstruasi terjadi karena kontraksi otot uterus dan hormon progesteron menurun sedangkan hormon esterogen meningkat yang menyebabkan kontraksi otot uterus berlebihan sehingga terjadi disminore. Disminore merupakan rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami oleh wanita, selama atau sesudah menstruasi (Puspita et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami disminore. Di Malaysia kejadian hampir 69,4%, di Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian disminore tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa yang terdiri dari 54,89% mengalami disminore primer dan 9,36% mengalami disminore sekunder (Puspita, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 November 2022 di SMP Pawiyatan Surabaya, didapatkan data siswi yang mengalami disminore pada bulan September tahun 2022 sebanyak 20% dari 93 siswi di SMP Pawiyatan Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Pawiyatan Surabaya, siswi mengatasi masalah atau keluhan tersebut dengan mengkonsumsi obat anti nyeri, untuk mengurangi nyeri yang dirasakan.

Disminore merupakan masalah kesehatan penting pada siswi disekolah, yang berdampak buruk pada aktivitas dan kualitas hidup sehari-hari. Masih banyak wanita atau siswi yang menganggap disminore sebagai hal biasa, mereka menganggap 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal disminore bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapatkan keturunan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Siswi yang mengalami gangguan disminore, sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid (disminore), oleh karena itu pada usia siswi atau remaja disminore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Sumiaty et al., 2021).

Cara mengatasi disminore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau *non* farmakologi. Pengobatan farmakologi pada disminore dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroidatil inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan disminore dapat juga dilakukan dengan *non* farmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi, teknik *effleurage* dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri. Upaya penanganan farmakologi, siswi biasanya membeli obat analgesik yang dijual bebas, dapat mengurangi rasa nyeri, sakit kepala, dan mulas yang timbul pada waktu menstruasi (Puspita et al., 2020).

Upaya penanganan peneliti menggunakan pemberian pengetahuan tentang teknik relaksasi nafas dalam kepada siswi sangat dibutuhkan dimana teknik relaksasi nafas untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri menstruasi (disminore) dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk

melepaskan opioid endogen yaitu endorphine dan enkefalin, mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat relaksasi sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses melakukan dengan teknik tarik nafas dalam menggunakan cara nafas tanpa tergesa-gesa dan memberitahu cara bernafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam mampu mengeluarkan endorphin, jika siswi mampu mencapai keadaan dimana dirinya benar-benar dalam keadaan rileks dan latihan nafas dalam mampu memberikan efek yang besar diseluruh tubuh, dengan keluarnya endorphin pada keadaan dimana siswi dalam keadaan benar-benar nyaman dan rileks. Kegiatan relaksasi nafas dalam menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stres. Secara bertahap, siswi dapat merelaksasi otot tanpa harus terlebih dahulu menegangkan otot-otot tersebut. Saat siswi mencapai relaksasi penuh, maka otak akan mengaktifasi gelombang alfa di otak dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endorphine sehingga menimbulkan persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap disminore menjadi menurun (Trivia, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore terhadap pengetahuan siswi SMP Pawiyatan Surabaya. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi pengetahuan kepada siswi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental design* (desain eksperimen semu) dengan pendekatan kuantitatif. Menggunakan desain *One-Group Pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022 di Tempat SMP Pawiyatan Surabaya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Pawiyatan Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria yang diteliti, dengan menetapkan pertimbangan atau kriteria yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 93 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner.

Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian ini memperhatikan etika dalam penelitian yaitu *Informed Consent, Anonimity, Confidentiality*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Siswi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan di SMP Pawiyatan Surabaya

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik	27	36,0
2	Cukup	38	50,7
3	Kurang	10	13,3
	Total	75	100,0

Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa pengetahuan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah berpengetahuan baik 36,0%.

Distribusi Pengetahuan Siswi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SMP Pawiyatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah berpengetahuan baik 82,7%, kurang 9,3%, cukup 8,0%.

2. Hasil Uji Bivariat

Tabel 2 Analisis pengaruh pendidikan kesehatan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore terhadap pengetahuan siswi SMP Pawiyatan Surabaya

	Pre-test - Post-test
Z	-3.588 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Ranks* didapatkan nilai Sig < 0,00 yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam di SMP Pawiyatan Surabaya.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dapat diketahui bahwa dari 75 siswi (100%) terdapat 27 siswi (36%) memiliki pengetahuan baik dan 38 siswi (50,7%) memiliki pengetahuan cukup. Pengetahuan kurang terdapat pada pertanyaan point ke 3 dengan 17 responden menjawab benar, dengan demikian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri disminore di SMP Pawiyatan Surabaya siswi sudah memiliki

pengetahuan baik 38 responden (50,7%). Sebagian siswi sudah mengetahui materi pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri disminore sebelum dilakukan pendidikan kesehatan (penyuluhan). Menurut Pender (2001) dalam (Islamarida et al., 2023) pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha mendidik klien agar mampu merawat dirinya sendiri. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang memilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman setiap siswi atau remaja dimana pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari pengalaman keluarga yang mempunyai kebiasaan dari turun temurun adat istiadat, sosial atau bisa juga dapat diperoleh dari organisasi.

