

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus

Studi kasus studi kasus ini dilakukan di salah satu rumah responden yang berlokasi di Jalan Jalak, RT. 01 RW. 02 Tanah Sareal, Kota Bogor. Kelurahan Tanah Sareal ini memiliki batas wilayah diantaranya sebelah utara yaitu Kelurahan Kedung Badak, sebelah selatan Kelurahan Sempur, sebelah barat yaitu Kelurahan Kebon Pedes, dan sebelah Timur yaitu Kelurahan Bantar Jati. Kelurahan Tanah Sareal terdiri dari 7 RW, 36 RT termasuk kategori Kelurahan Swasembada. Jarak terjauh wilayah kelurahan dari puskesmas sekitar 0,3 km dengan waktu tempuh sekitar 5 menit dan dapat dijangkau dengan kendaraan.

Peneliti memilih lokasi studi kasus studi kasus ini karena mendapatkan sebagian remaja perempuan di RT. 01 RW. 02 Tanah Sareal mengalami nyeri perut pada saat haid. Keadaan umum wilayah RT.01 RW.02 Tanah Sareal ini baik. Pembuangan sampah diolah oleh petugas sampah dan lingkungan. Di rumah responden sendiri keadaannya baik dan bersih. Mata pencaharian pada wilayah Tanah Sareal sebagian besar adalah sebagai pegawai swasta dan pedagang. Fasilitas kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Tanah Sareal.

B. Gambaran Umum Responden

Responden pada studi kasus ini merupakan 3 orang remaja perempuan yang tinggal di RW. 02 Tanah Sareal Kota Bogor dan mengeluh mengalami nyeri perut pada saat menstruasi. Responden yang pertama adalah Nn. A yang berusia 18 tahun. Nn. A mengatakan selalu merasakan nyeri perut seperti diremas pada perut bagian bawahnya pada saat menstruasi hari pertama dan kedua. Skala nyeri terparah yang dirasakan dapat menyampai skala 7 dari 10 (NRS). Nn. A merupakan siswa SMA dan mengatakan sering merasa terganggu jika harus sekolah pada saat sedang haid hari pertama dan kedua. Nn. A mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur dan periode menstruasi biasanya selama 5 – 7 hari.

Responden kedua pada studi kasus studi kasus ini yaitu Nn. B yang berusia 19 tahun. Nn. B mengatakan selalu merasa nyeri perut seperti diremas pada perut bagian bawahnya pada saat menstruasi hari pertama hingga ketiga. Skala nyeri terparah yang dirasakan dapat menyampai skala 8 dari 10 (NRS). Nn. B mengatakan dirinya terkadang mengonsumsi paracetamol untuk meredakan nyeri yang dirasakannya karena sangat mengganggu aktivitas sehari-harinya. Nn. B mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur dan periode menstruasi biasanya selama 5 – 7 hari.

Responden ketiga pada studi kasus studi kasus ini yaitu Nn. C yang berusia 19 tahun. Nn. C mengatakan selalu merasa nyeri perut seperti diremas pada perut bagian bawahnya pada saat menstruasi hari pertama hingga ketiga. Skala nyeri terparah yang dirasakan dapat menyampai skala 6 dari 10 (NRS). Nn. C

mengatakan dirinya terkadang mengonsumsi paracetamol untuk meredakan nyeri yang dirasakannya karena sangat mengganggu aktivitas sehari-harinya. Nn. C mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur dan periode menstruasi biasanya selama 5 – 7 hari.

C. Hasil Studi Kasus

Penelitian dilakukan pada tanggal 4 April 2022 sampai 9 April 2022. Nn. A yang berusia 18 tahun, saat dilakukan pengkajian pada tanggal 4 April 2022, mengalami nyeri pada perut bagian bawahnya. Responden mengatakan dirinya mengalami menstruasi hari kedua. Nyeri haid yang dirasakan seperti diremas dan perih, setelah diukur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*, nyeri haid yang dirasakan Nn. A yaitu nyeri berat terkontrol dengan skala 7 dari 10.

