

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI  
NAFAS DALAM DENGAN TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING  
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
MODERN AL-QUR'AN BUARAN  
PEKALONGAN  
TAHUN 2012**

Mila Nadi Rozako, Rusianah, Nuniek Nizmah F, Siska Yuliana  
Prodi S1 Keperawatan STIKES Pekajangan Pekalongan

**ABSTRAK**

*Dysmenorrhea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Tindakan keperawatan nonfarmakologis yang diberikan untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing merupakan jenis dari teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Al-Qur'an Buaran Pekalongan tahun 2012.

Desain penelitian *quasy eksperimental design* menggunakan pendekatan *two group pretest posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 20 pasien. 10 pasien untuk intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan 10 pasien untuk intervensi teknik imajinasi terbimbing. Uji statistik yang digunakan yaitu uji beda dua *mean independent-sampels T-test* dengan  $\alpha$  5%.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value rata-rata penurunan skala nyeri (0.109) lebih besar dari nilai alpha (5%), sehingga  $H_0$  gagal ditolak. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Al-Qur'an Buaran Pekalongan. Saran peneliti, bagi pelayanan kesehatan dan puskesmas intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai tindakan mandiri keperawatan non farmakologis untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

**KATA KUNCI** : Pasien *dysmenorrhea*, Teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing, Nyeri

## PENDAHULUAN

Pada umumnya para remaja mengatasi *dysmenorrhea* dengan cara mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit seperti kiranti, feminax dan lain sebagainya. Padahal efek dari obat tersebut hanya sementara jika kita mengalami menstruasi rasa sakit akan semakin bertambah dan merasa ketergantungan dengan obat tersebut. Ada cara untuk mengatasi nyeri menstruasi, baik dengan cara non farmakologi, dan terapi obat hormonal.

Adapun cara mengatasi nyeri dengan non-farmakologi seperti latihan aerobik (berjalan kaki, bersepeda atau berenang), pakai kompres hangat atau kompres dingin, mendengarkan musik, dan latihan relaksasi (Proverawati dan Misaroh 2009, h. 89). Menurut Potter (2006, h. 1529) teknik relaksasi meliputi meditasi, yoga, teknik imajinasi, dan latihan relaksasi progresif.

Teknik relaksasi dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami sindrom premenstruasi (PMS). Aktivitas bersantai seperti yoga atau pijatan akan sangat membantu, selain itu mendapat tidur yang cukup juga harus diperhatikan. Teknik relaksasi tertentu seperti latihan menarik nafas dalam-dalam atau visualisasi dan *bio-feedback* juga terbukti mempunyai efek terapeutik dalam pengurangan gejala sindrom premenstruasi (PMS) (Saryono dan Waluyo 2009, h. 63).

Untuk mengatasi nyeri, selain dengan teknik relaksasi nafas dalam juga dapat dengan teknik imajinasi terbimbing. Teknik imajinasi merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi (Johnson 2005, h. 712). Tamsuri (2007, h. 61) menyatakan bahwa, teknik imajinasi terbimbing adalah kegiatan membuat suatu bayangan yang menyenangkan, dan mengonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap nyeri. Stimulus yang menyenangkan dari luar dapat merangsang sekresi endorfin.

Bila keluhan nyeri dapat dihilangkan dengan cara sederhana maka hal itu jauh lebih baik daripada penggunaan obat-obatan karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Proverawati dan Misaroh 2009, h. 91). Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Teknik Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Al-Qur’an Buaran Pekalongan Tahun 2012”.

## **METODE**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *Quasi Experimental Design* dengan *uji beda dua mean independen*. Rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *Two Group Pre Test and Post Test*. Dilakukan pre test pada kedua kelompok eksperimen yaitu mengukur skala nyeri *dysmenorrhea* kemudian diikuti dengan intervensi pada kedua kelompok eksperimen yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing. Setelah beberapa waktu dilakukan post test pada kedua kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang mengalami nyeri menstruasi (*dysminorrhea*) di Pondok Pesantren Modern Al-Qur’an Buaran Pekalongan berjumlah 160 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. . Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 4 September 2012 – 20 September 2012 di Pondok Pesantren Modern Al-Qur’an Buaran Pekalongan Tahun 2012. Instrumen penelitian ini meliputi: Alat untuk mengukur skala nyeri *dysmenorrhea* yaitu lembar skala intensitas nyeri numerik, matras, lembar observasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Skala nyeri responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel 5.1.  
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

No responden	Skala nyeri	Jml responden
1	5	1
2	5	1
3	5	1
4	4	1
5	5	1
6	5	1
7	6	1
8	5	1
9	4	1
10	5	1
<b>Total</b>		<b>10</b>

Tabel di atas menunjukkan skala nyeri tertinggi adalah 5 dialami oleh responden sebanyak 7 responden (70%).

