

# Relaxation Methods To Reduce Pain And Injuries SEFT Post Sectio Caesaria

## Metode Relaksasi Dan Seft Untuk Mengurangi Nyeri Luka Post Sectio Caesaria

Sugih Wijayati  
Ngadiyono  
Triana Sri Hardjanti

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl. dr. Soetomo 4-6 Semarang  
Email : [Sugihwijayati@yahoo.com](mailto:Sugihwijayati@yahoo.com)

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the different methods of relaxation and SEFT to decrease pain intensity because Sectio Caesaria Operation at Semarang District Hospital and Dr. Adyatma, MPH Hospital in Semarang City. The design used was pre experimental design, posttest only design with control group design with time spent crosssectional approach. The results shown of significant differences method of relaxation and SEFT to decrease level of pain (pain value) because Sectio Caesaria Operation. It is shown the average respondent without any pain and SEFT relaxation method at 5,60 and the average respondent pain with relaxation methods and SEFT of 4,13. There is a decrease in the mean or average - average labor pain 1,47 and p value of 0.004.

**Key words:** Relaxation, SEFT, Pain Level

**Kata kunci:** Relaksasi, SEFT, Tingkat Nyeri

### 1. Pendahuluan

Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tetapi persalinan juga disertai rasa nyeri baik menjelang maupun sesudah persalinan akan membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa takut dan cemas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitive, persalinannya lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14 % bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90 %) persalinan disertai rasa nyeri (Handaya dalam Longulo, 2002).

Salah satu metode yang sangat efektif dalam menanggulangnya adalah dengan *Relaksasi dan SEFT* yang merupakan salah satu metode non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri luka operasi SC pasca persalinan. Dasar teori relaksasi dan SEFT

adalah teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzak dan Wall dalam Depkes RI (1997). Teori ini menjelaskan tentang dua macam serabut saraf berdiameter kecil dan serabut berdiameter besar yang mempunyai fungsi yang berbeda.

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu teknik yang bermula dari teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT). SEFT merupakan teknik penggabungan dari system energy tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Teknik Seft berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan yang maha Esa sesuai keyakinan pasien. (Zainudin, 2008).

Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri non farmakologi yang



paling sering digunakan di Inggris. Steer melaporkan bahwa 34 % ibu menggunakan metode relaksasi. Frekuensi ini sedikit ketinggalan dengan penggunaan Etonox (60%). tetapi tidak terlalu jauh berada di belakang metode yang kedua yang paling sering digunakan, yaitu petidin (36,9%). Teknik pengendalian nyeri yang termasuk relaksasi mengajarkan ibu untuk meminimalkan aktivitas simpatis dan sistem saraf otonom. Dengan menekan aktifitas saraf simpatis, ibu mampu memecahkan siklus ketegangan (Mander, 2003). Relaksasi merupakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Di samping itu, relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar sehingga kebutuhan oksigen dan makanan si kecil terpenuhi. Sirkulasi darah yang lancar juga akan membuat otot-otot yang berhubungan dengan kandungan dan janin seperti otot panggul, punggung dan perut, menjadi lemas dan kedur. Sedang ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar (Indriati, 2009). Relaksasi telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mentoleransi nyeri. Relaksasi dan pernapasan yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa mampu mengendalikan penyebab yang menimbulkan stres dan nyeri (Schott., Priest. 2008).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan di Nakagawa San bahwa Taping Touch atau SEFT dapat meningkatkan emosi positif, mengurangi ketegangan, begitu pula penelitian terkini yang dilakukan di Toho Universitas Jepang menunjukkan bahwa metode SEFT atau Tapping Touch dapat meningkatkan Serotonin. Serotonergik(5-HT) neuron diketahui berperan menghilangkan kecemasan, nyeri, ketegangan dan depresi pada manusia, memberi rasa damai, menenangkan emosi dan member

rasa hangat pada pasien. Terapi SEFT ini juga digunakan untuk membantu para korban tsunami di Sumatra (2004). Thailand (2005). Jepang (2004, 2007, 2011). Studi ilmiah sebelumnya juga telah menetapkan bahwa aktifitas saraf 5 HT ditingkatkan dengan perilaku berirama seperti berjalan kaki, berenang, bermain drum dan mengunyah. Karena serotonin berperan penting dalam menurunkan kecemasan, rasa sakit dan depresi. Taping Touch atau SEFT merupakan metode yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri, penderitaan masyarakat dan ketergantungan pada obat-obatan. Tapping Touch atau SEFT ini sudah diterapkan di sekolah-sekolah, rumah sakit maupun lingkungan keluarga. Hasilnya kecemasan murid, pasien dan anggota keluarga pun berkurang (Nirmala, 2011).

