

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelusuran literatur

Berdasarkan hasil review dari 10 literatur yang dengan topik maka didapatkan hasil analisis diantaranya yaitu:

Tabel 4.1 Hasil penelusuran literature

No	Author/Jurnal	Judul	Instrument	Intensitas Nyeri	
				Sebelum	Sesudah
1	Wilujeng, Rachel Dwi (2015)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Tingkat II Akbid Griya Husada Surabaya	-Kuisisioner	Nyeri ringan : 6 (37,5%) Nyeri sedang : 10 (62,5%) Dari 16 responden	Tidak nyeri : 11 (68,8%) Nyeri ringan : 5 (31,3%) Dari 16 responden
2	Azizah, Noor dkk (2015)	Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid	-Skala pengukuran nyeri	Nyeri ringan : 1 (3,6%) Nyeri sedang : 20 (71,4%) Nyeri berat : 7 (25%) Dari 28 responden	Nyeri ringan :21 (75%) Nyeri sedang : 7 (25%) Dari 28 responden

		(<i>Dismenorea</i>)			
3	Trisnabari, Hindari Mernasantia.,. dkk (2018)	Manfaat <i>Deep Breathing Exercise</i> terhadap Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Muhamadiyah Surakarta	-VAS (<i>Visual Analog Scale</i>)	Nyeri ringan : 2 (6,7%) Nyeri sedang : 23 (76,6%) Nyeri berat : 5 (16,7%) Dari 30 responden	Nyeri ringan : 11 (36,7%) Nyeri sedang : 16 (53,3%) Nyeri berat : 3 (10%) Dari 30 responden
4	Irawan, Faulus Deby (2018)	Perbandingan tehnik relaksasi nafas dalam dan kompres dingin terhadap penurunan tingkat nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada mahasiswi di asrama sanggau dan ikatan keluarga belu di landungsari kota malang	-Lembar observasi dan wawancara	Nyeri ringan : 8 (40%) Nyeri sedang : 3 (15%) Nyeri berat : 9 (45%) Dari 20 responden	Tidak nyeri : 3 (15%) Nyeri ringan 7 (35%) Nyeri sedang 8 (40%) Nyeri berat : 2 (10%) Dari 20 responden
5	Aningsih, Fidhi dkk (2018)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap	-NRS (<i>Numeric Rating</i>)	Nyeri ringan : 10 (43,5%) Nyeri sedang : 10 (39,1%) Nyeri berat : 3 (13%)	Tidak nyeri : 5 (21,7%) Nyeri ringan : 8 (34,8%) Nyeri sedang : 8 (34,8%)

		penurunan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada mahasiswi di Asrama Sanggau Malang	<i>Scale</i>)	Dari 23 responden	Nyeri berat : 2 (8,7%) Dari 23 responden
6	Siregar, Yulia Rizki (2018)	Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> pada Siswi di MAN 1 Sleman	-Skala pengukuran nyeri	Nyeri sedang : 8 (53,3%) Nyeri berat : 7 (46,7%) Dari 15 responden	Tidak nyeri : 1 (6,7%) Nyeri ringan : 9 (60%) Nyeri sedang : 5 (33,3%) Dari 15 responden
7	Guswiyani, Amalia (2018)	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Mahasiswa D-III Kebidanan Semester II Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	-NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	Nyeri ringan : 1 (5,9%) Nyeri sedang : 12 (70,6%) Nyeri berat : 4 (23,5%) Dari 17 responden	Nyeri ringan : 8 (47,1%) Nyeri sedang : 9 (52,9%) Dari 17 responden
8	Astuti, Idria (2019)	<i>The Influence Of Breathing Relaxation Technique In The Decrease Of</i>	-NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	Nyeri ringan : 9 (39,1%) Nyeri sedang : 11 (47,8%) Nyeri berat : 3 (13%) Dari 23 –	Tidak nyeri : 12 (52,2%) Nyeri ringan : 8 (34,8%) Nyeri sedang : 3 (13%) Dari 23

		<i>Dismenore Intensity</i>		responden	responden
9	Suaib, Nurkila(2019)	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MAN Insan Cendekia Halmamera Barat	-Kuisisioner	Nyeri ringan : 2 (7,4%) Nyeri sedang : 25 (92,59%) Dari 27 responden	Tidak nyeri : 8 (29,63%) Nyeri ringan : 13 (48,14%) Nyeri sedang : 6 (22,22%) Dari 27 responden
10	Purnamasari, Kurniati Devi,.dkk (2019)	<i>The Effect of Deep Breathing Exercise on Menstrual Pain Perception in Adolescents With Primary Dysmenorrhea</i>	-VAS (Visual Analog Scale)	Nyeri sedang : 32 (68,08%) Nyeri berat : 15 (31,02%) Dari 47 responden	Tidak nyeri : 30 (63,83%) Nyeri ringan : 17 (36,17%) Dari 47 responden

4.2 Pembahasan

4.2.1 Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum diberikan teknik *deep breathing*(teknik nafas dalam)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aningsih, Fidhi 2018), (Guswiyani, Amalia 2018) dan (Astuti, Indira 2019) ketiga penelitian tersebut menggunakan instrument NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk penilaian pengukuran nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat

menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Trisnabari, Hindari Mernasantia 2018) dan (Purnamasari, Kurniati 2020) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument VAS (*Visual Analog Scale*) untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilujeng, Rachel Dwi 2015) dan (Suaib, Nurkila 2019) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument kuisisioner untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Azizah, Noor dkk 2015) dan (Siregar, Yulian Riski 2018) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument Skala Pengukuran Nyeri untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

Dan yang terakhir penelitian yang dilakukan (Irawan, Fauluz Deby 2018) penelitian tersebut menggunakan instrument Lembar Observasi dan Wawancara untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat.

4.2.2 Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aningsih, Fidhi 2018), (Guswiyani, Amalia 2018) dan (Astuti, Indira 2019) ketiga penelitian tersebut menggunakan instrument NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk penilaian pengukuran nyeri sesudah diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Trisnabari, Hindari Mernasantia 2018) dan (Purnamasari, Kurniati 2020) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument VAS (*Visual Analog Scale*) untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilujeng, Rachel Dwi 2015) dan (Suaib, Nurkila 2019) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument kuisisioner untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Azizah, Noor dkk 2015) dan (Siregar, Yulian Riski 2018) kedua penelitian tersebut menggunakan instrument Skala Pengukuran Nyeri untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum

diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Dan yang terakhir penelitian yang dilakukan (Irawan, Fauluz Deby 2018) penelitian tersebut menggunakan instrument Lembar Observasi dan Wawancara untuk penilaian pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapat menyatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan dari 10 jurnal yang telah diteliti bahwa tiga jurnal menggunakan instrument pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*), dua jurnal menggunakan instrument VAS (*Visual Analig Scale*), dua jurnal menggunakan instrument kuisisioner, dua jurnal menggunakan Skala Pengukuran Nyeri dan satu jurnal menggunakan Lembar Observasi dan Wawancara sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam) terjadi penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) yang cukup signifikan.

Menurut peneliti tidak terdapat kesenjangan antara hasil jurnal dan teori. Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan

teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri (Priscilla 2012 dalam aningsih, 2018 : 11)