- b. Skala nyeri responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel 5.2.  
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

No responden	Skala nyeri	Jml responden
1	2	1
2	1	1
3	1	1
4	2	1
5	1	1
6	2	1
7	3	1
8	2	1
9	2	1
10	2	1
<b>Total</b>		<b>10</b>

Tabel di atas menunjukkan skala nyeri tertinggi adalah 2 dialami oleh responden sebanyak 6 responden (70%).

- c. Skala nyeri responden sebelum diberikan teknik imajinasi terbimbing.

Tabel 5.3.  
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden Setelah Diberikan Teknik Imajinasi Terbimbing

No responden	Skala nyeri	Jml responden
1	4	1
2	5	1
3	5	1
4	5	1
5	5	1
6	4	1
7	5	1
8	7	1
9	5	1
10	5	1
<b>Total</b>		<b>10</b>

Tabel di atas menunjukkan skala nyeri tertinggi adalah 5 dialami oleh responden sebanyak 7 responden (70%).

- d. Skala nyeri responden setelah diberikan teknik imajinasi terbimbing.

Tabel 5.4.  
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden Setelah Diberikan Teknik Imajinasi Terbimbing

No responden	Skala nyeri	Jml responden
1	3	1
2	3	1
3	2	1
4	2	1
5	1	1
6	2	1
7	2	1
8	5	1
9	2	1
10	3	1
<b>Total</b>		<b>10</b>

Tabel di atas menunjukkan skala nyeri tertinggi adalah 2 dialami oleh responden sebanyak 5 responden (70%).

- e. Rata – rata skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing.

Tabel 5.5.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata – rata Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Teknik Imajinasi Terbimbing.

Rata-rata skala nyeri		
Intervensi	Sebelum	Sesudah
nafas dalam	4.90	1.80
imajinasi terbimbing	5.00	2.50

Tabel di atas menunjukan nilai mean skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam 4.90 dan mean setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam 1.80. Sedangkan mean skala nyeri sebelum diberikan teknik imajinasi terbimbing 5.00 dan mean setelah diberikan teknik imajinasi terbimbing 2.50.

- f. Rata – rata skala penurunan nyeri responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing.

Tabel 5.6.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata – rata Penurunan Skala Nyeri Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Teknik Imajinasi Terbimbing.

Rata-rata skala penurunan nyeri	
Teknik nafas dalam	3.10
Teknik imajinasi terbimbing	2.50

Hasil perhitungan menunjukkan rata-rata penurunan skala nyeri kelompok teknik relaksasi nafas dalam adalah 3.10 dan skala nyeri kelompok teknik imajinasi terbimbing adalah 2.50.

#### 1. Analisis bivariat

Analisis bivariat pada tahap ini dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah disusun. Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri antara teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing dalam menggunakan uji t independen. Hasil penghitungan secara statistik akan dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 5.7.

Uji T Beda Dua Mean independen antara Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Teknik Imajinasi Terbimbing.

Intervensi	N	Mean penurunan	Std. deviation	Std. Error mean	
nafas dalam	10	3.10	0.738	0.233	p value = 0.109
imajinasi terbimbing	10	2.50	0.850	0.269	

Berdasarkan analisis statistik rata-rata penurunan skala nyeri dengan menggunakan uji t independen didapatkan p value 0.109. Jadi, nilai p value lebih dari nilai  $\alpha$  (0.05) sehingga  $H_0$  gagal ditolak artinya tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada skala nyeri antara teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian mengenai perbedaan efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Al-Qur'an Buaran Pekalongan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, gambaran nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik imajinasi terbimbing serta untuk mengetahui sejauhmana perbedaan efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Al-Qur'an Buaran Pekalongan.

