

PENYULUHAN DAN PELATIHAN RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI AROMA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA PENGURUS DAN SISWI DI PONDOK PESANTREN DARUL A'MAL KOTA METRO

Nadya Safinatunnazah*¹, M. Ridwan², Indah Anisa Armin³, Dinda Mega Anisa⁴

¹Pranata Laboratorium Pendidikan Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro Dosen

²Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{3,4}Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

***nadyasafina21@gmail.com**

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan sakit yang dirasakan sebelum dan atau selama haid yang menyebabkan terganggunya aktivitas. Penanganan nyeri haid dapat menggunakan metode non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada pengurus dan siswi MA Darul A'Mal Metro. Penelitian ini dilakukan pada 19 Maret 2018- 27 April dan merupakan penelitian Quasi Eksperimental dengan rancangan Pretest-Posttest Group Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, ceklis mengenai tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Uji statistik yang digunakan yaitu uji Man Whitney. Hasil univariat yang didapatkan yaitu proporsi intensitas nyeri pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam sebelum intervensi adalah nyeri sedang 55,5% dan sesudah intervensi proporsi terbanyak yaitu nyeri ringan 77,8%. Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam sebelum intervensi adalah 5,78 sesudah intervensi turun menjadi 2,67, sedangkan proporsi pada kelompok aromaterapi lavender adalah nyeri sedang, yaitu 59,3% sebelum intervensi dan 85,19% sesudah intervensi. Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok aromaterapi lavender sebelum intervensi adalah 6,11 dan setelah intervensi turun menjadi 4,67. Hasil uji statistik menggunakan Man Whitney di dapatkan p value dari kedua kelompok adalah 0,000 ($p < \alpha 0,05$), rata-rata selisih pada kelompok Teknik Relaksasi Nafas Dalam adalah 3,11 lebih besar dibandingkan kelompok Aromaterapi Lavender yaitu 1,44. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Teknik Relaksasi Nafas Dalam lebih efektif dibandingkan Aromaterapi Lavender dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Saran untuk wanita terutama remaja yang mengalami nyeri haid dapat menggunakan pengobatan non farmakologi dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam hal ini pula dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat farmakologi.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Aromaterapi Lavender

PENDAHULUAN

Keadaan pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik yang biasanya di alami remaja pada usia 9-12 tahun dan keterlambatan haid usia 13-15 tahun. Pada saat haid sebagian perempuan mengalami berbagai permasalahan salah satunya nyeri haid (Anurogo; Ari, 2011: 10 dan 31). Menurut WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid, dengan 10-15% mengalami nyeri haid berat (Wilujeng, 2015: 1). Prevalensi nyeri haid di Indonesia yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Ningsih, 2013: 1). Pada daerah Jawa Tengah mencapai 56%, disemarang terdapat 83,3% remaja yang mengalami nyeri haid ringan dan 16,7% mengalami nyeri haid berat (Fatmawati, Dkk, 2016: 2).

Nyeri haid memiliki derajat nyeri yang bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi, umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Aulia, 2009 di dalam Marlinda, dkk, 2013: 2). Salah satu metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lavender.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng (2015: 4) terhadap 16 responden di Akbid Griya Husada Surabaya tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri saat haid dan di dapatkan hasil penelitian bahwa teknik tersebut berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid, dari 5 responden yang telah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada responden yang mengalami nyeri haid sedang menjadi nyeri ringan, dan 11 orang dari nyeri ringan menjadi tidak mengalami nyeri haid setelah diberikan tindakan. Teknik relaksasi non farmakologi kedua yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid, berdasarkan hasil penelitian Maharani (2016: 3-4) di STIKES Madani Yogyakarta terhadap 20 responden di dapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid, sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender mayoritas responden mengalami intensitas nyeri haid dengan skala sedang sebanyak 52,7 %, dan setelah pemberian aromaterapi lavender mayoritas responden mengalami intensitas nyeri haid dengan skala ringan sebanyak 61,8 %.

Berdasarkan uraian diatas, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan tentang relaksasi nafas dalam dan relaksasi aroma terapi terhadap penurunan nyeri, dengan tujuan memberikan pengetahuan dan ketrampilan pada pengurus dan siswi pondok tentang cara mengatasi nyeri haid dengan harapan mampu menerapkan relaksasi untuk mengurangi nyeri haid.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah observasi langsung terhadap responden, menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Grup Desain*.

Populasi yang digunakan sebanyak 62 siswi. Pelaksanaan kegiatan tanggal 19 Maret- 27 April di Pondok Pesantren Darul A'mal.

