

## EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN DAN TEKNIK *FOOT AND HAND MASSAGE* PADA PASIEN PASCA PERSALINAN *SECTIO CAESAREA* (SC) DI RSUD LANGSA, ACEH

Cut Yuniwati

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes,  
Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes RI Aceh Lampeneurut

### ABSTRAK

#### Kata Kunci :

Relaksasi  
Pernapasan,  
*Foot and Hand  
Massage*,  
*Sectio Caesarea* ,

**Abstract:** *Sectio Caesarea* (SC) is surgery to give a birth of a fetus through the abdominal wall. This surgery has an impact on the pain that is caused by the incision. Pain management including the usagenon-pharmacological and pharmacological approaches. Onenon-pharmacological approaches are breathing in relaxation techniques and foot-hand massage techniques. The purpose of this study was to look at the effectiveness of breathing relaxation and foot and hand massage techniques for postpartum caesarean delivery in Langsa Hospital in 2018. The designs used in this study were quasi-experimental, pre-test and post-test designs Tests used in bivariate analysis with statistical tests Paired sample t-test and t-test Independent. The results of the statistical test using the Independent T-test obtained an effective foot and hand massage technique for reducing pain intensity with a P value of 0,000. Foot and hand massage techniques can promote blood circulation, reduce pain, reduce the number of drugs and side effects. Hand and foot massage techniques are cheaper, low risk, and easy to apply.

**Abstrak:** *Sectio Caesarea* (SC) merupakan tindakan pembedahan sebagai upaya lahirnya janin melalui dinding abdomen. Tindakan pembedahan berdampak terhadap munculnya rasa nyeri akibat irisan. Penatalaksanaan nyeri diantaranya menggunakan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis adalah teknik relaksasi nafas dan foot and hand massage. Tujuan penelitian ini adalah melihat efektifitas teknik relaksasi pernapasan dan *foot and hand massage* pada ibu pasca salin *section caesarea* di RSUD Langsa Tahun 2018. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, pre-test and post-test desain*. Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *Paired sample t-test* dan uji *T-Independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil Uji Statistik menggunakan *Uji Independen T-test* didapatkan teknik *foot and hand massage* efektif untuk pengurangan intensitas nyeri dengan nilai P value 0,000. Teknik pijat kaki dan tangan dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, mengurangi jumlah obat dan efek samping. Teknik foot and hand massage lebih murah, berisiko rendah, dan mudah diterapkan.

Copyright © 2019. Indonesian Journal for Health Sciences,  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, All rights reserved

#### Penulis Korespondensi :

Cut Yuniwati  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh,  
Aceh-Indonesia  
Email: cutyuniwati333@gmail.com

#### Cara Mengutip :

Yuniwati, Cut. Efektifitas Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Teknik *Foot and Hand Massage* Pada Pasien Pasca Persalinan *Sectio Caesarea* (Sc) Di RSUD Langsa, Aceh. J. Heal. Sci., vol.3, no.1, pp.32-36, 2019.

## PENDAHULUAN

Proses persalinan tidak selalu normal pervaginam, adakalanya memerlukan tindakan seperti operasi *Sectio Caesarea* (SC). Tindakan *Sectio Caesarea* merupakan tindakan pembedahan sebagai lahirnya janin melalui insisi di dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (Cunningham, *et al.*, 2006).

Faktor faktor dilakukannya persalinan *Sectio Caesarea* (SC) adalah letak janin, gemeli, dan gawat janin (Andriani, 201). Menurut WHO (World Health Organization, 2015) (Cunningham, *et al.*, 2006), persalinan dengan *Sectio Caesaria* terjadi sekitar 10-15% dari semua proses persalinan di Negara-negara berkembang. Angka kejadian *operasi caesar* di Provinsi Aceh tahun 2015 berjumlah 3.401 operasi dari 170.000 persalinan atau sekitar 20% dari seluruh persalinan.

Sedangkan jumlah operasi caesar di RSUD Langsa pada bulan Januari-Desember tahun 2017 mencapai 266 operasi (WHO, 2015). Salah satu dampak pasca *sectio caesarea* adalah sakit ditulang belakang, nyeri dibekas jahitan, nyeri dibekas sayatan dan mual muntah akibat efek anestesi (Marmi, 2012).

Pada pasien post operasi seringkali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, sekitar 50% pasien masih mengalami nyeri (Harnawati, 2008). Pasien *Post Sectio Caesarea* juga mengalami kebingungan dan ketakutan sehingga perlu adaptasi pasca pembedahan. Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi menggunakan obat-obat analgesik narkotik baik secara intravena maupun intramuskular.

Secara non farmakologi menggunakan teknik pijat kaki tangan,

relaksasi nafas, hidroterapi, konseling, dan lainnya. Teknik relaksasi dan pijat tangan kaki merupakan terapi non-farmakologi terbukti mampu menurunkan skala nyeri pasien post SC (Yang CL, *et al.*, 2012).

