

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PRIMER :
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Menempuh Ujian Akhir
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Karsa Husada Garut**

**MIA SUMIYATI
NIM : KHGC17024**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid
Primer: *Literature Review*

SKRIPSI

Proposal ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan Tim Penelaah Program
Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada

Garut, September 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes

Pembimbing Pendamping



Iin Patimah, S.Kep., Ns., M.Kep

Ketua

Prodi S-1 Keperawatan



Iin Patimah, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Primer: *Literature Review*

SKRIPSI

Proposal ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan Tim Penelaah Program

Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada

Garut, September 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes

Pembimbing Pendamping



Iin Patimah, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Program Studi : S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut

Mahasiswa yang bersangkutan telah disetujui untuk melaksanakan skripsi penelitian dengan judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PRIMER: *LITERATURE REVIEW*

Demikian persetujuan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Garut, September 2021

Pembimbing Utama



Elang M Atoilah, S.Sos.,M.Kes

Pembimbing Pendamping



Iin Patimah, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Primer: *Literature Review*

Menyatakan bahwa mahasiswa di atas telah melaksanakan perbaikan sidang skripsi.

Garut, September 2021

Pembimbing Utama



Elang M Atoilah, S.Sos.,M.Kes

Pembimbing Pendamping



Iin Patimah, S.Kep., Ns., M.Kep

Penelaah I



Sri Yekti Widadi, S.Kep.,M.Kep

Penelaah II



Sulastini, S.Kep.,Ns.,M.Kep

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik S.Kep baik dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut maupun di perguruan tinggi lain
- 2) Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing
- 3) Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut.

Garut, September 2021

Pembuat pernyataan,

Mia Sumiyati

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PRIMER : *LITERATURE REVIEW*

ABSTRAK

Nyeri pada saat menstruasi atau disebut juga *dismenorea* sering sekali dikeluhkan wanita sebagai tanda ketidaknyamanan dari rasa nyeri yang mengharuskan untuk pergi konsultasi pada dokter dan mendapatkan penanganan. Relaksasi nafas dalam termasuk salah satu penanganan secara mandiri yang bisa mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan karena teknik relaksasi dapat merelaksasikan tubuh dan memberikan rasa nyaman. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). **Metode penelitian:** dengan melakukan penelaahan *literature review* dengan sumber pencarian melalui media elektroik dengan menggunakan internet dengan dua data base yaitu dari Portal Garuda dan Google Scholar. **Hasil penelitian:** berdasarkan pencarian dari dua data base sesuai dengan kata kunci di dapatkan artikel sebanyak 503 dan di identifikasi berdasarkan artikel duplikat sebanyak 264, berdasarkan artikel yang tidak berfokus pada teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 107, berdasarkan outcome bukan penurunan intensitas nyeri haid sebanyak 92, dan berdasarkan artikel yang tidak open acces dan full teks sebanyak 37, kemudian aertikel yang di proses dan di analisis sebanyak 3 artikel. **Kesimpulan:** teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada intensitas nyeri haid sebelum di lakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah di lakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

Kata kunci : *dismenore*, nyeri haid, relaksasi nafas dalam, menstruasi.

Daftar Pustaka : 16 sumber (2012 – 2021)

THE EFFECT OF BREATH RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCING PRIMARY MENSTRUAL PAIN : LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Pain during menstruation or also called dysmenorrhea is often complained by women as a sign of discomfort from pain that requires going to a doctor and getting treatment. Deep breathing relaxation is one of the independent treatments that can reduce the intensity of pain felt because relaxation techniques can relax the body and provide a sense of comfort. **The purpose of the study:** to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing menstrual pain (dysmenorrhea). **Research method:** by conducting a review literature review with search sources through electronic media using the internet with two data bases, namely from the Garuda Portal and Google Scholar. **Research results:** based on a search of two databases according to keywords, 503 articles were obtained and 264 were identified based on duplicate articles, 107 articles that did not focus on deep breathing relaxation techniques, based on outcomes not a decrease in menstrual pain intensity were 92, and based on 37 articles that were not open access and full text, then 3 articles were processed and analyzed. **Conclusion:** Deep Breath Relaxation Technique Against Primary Menstrual Pain Reduction, it can be concluded that there is a change in the intensity of menstrual pain before the deep breathing relaxation technique intervention and after the deep breathing relaxation technique intervention.

Keywords : dysmenorrhea, menstrual pain, deep breath relaxation, menstruation.

Bibliography : 16 source (2012 – 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terdapat Penurunan Nyeri Haid : *Literature Review*” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis menghadapi banyak sekali rintangan dan hambatan namun pada akhirnya penulis dapat melalui dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik moral dan spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan trimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Hadiat, MA selaku Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut
2. Bapak H. D Saefudin, M.M.Kes selaku Ketua Pengurus Yayasan Dharma Husada Insani Garut
3. Bapak H. Engkus Kusnadi, S.Kep.,M.Kes selaku ketua STIKes Karsa Husada Garut.
4. Ibu Iin Patimah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi S-1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut serta dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan arahan selama penyusunan skripsi.

5. Bapak Elang M Atoilah, S.Sos.,M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.
6. Ibu Sri Yekti Widadi, S.Kep.,M.Kep, selaku penelaah II yang telah memberikan arahan dan masukan terhadap skripsi ini.
7. Ibu Sulastini, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penelaah II yang telah memberikan arahan dan masukan terhadap skripsi ini.
8. Seluruh jajaran Dosen dan Staf S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut.
9. Kepada orang tua saya yang senantiasa mendoakan dan memberikan dorongan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Tak lupa juga kepada teman – teman yang telah memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis memohon maaf atas kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian – penelitian selanjutnya.

Garut, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Analisis <i>Literature Review</i>	5
1.4 Manfaat Analisis <i>Literature Review</i>	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	6
2.1.1. Pengertian Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	6
2.1.2. Klasifikasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	7
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri haid (<i>dismenore</i>).....	8
2.1.4. Penyebab Nyeri Haid (<i>dismenore</i>)	9
2.1.5. Komplikasi Nyeri Haid (<i>dismenore</i>).....	10
2.2. Konsep Nyeri.....	10
2.2.1. Pengertian Nyeri.....	10
2.2.2. Klasifikasi Nyeri	11
2.2.3. Mekanisme Nyeri Haid (<i>dismenore</i>).....	14
2.2.4. Derajat nyeri.....	14