Hasil penelitian sejenis yang dilakukan di Indonesia oleh Mulia Hakam dalam Intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk mengurangi rasa nyeri pasien kanker diperoleh hasil bahwa di Rumah Sakit dokter Soetomo Surabaya pada tahun 2009 kombinasi SEFT dan analgetik lebih efektif menurunkan nyeri pada pasien kanker serviks dibanding hanya dengan analgetik saja ( $p=0,047$ ) (Makara, 2009)

Survey pendahuluan peneliti pada awal Maret 2012 di dua RS yang ada di Kota Semarang didapat bahwa pelaksanaan manajemen nyeri non farmakologi dilapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat atau bidan dalam mengatasi nyeri. Kebanyakan mereka melaksanakan program terapi pemberian analgetik. Dengan demikian belum ada penelitian tentang pengaruh metode relaksasi dan metode SEFT dalam upaya mengurangi nyeri pasca operasi SC pada ibu postpartum di Semarang.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *pra eksperimental design*, rancangan yang digunakan adalah



posttest only control group design dengan pendekatan waktu *crosssectional*.

Populasinya adalah Ibu bersalin post operasi Sectio Caesaria di RSUD Kota Semarang dan RS DR. Adyatma MPH Kota Semarang.

Subjek diambil dengan cara *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi : tidak mempunyai penyakit penyerta yang bisa mempengaruhi skala nyeri, kesadaran kompos mentis serta kooperatif dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dibuktikan dengan surat ketersediaan menjadi responden. Pengambilan sampel dilakukan di RSUD Kota Semarang dan RS Dr. Adyatma, MPH Tugurejo Kota Semarang. Pada kelompok kontrol berjumlah : 15 responden. Pada kelompok perlakuan berjumlah : 15 responden. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu intensitas nyeri pasca persalinan dengan luka post operasi Sectio Caesaria. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan setelah responden melahirkan dengan Operasi SC dan sudah sadar. Instrumen penelitian menggunakan lembar data penelitian dan pengukuran rasa nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Analisis univariat :

Dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang Intensitas atau tingkat nyeri pasca operasi sectio caesaria.

b. Analisis bivariat :

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dengan uji statistik independent T-Test, dengan tujuan untuk mengetahui rerata dua kelompok yang berbeda.

Dasar pengambilan keputusan hipotesis dalam penelitian ini menggunakan tingkat kemaknaan dengan ketentuan sebagai berikut yaitu : jika tingkat kemaknaan ( $p > 0,05$ ) maka hipotesis ditolak , Jika tingkat

kemaknaan ( $p \leq 0,05$ ) maka hipotesis diterima.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

##### 1. Analisis Univariat

Karakteristik ibu dengan luka post Sectio Caesaria dalam penelitian ini dilihat dari variabel umur dan paritas.

##### a. Karakteristik responden berdasarkan Umur Ibu

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat dari tabel 1

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Umur Ibu

Umur Ibu	Jumlah	Persentase(%)
- Reproduksi Tidak Sehat	8	26,7%
- Reproduksi Sehat	22	73,3%
TOTAL	30	100

Hasil penelitian menunjukkan hasil sebanyak 26,7% ibu berumur reproduksi tidak sehat dan 73,3% dengan umur reproduksi sehat. Sebagian besar berumur reproduksi sehat.

##### b. Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak yang dilahirkan (paritas)

Karakteristik responden berdasarkan paritas dapat dilihat dari tabel 2

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Paritas Ibu

Paritas	Jumlah	Persentase(%)
Primipara	18	60,0
Multipara	12	40,0
Total	30	100

Tabel 2. menunjukkan hasil sebagian besar sebanyak 60% ibu adalah primipara dan 40% multipara.



c. *Karakteristik responden berdasarkan diskripsi skala nyeri pada ibu yang dilakukan dan tidak dilakukan metode pengurangan nyeri dengan Relaksasi dan SEFT*

Diskripsi nyeri pada ibu yang mendapat perlakuan berbeda dengan metode pengurangan nyeri dengan Relaksasi dan SEFT dapat dilihat dari tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri pada ibu yang dilakukan dan tidak dilakukan metode SEFT dan Relaksasi