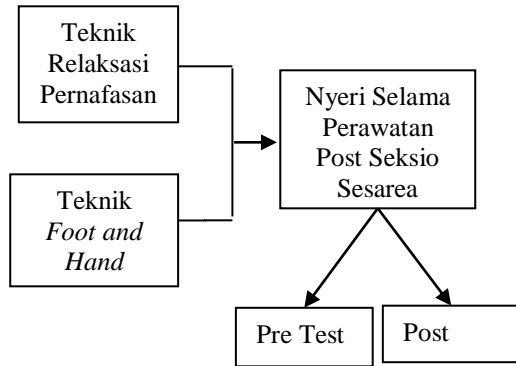
Hasil observasi pendahuluan pada pasien pasca salin *Sectio Caesarea* hari ketiga di RSUD Langsa, diketahui dari 10 pasien yang ditanyakan, sebanyak 7 ibu (70%) mengalami nyeri, dan sebanyak 3 ibu (30%) tidak mengalami nyeri. Dari hasil observasi awal tersebut, maka penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas relaksasi pernapasan dan foot and hand massage pada ibu pasca salin *sectio caesarea* di RSUD Langsa, Aceh.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Quasi eksperimen, *pre-test* and *post-test* desain terdiri dari dua kelompok yang diberikan intervensi berbeda. Pengukuran dilakukan dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pre-test*) yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (*post-test*).

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Langsa (RSUD) tepatnya di Ruang Nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post *Seksio Sesarea*. Penelitian ini dilakukan pada Agustus sampai November. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental Sampling*. *Accidental sampling* merupakan pengambilan sampel secara aksidental (accidental), dengan mengambil kasus atau responden yang tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Teknik *sampling* juga peneliti gunakan untuk mengambil responden pada saat itu juga di Ruang Nifas Rumah Sakit Umum

Daerah Langsa (RSUD) Langsa yang berjumlah 30 responden. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan sebagai berikut.



Gambar 1. Variabel Independen Variabel Dependen

Penelitian ini menggunakan dua analisis, pertama uji statistik *Paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah teknik intervensi. Kedua uji *t-Independent* untuk mengetahui teknik mana yang lebih efektif terhadap pengurangan intensitas nyeri selama perawatan post Sectio Caesarea (SC).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Karakteristik responden**

Karakteristik responden merupakan ciri yang melekat pada individu meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan utama dan paritas. Tabel (1), menunjukkan pada karakteristik usia, responden di dominasi oleh usia 20-35 tahun sebanyak 22 responden (73,3%). Pada karakteristik pendidikan didominasi oleh tingkat SMA sebanyak 15 responden (50%). Pada karakteristik bekerja di dominasi oleh ibu yang bekerja sebanyak 18 responden (60%). berdasarkan paritas di dominasi ibu yang memiliki dua anak sebanyak 14 responden (46,7%).

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pada Ibu Post SC DI RSUD Kota Langsa**

No	Karakteristik	Katagori	f	%
1	Usia	< 20	3	10,0
		20-35	22	73,3
		> 35	5	16,7
			30	100%
2	Pendidikan	SD	0	0
		SMP	10	33,3
		SMA	15	50,0
		PT	5	16,7
			30	100%
3	Pekerjaan	Bekerja	18	60,0
		TidakBekerja	12	40,0
			30	100%
4	Paritas	1 anak	6	20,0
		2 anak	14	46,7
		> 3 anak	10	33,3

Sumber: Data Primer (diolah) 2018

**2. Analisis Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi**

Hasil analisis pada 15 responden (*pre-test* dan *post-test* relaksasi pernafasan) menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum relaksasi pernafasan adalah 7,33 dengan Standar deviasi sebesar 1,175. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri pada *post Sectio Caesarea* setelah relaksasi pernafasan adalah 5,60 dengan Std. deviasi sebesar 1,056. Hasil uji Statistik menggunakan Paired T-test didapatkan intensitas nyeri post Sectio Caesarea dan post test relaksasi pernafasan nilai *P value* 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri *post Sectio Caesarea (SC)* dan *post- test* relaksasi pernafasan.

**Tabel 2.**  
**Frekuensi Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Pernafasan**

Relaksasi Pernafasan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Pre-test	7,33	1,175	0,303	
Post-test	5,60	1,056	0,273	0,000

**3. Analisis Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Foot and Hand Massage**

Hasil analisis pada 15 responden (pre dan post test *Foot and Hand Massage*) menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum *Foot and Hand Massage* adalah 7,27 dengan Std. deviasi 1,486. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri post Sectio Caesarea setelah *Foot and Hand Massage* adalah 3,07 dengan Standar deviasi 0,799. Hasil uji Statistik menggunakan Paired *T-test* diketahui intensitas nyeri *Pretest Sectio Caesarea* dan *post test Foot and Hand Massage* nilai P value 0,000. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan setelah *Foot and Hand Massage*.