2.2.5.	Pengukuran Skala Nyeri.....	15
2.3.	Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam	18
2.3.1.	Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam	18
2.3.2.	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	19
2.3.3.	Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	19
BAB III	METODE PENELITIAN	21
3.1.	Desain Penelitian	21
3.2.	Strategi Pencarian	21
3.2.1.	Protokol dan Registrasi	21
3.2.2.	Database Pencarian	22
3.2.3.	Kata Kunci	22
3.3.	Kriteria Inklusi dan Kriteria Eklusi	23
3.4.	Jadwal Analisis Literature Review	24
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1.	Hasil.....	25
4.2.	Pembahasan	29
4.2.1.	Karakteristik studi	29
4.2.2.	Karakteristik responden	29
4.2.3.	Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid (<i>Dismenorea</i>)	29
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1.	Kesimpulan.....	35
5.2.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Kriteria Inklusi dan Eklusi	24
Tabel 3.2 Tabel Jadwal Analisis Literature Review	25
Tabel 4.1 Tabel Hasil Penelitian	28
Tabel 4.2 Hasil Observasi	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Ranting Scale	17
Gambar 2.2 Skala Nyeri Wajah	18

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Diagram Flow <i>Literature Review</i>	27
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada saat ini banyak sekali remaja wanita yang sering mengeluhkan nyeri saat sedang datang bulan atau sering disebut dengan *dismenore*. Nyeri yang dirasakan dapat bersifat nyeri ringan bahkan sampai nyeri yang berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari – hari. Nyeri haid atau dismenore yaitu nyeri atau kram perut di bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu proses menstruasi datang. Pada sebagian wanita, *dismenore* dapat bersifat ringan, namun pada sebagian wanita lainnya *dismenore* bisa berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Remaja wanita dapat merasakan nyeri menstruasi pada saat remaja tersebut telah memasuki masa dimana organ reproduksi mulai matang yang ditandai dengan terjadinya proses menstruasi. Menstruasi adalah suatu ciri dimana mulai matangnya organ reproduksi pada remaja wanita. Proses menstruasi diawali antara umur 12 – 15 tahun dan juga bisa menimbulkan bermacam indikasi pada anak muda, antara lain konsentrasi kurang baik, sakit kepala bersama diiringi vertigo, perasaan takut, risau serta nyeri perut(kram) ataupun dapat di sebut juga *dismenore* (Aningsih et al., 2018).

Di Indonesia dismenore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda. Menurut (Suaib, 2019) , pada suatu riset pada 50 orang Mahasiswi disemarang ditemui peristiwa *dismenore* nyeri ringan sebanyak 18%, *dismenore* nyeri sedang 60% serta *dismenore* nyeri berat 20%. Rasa tidak nyaman dari *dismenore* bisa mempengaruhi rasa tidak nyaman secara emosional sehingga diperlukannya penanganan maupun penyembuhan untuk mengatsi rasa sakit yang dirasakan pada saat menstruasi ini.

Saat terjadi menstruasi masalah yang dihadapi hampir banyak wanita ialah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat yang bisa mengganggu aktivitas sehari – hari yang biasanya bisa dilakukan tanpa adanya hambatan. Menurut data dari *Word Health Organisation* (WHO), angka kejadian *dismenore* di indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas sehari – hari menjadi terbatas akibat terjadinya *dismenore* (Indrawati & Putriadi, 2019). Menurut (Aningsih et al., 2018), apabila *dismenore* tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak pada kegiatan – kegiatan atau aktivitas bagi wanita terutama pada remaja wanita. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30 – 60% wanita yang mengalami *dismenore* sebanyak 7 – 15% yang tidak bisa pergi ke sekolah atau pergi bekerja.

Penelitian (Saguni et al., 2013) mengemukakan bahwa hasil analisa peneliti banyak responden yang mengalami gangguan dalam aktivitas

belajar karena akibat nyeri haid yang di rasakan pada saat proses belajar. Hal ini membuat remaja putri sulit dalam berkonsentrasi pada saat proses belajar karena rasa ketidak nyamanan saat nyeri haid.

Nyeri haid berlangsung terutama di perut bagian dasar, namun bisa menyebar sampai ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, sampai betis. Nyeri juga dapat diiringi kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens disaat menghasilkan darah haid dalam rahim (Sinaga et al., 2017).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan mandiri salah satunya yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam, pada penelitian (Silviani et al., 2019) mengemukakan pengertian relaksasi ialah tata cara efisien untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang hadapi nyeri kronis. Relaksasi merupakan aktivitas yang memadukan otak serta otot, bila seseorang melaksanakan relaksasi, puncaknya yakni fisik yang fresh serta otak yang siap bekerja kembali. Potter dan Perry berpendapat bahwa teknik relaksasi sangat berguna dalam berbagai situasi misalnya pada saat situasi cemas, stress, kurangnya kebutuhan tidur, nyeri, serta saat emosi yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Aningsih et al., 2018) pada remaja putri yang dilakukan penelitian di SMA Negri 3 Padang bahwa dari 16 responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam terdapat 8 orang yang mengalami skala *dismenore* berat, dan 8 orang dengan *dismenore* sedang. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terjadi

penurunan terhadap skala *dismenore*, dimana 8 orang dengan *dismenore* berat ada penurunan menjadi *dismenore* sedang, dan 8 orang dengan *dismenore* sedang menjadi *dismenore* ringan.

Penanganan nyeri dengan cara menggunakan teknik non farmakologi seperti teknik relaksasi nafas dalam terhitung lebih ekonomis dan tidak menimbulkan efek samping lainnya jika dibandingkan dengan menggunakan teknik farmakologi, dengan teknik non farmakologi juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan obat – obatan. Salah satunya melakukan teknik relaksasi nafas dalam, keuntungan yang didapat yaitu teknik relaksasi nafas dalam sangat lebih mudah dilakukan dimana saja, kapan saja, dan setiap saat tanpa memerlukan alat – alat lainnya sehingga mudah dilakukan secara mandiri. Pada saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam akan menimbulkan rasa nyaman karena rasa nyaman itulah akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri yang dirasakannya dan tingkat nyeri yang dirasakan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis merumuskan masalah analisi *Literature Review*, yaitu “Apakah Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid?”

1.3 Tujuan Analisis *Literature Review*

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui adanya perubahan sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid.

1.4 Manfaat Analisis *Literature Review*

1.4.1 Manfaat Teoritis

Analisis *literature review* ini diharapkan bisa menambah wawasan peneliti pada penerapan teknik relaksasi nafas dalam saat nyeri haid (*dismenore*) pada wanita agar intensitas nyeri yang dirasakan bisa berkurang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil analisis *literature review* ini dapat dijadikan saran suatu teori dalam melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Dengan tujuan dapat mengurangi intensitas nyeri haid.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Nyeri Haid (*Dismenore*)

2.1.1. Pengertian Nyeri Haid (*Dismenore*)

Dismenorea disebut juga sebagai kram pada saat menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *Dismenorea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi biasanya terjadi dengan rasa kram dan terpusat di perut bagian bawah. Keluhan nyeri menstruasi dapat terjadi secara bervariasi mulai dari tingkat nyeri yang ringan sampai nyeri yang berat. Keparahan *dismenorea* berkaitan langsung dengan jumlah darah saat haid dan lama proses haid terjadi. Seperti yang diketahui haid umumnya hampir selalu diikuti dengan adanya rasa mulas dan nyeri (Anggraini & Oliver, 2019).

Dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani. Yang arti kata *dys* berarti sulit, nyeri, abnormal, kata *meno* yang berarti bulan dan *orrhea* yang berarti aliran. Dengan demikian dapat disimpulkan secara singkatnya *dismenorea* yaitu sebagai salah satu kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang bisa mengganggu kegiatan aktivitas dan membutuhkan pengobatan yang ditandai dengan adanya rasa nyeri

atau rasa sakit terutama di daerah perut maupun panggul.

2.1.2. Klasifikasi Nyeri Haid (*Dismenore*)

Menurut (Hughes, 2015) klasifikasi dismenor dibagi menjadi dua yaitu:

1) *Dismenorea* Primer

Dismenore primer yaitu nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul. *Dismenorea* primer ini berkaitan dengan siklus ovulasi yang diakibatkan oleh kontraksi myometrium sehingga dapat terjadi iskemik akibat adanya prostaglandin yang diperoleh oleh endometrium fase sekresi. Perempuan yang mengalami *dismenorea* primer kadar prostaglandinnya lebih tinggi daripada perempuan yang tanpa *dismenorea*. *Dismenorea* primer terjadi sejak saat pertama menstruasi, biasanya terjadi tanpa ada kelainan alat reproduksinya. Biasanya dimulai sejak seorang wanita mulai berumur 2 – 3 tahun setelah *menarche* dan mencapai puncaknya pada usia 15 – 25 tahun.

2) *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder ialah nyeri haid/menstruasi yang berkaitan dengan berbagai macam keadaan patologis di organ genital, misalnya ada endometriosis, stenosis serviks, adenomiosis, mioma uteri, penyakit radang panggul, dan perlekatan panggul. *Dismenorea* sekunder sangat jarang terjadi. *Dismenore* sekunder biasanya sering terjadi pada wanita yang berusia sebelum usia 25 tahun dan dapat terjadi pada 25 % wanita yang mengalami *dismenorea*.

2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri haid (*dismenore*)

Menurut (Muhammad, 2017), faktor resiko *dismenore* primer antara lain yaitu:

1. Riwayat keluarga

Dismenore primer juga kemungkinan terjadi karena riwayat keluarga yang mengalami *dismenore* primer.

2. Wanita yang belum menikah

Pada wanita yang sudah menikah kemungkinan mengalami nyeri saat proses menstruasi sangat kecil, karena wanita yang sudah menikah dengan adanya sperma dalam organ reproduksi wanita yang bermanfaat untuk mengurangi produksi prostaglandin yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot rahim.

3. Indeks masa tubuh

Wanita dengan tubuh terlalu gemuk ataupun terlalu kurus sangat berpotensi mengalami *dismenore*, karena semakin lebih masa indeks tubuh maka tingkat *dismenore* akan semakin berat dan begitupun sebaliknya. Karena pada wanita yang semakin gemuk adanya timbunan lemak yang memicu produksi hormon terutama hormon estrogen.

4. Tingkat stress

Tingkat stres berpengaruh pada peningkatan terjadinya *dismenore* karena pada saat stress akan menimbulkan pengaruh yang negative pada kesehatan tubuh.

5. Aktivitas fisik

Dalam menjalankan kehidupan sehari – hari kita sering melakukan aktivitas fisik untuk kepentingan salahsatunya untuk kepentingan kesehatan. Aktivitas yang dilakukan dengan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, semakin sedikit kita melakukan aktivitas maka tingkat terjadinya *dismenore* akan semakin berat dan begitupun dengan sebaliknya.

2.1.4. Penyebab Nyeri Haid (*dismenore*)

1. *Dismenore* Primer

Dismenore primer bisa diakibatkan oleh bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel- sel susunan dinding rahim yang diucap prostaglandin. Prostaglandin akan memicu otot– otot halus yang ada didinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kandungan prostaglandin, kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa perih yang dialami pula makin kuat. Umumnya, pada hari awal haid kandungan prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua serta berikutnya, susunan dinding rahim akan mulai terlepas, serta kandungan prostaglandin akan menurun. Rasa sakit serta nyeri haid juga akan menurun bersamaan dengan makin menurunnya kandungan prostaglandin.

2. *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder biasanya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, *dismenore* sekunder dapat diatasi

hanya dengan mengobati atau menangani penyakit kelainan yang menyebabkannya. Penyebab *dismenore* sekunder antara lain yaitu:

- 1) Fibroid
- 2) Endometriosis
- 3) Adenomiosis
- 4) Kehamilan ektopik

2.1.5. Komplikasi Nyeri Haid (*dismenore*)

Komplikasi pada *dismenore* primer apabila dibiarkan akan menimbulkan efek terganggunya pada aktivitas sehari – hari yang menimbulkan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, mual dan muntah, diare, pusing dan nyeri kepala, cemas, letih, lesu, bahkan sampai pingsan. Meskipun tidak mengancam nyawa tetapi tetap harus diberikan penanganan untuk mengurangi *dismenore* tersebut (Muhammad, 2017).

2.2. Konsep Nyeri

2.2.1. Pengertian Nyeri

Menurut (Hindun, 2016), nyeri yaitu pengalaman sensori nyeri serta emosional yang tidak menyenangkan sekali yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual serta potensial yang tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada sesuatu bagian badan maupun kerap disebut dengan sebutan destruktif dimana jaringan rasanya semacam di tusuk- tusuk, panas dibakar, melilit, semacam emosi, perasaan khawatir serta mual.

Nyeri bisa didefinisikan sebagai sesuatu yang sulit dimengerti serta fenomena yang kompleks walaupun universal, namun masih merupakan teka-teki. Nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan bahwa terdapatnya pengalaman atau permasalahan. Nyeri ialah keyakinan orang serta bagaimana reaksi orang tersebut terhadap sakit yang dialaminya (Oliver, 2018).

2.2.2. Klasifikasi Nyeri

Klasifikasi nyeri menurut (Soares, 2013) di bagi menjadi dua yaitu nyeri berdasarkan lokasi dan nyeri berdasarkan durasi.

1. Nyeri berdasarkan Lokasi

1) Nyeri Nosiseptif

Nyeri nosiseptif yaitu nyeri yang diakibatkan oleh kegiatan ataupun sensitivitas nosiseptor perifer yang merupakan reseptor khusus yang membawakan stimulus noxious. Nyeri Nosiseptif dibagi jadi:

Pertama nyeri Somatik: berasal dari sendi, otot, tulang, kulit, ataupun jaringan penghubung. Umumnya kualitas nyeri ini ditunjukkan dari nyeri yang dialami ataupun denyutan yang terokalisasi dengan baik.

Kedua nyeri visceral: nyeri yang terjadi di dalam organ tubuh manusia, seperti di bagian dalam abdomen, lambung serta jantung. Nyeri visceral umumnya juga disertai dengan mual serta muntah pada seseorang.

2) Nyeri Alih

Nyeri alih merupakan nyeri yang tidak cuma berfokus pada satu tempat, akan tetapi nyeri bisa juga terasa pada bagian tubuh yang terpisah. Salah satu contohnya yaitu ketika seseorang mengalami penyakit jantung dan merasakan nyeri di bagian dada, hingga nyeri akan terasa menjalar kebagian leher, punggung serta lengan kiri.

3) Nyeri Superfisial

Nyeri superfisial yaitu nyeri yang terletak pada bagian lapisan kulit yang diakibatkan oleh bahan kimia ataupun barang tajam, sehingga seseorang akan merasa seperti terbakar pada bagian kulit tersebut.

4) Nyeri Idiopatik

Nyeri Idiopatik merupakan nyeri kronis dari ketiadaan pencetus fisik ataupun psikologis yang bisa diidentifikasi ataupun nyeri yang dialami sebagai berlebihan tingkatan kondisi patologis sesuatu organ. Contoh dari nyeri idiopatik yaitu sindrom nyeri lokal kompleks (*Complex Regional Pain Syndrome/CRPS*).

5) Nyeri Neuropatik

Nyeri neuropatik menuju pada disfungsi di luar sel saraf. Nyeri neuropatik terasa semacam kesemutan, terbakar, serta hipersensitif terhadap sentuhan ataupun dingin. Nyeri spesifik terdiri atas beberapa macam, antara lain yaitu nyeri somatik, nyeri

yang biasanya terasa bersumber dari kulit serta jaringan di dasar kulit (*superficial*) pada otot serta tulang. Nyeri lainnya adalah nyeri menjalar (*referred pain*) ialah nyeri yang dialami di bagian badan yang jauh posisinya dari jaringan yang menimbulkan rasa nyeri, umumnya dari cedera organ visceral. Sebaliknya nyeri visceral merupakan nyeri yang berasal dari bermacam – macam organ viscera dalam abdomen serta dada.

2. Nyeri Berdasarkan Durasi

1) Nyeri akut

Nyeri akut yaitu suatu nyeri yang bersifat terlokalisir yang biasanya berlangsung secara mendadak. Nyeri akan terasa tajam semacam ditusuk, dicubit, disayat, serta pola serangan jelas. Nyeri ini merupakan peringatan bahwa terdapatnya potensial kerusakan jaringan yang memerlukan respon tubuh yang diperintah oleh otak serta merupakan reaksi syaraf simaptis. Nyeri kronis berdurasi singkat yaitu kurang lebih 6 bulan serta akan menghilang tanpa penyembuhan setelah area yang rusak pulih kembali.

2) Nyeri kronis

Nyeri kronik merupakan nyeri yang konstan ataupun intermiten yang menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri ini akan berlangsung di luar waktu penyembuhan yang diperkirakan, serta kerap tidak dapat berhubungan dengan pemicu ataupun cedera tertentu. Nyeri kronis bisa juga tidak mempunyai awitan

(onset) yang ditetapkan dengan senantiasa dan kerap susah untuk diatasi sebab umumnya nyeri ini tidak membagikan reaksi terhadap penyembuhan yang ditunjukkan pada penyebabnya. Walaupun nyeri kronis bisa jadi sinyal yang sangat berarti bahwa sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya.

3) Nyeri Kronis Tak Teratur (Episodik)

Nyeri episodik yaitu nyeri yang sesekali terjalin dalam jangka waktu yang tertentu. Nyeri episodik berlangsung hanya selama beberapa jam, hari, ataupun minggu. Sebagai contohnya yaitu ketika sakit sebelah atau migraine serta nyeri yang berhubungan dengan penyakit talasemia.

2.2.3. Mekanisme Nyeri Haid (*dismenore*)

Mekanisme nyeri haid karena adanya peningkatan prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkontrol sehingga menimbulkan rasa nyeri. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal menyebabkan aliran darah menjadi berkurang yang menyebabkan terjadinya iskemia atau hipoksia pada uterus yang akan menimbulkan rasa nyeri. Mekanisme nyeri lainnya juga disebabkan oleh prostaglandin dan hormon lain yang membuat saraf sensori nyeri diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013)

2.2.4. Derajat nyeri

Menurut (Pamungkas & Indah, 2019), berpendapat bahwa nyeri

ditetapkan sebagai ciri vital kelima yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian akan rasa nyeri serta diharapkan bisa memperbaiki tatalaksana nyeri kronis. Berbagai cara metode dipakai untuk mengukur derajat nyeri, metode yang simpel dengan memastikan derajat nyeri secara kualitatif yaitu sebagai berikut:

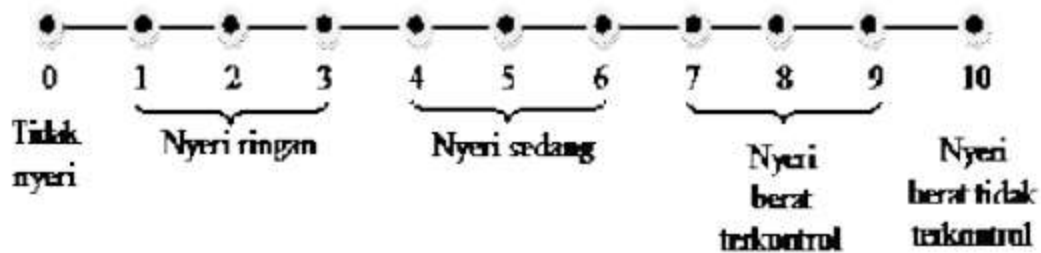
1. Nyeri ringan yaitu nyeri yang dirasakan hilang timbul, terutama saat waktu melakukan aktivitas sehari-hari serta bisa hilang pada saat waktu istirahat.
2. Nyeri sedang yaitu nyeri yang terus menerus, bisa mengganggu aktivitas, dan hanya bisa hilang pada saat penderita tidur.
3. Nyeri berat yaitu nyeri yang berlangsung secara terus menerus sepanjang hari, penderita nyeri berat tidak bisa tertidur bahkan sering terjaga karena adanya gangguan nyeri sewaktu penderita tidur.

2.2.5. Pengukuran Skala Nyeri

Menurut (Utari, 2018), skala nyeri merupakan gambaran tentang seberapa parah rasa nyeri yang dialami orang, pengukuran keseriusan nyeri sangat subjektif serta individual dan mungkin rasa nyeri dalam keseriusan yang sama dialami sangat berbeda oleh 2 orang yang berbeda. Sebagian instrumen pengkajian nyeri yang kerap digunakan yaitu:

1. Skala Penilaian Numerik (*Numerical Rating Scale* / NRS)

NRS lebih sering digunakan sebagai pengganti atau pendamping VDS. Dalam hal ini klien akan memberikan penilaian terhadap rasa nyeri dengan menggunakan pengukur skala 0 sampai 10.