Tingkat nyeri	SEFT Relaksasi N(%)	Non SEFT Relaksasi N(%)
Ringan	2 (13,3)	15(100)
Sedang	13(86,7)	0(0)
Berat	0 (0)	0(0)
Total	15 (100)	15(100)

*Data Primer 2012*

Tabel 3. Pada metode SEFT dan Relaksasi menunjukkan hasil sebanyak 13,3% merasakan nyeri dalam skala ringan, 86,7 % merasakan nyeri dalam skala sedang, serta tidak ada responden yang merasakan nyeri berat. Pada kelompok yang tidak diberikan metode SEFT dan Relaksasi menunjukkan hasil sebanyak 100% merasakan nyeri dalam skala ringan serta tidak ada responden yang merasakan nyeri sedang maupun nyeri berat.

2. *Perbedaan Metode SEFT - Relaksasi dan Non SEFT -Relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesaria(SC).*

Perbedaan Metode Relaksasi dan SEFT terhadap penurunan tingkat nyeri post SC dapat dilihat dari tabel 4

Tabel 4. Perbedaan Metode Relaksasi dan SEFT dan Non SEFT Relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri post SC.

Perbedaan metode SEFT-Relaksasi terhadap nyeri	Mean	SD	P value	N
Kel.kontrol(tidak dilakukan metode)	5,60	0.910		15
Kel.perlakuan(dilakukan metode)	4,13	0.407	0.004	15

*Sumber : Data Primer, 2012*

Tabel 4. menunjukkan rata-rata nyeri responden tanpa disertai metode Relaksasi dan SEFT sebesar 5,60 dan rata-rata nyeri responden disertai metode relaksasi dan massase sebesar 4,13 dengan nilai *p value* sebesar 0,004. Sebelum melakukan uji pengaruh, maka dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil data penelitian, menunjukkan bahwa *Asym. Sig (2 tailed)* tingkat nyeri responden tanpa disertai metode Relaksasi dan SEFT dan responden dengan Relaksasi dan SEFT adalah 0,05.

## Pembahasan

• *Karakteristik ibu*

Tabel 1 menunjukkan hasil sebanyak 26,7 % ibu dengan usia tidak reproduksi sehat dan 73,3% ibu berusia reproduksi sehat. Usia reproduksi merupakan salah satu factor predisposisi yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri luka operasi section caesaria. Tabel 4.2 menunjukkan hasil sebanyak 60% ibu dengan primipara dan 40 % ibu dengan multipara. Dalam buku Rosemary Mander, disebutkan bahwa pengalaman persalinan masa lalu juga menyebabkan perbedaan nyeri. Ibu yang multipara diasumsikan lebih mempunyai pengalaman dan diskripsi nyeri juga lebih rendah dari primipara.

• *Diskripsi skala nyeri pada ibu yang tidak dilakukan metode pengurangan nyeri dengan Relaksasi dan SEFT serta Tanpa metode SEFT-Relaksasi*

Nyeri luka operasi section caesarea merupakan rasa tidak nyaman yang



menyebabkan ketegangan yang terjadi pada pasca persalinan. Nyeri tersebut disebabkan karena adanya luka operasi. Tabel 4.3. yang merupakan tabel deskripsi nyeri persalinan tanpa disertai metode Relaksasi dan SEFT menunjukkan hasil sebanyak 13,3 % merasakan nyeri dalam skala ringan, 86,7 % merasakan nyeri dalam skala sedang dan 0 % nyeri berat.

Penelitian ini walaupun sampel yang digunakan berbeda baik umur ibu, dan paritasnya namun secara garis besar deskripsi nyeri yang dirasakan ibu sebagian besar menyatakan nyeri yang dirasakan pada skala sedang. Hal ini sesuai dengan 'arti nyeri bagi individu' menurut Martin dalam Buku Nyeri Persalinan Rosemary Mander, arti nyeri bagi individu bahwa nyeri adalah penilaian seseorang terhadap nyeri yang dirasakan. Hal ini sangat berbeda antara satu orang dengan yang lainnya, karena nyeri merupakan pengalaman yang sangat individual dan bersifat subyektif (Martin, 1997).

