

Studi Kasus: Pemberian Pendidikan Kesehatan dan Mengajarkan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *Dismenore* di Desa Antasan Sutun Martapura Barat

Ruri Widya Nor Sapitri¹, Devi Rahmayanti²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36, Banjarbaru, 70714

*Email korespondensi: rurirwns@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan menstruasi. Namun ada kalanya terdapat gangguan pada saat menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktifitas pada perempuan salah satunya yaitu *dismenore*. Pada remaja putri memiliki kategori tingkat pengetahuan yang kurang, ini ditunjukkan dengan tidak pahamnya para remaja menjawab atau menjelaskan apa yang dimaksud dengan *dismenore* dan tidak tahu penanganannya. Remaja perlu meningkatkan pengetahuan dengan diberikan pendidikan kesehatan dan diajarkan cara penanganan nyeri salah satunya dengan teknik elaksasi nafas dalam.

Metode: Pengumpulan data menggunakan pengkajian keperawatan, pemeriksaan fisik, perencanaan keperawatan merujuk pada NANDA NOC NIC, dan literatur.

Hasil dan Pembahasan: Pemberian intervensi pendidikan kesehatan dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan intervensi unggulan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait nyeri haid dan teknik relaksasi nafas dalam, mengatasi masalah defisien pengetahuan yang dialami Nn.A. Hasil yang diperoleh selama 3 hari diberikan pendidikan kesehatan selama 30 menit dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali dengan selang istirahat singkat setiap 5 kali bahwa terdapat peningkatan pengetahuan klien terkait *dismenore* dan klien mampu mempraktikkan relaksasi nafas dalam secara mandiri dengan hasil pengetahuan teknik relaksasi yang efektif dari skala 2 menjadi skala 4.

Kesimpulan: Pemberian pendidikan kesehatan selama 30 menit dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali dengan selang istirahat singkat setiap 5 kali, dapat meningkatkan pengetahuan klien terkait *dismenore* dan klien mampu mempraktikkan relaksasi nafas dalam secara mandiri.

Kata Kunci: *Dismenore*, pendidikan kesehatan, relaksasi nafas dalam, remaja

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood marked by menstruation. However, there are times when menstruation occurs, usually causing physical discomfort that can interfere with women's activities, one of which is dysmenorrhea. In adolescent girls who have a low level of knowledge, this is shown by not understanding how the adolescents answer or explain what is meant by dysmenorrhea and do not know how to handle it. Adolescents need to increase their knowledge by being given health education and being taught how to deal with pain, one of which is deep breath relaxation techniques.

Method: Data collection using nursing assessment, physical examination, nursing planning refers to the NANDA NOC NIC, and literature.

Results and Discussion: Providing health education interventions and teaching deep breath relaxation techniques which are superior interventions aimed at increasing knowledge related to menstrual pain and deep breathing relaxation techniques, overcoming knowledge deficiency problems experienced by Ms. A. The results obtained for 3 days were given health education for 30 minutes and taught deep breathing relaxation techniques 15 times with intermittent short breaks every 5 times that there was an increase in client knowledge regarding dysmenorrhea and the client was able to practice deep breathing relaxation independently with the results of knowledge of effective relaxation techniques. from a scale of 2 to a scale of 4.

Conclusion: Providing health education for 30 minutes and teaching deep breathing relaxation techniques 15 times with alternating short breaks every 5 times can increase client knowledge regarding dysmenorrhea and clients are able to practice deep breath relaxation independently.

Keywords: *Dysmenorrhea*, health education, deep breath relaxation, adolescents

Cite this as: Sapitri RWN., Rahmayanti D. Studi Kasus: Pemberian Pendidikan Kesehatan dan Mengajarkan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *Dismenore* di Desa Antasan Sutun Martapura Barat. NersPedia 2022;4(2):190-193.

PENDAHULUAN

Kesehatan Lingkungan Lahan Basah berfokus pada penanggulangan penyakit menular dan penyakit tidak menular. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Puncak insiden *dismenore* primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20 tahunan (Ernawati, 2010). Prevelensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60- 75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah, 2016) di SMA Negeri 3 Banjarbaru, didapatkan prevalensi kejadian *dismenore* sebanyak 93,2%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Siska Dhewi, 2016) di Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru, didapatkan prevalensi kejadian *dismenore* sebanyak 64,6%.

Cara penanganan *dismenore* perlu dijelaskan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* dan hendaknya diadakan penjelasan mengenai cara hidup sehat, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan. Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur. Menurut penelitian (Nafiroh & Indrawati, 2013), dalam tingkat pengetahuan remaja tentang *dismenore* menunjukkan 78,3% remaja putri memiliki kategori tingkat pengetahuan yang kurang, ini ditunjukkan dengan tidak pahamnya para remaja menjawab atau menjelaskan apa yang dimaksud dengan *dismenore*. Hal ini diakibatkan tidak adanya penjelasan atau pendidikan kesehatan kepada remaja tentang *dismenore*.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. (Kusmiran, 2011). Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa pubertas yaitu mengalami menstruasi.

Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja yang dimulai usia 12-15 tahun. Menstruasi merupakan keluarnya darah yang mengalir melalui vagina, ini dikarenakan terjadinya

pelepasan pada endometrium uterus. Hal ini dikatakan normal pada perempuan, akan tetapi masing-masing individu berbeda setiap siklusnya (Lusa, 2010).

Namun ada kalanya terdapat gangguan pada saat menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktifitas pada perempuan salah satunya yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang sering ditemukan pada perempuan ditandai dengan kram pada perut, biasanya dimulai sebelum terjadinya menstruasi atau selama menstruasi sampai berlanjut selama 48-72 jam (Hawa, Mahua. 2018).

Intervensi untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologis merupakan pendekatan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat maupun menghilangkan sensasi nyeri. Sedangkan pendekatan non farmakologi merupakan pendekatan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri dengan menggunakan stimulasi dan terapi kompres hangat, olah raga, distraksi, melakukan posisi knee chest, imajinasi termbimbing, hypnosis dan teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut dan berkurangnya rasa cemas (Arfa, 2013).

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan.

Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, sehingga pada akhirnya tercapailah perilaku kesehatan (health behavior). Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (knowledge) dan disikapi (attitude), melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (practice). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar para perempuan dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (healthy life style) (Notoatmodjo, 2003).

METODE

Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus untuk memperoleh gambaran pemberian pendidikan kesehatan dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap defisien pengetahuan pada Nn.A. Penelitian berlokasi di Desa Antasan Sutun Kab. Banjar Kalimantan Selatan yang berada di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Martapura Barat. Responden sering mengeluhkan nyeri haid, saat dilakukan pengkajian diperoleh data klien tidak memahami terkait dismenore dan klien tidak tahu cara penanganan nyeri haid. Masalah keperawatan yang didapat dari hasil pengkajian yaitu defisien pengetahuan. Perencanaan tindakan perawatan merujuk pada NANDA-I, NOC, NIC dan *Evidence Based Nursing* mengenai pemberian pendidikan kesehatan dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil selama 3 hari diberikan pendidikan kesehatan selama 30 menit dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali dengan selang istirahat singkat setiap 5 kali yang diberikan pada Nn. A menunjukkan pengetahuan meningkat tentang *dysmenore* dan cara penanganannya, klien tampak memperhatikan saat penyuluh memberikan penjelasan tentang *dysmenore* dan cara penanganannya serta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh, pengetahuan meningkat tersebut terbukti dari hasil evaluasi berupa pertanyaan

balik kepada Nn. A yang mampu menjawab pertanyaan, dan berbanding terbalik dari sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan klien minimal mengenai *dysmenore*.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Heriani yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (Heriani, 2010). Penelitian oleh Fakhri juga menunjukkan intervensi berupa pendidikan kesehatan efektif sebagai promosi kesehatan (Fakhri, 2016).

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam pelaksanaan terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses penelitian yaitu klien sedang tidak menstruasi saat diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam sehingga akan mempengaruhi hasil yang didapatkan. Keterbatasan penelitian selanjutnya yaitu peneliti tidak memberitahukan kepada klien apabila nyeri bertambah berat agar memeriksakan ke fasilitas kesehatan.

ETIKA PENELITIAN

Peneliti terlebih dahulu meminta ketersediaan responden dan keluarga. Peneliti memberikan penjelasan informasi pada responden penelitian, kemudian melakukan *informed concern* secara lisan. Saat izin telah didapatkan baru peneliti melakukan pengkajian dan tindakan asuhan keperawatan yang sebelumnya telah diinformasikan terlebih dahulu.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan di dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor dan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan, Kepala Puskesmas Martapura Barat, Kepala Desa Antasan Sutun, Dosen Pembimbing, Dosen Penguji, Nn. A dan semua orang yang terlibat dalam penyusunan artikel ini.

PENUTUP

Pemberian pendidikan kesehatan selama 30 menit dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali dengan selang istirahat singkat setiap 5 kali, dapat meningkatkan pengetahuan klien terkait *dismenore* dan klien mampu mempraktikkan relaksasi nafas dalam secara mandiri.

REFERENSI

1. Ernawati. 2010. "Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding*". Seminar Nasional UNIMUS 2010. Gosyen Publishing.
2. Siska Dhewi, 2016. "Hubungan Stres Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru"
3. Nafiroh, D & Indrawati, N.D. 2013. "Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak". *Padangsidimpuan*" Tahun 2014. Jurnal Ilmiah PANNMED. 9(3).72-82
4. Kusmiran, E., 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
5. Lusa, 2010, *Gangguan dan Masalah Haid dalam System Reproduksi*, Anurogo, dr. D & Wulandari, A, 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeru Haid*, Yogyakarta
6. Hawa, Mahua. 2018, "Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismeore Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Songosari Malang". *Nursing News* Volume 3, Nomor 1.
7. Arfa, M. 2013. "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post-operasi appendisitis di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo", Tesis, Universitas Negeri Gorontalo.
8. Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Heriani, Tantri dan Irdawati. 2010. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore". *Jurnal Kesehatan*. Vol.3, No.2: 168-178
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2925/7.%20TANTRI%20HERIYANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [19 Februari 2016]
10. Fakhri, Moloud. 2012. *Promoting Menstrual Health Among Persian Adolescent Girls from Low Socioeconomic Backgrounds*. *Journal BMC Public Health*. [5 Oktober 2016]