Gambar 2.1 *Numeric Ranting Scale*

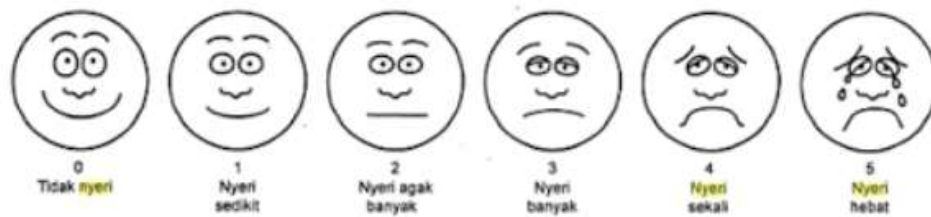
Dengan keterangan nilai sebagai berikut:

- 1) Nilai 0 (tidak nyeri) : kriteria dari nilai 0 klien tidak merasa nyeri, ekspresi wajah terlihat tersenyum, dapat melakukan aktivitas dengan gampang, tidak menunjukkan bagian mana yang nyeri.
- 2) Nilai 1 – 3 (nyeri ringan) : skala nyeri dengan nilai 1 – 3 akan merasa kram pada bagian perut bawah, tetapi masih bisa melakukan kegiatan, bisa berkomunikasi dengan jelas dan baik, dan masih bisa berkonsentrasi.
- 3) Nilai 4 – 6 (nyeri sedang) : nyeri dengan nilai 4 – 6 akan merasa kram pada bagian bawah perut, mimik wajah akan menyeringai, akan mendesis merintih, dan nyeri akan terasa menyebar ke bagian pinggang, selera makan akan hilang, sebagian aktifitas akan terganggu, sulit untuk berkonsentrasi, akan memegang area yang terasa nyeri, dan bisa mendeskripsikan atau menjelaskan nyerinya.

- 4) Nilai 7 – 9 (nyeri berat terkontrol) : nilai skala nyeri 7 – 9 klien merasa kram berat di bagian perut bawah, ekspresi wajah akan menyeringai, bahkan menangis, nyeri terasa menyebar ke area pinggang, paha ataupun area punggung, tidak kuat atau tidak bisa beraktivitas, terkadang tidak bisa mengikuti perintah akan tetapi masih merespon terhadap suatu tindakan, mampu menunjukan lokasi nyeri, merasa mual, dan tidak selera makan.
- 5) Nilai 10 (nyeri sangat berat/tidak terkontrol) : nilai nyeri 10 akan terasa kram yang sangat berat sekali pada bagian perut bawah, nyeri menjalar ke bagian pinggang, kaki dan bagian punggung, merasa sakit kepala, merasa mual dan muntah, tidak nafsu makan, lemas, tidak bisa melakukan aktivitas, tangan mengepal, mengatupkan kedua gigi, bahkan menjerit terkadang sampai pingsan, klien tidak mampu lagi untuk diajak berkomunikasi.

2. Skala Nyeri Wajah

Skala wajah terdiri dari enam ekspresi mimik wajah dengan profil kartun yang menggambarkan ekspresi wajah yang sedang tersenyum (tidak merasa nyeri), selanjutnya secara bertahap meningkat akan menjadi ekspresi wajah yang kurang bahagia, ekspresi wajah yang sangat sedih sampai ekspresi wajah yang ketakutan (nyeri yang sangat hebat).



Gambar 2.2 Skala Nyeri Wajah

2.3. Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam

2.3.1. Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan untuk mengajarkan cara melakukan nafas dalam kepada klien, nafas lambat (menahan inspirasi secara penuh), dan bagaimana cara untuk menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam ini selain dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan, teknik relaksasi nafas dalam ini juga bisa membantu membuat ketenangan hati serta berkurangnya rasa cemas.

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu salah satu cara bernafas dengan secara perlahan dan biasanya menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan untuk abdomen terangkat secara perlahan dan pada bagian dada akan mengembang dengan penuh. Selain itu juga relaksasi nafas dalam dapat mengurangi atau bahkan bisa menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan pada masing – masing individu tersebut, dapat menimbulkan ketenangan hati, dan bisa berkurangnya perasaan cemas yang berlebihan, teknik relaksasi nafas dalam juga terbilang praktis untuk melakukan

kegiatan teknik relaksasi nafas dalam tersebut dan bahkan tanpa memerlukan pengeluaran biaya (Aningsih et al., 2018; Suaib, 2019).

2.3.2. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam

Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam yang akan ditimbulkan yaitu dapat meminimalisir atau menghilangkan rasa nyeri, bisa meningkatkan ketentraman pada hati, dan dapat berkurangnya perasaan cemas yang berlebihan. Teknik relaksasi nafas dalam juga terdapat berbagai macam manfaat yang didapatkan misalnya seperti dapat menyebabkan penurunan tekanan nadi, bisa menurunkan ketegangan pada otot – otot, menurunkan kecepatan pada metabolisme, peningkatan kesadaran secara global, perasaan akan merasa damai dan sejahtera, dan periode kewaspadaan yang santai (Yulianti, 2017).

2.3.3. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Teknik pernafasan yang digunakan dalam prosedur relaksasi nafas dalam ini yaitu pernafasan diafragma yang selama inspirasi akan menyebabkan pembesaran pada bagian abdomen bagian atas yang sejalan dengan tekanan udara yang masuk selama proses inspirasi (Yulianti, 2017). Langkah – langkah dalam teknik relaksasi nafas dalam yaitu:

1. Ciptakan lingkungan klien yang tenang.
2. Atur posisi pada klien duduk atau tidur.
3. Atur posisi klien agar klien merasa rileks, tanpa ada beban fisik.

Posisi klien bisa duduk atau jika klien tidak mampu bisa juga dengan berbaring di tempat tidur.

4. Instruksikan pada klien untuk menarik atau menghirup nafas dalam melalui hidung sehingga pada rongga paru – paru terisis oleh udara dengan cara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan kurang lebih 3 – 5 detik.
5. Instruksikan pada klien untuk menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut dengan hitungan sampai tiga.
6. Instruksikan pada klien untuk bisa berkonsentrasi agar rasa nyeri yang dirasakan klien bisa berkurang, dengan cara memejamkan mata.
7. Anjurkan klien untuk mengulangi prosedur ini hingga kecemasan pada klien berkurang.
8. Ulangi kegiatan ini sampai 10 kali, dengan selingi istirahat yang singkat setiap 5 kali.
9. Lakukan kegiatan ini maksimal 5 – 10 menit.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Literatur Review* atau juga yang sering disebut dengan kajian pustaka. Kajian pustaka atau *literature review* terdapat memuat ringkasan secara lengkap dan mutakhir mengenai topik tertentu yang ditemukan dalam artikel jurnal dan buku ilmiah. Tujuan dari dilakukannya *literature review* yaitu untuk mendapatkan teori untuk mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti (Siregar Harahap, 2019).