Nn. B yang berusia 19 tahun, saat dilakukan pengkajian pada tanggal 6 April 2022, mengalami nyeri pada perut bagian bawahnya. Responden mengatakan dirinya mengalami menstruasi hari kedua. Nyeri haid yang dirasakan seperti diremas, dan setelah diukur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*, nyeri haid yang dirasakan Nn. B yaitu nyeri berat terkontrol dengan skala nyeri 8 dari 10.

Nn. C yang berusia 19 tahun, saat dilakukan pengkajian pada tanggal 7 April 2022, mengalami nyeri pada perut bagian bawahnya dan merasa lemas. Responden mengatakan dirinya mengalami menstruasi hari pertama. Responden mengatakan menstruasinya sering terlambat dan tidak teratur. Nn.C juga

mengatakan dirinya terkadang mengonsumsi parasetamol karena tidak tahan akan nyeri yang dirasakannya. Nyeri haid yang dirasakan seperti diremas, dan setelah diukur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*, nyeri haid yang dirasakan Nn. C yaitu nyeri sedang dengan skala 6 dari 10. Setelah melakukan wawancara dan observasi pada responden Nn. A, Nn. B dan Nn. C, peneliti mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada responden. Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari selama 3 hari berturut – turut dimulai dari hari saat pengkajian dilaksanakan dengan durasi kurang lebih 10 menit.

Tabel 4.1 Hasil studi kasus sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada Nn. A, Nn. B dan Nn. C di Jalan Jalak, Tanah Sareal, Kota Bogor.

No.	Tanggal	Responden	Nilai sebelum dilakukan relaksasi	keterangan
1.	4 April 2022	Nn. A	7	Nyeri berat terkontrol
2.	6 April 2022	Nn. B	8	Nyeri berat terkontrol
3.	7 April 2022	Nn. C	6	Nyeri sedang

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkatan nyeri yang diukur dengan *Numeric Rating Scale* sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada Nn. A dengan nilai skala nyeri 7 (Nyeri berat terkontrol), pada Nn. B dengan nilai skala nyeri 8 (Nyeri berat terkontrol), dan pada Nn. C dengan nilai skala nyeri 6 (Nyeri sedang).

Tabel 4.2 Hasil studi kasus setelah dilakukan relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada Nn. A, Nn. B dan Nn. C di Jalan Jalak, Tanah Sareal, Kota Bogor.

No.	Waktu	Nn. A	Nn. B	Nn. C	Keterangan
1.	Hari pertama	6	7	4	Nyeri haid berkurang
2.	Hari kedua	4	4	2	Nyeri haid berkurang
3.	Hari ketiga	3	2	1	Nyeri haid berkurang

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan hasil setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi selama 3 hari berturut – turut yang setiap harinya dilakukan sebanyak 3 kali selama kurang lebih 10 menit setiap sesi nya di rumah masing – masing responden. Didapatkan hasil pengukuran dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi didapatkan nilai tingkatan skala nyeri haid berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada Nn. A dengan nilai akhir 3 (nyeri ringan), Nn. B dengan nilai akhir 2 (nyeri ringan), dan pada Nn. C dengan nilai akhir 1 (nyeri ringan).

Tabel 4.3 Hasil perbandingan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada Nn. A, Nn. B dan Nn. C di Jalan Jalak, Tanah Sareal, Kota Bogor.

No	Responden	Tanggal	Nilai Sebelum relaksasi	Tanggal	Nilai Sesudah relaksasi	Keterangan
1.	Nn. A	4 April 2022	7	6 April 2022	3	Nyeri Berkurang
2.	Nn. B	6 April 2022	8	8 April 2022	2	Nyeri Berkurang
3.	Nn. C	7 April 2022	6	9 April 2022	1	Nyeri Berkurang

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* diperoleh hasil bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh responden berkurang setelah melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi selama 3 hari.

