

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Umum Penelitian

Penelitian dilakukan di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo pada tanggal 1 Oktober 2022 hingga 31 Oktober 2022. Responden penelitian ini yaitu remaja umur 15 tahun sampai 20 tahun. Penelitian ini diawali dengan mengisi kuisisioner yang mencakup kriteria penelitian dan didapatkan sebanyak 15 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kemudian, 15 responden tersebut melakukan pengisian *informed consent* sebagai bukti bahwa responden bersedia untuk terlibat dalam proses penelitian. Peneliti melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS dan dilanjutkan dengan pemberian *Deep Breathing Exercise*. Setelah pemberian *Deep Breathing Exercise*, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri NRS kembali kepada responden.

5.2 Penyajian Hasil Penelitian

5.2.1 Deskripsi Karakteristik responden

No	Usia	Frekuensi	Presentase %
1	15	1	12,5
2	17	2	15,5
3	18	2	15,5
4	19	3	21,0
5	20	7	35,5
Total		15	100

Table 5.1 Karakteristik Responden

Pada karakteristik responden, peneliti mendapatkan 15 responden yang sesuai dengan karakteristik inklusi. Jumlah responden berdasarkan usia, 1 responden berusia 15 tahun, 2 responden berusia 17 tahun, 2 responden berusia 18 tahun, 3 responden berusia 19 tahun, dan 7 responden berusia 20 tahun, sehingga total keseluruhan 15 responden.

5.2.2 Paired Samples Statistiks

	Mean	N	Std. Deviation
Pair 1 Pre test NRS	4,33	15	.816
Post test NRS	1,33	15	1.047

Table 5.2 Uji Paired Samples Statistiks

Penelitian ini menggunakan *Paired T-Test* Berdasarkan tabel diatas hasil dari rata-rata pengukuran nyeri dismenore dapat dilihat pada kolom mean yaitu 4,33 sebelum diberikan latihan, setelah diberikan latihan dan saat diukur kembali nilai mean menjadi 1,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efek yang cukup signifikan dari penurunan nyeri *dismenore*.

5.2.3 Paired Sampedes Test

	paired differences					T	Df	sig. (2 tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Mean	95% confidence interval of the difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test NRS – Post Test NRS	3.000	1.512	.390	2.163	3.837	7.685	14	.000

Table 5.3 Uji Paired Sampedes Test

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa adanya nilai signifikansi (2 tailed) $p=0.000$, $<0,05$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa <0.05 dapat berkorelasi, yang menjelaskan H_0 ditolak dan H_A diterima, yaitu ada pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore* di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumpat Kecamatan Sidoarjo.

5.2.4 Paired T-Test

Test	n	Statistika deskriptif	Paired T-Test		
			T	DF	Sig (2-tailed)
		M (std.D)			
Pre-test NRS	15	4,33 (816)	7.685	14	0.000*
Post-test NRS	15	1,33 (1,04)			

Table 5.4 Paired T-Test

Berdasarkan tabel kesimpulan diatas, terdapat perbedaan pada variabel awal dan akhir, karena pada nilai signifikansi menunjukkan (2 tailed) $p=0.000$, $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa <0.05 adanya pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore* di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumpat Kecamatan Sidoarjo, dengan pengukuran menggunakan NRS sebanyak 15 responden.

5.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis didapatkan 15 responden yang sesuai dengan kriteria dan paling banyak responden yang didapat berusia 20 tahun dengan presentase 35,5 persen, sedangkan responden paling sedikit berusia 15 tahun dengan presentase 12,5 persen.

Berdasarkan perhitungan menggunakan *Uji Paired T-Test*, nilai signifikansinya terdapat hubungan karena menunjukkan (2 tailed) $p=0.000$, $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore*, serta adanya pengaruh yang signifikan dari penurunan intensitas nyeri *dismenore* yaitu adanya perubahan dari nilai Pre-test sebelumnya 4,33 dan Post-test sesudahnya 1,33. Penyajian hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru. Penelitian ini sejalan dengan Elmia Kursani, Elsy Syafrina Putri (2020) yang menyatakan adanya perbedaan signifikan antara skala nyeri *dismenore* pre-test dan post-test dengan perlakuan teknik *deep breathing exercise*.

Menurut analisis peneliti, teknik dari *deep breathing exercise* sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada remaja putri. Pada tabel 1. Karakteristik didapatkan usia 20 tahun dengan presentase 35,5 persen mempengaruhi adanya nyeri haid atau *dismenore*, hal itu disebabkan karena pada usia tersebut terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa nyeri ketika haid (Syarifah dan Nurhavivah,2017), selain itu keluhan nyeri *dismenore* kemungkinan besar juga bisa di sebabkan karena kurangnya olahraga, stress, dan kurangnya minum air putih (Handayani *et all.*, 2022). *Dismenore* akibat kurangnya olahraga terjadi karena oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh darah sehingga terjadilah vasokonstriksi (Fatimah & Septiana, 2016), Stress akan membuat hormone *estrogen* dan *prostaglandin* berlebih sehingga dapat

meningkatkan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga terjadilah rasa nyeri (Sari *at all.*, 2015), dan mengonsumsi air putih dapat membantu menyalurkan oksigen jika penyaluran oksigen tidak maksimal karena kurangnya air putih, maka volume sirkulasi darah akan terganggu sehingga menyebabkan *dismenore* (Sari *et all.*, 2016).

Pemberian latihan *Deep breathing exercise* dapat menahan pelepasan prostaglandin sehingga tidak terjadi *vasospasme anterior uterus* dan akhirnya terjadi rileksasi sehingga nyeri *dismenore* berkurang, selain itu teknik ini tidak menimbulkan efek samping.