Kajian pustaka merupakan cara menganalisis dan mensintesis sebuah informasi, memusatkan pada temuan – temuan dari para ahli serta bukan sebuah kutipan bibliografi yang sederhana, selanjutnya dengan meringkas substansi literatur dan setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan. Kajian pustaka ini tidak hanya berisi tentang ringkasan saja tetapi berisi tentang pemaparan yang penting dalam suatu bidang tertentu yang berbentuk deskripsi.

3.2. Strategi Pencarian

3.2.1. Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Protokol dan evaluasi dari *literature review* menggunakan alur bagan untuk menentukan penyelesaian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*.

3.2.2. Database Pencarian

Literature review ini merupakan rangkuman yang menyeluruh dari beberapa studi penelitian yang telah ditentukan berdasarkan tema mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri haid”. Data yang akan digunakan dalam analisi *literature review* ini yaitu sebuah data sekunder yang tidak diperoleh langsung dari sebuah pengamatan, namun dapat diperoleh dari hasil penelitian – penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti – peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder ini yang diperoleh berupa artikel jurnal dengan tema mengenai “Pengaruh Teknk Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri haid”. Pencarian *literature* dalam *literature review* ini akan menggunakan dua database yaitu Google Scholar, dan Portal Garuda.

3.2.3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal ini menggunakan keyword sebagai berikut: *dismenore*, nyeri haid, relaksasi nafas dalam, menstruasi.

3.3. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eklusi

Tabel 3.1 Tabel Kriteria Inklusi dan Eklusi

Kriteria	Inklusi	Eklusi
<i>Population</i>	Wanita dengan <i>dismenoren</i> primer	Bukan wanita dengan <i>dismenore</i> primer
<i>Intervention</i>	Teknik relaksasi nafas dalam	Terapi murotal, terapi musik, teknik relaksasi yoga, dll.
<i>Comparator</i>	Tidak ada	Tidak ada
<i>Outcome</i>	Pengaruh penurunan intensitas nyeri haid	Selain penurunan intensitas nyeri haid.
<i>Study Design</i> dan <i>Publication</i> dan <i>ArtickleType</i>	Semua tipe desain penelitian. Tipe publikasi : <i>open access research</i> dan dapat di akses <i>full teks</i>	Tidak bisa di akses secara terbuka dan terbatas pada abstrak.
<i>Publication Years</i>	2012 – 2021	Sebelum 2012
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia	Selain bahasa Indonesia

3.4. Jadwal Analisis Literature Review

Tabel 3.2 Jadwal Analisis *Literature Review*

Uraian Pelaksanaan	Tahun 2020/2021																															
	Januari		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September	
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
Pengajuan judul																																
Penyusunan proposal																																
Seminar proposal																																
Perbaikan seminar proposal																																
Pencarian jurnal																																
Penyusunan laporan penelitian																																
Sidang akhir																																

BAB IV

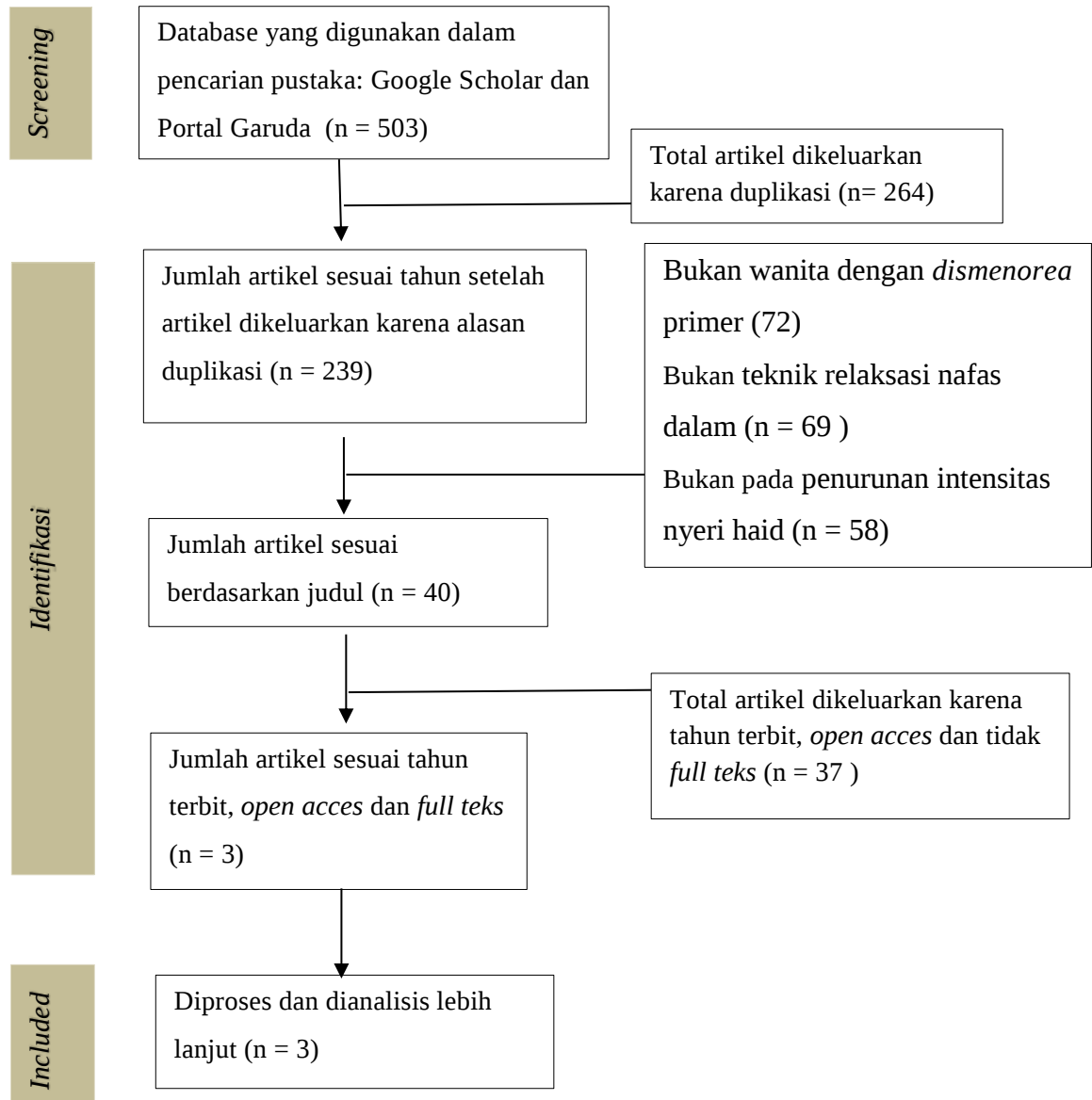
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di dua database yaitu Google Scholar dan Portal Garuda, dengan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan, peneliti mendapatkan 503 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Kemudian setelah dilakukan pengecekan artikel terdapat 264 artikel duplikasi atau mempunyai judul yang sama sehingga artikel tersebut dieksekusi, dan tersisa 239 artikel. Lalu peneliti melakukan *screening* dan terdapat artikel yang bukan wanita dengan *dismenorea* primer (72), bukan teknik relaksasi nafas dalam ($n = 69$), dan bukan pada penurunan intensitas nyeri haid ($n = 58$), sehingga tersisa 40 artikel. Kemudian peneliti melakukan *screening* berdasarkan tahun terbit, *open acces*, dan full teks, dan ditemukan artikel yang tidak sesuai dan dikeluarkan sebanyak 37 artikel sehingga tersisa 3 artikel yang sesuai dan akan gunakan dalam *literature review*.