D. Pembahasan

Hasil studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada responden Nn. A, Nn. B, dan Nn.C menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada ketiga responden setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil studi kasus yang selanjutnya dibandingkan dengan konsep teori studi kasus sebelumnya mengenai judul studi kasus.

1. Hasil Pengukuran Tingkatan Skala Nyeri Haid Pada Nn. A, Nn. B, Dan Nn. C Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Napas dalam Dan Aromaterapi

Hasil dari pengkajian didapatkan data ketiga responden memiliki keluhan yang serupa yaitu, mengalami nyeri haid (dismenore) pada perut bagian bawah pada saat menstruasi dengan skala nyeri terparah mencapai nilai 8 dari 10 (nyeri berat terkontrol) dan terendah adalah 6 dari 10 (nyeri sedang). Ketiga responden mengatakan nyeri haid nya ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari nya terutama pada hari pertama hingga ketiga menstruasi dimana nyeri nya dirasa paling parah. 2 dari 3 responden mengatakan terkadang sampai harus minum obat pereda nyeri seperti paracetamol untuk meredakan nyeri yang dirasakannya karena tidak tahan dan mengganggu tidur. Dari hasil wawancara, ditemukan faktor yang menyebabkan responden mengalami nyeri haid (dismenore) diantaranya adalah siklus yang masih belum teratur, usia di bawah 30 tahun, riwayat keluarga mengalami dismenore, dan menderita anemia atau darah rendah. Kondisi psikososial remaja seperti perubahan bentuk tubuh, fungsi organ reproduksi dan peralihan tugas serta tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan. Hal ini berkaitan dengan tingkat stres remaja yang menyebabkan ketegangan otot terutama pada

saat kontraksi otot rahim saat menstruasi terjadi yang menyebabkan remaja mengalami nyeri haid (dismenore).

Menurut hasil studi kasus dari Ratnawati (2018), menunjukkan bahwa terdapat banyak hal yang dapat menyebabkan dismenore, diantaranya haid pada usia dini (kurang dari 11 tahun), berusia dibawah 30 tahun, mengalami pendarahan hebat saat siklus menstruasi terjadi, riwayat keluarga mengalami dismenore, menderita anemia atau darah rendah, memiliki penyakit gangguan reproduksi seperti endometriosis, adenomiosis, dan kista ovarium.

Studi kasus dari Anmar (2016), menunjukkan bahwa riwayat keluarga juga dapat mempengaruhi terjadinya dismenore primer, riwayat keluarga positif dismenore primer mempunyai risiko 1,447 kali lebih besar untuk mengalami dismenore daripada responden yang tidak memiliki riwayat keluarga positif, hal ini disebabkan karena adanya faktor genetik yang mempengaruhi keadaan psikis. riwayat keluarga yang dimaksud adalah ada tidaknya anggota keluarga yang mengalami dismenore primer.

2. Hasil Pengukuran Tingkatan Skala Nyeri Haid Pada Nn. A, Nn. B, Dan Nn. C Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Napas dalam Dan Aromaterapi

Pada studi kasus ini, setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi selama 3 hari berturut – turut terbukti

terdapat penurunan tingkat skala nyeri yang cukup signifikan pada ketiga responden yang mengalami nyeri haid atau dismenore pada saat menstruasi. Pada Nn. A terdapat penurunan tingkat nyeri hingga 4 poin (nyeri ringan), pada Nn. B terdapat penurunan tingkat nyeri hingga 6 poin (nyeri ringan), dan pada Nn. C terdapat penurunan tingkat nyeri hingga 5 poin (nyeri ringan). Ketiga responden mengaku merasa lebih nyaman dan nyeri nya berkurang sedikit demi sedikit pada saat melakukan relaksasi.

Penurunan tingkat skala nyeri haid (dismenore) yang dialami ketiga responden setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender berhubungan dengan tujuan dari teknik relaksasi yang terjadi saat responden mengatur pola napasnya dengan bantuan aromatik dari aromaterapi lavender yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi ansietas dan menyebabkan berkurangnya ketegangan otot tubuh sehingga rasa nyeri pada saat otot rahim berkontraksi berkurang pada responden.