2. Pengetahuan siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pengetahuan siswi sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dapat diketahui bahwa dari 75 siswi (100%) terdapat 62 siswi (82,7%) memiliki pengetahuan baik dan pada pertanyaan point ke 3 ada peningkatan 23 responden menjawab benar, dengan demikian sesudah diberikan pendidikan kesehatan ada peningkatan 46,7% pengetahuan yang baik tentang cara teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri disminore, dimana responden sudah mendapatkan materi pendidikan kesehatan (penyuluhan) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sehingga siswi sudah mengetahui materi yang akan disampaikan peneliti. Menurut Wood (1926) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemuanya ini dipersiapkan dalam rangka mempermudah diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan atau memelihara kesehatan. Hal ini dapat terjadi karena penggunaan media dan cara penyampaian informasi yang dibuat menarik. Siswi tertarik memperhatikan dan menjadi lebih ingin tahu tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri disminore serta lebih memahami apa itu teknik relaksasi nafas dalam (Utari & Trisetiyaningsih, 2017). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan siswi meningkat dan ada beberapa siswi yang pengetahuannya masi kurang disebabkan ada ketidak sesuaian antara pengalaman yang telah didapat dengan pendidikan kesehatan yang diberikan oleh peneliti.

3. Pengaruh pendidikan kesehatan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore terhadap pengetahuan siswi SMP Pawiyatan Surabaya

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* didapatkan nilai $Sig < 0,00$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore berpengaruh pada pengetahuan siswi di SMP Pawiyatan Surabaya. Adanya pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore membuat pengetahuan siswi menjadi bertambah, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan siswi dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri disminore dengan baik. Menurut Roger (1962) dalam (Manalu et al., 2021), yang mengungkapkan proses adopsi perilaku baru melalui tahapan AIETA (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial and Adoption*). Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan siswi, dimana pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan didapat melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Responden yang diberikan pendidikan kesehatan sudah mengetahui materi yang akan disampaikan peneliti sebelum dilakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan yang menyebabkan hasil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan hanya mengalami kenaikan beberapa persen. Peneliti menyimpulkan bahwa sebetulnya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Bisa dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan siswi yang benar-benar belum mengetahui materi yang akan disampaikan oleh peneliti.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang sudah diuraikan sebelumnya mengenai “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Terhadap Pengetahuan Siswi SMP Pawiyatan Surabaya Tahun 2022”, maka diperoleh suatu kesimpulan sebagai berikut : Pengetahuan siswi sebelum (*pre-test*) dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh hasil dari 75 siswi (100%), mayoritas pengetahuan cukup yaitu 38 siswi (50,7%), pengetahuan baik yaitu 27 siswi (36,0%) dan pengetahuan kurang yaitu 10 siswi (13,3%). Pengetahuan siswi sesudah (*post-test*) dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh hasil 75 siswi (100%) mayoritas pengetahuan baik yaitu 62 siswi (82,7%), pengetahuan kurang yaitu 7 siswi (9,3%) dan pengetahuan cukup yaitu 6 siswi (8,0%). Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri

disminore siswi SMP Pawiyatan Surabaya Tahun 2022. Berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test yaitu antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan pendidikan didapatkan hasil *P-Value* 0,00 atau $P < 0,05$.

SARAN

Diharapkan dengan dilakukannya pendidikan mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri disminore dan disarankan pada pihak sekolah untuk dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat dalam rangka memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan pada siswi dan dapat menjalankan kegiatan UKS guna untuk memelihara kesehatan siswi.

REFERENSI

- Islamarida, R., Devianto, A., Widura, & Mamik. (2023). Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan. In *modul praktikum* (p. 77).
- Kotta, Sihotang, Lidia, & Sagita. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Journal Medical Cendana*, 10 (1), 42–49.
- Manalu, N. V., Masrurroh, Maramis, J. R., & Mardiana, S. S. (2021). Kepemimpinan dan Manajemen Pelayanan Keperawatan. In *Pelayanan Keperawatan* (p. 192).
- Notoatmodjo. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 14–45). Rineka Cipta.
- Prihatin, N. S., Nurmila, Ernita, & Iswani, R. (2022). Penyuluhan Disminore Pada Remaja Putri Di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(2655–9226), 532–538.
- Puspita. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri : The Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4, 14–19.
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2541–2390), 81.
- Rahmah, A., Fitriana, R. N., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., Husada, K., Prodi, D., Program, K., Universitas, S., Husada, K., Kunci, K., & Hangat, K. (2021). *Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di MTS N 3. 000*.
- Setyawan, D. A. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi*.
- Sumiaty, Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminore) Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2654–9352), 31–37.
- Trivia, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01(2807–8454), 69–73.
- Utari, A. D., & Trisetiyaningsih, Y. (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap sikap remaja putri dalam menangani dismenore*. 6(1), 63–70.