**Tabel 3.**  
**Frekuensi Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Foot and Hand Massage**

Foot and Hand Massage	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Pretest	7,27	1,486	0,384	
Posttest	3,07	0,799	0,206	0,000

Sumber: Data Primer (diolah) 2018

**4. Analisis Efektifitas Relaksasi Pernapasan Dan Foot And Hand Massage**

Hasil analisis pada 30 responden dengan teknik relaksasi pernafasan dan

*Foot And Hand Massage* menunjukkan rata-rata intensitas nyeri dengan relaksasi pernafasan adalah 5,60 dengan Std. deviasi sebesar 1,056. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri dengan *foot and hand massage* adalah 3,07 dengan Std. deviasi sebesar 0,799.

Hasil Uji statistik menggunakan Uji Independen T-test didapatkan teknik *Foot and Hand Massage* efektif mengurangi intensitas nyeri dengan nilai P value 0,000. Hasil tersebut memberi kesimpulan bahwa teknik *foot and hand massage* lebih efektif dari pada teknik relaksasi pernafasan untuk pengurangan intensitas nyeri post Sectio Caesarea (SC).

**Tabel 4.**  
**Frekuensi Efektifitas Relaksasi Pernapasan dan Foot And Hand Massage Pada Ibu Pasca bersalin Sectio Caesarea (SC)**

Variabel Independen	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Relaksasi pernafasan	5,60	1,056	0,273	0,000
Foot and Hand Massage	3,07	0,799	0,206	

Melakukan Relaksasi pernafasan dan *Foot Hand Massage* secara bersamaan dapat mengurangi efek nyeri pada Ibu Pasca Salin *Sectio Caesarea* (SC). Namun melakukan *Foot Hand Massage* secara teratur lebih efektif dari pada relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mendapatkan teknik foot and hand massage telah menurunkan intensitas nyeri *post Sectio Caesarea* lebih cepat dari pada teknik relaksasi pernafasan.

Selain itu manfaat *Foot and Hand Massage* baik untuk ibu pasca bersalin, seperti melancarkan peredaran darah, peredaran getah bening (air limphe), merangsang otot-otot, merangsang jaringan syaraf, mengaktifkan syaraf

sadar dan kerja syaraf otonomi), memberikan rasa nyaman, kehangatan dan menyembuhkan. Pijat kaki dan tangan terbukti berguna sebagai intervensi keperawatan dalam mengontrol nyeri pasca operasi (Degirmen, *et al.*, 2010). Hal tersebut dikarenakan penekanan pada area kaki atau tangan diduga dapat melepaskan hambatan dan memungkinkan energi mengalir bebas melalui bagian tubuh sehingga dapat mengatasi gejala nyeri.

*Foot and Hand Massage* menjadi cara yang baik untuk mengurangi rasa sakit dari operasi caesar, mengurangi jumlah obat dan efek sampingnya (Abbaspoor & Akbari, 2013). Teknik *Foot and Hand Massage* lebih cepat dan efektif dalam penurunan intensitas nyeri, selain itu juga murah, berisiko rendah, dan mudah diterapkan (Wang & Keck, 2004).

#### KESIMPULAN

Hasil Uji Statistik menggunakan *Paired T-test* didapatkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di lakukan rileksasi dan pijat tangan kaki sama sama dengan nilai P value 0,000. Hasil ini memberikan jawaban bahwa terdapat perbedaan signifikan. Hasil Uji statistik menggunakan *Uji Independen T-test* didapatkan teknik *Foot and Hand Massage* efektif mengurangi intensitas nyeri dengan nilai P value 0,000. Teknik *Foot and Hand Massage* lebih efektif dari pada teknik relaksasi pernafasan untuk pengurangan intensitas nyeri post *Sectio Caesarea (SC)*.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Abbaspoor Z, Akbari M. (2013). Effect of Foot and Hand Massage InPost-Cesarean Section Pain Control: A Randomized Control Trial. *Pain Manag Nurs.*15(1):132-6.
2. Andriani, Dewi. (2010). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tindakan Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Dompu. *Kesmas: National Public Health Journal*.
3. Cunningham, F.G., N.F. Gant, K.J. Leveno, L.C. Gilstrae III, J.C. Hauth, K. D.Wenstrom. (2006). *Obstetri Williams* edisi 21 volume 1. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
4. Degirmen N, Ozendogan N, Sayiner D, Kosgeroglu N. (2010). Effectiveness of foot and hand massage in postcesarean pain control in a group of Turkish pregnant women. *Applied Nursing Research* 23(3):153-8.
5. Harnawatiaj. (2008). Asuhan Keperawatan Sectio Caesaria. <http://nursingbegin.com/askep.sectio-caesaria.html>,
6. Marmi. (2012). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
7. RSUD Langsa. (2017) .Data *Sectio Caesarea*. Langsa
8. WHO. (2015). World Health Statistics 2015. [http://www.who.int/world\\_health\\_statistics/2015](http://www.who.int/world_health_statistics/2015).
9. Wang HL, Keck JF. (2004). Foot and hand massage as an intervention for postoperative pain. *Pain Jun. Manag. Nurs.*; 5(2): 59-65.
10. Yang CL. *et al.* (2012). Pre-operative education and counselling are associated with reduced anxiety symptoms following carotid endarterectomy: a randomized and open-label study. *European Journal of Cardiovascular Nursing* 11(3):284-8.