BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Tempat penelitian MA Sumber Bungur Pakong dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 beralamat di Jl. Pontren Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Tempat pemberian intervensi UKS MA Sumber Bungur Pakong yaitu apabila terdapat siswa yang mengalami nyeri haid penanganan pertama yang didapatkan yaitu obat untuk mengurangi rasa nyeri. Batas-batas wilayah sebagai berikut:

1. Sebelah timur : Berbatasan dengan Dusun Taman Baru Desa Kelompong Barat
2. Sebelah barat : Berbatasan dengan Dusun Balangger Desa Bandungan
3. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Dusun Duko Timur
4. Sebelah selatan : Berbatasan dengan Dusun Sawah Desa Bicorong

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

1) Usia responden

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia Siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16 tahun	2	10,5	10,5	10,5
17 tahun	15	78,9	78,9	89,5
18 tahun	2	10,5	10,5	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa dari 19 siswi usia yang paling banyak adalah usia 17 tahun berjumlah 15 siswi (78,9%)

menunjukkan bahwasanya rata-rata usia responden berada di masa remaja lanjut/akhir.

2) Responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam pada Siswi Kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong

Skala Nyeri Haid	Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam		Sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	persentase
1	-	-	3	15,8
2	1	5,3	5	26,3
3	3	15,8	6	31,6
4	5	26,3	4	21,1
5	5	26,3	1	5,3
6	5	26,3	-	-
Jumlah	19	100	19	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan hasil bahwa dari 19 siswi di MA Sumber Bungur Pakong berdasarkan sebelum dilakukan intervensi yaitu skala nyeri mayoritas nyeri sedang yaitu sebanyak 15 siswi (26,3%) dan minoritas nyeri ringan yaitu 1 (5,3%). Berdasarkan setelah pemberian intervensi responden yang mengalami penurunan nyeri mayoritas yaitu 3 (nyeri ringan) sebanyak 6 siswi (31,6%) dan minoritas 5 (nyeri sedang) 1 siswi (5,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.

2. Analisa Bivariat

Untuk menganalisis perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada penelitian ini untuk mengetahui data berdistribusi normal menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan nilai α (0, 05). Data berdistribusi

normal jika $p\text{-value} > \alpha$ dan data tidak berdistribusi normal jika $p\text{-value} < \alpha$.

1) Uji Normalitas Data

Tabel 4.3

Variabel	Kelompok	N	Sig.
Nyeri haid	Pretest	19	0.059
	Posttest	19	0.143

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil analisis data dengan uji Shapiro-Wilk terhadap rata-rata nyeri menstruasi berdistribusi normal.

2) Uji Paired Sample T-test

Tabel 4.4

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	4,5263	19	1,21876	,27960
	Sesudah	2,7368	19	1,14708	,26316

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian intervensi adalah 4,5263 dan sesudah pemberian intervensi adalah 2,7368, didapatkan nilai rata-rata sesudah pemberian intervensi terdapat penurunan terhadap nyeri haid dibandingkan sebelum pemberian intervensi.

Tabel 4.5

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah	19	,820	,000

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai sig $< 0,05$. Hal ini berarti antara sebelum dan

sesudah pemberian intervensi memiliki hubungan atau ada hubungan yang signifikan.

Tabel 4.6

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum - Sesudah	1,78947	,71328	,16364	1,44568	2,13326	10,936	18	,000

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 berarti $<0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong.

C. Pembahasan

1. Gambaran karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 17 tahun dengan usia minoritas 16 tahun dan 18 tahun. Rata-rata responden berada di usia 17 tahun yang berarti masuk pada klasifikasi remaja lanjut. Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan. Perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenore jarang ditemukan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurkila Suaib (2019), bahwa hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 17-23 tahun dengan usia minimum 15 tahun dan maximum 19 tahun. Selain itu pada usia ini juga sering terjadi optimalisasi

fungsi saraf rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat haid atau biasa disebut dismenore.

Dengan bertambahnya umur nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya. Menurut peneliti pada periode umur tersebut merupakan masa remaja akhir dimana pada tahap tersebut merupakan masa berpikir kayak remaja sehingga dibutuhkan pengarahan mengenai penanganan nyeri haid.

2. Skala nyeri haid sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada saat sebelum intervensi diberikan skala nyeri menstruasi mayoritas berada di angka 4,5, dan 6 yang berarti nyeri sedang sebanyak 15 responden (26,3%). Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri yaitu umur, kurangnya olahraga yang teratur, riwayat keluarga, dan menarche pada usia lebih awal (Wahyuni R, 2014). Nyeri bersifat subjektif, tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada seorang individu. Dalam penelitian yang dilakukan Priscilla dkk (2012) pada remaja SMA Negeri 3 Padang bahwa dari 16 orang responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam 8 orang diantaranya mengalami skala dismenore berat, dan 8 orang mengalami skala dismenore ringan. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan skala dismenore dimana 8 orang yang mengalami skala dismenore berat mengalami penurunan menjadi skala sedang, sedangkan 8 orang yang mengalami skala dismenore sedang mengalami penurunan menjadi skala dismenore ringan.