Pada pertemuan peneliti menerima responden untuk menuliskan skala nyeri hari sebelum dilakukan teknik relaksasi nawas dan aroma terapi lavender, lalu melaksanakan teknik relaksasi selama 15-20 menit, setelah itu meminta kembali responden untuk menuliskan skala pengukuran nyeri setelah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan relaksasi nafas dalam dan relaksasi aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid dijelaskan sebagai berikut :

1. Relaksasi napas dalam

Tabel 1 Intensitas skala nyeri haid siswi sebelum dan sesudah dilakukan

Tingkat nyeri	Sebelum relaksasi nafas dalam		Setelah relaksasi nafas dalam	
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	3	11,11	21	77,80
Nyeri Sedang	15	55,55	6	22,20
Nyeri Berat	9	33,33	0	0
Total	27	100	27	100

Intensitas nyeri berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri siswi sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar mengalami nyeri sedang yakni sebanyak 15 siswi (55,55%), setelah dilakukan perlakuan terjadi penurunan nyeri yaitu menjadi nyeri ringan sebanyak 21 siswi (77,80%).

2. Relaksasi aroma terapi lavender

Tabel 2 Intensitas skala nyeri haid siswi sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi lavender

Tingkat Nyeri	Sebelum aromaterapi lavender		Setelah aromaterapi lavender	
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	0	0	4	14,81
Nyeri Sedang	16	59,30	23	85,19
Nyeri Berat	11	40,70	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Intensitas nyeri berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri siswi sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi lavender sebagian besar keduanya

mengalami nyeri sedang yakni sebanyak 16 siswi (59,30%) sebelum perlakuan dan 23 siswi (85,19%) setelah perlakuan aromaterapi lavender

Tabel 3 Rerata pengurangan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Intervensi teknik relaksasi nafas dalam

No	Variabel	N	Mean	Sd
1	Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam	27	5,78	1,368
2	Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam	27	2,67	1,038

Rerata pengurangan nyeri berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa rerata nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam adalah 5,78 dan nyeri sesudah teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,67, dengan *std deviation* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 1,368 dan *std deviation* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 1,038.

Data distribusi rerata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Aromaterapi Lavender mengurangi nyeri haid berdasarkan uji analisis menggunakan computer dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Rerata Pengurangan Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Aromaterapi Lavender mengurangi nyeri

no	Variabel	N	Mean	Sd
1	Sebelum Aromaterapi Lavender	27	6,11	1,251
2	Sesudah Aromaterapi Lavender	27	4,67	1,074

Rerata pengurangan nyeri berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rerata nyeri sebelum aromaterapi lavender adalah 6,11 dan nyeri sesudah Aromaterapi Lavender adalah 4,67, dengan *std deviation* sebelum dilakukan aromaterapi lavender adalah 1,251 dan *std deviation* setelah dilakukan aromaterapi lavender adalah 1,074.

Tabel 5 Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri haid

No	Variabel Independen	N	Selisih	P Value
1	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	27	3,11	0,000
2	Aromaterapi Lavender	27	1,44	0,000

Perbedaan efektivitas berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam rata-rata selisih penurunan nyeri yaitu 3,11 sedangkan pada kelompok aromaterapi Lavender terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata selisih penurunan nilai rasa nyeri yaitu 1,44. Nilai *p value* $0,000 < 0,05$, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji mann whitney dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada perbedaan yang antara teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan untuk mengurangi nyeri haid terhadap 54 siswi MA Darul A'mal Metro yang telah diberikan relaksasi nafas dan relaksasi aroma terapi. Perbedaan penurunan nyeri sebelum dan sesudah di lakukannya intervensi terhadap nyeri haid didapatkan selisih rerata teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,11 dan 1,44 dan terdapat selisih antara keduanya 1,67 dengan $p\text{ value} = 0,000$ yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito & Ari wulandari, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. C.V Andi offset, Yogyakarta, 194 Halaman
- Fatmawati, Meliana; dkk. 2016, *Prilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada siswi SMK N 11 Semarang)*. Tersedia Online, [20 September 2017], <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Wilujeng, Rachel Dwi. 2015, *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat II AKBID Griya Husada Surabaya*. Tersedia Online, [20 September 2017], http://jurnal.akbid-griyahasuda.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-5.pdf
- Marlinda, dkk. 2013, *Pengaruh Senam Desminore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Tersedia Online, [4 september 2017], <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998/1047>
- Bella Maulia, 2018. *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang*. Tersedia online [22 Maret 2021] <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=RELAKSASI+NAFAS+DALAM+DAN+RELAKSASI+AROMA+TERAPI+TERHADAP+PENURUNANNYERI+HAID>
- Rukmala, ST.. 2018. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Melati Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fisioterapi Semester Ii Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. [22 Maret 2021] <http://repository.unimus.ac.id/2519/43/MANUSCRIPT.pdf>