Selain itu, kontrol diri terhadap nyeri luka post section caesaria sebagai kodrat wanita merupakan aspek yang memegang peranan sehingga sebagian besar responden mendeskripsikan nyeri yang dirasakan dalam skala sedang dan ringan, yaitu sebesar 86,7 % dan 13,3 %. Kemampuan kontrol diri diartikan sebagai suatu kepercayaan bahwa seseorang mempunyai sistem kontrol terhadap suatu permasalahan sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat mengambil tindakan guna menghadapi masalah yang muncul (Martin, 1997). Hal ini sangat diperlukan ibu dalam menghadapi nyeri luka operasi dalam proses persalinan sehingga tidak akan terjadi respon psikologis yang berlebihan seperti ketakutan dan kecemasan. Menurut Mannder, nyeri sangat dipengaruhi oleh perasaan cemas dan takut. Cemas dapat mengakibatkan perubahan fisiologis seperti spasme otot, vasokonstriksi dan meningkatkan pengeluaran substansi penyebab nyeri "katekolamin", sehingga cemas dapat meningkatkan intensitas

nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas dan takut karena Operasi SC dapat memicu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga dapat lebih meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan (Mannder, 2003).

Tabel 3 merupakan deskripsi nyeri persalinan setelah diberi metode pengurangan nyeri dengan metode Relaksasi dan SEFT dan tanpa metode Relaksasi -SEFT, tabel ini menunjukkan hasil sebanyak 100% merasakan nyeri dalam skala ringan, 0 % merasakan nyeri dalam skala sedang dan 0 % nyeri berat.

Data diatas menunjukkan semua responden merasakan nyeri pada skala ringan, nyeri ini dikarenakan adanya perlakuan yang didapatkan ibu, yaitu Relaksasi dan SEFT. Mekanisme ketukan ketukan kecil dan relaksasi sebagai pereda nyeri pasca operasi section caesaria diduga menutup pintu gerbang guna mencegah diterimanya jalur stimulus di titik tertinggi sistem saraf pusat (SSP). Stimulasi ketukan,relaksasi dan perasaan positif yang dihasilkan ketika bentuk perhatian dan sentuhan, rasa ikhlas dan pasrah dilakukan melalui metode SEFT. Keuntungan SEFT lebih lanjut dikuatkan oleh respon relaksasi yang dihasilkan dari pengalaman (Handerson, 2006).

• *Perbedaan metode Relaksasi dan SEFT terhadap penurunan tingkat nyeri post Operasi Sectio Caesaria.*

Tabel 4 merupakan tabel yang menggambarkan perbedaan metode Relaksasi dan SEFT terhadap penurunan nyeri luka post SC. Hal ini ditunjukkan adanya rata-rata tingkat nyeri responden tanpa disertai metode Relaksasi dan SEFT sebesar 5,60 dan rata-rata tingkat nyeri responden disertai metode Relaksasi dan SEFT sebesar 4,13. Terdapat penurunan nilai mean atau rata - rata tingkat nyeri luka post Sectio Caesaria 1,47 dan nilai p value sebesar 0,004. Perbedaan metode Relaksasi dan SEFT terhadap penurunan



nyeri ditunjukkan dari p value sebesar 0,004.

Modulasi psikologis nyeri meliputi teknik relaksasi, hipnoterapi dan imajinasi. Sedangkan modulasi sensorik nyeri meliputi terapi manual (masase, sentuhan terapiutik, akupuntur, akupresur) dan terapi bukan manual meliputi TENS, musik, hidroterapi, posisi, ambulasi dan postur (Mander, 2003).

Mekanisme ketukan dan relaksasi sebagai pereda nyeri pasca operasi Sectio Caesaria diduga menutup pintu gerbang guna mencegah diterimanya jalur stimulus di titik tertinggi sistem saraf pusat (SSP). Stimulasi sentuhan dan perasaan positif yang dihasilkan ketika bentuk ketukan dan sentuhan empati, rasa pasrah dan ikhlas, rileks, dilakukan melalui Relaksasi dan SEFT. Keuntungan SEFT lebih lanjut dikuatkan oleh respon relaksasi yang dihasilkan dari pengalaman (Handerson, 2006).

Hal ini sesuai dengan pendapat Reeder Martin, Koniah Griffin, 1997, bahwa salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri adalah dari sistem sensorik dengan metode SEFT dan sistem evaluasi kognitif dengan pernafasan nafas dalam, sehingga rasa nyeri yang di rasakan ibu bersalin pasca operasi SC akan lebih berkurang (Reeder Martin, 1997).