Menurut penelitian Handayani, dkk (2022) Dismenore pada remaja karena kontraksi uterus yang dirangsang oleh prostaglandin sehingga menimbulkan efek nyeri rasa tidak enak di bawah perut kadang disertai mual, muntah dan diare. Studi kasus menyatakan bahwa usia rata-rata kelas X, XI, XII adalah 16, 17, 18 tahun sebagian besar siswi SMAN mengalami dismenore sebelum dan selama menstruasi belum pernah ada penanganan terhadap nyeri dismenore. Rasa nyeri yang dirasakan juga bermacam-macam ada yang merasa seperti

ditusuk, terbakar dan kram. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu lingkungan, lingkungan berpengaruh terhadap penanganan dismenore pada remaja putri.

3. Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Setela diberikan intervensi yaitu diberikan teknik relaksasi nafas dalam kemudian 15 menit di ukur skala nyeri haidnya kembali. Dari hasil pengukuran responden sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri haid di angka 3 (nyeri ringan) sebanyak 6 responden (31,6%). Dalam melakukan relaksasi nafas menyesuaikan dengan SOP dan responden dituntut harus dalam keadaan rileks, mengambil posisi yang nyaman, tenang, dan tidak terdapat beban pikiran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020), bahwa sebagian besar responden setelah diberi teknik relaksasi nafas tidak merasa nyeri lagi yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), nyeri sedang sebanyak 12 orang (40%) dan hanya sebagian kecil yang masih mengalami nyeri Dismenore sedang yaitu sebanyak 2 orang (6,7%). Dikatakan tidak nyeri lagi apabila responden mengatakan bahwa nyerinya sudah menghilang. Dan dikatakan nyeri sedang apabila secara subyektif responden mengatakan nyeri sedang dan secara obyektif responden mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dan dapat mengikuti perintah dengan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurkila Suaib (2019), bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah pemberian intervensi yaitu sebelum diberikan intervensi skala nyeri haid sebagian besar berada di angka 3 yang berarti nyeri sedang sebanyak 25 responden (92,59%). Setelah diberikan intervensi relaksasi dalam kemudian 30 menit diukur kembali skala nyeri haidnya didapatkan sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri haid menjadi 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 13 responden (48,14%). Dan juga mengalami peningkatan jumlah responden yang tidak mengalami nyeri haid menjadi 8 responden (29,63%). Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 2,52 point.

4. Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden. Hal ini disebabkan oleh faktor usia, dimana pada usia 17-23 tahun pada umumnya usia yang paling sering mengalami nyeri haid (Suaib, 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang di kemukakan Aningsih dkk (2018) bahwa usia dismenore terjadi pada usia 19-23 tahun dikarenakan pada usia ini masi dalam fase awal masa reproduksi.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas rresponden mengalami penurunan nyeri dengan skala nyeri menunjukkan nyeri ringan (31,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberi teknik relaksasi nafas tidak merasa nyeri lagi yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), nyeri sedang sebanyak 12 orang (40%) dan hanya sebagian kecil yang masih mengalami nyeri Dismenore sedang yaitu sebanyak 2 orang (6,7%). Dikatakan tidak nyeri lagi apabila responden mengatakan bahwa nyerinya sudah menghilang. Dan dikatakan nyeri sedang apabila secara subyektif responden mengatakan nyeri sedang dan secara obyektif responden mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dan dapat mengikuti perintah dengan baik.

Menurut Morgan & Hamilton, 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 awal haid. Prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium dan nyeri. Nyeri haid muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan muncul 1-2 hari sebelum haid. Namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama haid. Nyeri Haid kerap

disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, nyeri kaki, dan sinkop (Suaib, 2019).

Pada penelitian ini, siswi tidak ada yang mendapatkan pengobatan, dimana dalam pemberian teknik relaksasi nafas tidak dipengaruhi oleh pengobatan lain sehingga observasi tingkatan nyeri Dismenore dapat dilakukan dengan mengurangi faktor perancu.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-test didapatkan bahwa nilai $p=0,000$ berarti $<\alpha(0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang menunjukkan pemberian relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Silviani dkk (2019) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tes sign didapat nilai Asymp.sig. (p) = $0,000 < 0,05$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dengan dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan digunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil Hasil uji Wilcoxon di dapat nilai Asymp.sig.(p)= $0,000 < 0,05$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi sekala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah relaksasi nafas memiliki median yang berbeda, artinya rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas adalah tidak sama (berbeda), dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dapat mempengaruhi dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Selanjutnya penelitian ini juga didukung oleh penelitian Handayani (2022) hasil penelitian didapatkan nyeri dismenore yang dialami remaja putri terjadi perbedaan persentase dari nyeri ringan 33 (55,0%), sedang 19 (31,1%), berat terkontrol 7 (11,7%), berat tidak terkontrol 1 (1,6%) menjadi tidak nyeri yaitu 27 (45,0%), nyeri ringan 25 (41,7%), nyeri sedang 8 (13,3%). Berdasarkan hasil

uji Wilcoxon didapati nilai $p \text{ value} = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Dalam mengambil keputusan dengan memperhatikan derajat kesalahan ($\alpha=0,05$) dan dikarenakan $p \text{ value} < 0,05$ maka dapat diberikan simpulan bahwasanya H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, ini berarti terdapat suatu pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore. Oleh karena itu ada perbedaan secara bermakna sebelum dan sesudah diberikannya teknik relaksasi nafas dalam di SMAN 5 Jember.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA