

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID

Putu Sudewi Arsini¹, Gusti Ayu Marhaeni², Ni Ketut Somoyani³

¹Bidan Praktek Mandiri di Denpasar

^{2,3}Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar

sudehana2@yahoo.com

Abstract. *Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) is the perceived pain ahead of or during menstruation until woman can't work and need rest and relief medication or pain. The purpose of this research is to know how to influence the granting of the combination of relaxation techniques and breath music decline terai of pain dismenorhoe. This research is quasi-experiments with pretest-posttest design draft. Who performed from November - December 2013. This research was conducted on a Coed Dormitory in Obstetrics levels I Poltekkes Kemenkes Denpasar, who suffered dismenorhoe. The technique of sampling purposive sampling was performed with a total sample of 40 students who have experienced dismenorhoe. Pretest results obtained the highest pain scale, on a scale of 6 while the highest pain scale posttest results on a scale of 5. Analysis of samples using a t-test is a test where the retrieved value $t > 41,0000$ and p value 0,00. Reference result analysis of data obtained can be concluded there is influence the granting of the combination relaxation techniques of breath and breath therapy to decrease dismenorhoe pain. advice is been available for collage student to be able to do adaption well, cable of being set emotion and capable of being set lifestyles well.*

Keywords: *dysmenorrhoe, breath relaxation, music therapy*

Abstrak. Nyeri haid (*dysmenorrhoe*) adalah nyeri yang dirasakan menjelang atau selama haid sampai wanita tidak dapat bekerja dan memerlukan istirahat dan atau obat pengurang rasa sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhoe*. Penelitian ini merupakan *quasi-eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest design*. yang dilakukan mulai Nopember - Desember 2013. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat I di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang mengalami *dysmenorrhoe*. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 40 mahasiswa yang mengalami *dysmenorrhoe*. Hasil *pretest* diperoleh skala nyeri tertinggi pada skala 6 sedangkan hasil *posttest* skala nyeri tertinggi pada skala 5. Analisis data menggunakan uji *t-test* dimana diperoleh nilai $t > 41,0000$ dan p value 0,00. Mengacu hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi nafas terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhoe*. Saran yang bisa diberikan kepada mahasiswa agar mampu melakukan adaptasi dengan baik, mampu mengatur emosi dan mampu mengatur pola hidup dengan baik.

Kata kunci : *dysmenorrhoe, relaksasi nafas, terapi musik*

Pendahuluan

Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses *deskuamasi* atau meluruhnya *endometrium* yang keluar melalui vagina akibat tidak terjadinya proses pembuahan sel telur dengan sel sperma¹. *Dysmenorrhoe* adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai tidak dapat bekerja dan memerlukan istirahat.

Gejala yang dirasakan wanita pada saat *dysmenorrhoe* adalah nyeri pada perut bagian bawah, dapat juga menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Gejala lain yang dirasakan seperti kegelisahan, depresi, iritabilitas atau sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat, payudara terasa sakit

atau membengkak, perut kembung atau sakit serta masalah kulit seperti jerawat².

Berdasarkan *Jurnal Occupation And Environmental Medicine* tahun 2008 di USA, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhoe* dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhoe* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Swedia dilaporkan *dysmenorrhoe* terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Di Indonesia, angka kejadian *dysmenorrhoe* 64,25% , terdiri dari 54,89% *dysmenorrhoe* primer dan 9,36% *dysmenorrhoe* sekunder. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami *dysmenorrhoe* dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Suatu studi terbaru dilakukan di Purwohardjo diketahui bahwa hampir 10% remaja *dysmenorrhoe* tidak bisa mengikuti kegiatan sekolah ≥ 3 hari³.

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi *dysmenorrhoe* adalah dengan teknik relaksasi. Relaksasi adalah metode yang paling sering digunakan di Inggris, dimana 34% wanita menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi nyeri yang dideritanya⁴. Teknik didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya⁵.