Hasil studi kasus dari Indasari, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja putri asrama tahfizh pondok pesantren DDI AD Mangkoso. Studi kasus tersebut melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam kepada 45 responden remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) dan didapatkan hasil penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) yang signifikan. Hal

tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkatan Skala Nyeri Haid Pada Nn. A, Nn. B, Dan Nn. C Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Napas dalam Dan Aromaterapi

Setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi dilakukan selama 3 hari berturut – turut didapatkan hasil pada tingkatan skala nyeri Nn. A sebelum melakukan penerapan relaksasi, hasilnya 7 dari 10 (nyeri berat terkontrol) dan setelah melakukan penerapan relaksasi hasilnya menjadi 3 dari 10 (nyeri ringan). Nn. B mengalami penurunan tingkat nyeri dimana sebelum melakukan penerapan relaksasi, hasilnya 8 dari 10 (nyeri berat terkontrol) dan setelah melakukan penerapan relaksasi hasilnya menjadi 2 dari 10 (nyeri ringan). Sedangkan pada Nn. C sebelum melakukan penerapan relaksasi, hasilnya 6 dari 10 (nyeri sedang) dan setelah melakukan penerapan relaksasi hasilnya menjadi 1 dari 10 (nyeri ringan). Dari penerapan yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi dapat menurunkan tingkatan skala nyeri haid atau dismenore pada remaja perempuan pada saat menstruasi.

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh Yuliani (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid pada remaja perempuan di wilayah kerja puskesmas Taba Kota Lubuklinggau. Studi kasus tersebut melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam kepada keluarga dengan anak usia remaja. Penurunan tingkatan skala nyeri dapat terlihat dengan cukup signifikan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada remaja perempuan dengan nyeri haid atau dismenore. Hal ini disebabkan oleh teknik relaksasi napas dalam yang bertujuan untuk mengendalikan nyeri pada tubuh pada saat responden mengatur pola napasnya, sehingga tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara simultan yang menyebabkan penurunan kadar hormon Kortisol dan adrenalin pada tubuh sehingga tingkat stress berkurang dan tingkat konsentrasi meningkat sehingga responden dapat merasa lebih tenang dan nyeri haid (dismenore) berkurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan.

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh Nurhidayati (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi aromaterapi terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Unggaran. Studi

kasus tersebut melakukan penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender pada 23 responden remaja perempuan dengan nyeri haid (dismenore). Penurunan tingkatan skala nyeri dapat terlihat dengan cukup signifikan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi aromaterapi pada remaja perempuan dengan nyeri haid atau dismenore. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi aromaterapi ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil studi kasus diatas, maka dapat disimpulkan bahwa, manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang cukup signifikan pada penurunan tingkat skala nyeri haid (dismenore) primer pada remaja perempuan di RW 02 Tanah Sareal, Kota Bogor dengan cara memberikan efek relaksasi pada tubuh yang didapatkan pada saat responden mengatur pola napasnya sehingga komponen saraf parasimpatik pada tubuh secara simultan meningkat dan kadar hormon kortisol dan adrenalin menurun sehingga tingkat stress menurun dan konsentrasi untuk dapat mengurangi nyeri meningkat dan nyeri akibat kontraksi otot rahim pada saat siklus menstruasi berlangsung dapat berkurang.

E. Keterbatasan Studi Kasus

Keterbatasan yang dialami peneliti selama studi kasus berlangsung yaitu peneliti menggunakan metode studi kasus studi kasus deskriptif dengan observasi hanya pada 3 responden saja yang sebaiknya jumlah responden studi kasus ini dapat lebih banyak. Selain itu peneliti hanya menerapkan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi saja kepada responden sedangkan ada beberapa metode lain yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan seperti kompres hangat dan senam yoga.