Pada bagan 4.1 dapat dilihat proses hasil pencarian artikel yang diperoleh dari database Google Scholar dan Portal Garuda.

Bagan 4.1 Diagram Flow Hasil Pencarian



Tabel 4.1 Hasil Penelitian

No	Nama penulis, Tahun	Judul penelitian	Populasi dan sampel	Jenis penelitian	Pengumpulan	Data temuan penting
1	Aningsih F, Sudiawati N.L.P.E, dan Dewi N (2018)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Pada Mahasiswa di Asrama Sanggau Landungsari Malang	Populasi: mahasiswa yang mengalami nyeri haid (<i>dismenore</i>) sebanyak 95 populasi. Sampel: 23 responden Kriteria: remaja wanita dengan <i>dismenore</i> primer	Jenis penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan <i>quasi eksperimen design</i> .	Menggunakan lembar kuisioner dan observasi. Hasil observasi: Sebelum : 10 responden atau (43,5%) mengalami nyeri ringan. Setelah : 8 responden atau (34,8%) responden mengalami nyeri ringan dan tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat	Ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, hasil ini dipengaruhi oleh pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit yang bisa memberikan efek rasa nyaman.
2	Suaib Nurkila (2019)	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri	Populasi: remaja wanita yang mengalami nyeri haid (<i>dismenore</i>) di Man Insan	Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>Pra</i>	Menggunakan lembar kuisioner. Hasil observasi : Sebelum : sebanyak 25 responden atau (92,59%) mengalami nyeri sedang. Setelah : sebanyak 13 responden atau	Terdapat hubungan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada siswi

		Haid Pada Remaja Putri di Man Insan Cendekia Halmahera Barat	Cendekia Halmahera Barat dengan Sampel: sebanyak 27 orang.	<i>eksperimen.</i>	(48,14%) mengalami nyeri ringan.	Man Insan Cendekia Halmahera Barat.
3	Silviani Y.E, Karaman B, &Septiana P (2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenore	Populasi: seluruh siswi kelas 2 dan 3 yang mengalami <i>dismenorea</i> di SMA Negri Purwodadi sebanyak 92 siswi. Sampel: sebanyak 48 orang.	Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>pre eksperiment.</i>	Menggunakan kuisioner dalam bentuk <i>checklist</i> dan lembar observasi, dan menggunakan data primer dan data sekunder. Hasil observasi: Sebelum : terdapat 9 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat, 33 siswi (68,8%) nyeri sedang, dan 6 siswi (12,5%) nyeri ringan. Setelah : terdapat 15 siswi (31,2%) mengalami nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) nyeri ringan, dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri.	Terdapat perubahan penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan <i>dismenore</i> di SMA Negri Purwodadi.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Karakteristik studi

Dari tiga artikel yang ada, 1 artikel menggunakan desain kuantitatif dengan *pre*-eksperimen, 1 artikel menggunakan quasi *eksperimen*, dan 1 artikel menggunakan *pra*-eksperimen. Tempat penelitian dilakukan di Sekolah dan asrama di Indonesia. Semua penelitian melibatkan wanita yang mengalami *dismenore*. Pengumpulan data dari 2 artikel ini menggunakan metode berupa kuisioner dan observasi, sedangkan 1 artikel menggunakan kuisioner observasi dan data primer dan data sekunder.

4.2.2. Karakteristik responden

Pada tiga artikel yang dikaji responden berjumlah dari 20 – 50 orang. Karakteristik jenis kelamin yaitu perempuan. Sebagian besar responden dari 2 artikel yaitu siswi SMA dan 1 artikel lainnya yaitu Mahasiswa, dengan kriteria inklusi wanita yang mengalami *dismenore*.

4.2.3. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid (*Dismenorea*)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarani, dan Hariyadi (2016) menyatakan bahwa tidak ada nya hubungan antara usia dengan kejadian *dismenore*. Hal ini dikarenakan usia tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian *dismenore*. Akan tetapi, bila *dismenore* terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika

menstruasi. Tidak ada juga hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore. Riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita.

Lama menstruasi juga dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Ini terjadi karena durasi menstruasi berhubungan secara signifikan terhadap kejadian dismenore. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering pula uterus berkontraksi sehingga timbul rasa nyeri. lama menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering sehingga semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri *dismenore*.

Selain itu stress juga bisa mengakibatkan kejadian dismeroe. Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) maka terjadi sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin. Ketidakseimbangan

antara prostaglandin menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan *dismenorea*.

Berdasarkan tabel 4.1 dari ketiga artikel yang sudah dilakukan *literature* terdapat pengaruh pada pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid, ketiga artikel tersebut melakukan observasi pada responden dengan mengukur skala nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan di ukur kembali setelah di berikan intervensi tersebut.

Tabel 4.2 Hasil Observasi

	Sebelum	Sesudah
Artikel 1 dengan sampel sebanyak 23 responden.	Ringan = 10 (43,5%) Sedang = 9 (39,1%) Berat = 3 (13,0%) Sangat berat = 1 (4,3%)	Tidak nyeri = 5 (21,7%) Ringan = 8 (34,8%) Sedang = 8 (34,8%) Berat = 2 (8,7%)
Artikel 2 dengan sampel sebanyak 27 responden.	Skala 1 = 0 Skala 2 = 2 (7,40%) Skala 3 = 25 (92,59%) Skala 4 = 0	Skala 1 = 8 (29,63%) Skala 2 = 13 (48,14%) Skala 3 = 6 (22,22%) Skala 4 : 0
Artikel 3 dengan banyak sampel 48 responden.	Berat = 9 (18,8%) Sedang = 33 (68,8%) Ringan = 6 (12,55)	Sedang = 15 (31,2%) Ringan = 17 (35,4%) Tidak nyeri = 16 (33,3%)

Pada tabel 4.2 terdapat hasil observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ketiga artikel yang di telaah, dan dapat disimpulkan bahwa pada ketiga artikel tersebut terjadi perubahan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah di lakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

Dari kesimpulan ketiga artikel yang ditelaah menunjukan bahwa teknik relaksasi memiliki efektivitas yang cukup berpengaruh untuk mengurangi intensitas nyeri haid, teknik relaksasi nafas dalam juga bermanfaat untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional, dan menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Wanita yang sering mengalami kecemasan dan kegelisahan dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dapat meningkatkan rasa nyeri. Selain itu, dismenore yang terjadi pada wanita bisa disebabkan oleh keadaan emosional seseorang, dimana pada gadis – gadis yang secara emosionalnya tidak stabil, apabila mereka tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses haid maka mudah timbul terjadinya dismenore. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti *dismenore*.

Dismenore merupakan kejadian yang sangat sering terjadi pada saat ini karena disebabkan dari beberapa faktor yang memicu terjadinya nyeri tersebut, misalnya dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup yang salah, bahkan dari stress memikirkan pelajaran yang dipelajari setiap harinya, kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga. Wanita yang masih berusia produktif mengalami nyeri haid (*dismenore*) dimana mereka

merasakan nyeri dan tidak nyaman pada saat proses menstruasi terjadi, rasa nyeri dan tidak nyaman tersebut akan sangat mengganggu aktivitas yang dilakukan oleh karena itu hal tersebut harus ditangani, seperti dalam penelitian (Azizah, 2013) mengatakan bahwa nyeri haid (*Dismenore*) harus diberikan penanganan meskipun hanya dengan pengobatan mandiri menggunakan obat farmakologi ataupun dengan pemberian non farmakologi, pengobatan yang sederhana dapat dilakukan dengan menerapkan teknik relaksasi dan distraksi untuk pengalihan nyeri dengan menarik nafas panjang.

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang akan memberikan efek penurunan intensitas nyeri secara nyata. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri haid yang dirasakan.

Nyeri Haid terjadi akibat endometrium mengalami peningkatan prostaglandin dalam jumlah tinggi. Di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal haid, endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat mencapai tingkat maksimum pada awalan haid. Prostaglandin

menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium dan nyeri.

Dari masalah tersebut bisa ditangani dengan teknik relaksasi nafas dalam yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan, teknik relaksasi nafas dalam sangat bisa dilakukan setiap saat dengan mudah sehingga bisa dilakukan secara mandiri tanpa alat apapun dan ruangan khusus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis *Literature review* yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada intensitas nyeri haid sebelum di lakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah di lakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

5.2. Saran

Saran dari penulis diharapkan wanita yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) bisa menangani masalah tersebut secara sederhana dan mandiri, juga bisa dilakukan dimana saja, kapan saja tanpa alat apapun, dan terbilang cukup ekonomis. Dan saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode yang berbeda, dan melakukan penelitian pada intervensi yang berbeda seperti terapi murotal, terapi musik, pemberian ramuan tradisional, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Konsep Dasar Dismenorea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Azizah, N. (2013). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstriasi (Dismenorrhea) Pada Siswi MTS. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013.
- Hindun, G. D. (2016). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Post Curretage Atas Indikasi Abortus Incomplete Pada Ny. Y P0A1 Di Ruang Bougenville RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Karya Tulis Ilmiah*, 9–41.
- Hughes, R. (2015). Hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA 20 Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32–38.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Muhammad, J. (2017). Pengaruh Hypnotherapi terhadap Dismenore. *Study Mahasiswa S1 Keperawatan UMM*, 4(1), 12–98.
- Oliver, J. (2018). Tanda dan Gejala Nyeri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pamungkas, & Indah, T. (2019). Perbedaan Penilaian Skala Nyeri Antara Menggunakan Numeric Rating Scale dan Wong-baker Faces Pain Rating Scale Terhadap Manifestasi Perilaku Nyeri Pada Pasien Bedah Anak di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung 2019. 53(9), 1689–1699.
- Pundati, Tia Martha, Colti Sistiarani, and Bambang Hariyadi. 2016. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.” *Jurnal Kesmas Indonesia* 08: 40–48.

- Reeder, Martin & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta; EGC. Depublish.
- Saguni, F., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 111363.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. April, 6. <https://uc.xyz/H9Kio?pub=link>
- Siregar, Z.A.; Haraphap, N. (2019). *Strategi dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi*. Yogyakarta: Depublish.
- Soares, A. P. (2013). Konsep Dasar Nyeri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suaib, N. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Man Insan Cendekia Halmahera Barat. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 193–202. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.183>
- Utari, L. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yulianti, T. (2017). Asuhan Keperawatan Dengan Nyeri Akut Fakultas Ilmu Kesehatan UMP. *Kesehatan*, 18, 8–23.

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Pembimbing I : Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan

Intensitas Nyeri Haid Primer : *Literature Review*

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran pembimbing	Paraf pembimbing
	Masuk	Keluar			
1	01 Februari 2021	01 Februari 2021	Pengajuan topik skripsi	Acc topik skripsi	
2	03 Februari 2021	03 Februari 2021	Ttd acc judul skripsi	Ttd judul skripsi	
3	09 Februari 2021	09 Februari 2021	BAB I	Lanjut BAB II dan BAB III	
4	01 Maret 2021	07 Maret 2021	BAB I, BAB II, dan BAB III	Revisi penulisan dan lengkapi daftar isi	
5	17 Maret 2021	17 Maret 2021	Revisian penulisan	Revisi daftar pustaka dan penulisan	
6	02 April 2021	02 April 2021	Revisian daftar pustaka dan daftar isi	Acc sidang proposal	
7	30 Juli 2021	31 Juli 2021	BAB IV dan BAB V	Revisi pembahasan dan kesimpulan	
8	19 Agustus 2021	19 Agustus 2021	Revisian BAB IV dan BAB V	ACC Sidang akhir	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Mia Sumiyati

NIM : KHGC17024

Pembimbing II : Iin Patimah,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan

Intensitas Nyeri Haid Primer : *Literature Review*

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran pembimbing	Paraf pembimbing
	Masuk	Keluar			
1	01 Februari 2021	01 Februari 2021	Pengajuan topik skripsi	Acc topik skripsi	
2	04 Februari 2021	04 Februari 2021	Ttd acc judul skripsi	Ttd judul skripsi	
3	22 Maret 2021	22 Maret 2021	BAB I, BAB II, dan BAB III	Perbaiki BAB I – BAB III	
4	25 Maret 2021	25 Maret 2021	Revisian BAB I, BAB II, dan BAB III	Revisi daftar pustaka dan BAB III	
5	12 April 2021	12 April 2021	Revisian daftar pustaka dan BAB III	Acc sidang proposal	
6	02 Agustus 2021	02 Agustus 2021	BAB IV dan BAB V	Revisi pembahasan, Saran, dan diagram flow	
7	11 Agustus 2021	11 Agustus 2021	Konsul abstrak dan revisian pembahasan, Saran, dan diagram flow	Revisi pembahasan, dan abstrak	

8	23 Agustus 2021	23 Agustus 2021	Revisian pembahasan, dan abstrak	ACC Sidang akhir	
---	-----------------	-----------------	----------------------------------	------------------	---