Beberapa jenis teknik relaksasi di antaranya adalah terapi nafas dan terapi musik. Relaksasi nafas bertujuan melatih pernapasan dengan mengatur iramanya secara baik dan benar, sehingga melalui pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat proses penyembuhan, menghilangkan stress dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental⁶. Musik dapat merangsang pelepasan hormon *endorfin*, hormon tubuh yang memberi rasa senang yang berperan dalam penurunan nyeri⁷.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik klasik jenis *Mozart* terhadap penurunan *dysmenorrhoe*.

Metode

Jenis penelitian ini termasuk *quasi-eksperimental* dengan rancangan *One group pretest – posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Observasi skala nyeri *dysmenorrhoe* yang dilakukan sebelum diberikan teknik relaksasi (O_1) disebut *pretest* dan observasi skala nyeri *dysmenorrhoe* sesudah diberikan teknik relaksasi (O_2) disebut *posttest*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yaitu $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efektifitas pemberian teknik relaksasi terhadap *dysmenorrhoe*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang dilakukan dari bulan November – Desember 2013.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Kriteria *inklusi* yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi yang mengalami menstruasi saat dilakukan penelitian, mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhoe primer* selama menjalani menstruasi, mahasiswi yang tingkat I yang bersedia menjadi responden. Kriteria *eksklusi* dalam penelitian ini adalah sudah melakukan tindakan pengurang rasa sakit untuk mengatasi *dysmenorrhoe* (pemberian obat, kompres dan *massase*) dan sedang menjalani perawatan akibat *dysmenorrhoe sekunder*. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebesar 36 orang ditambah dengan resiko *dropout* sebesar 10% maka jumlah sampel sebesar 40 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Nonprobability Sampling* dengan *purposive sampling*.

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan adalah data primer. Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertama dilakukan pengurus izin penelitian ke Direktorat Poltekkes Kemenkes Denpasar kemudian pendekatan kepada Kepala Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan dilanjutkan dengan pendekatan kepada pengurus asrama. Setelah izin diperoleh dilanjutkan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden kepada responden yang berisi nama, umur dan alamat mahasiswi serta tanda tangan yang menunjukkan setuju menjadi responden. Saat diberikan lembar persetujuan menjadi responden, mahasiswi diberitahukan tentang tujuan, dan manfaat penelitian. Setelah mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhoe* kemudian diminta menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada skala yang ada pada lembar observasi skala nyeri NRS pada lembar observasi. Kemudian mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhoe* akan dikumpulkan menjadi dua kelompok besar yang dilatih selama satu bulan sampai *dysmenorrhoe* pada menstruasi berikutnya dirasakan. Jenis musik mozart yang digunakan adalah *Baby Einstein, Elvira Madigan, The Magic Flute, Piano Concerto, Ave Verum Corpus* dan *Pires Dumay* sebesar 60 desibel Latihan yang diberikan kepada mahasiswi adalah minimal sebanyak empat kali.

Peneliti yang dibantu tenaga *enumerator* mengumpulkan mahasiswi yang sebelumnya mengalami *dysmenorrhoe* di ruangan serbaguna dan diberikan terapi sebanyak dua kali latihan setiap kali pertemuan. Pada saat mahasiswi mengalami *dysmenorrhoe* pada siklus menstruasi berikutnya peneliti ataupun tenaga *enumerator* membantu mahasiswi dalam melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik *mozart*.

Setelah teknik relaksasi dilakukan, maka mahasiswi diberikan kesempatan kembali dalam mendeskripsikan skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik *mozart* yang kemudian didokumentasikan dalam skala nyeri NRS. Setelah data skala nyeri data *pretest* dan *posttest* diperoleh, kemudian data dianalisis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skala nyeri *pretest* dan *posttest* yang dirasakan mahasiswa yang dituangkan dalam bentuk tabel.

Instrumen yang digunakan untuk pengukuran skala nyeri adalah test pengukuran skala nyeri berupa acuan baku skala nyeri NRS. Penelitian ini menggunakan parameter *Shapiro-Wilk* untuk menentukan normal atau tidaknya sebaran data. Setelah dilakukan uji menggunakan *Shapiro-Wilk* sebaran data yang diperoleh adalah sebaran data yang berdistribusi normal dimana nilai *p pretest* yang diperoleh adalah 0,878 dan *post* adalah 0,805 dimana nilai *p* yang diperoleh lebih dari 0,05. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik yaitu *paired t-test* atau *t-test* berpasangan.

Hasil

Penelitian ini telah dilakukan di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan pada Bulan Nopember – Desember 2013. Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I yang mengalami *dysmenorrhoe primer*.

Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan karakteristik umur dapat dilihat pada tabel 3 yaitu dari 40 mahasiswi tingkat I yang tinggal di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sebanyak 10% (4 orang) berumur 17 tahun, 80% (32 orang) berumur 18 tahun dan sebanyak 10% (4 orang) berumur 19 tahun.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Hasil Pengamatan	
	f	%
17	4	10
18	32	80
19	4	10
Total	40	100

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap subjek penelitian berdasarkan nyeri *pre-test* sesuai tabel 2 adalah skala nyeri terendah yang dirasakan oleh mahasiswi adalah skala nyeri 3 sejumlah 2,5 % (1 orang), dan skala nyeri paling tinggi yang dirasakan oleh siswi adalah skala nyeri 9 sejumlah 7,5% (3 orang) dan skala nyeri *dysmenorrhoe* yang paling banyak dirasakan oleh siswa adalah skala nyeri 6 sejumlah 27,5% (11 orang).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas dan Terapi Musik

Skala nyeri <i>pretest</i>	Hasil Pengamatan	
	f	%
3	1	2,5
4	4	10
5	6	15
6	11	27,5
7	9	22,5
8	6	15
9	3	7,5
Total	40	100

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan diperoleh mean dari data *pretest* sejumlah 6,3250 dan standar deviasi yang diperoleh sejumlah 1,49164.

Hasil pengamatan yang dilakukan pada responden skala nyeri *posttest* sesuai tabel 3 adalah skala nyeri paling rendah yang dirasakan oleh mahasiswi adalah skala nyeri 2 sejumlah 5% (2 orang), dan skala

nyeri paling tinggi yang dirasakan oleh siswi adalah skala nyeri 8 sejumlah 10% (4 orang). Skala nyeri *dysmenorrhoe* yang paling banyak dirasakan oleh siswa adalah skala nyeri 5 sejumlah 25% (12 orang).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas dan Terapi Musik

Skala nyeri <i>pretest</i>	Hasil	
	f	%
2	2	5
3	4	10
4	6	15
5	10	25
6	8	20
7	6	15
8	4	10
Total	40	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh *mean* dari *posttest* 5,3000 dengan standar deviasi 1,48842.

Tabel 4
Hasil Analisis Perbedaan Nyeri *Dysmenorrhoe* *Pretest* dan *Posttest* Dilakukan Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik

<i>Dis menorrhoe</i>	Mean	Standar Deviasi	t	p
<i>pretest</i>	63,250	149,164	41,00	0,00
<i>posttest</i>	53,000	148,842		

Selisih skala nyeri responden sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik diperoleh *mean* dari *pretest* 6,3250 dan *mean* dari *posttest* 5,3000 sehingga nilai perbedaannya adalah 1,0250 sehingga terdapat penurunan skala nyeri yang dirasakan dari skala *pretest* dan *posttest*. Sedangkan dari analisis standar deviasi yang dilakukan diperoleh data bahwa nilai *pretest* 1,491 dan nilai *posttest* 1,488

sehingga terdapat penurunan sejumlah 0,00722. Uji beda dengan uji *t-test* diperoleh nilai t 41,0000 dan *p value* 0,00 ($p < 0,005$) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan nyeri *dysmenorrhoe* *pretest* dan *posttest*. Melalui hasil analisis yang diperoleh sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhoe* pada mahasiswi di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Pembahasan

Kejadian *dysmenorrhoe* yang terjadi pada mahasiswi tingkat I disebabkan oleh faktor psikologis yang dialami oleh mahasiswi dimana pada masa remaja terjadi ketidakstabilan emosi pada remaja. Nyeri yang dirasakan oleh seorang remaja terjadi akibat terjadi kontraksi yang berlebihan karena adanya sekresi dari hormon *prostaglandin F2 α* yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Akibat dari ketidakstabilan emosi yang terjadi maka akan terjadi peningkatan *prostaglandin* yang menyebabkan mereka merasakan nyeri⁶.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswi diperoleh data bahwa beberapa mahasiswi masih belum mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan asrama yang baru. Selain itu ternyata beberapa mahasiswi mengalami stress. Hal ini yang menyebabkan bertambahnya produksi *adrenalin* sehingga akan meningkatkan terjadinya *spasme* dari kontraksi uterus yang berdampak pada *dysmenorrhoe*⁷.