### **Saran**

1. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan literatur dan dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri keperawatan non farmakologis yang dapat diajarkan oleh mahasiswa pada pasien *dysmenorrhea* untuk menurunkan nyeri saat dilahan praktek sesuai dengan prosedur yang ada.

2. Bagi pelayanan kesehatan dan puskesmas

Bagi pelayanan kesehatan dan puskesmas intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai tindakan mandiri keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

3. Bagi profesi perawat

Hasil penelitian ini dapat sebagai masukan bagi profesi perawat untuk menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik imajinasi terbimbing sebagai tindakan mandiri keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.



4. Bagi remaja dengan *dysmenorrhea*

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam dan teknik imajinasi terbimbing dalam mengatasi nyeri *dysmenorrhea*.

## REFERENCES

- Alimul, A 2003, *Riset keperawatan & teknik penulisan ilmiah edisi pertama*, Salemba, Jakarta.
- Afrikha 2011, 'Pengaruh senam aerobik dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Muhammadiyah Miftahul Ulum Kedungwuni Pekalongan', Skripsi S. Kep, Fakultas Ilmu keperawatan, sekolah tinggi ilmu kesehatan muhammadiyah Pekalongan, tidak dipublikasikan.
- Baziad, MA 2008, *Endokrinologi ginekologi edisi ketiga*, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Hastono, SP & Luknis S 2010, *Statistik kesehatan*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Johnson, JY 2005, *Prosedur perawatan di rumah : pedoman untuk perawat*, trans. Ester M, EGC, Jakarta
- Kozier, B et al 2009, *Buku ajar praktik keperawatan klinis Kozier & Erb*, trans. Meiliya, E et al., EGC, Jakarta
- Kumala, P 1998, *Kamus saku kedokteran Dorland*, EGC, Jakarta.
- Machfoedz, I 2010, *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif bidang kesehatan keperawatan, kebidanan, kedokteran cet 7*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Mubarak, WI & Nurul C 2007, *Buku ajar kebutuhan dasar manusia: teori & aplikasi dalam praktik*, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2005, *Metodologi penelitian kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2010, *Metodologi penelitian kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam 2003, *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis & instrumen penelitian keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Potter, PA 2005, *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*, trans. Komalasari R et al, EGC, Jakarta.
- Prasetyo, SN 2010, *Konsep dan proses keperawatan nyeri edisi pertama*, Graha Ilmu, Yogyakarta

- Price, SA 2005, *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit, vol : 2*, trans. Bram U, EGC, Jakarta.
- Proverawati, A & Siti M 2009, *Menarche menstruasi pertama penuh makna cetakan pertama*, Muha Medika, Yogyakarta.
- Saryono, & Anggriyana TW 2010, *Catatan kuliah kebutuhan dasar manusia (KDM)*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Saryono, & Waluyo S 2009, *Sindrom premenstruasi mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Setyoningsih, FY 2010, 'Perbedaan tingkat pengetahuan tentang dysmenorrhea sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Kemalang Klaten', KTI Amd. Keb, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Smeltzer, S & Bare BG 2001, *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth*, trans. Waluyo A, EGC, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2002, *Buku ajar keperawatan medikal-bedah brunner & suddarth vol. 1, edk 8*, trans. Waluyo A et al, EGC, Jakarta.
- Sugiyono 2001, *Statistik nonparametris untuk penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2009, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Suyanto, & Salamah U 2009, *Riset kebidanan metodologi dan aplikasi*, Mitra Cendikia Press, Yogyakarta.
- Syaifudin 2006, *Anatomi fisiologi untuk mahasiswa keperawatan ed.3*, EGC, Jakarta.
- Tamsuri, A 2007, *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*, EGC, Jakarta.
- Wahyuni, Ida Tri 2010, 'Pengaruh terapi musik klasik terhadap insomnia pada usia lanjut di panti sosial tresna werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman', Yogyakarta, Skripsi S. Kep, Fakultas Ilmu Keperawatan, Sekolah tinggi ilmu kesehatan 'aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Wilkinson, JM 2006, *Buku saku diagnosis keperawatan dengan intervensi NIC dan kriteria hasil NOC*, trans. Widyawati et al, EGC, Jakarta.
- Yuliatun, L 2008, *Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi edisi pertama*, Bayumedia Publishing, Malang.