Berdasarkan hasil statistik dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode SEFT dan relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri luka operasi yang dirasakan ibu bersalin dengan Sectio Caesaria.

#### 4. Simpulan Dan Saran

##### Simpulan

Perbedaan rata-rata nyeri ibu dengan luka post SC tanpa dilakukan metode Relaksasi dan SEFT sebesar 5,60 dan rata-rata nyeri ibu dengan luka post SC yang di lakukan metode Relaksasi dan SEFT adalah 4,13 jadi terdapat penurunan nilai rata-rata nyeri 1,47. Adapun pengaruh metode relaksasi dan massage

terhadap penurunan nyeri persalinan, nilai Asym.Sig sebesar 0,004 (p value <0,05).

##### Saran

Sebaiknya masyarakat khususnya Ibu Post Partum dengan luka post SC memahami dan mampu menerapkan metode Relaksasi dan SEFT untuk mengurangi nyeri luka post Sectio Caesaria. Bagi Tenaga Kesehatan sebaiknya Bidan sebagai ujung tombak masalah kesehatan dimasyarakat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang manfaat penerapan metode Relaksasi dan SEFT pada ibu yang mau melahirkan dengan SC sehingga angka kesakitan pasca persalinan karena luka operasi SC bisa menurun atau berkurang serta memberikan rekomendasi kepada dinas terkait untuk dimasukkan dalam program dalam rangka mewujudkan Safe Motherhood.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Ucapan banyak terimakasih disampaikan atas kesempatan yang diberikan untuk mendapatkan Dana Risbinakes DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

#### 6. Daftar Pustaka

- Bobak I.M dan Jansen M.D. 2000. Perawatan Maternitas dan Ginekologi, YIA-PKP, Bandung.
- Brunner and Suddarth. 1996. Medical Surgical Nursing, Lippincot Reven Publisher, Philadelphia.
- Depkes RI. 1997. Peralatan Medis esensial untuk Puskesmas, Jakarta; Depkes.
- Depkes R.I. 2002. Indonesia Sehat 2010, Jakarta.
- Guyton dan Hall. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, EGC, Jakarta.
- Hui KK, Liu J, Markis N, Gollub RL, Chen AJ, Moore Cl, et.al. Acupuncture



- modulates the limbic system and subcortical gray structures the human brain: *Human Brain Mapping*, 2000;9(1): 13-25
- Li L. Liu X. Herr K. Postoperative pain intensity assessment: a comparison of four scales in Chinese adults (Online). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 2007.
- Longulo, O.J. 2002. Hubungan Metode Massage Dengan Nyeri Persalinan di Ruang Bersalin RSB Siti Fatima, Makasar (tidak dipublikasikan).
- Manuaba. 1998. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan, EGC, Jakarta.
- Mochtar R. 1992. Sinopsis Obstetri Jilid 2, EGC, Jakarta.
- Muhiman M, dkk. 1996. Penanggulangan Nyeri pada Persalinan, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Prawiroharjo Sarwono. 1999. Ilmu Kebidanan, Cetakan ke-5, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Price SA. 2006. Pathofisiologi: konsep klinis proses penyakit, e/6, Vol 1 :EGC, Jakarta
- Rukminto. 1993. Pengantar Psikologi untuk Ilmu kesehatan social, Rajawali press, Jakarta.
- Rahmat. 2000. Kesehatan ibu hamil dan persalinan, yayasan adikarja. Bandung
- Saputra K. 2000. Akupuntur dalam pendekatan ilmu kedokteran. Edisi pertama, Airlangga University Press. Surabaya
- Sherwen. 1999. Mempersiapkan persalinan sehat, Puspaswara, Jakarta
- Smeltzer SC. Brunner & suddarth. 2002. "s teksbook of medical surgical nursing, 8<sup>th</sup> edition, Philadelphia, Lippincott Publishers.
- Wong D.L. dan Perry S.E. 1998. Maternal Child Nursing Care, Mosby Year Book, Inc, Amerika.
- Widayatun. 1999. Ilmu Perilaku, CV Agung Seto, Jakarta
- [www.Nirmalagazine.com](http://www.Nirmalagazine.com), Tahun 2011
- Zainudin AF. 2008. Spiritual emotional freedom technique healing, success, happiness, greatness. Edisi Revisi, Afzan Publishing, Jakarta