Teknik relaksasi merupakan suatu intervensi yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah⁸. Pemberian teknik relaksasi dapat memanjangkan atau mengulur struktur

jaringan lunak yaitu otot, tendon dan ligamen yang memendek sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi dan dapat mengurangi nyeri akibat spasme yang terjadi pada saat *dysmenorrhoe*⁹.

Skala nyeri responden yang telah diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik menunjukkan terdapat penurunan nyeri yang signifikan dimana nilai penurunan skala nyeri dari *pre* dan *posttest* sejumlah 1,02500 dan *p value* yang diperoleh 0,0001 dimana nilai $p < 0,005$. Hal ini sesuai dengan teori *gate control* yang menyebutkan impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri dimana penutupan ini dilakukan melalui pengalihan perhatian ataupun dengan melakukan teknik relaksasi¹⁰.

Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon *adrenalin* dan semua hormon yang diperlukan saat stress¹⁰. Kombinasi yang dilakukan terhadap teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik akan bekerja bersama – sama meningkatkan sekresi dari hormone *endorphine* yang merupakan *opiate* tubuh secara alami dihasilkan oleh *gland pituitary* yang berguna dalam mengurangi nyeri yang dirasakan¹¹.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi ternyata masih terdapat skala nyeri yang dirasakan tidak berubah. Hal ini bisa disebabkan oleh kemampuan dari mahasiswi dalam menerima pelatihan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik tidak maksimal. Hal ini yang menyebabkan tidak bisa diperolehnya manfaat dari pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik pada mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhoe*. Hal lain yang terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswi dalam

melakukan konsentrasi dan merilekskan pikiran sehingga nyeri yang dirasakan tidak bisa berkurang.

Daftar Pustaka

1. Atmaja, *Pengertian Menstruasi*, 2012 (online) available : <http://lakesma.ub.ac.id/?p=668> (21 Agustus 2013)
2. Reeder, dkk, *Keperawatan Materinitas*, Jakarta : EGC, 2012
3. Wijayakusuma, *Mengatasi Sakit Menstruasi (dismenore) Secara Alami*, 2010, (online) available : <http://vizuhailinamaya.blogspot.com/search?q=dismenore> (20 Agustus 2013)
4. Ramli, *Haid/Dismenore, Bagaimana Cara Menanggulangnya?*, 2011, (online) available: <http://segerahamil.blogspot.com/2012/10/nyeri-haid-dismenore-bagaimana-cara.html> (21 Agustus 2013)
5. Jeremy, *Dismenore (Nyeri Haid)*, 2013, (online) available : <http://ppknsalasia.blogspot.com/2013/06/dismenore-nyeri-haid.html> (5 Oktober 2013)
6. Potter dkk, *Fundamental of Nursing*, Jakarta : EGC, 2006
7. Prawirohardjo, *Ilmu Kandungan*, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka, 2008
8. Smeltzer dkk, *Textbook of Medical-Surgical Nursing*, Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins, 2003
9. Hardjono, *Pengaruh enambahan Contract Relax Stretching pada Intervensi Interferensial Current dan ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Sindroma miofasial Otot Supraspinatus*, 2012, (online) available : <http://www.esaunggul.ac.id/article/pengaruh-penambahan-contract-relax-stretching-pada-intervensi-interferensial-current-dan-ultrasound-terhadap-pengurangan-nyeri-pada-sindroma-miofasial-otot-supraspinatus> (25 Janurai 2014)
10. Anonim, , *Teori Gate Control*, 2012, (online) available : <http://makalahkeperawatanku.blogspot.com/2012/03/teori-gate-control.html> (8 Oktober 2013)
11. Tuner, *Music Therapy*, 2010, (online) available : <http://www.musictherapy.org> (22 Agustus 2013)