

HUBUNGAN UMUR DENGAN TINGKAT NYERI PASCA PERSALINAN SETELAH MELAKUKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM

Aan Ika Sugathot, J. Nugrahanintyas. W.U.

Abstrak

Pasca persalinan terkadang disertai nyeri yang mengganggu ibu dalam memberikan ASI dan aktivitas lainnya. Penyebab dari timbulnya nyeri tersebut dikarenakan trauma pada jalan lahir yang mengalami peregangan berlebihan hingga menyebabkan robeknya jaringan lunak. Faktor risiko nyeri adalah tingkat elastisitas jaringan lunak pada organ kewanitaan. Jaringan yang kurang elastis berpotensi mudah mengalami robekan. Elastisitas jaringan lunak berbanding terbalik dengan umur yaitu semakin bertambah umur maka elastisitas semakin menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan umur dengan tingkat nyeri pasca persalinan setelah melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam di rumah sakit umum daerah kota Yogyakarta. Peneliti telah melakukan penelitian deskriptif dengan bentuk cross sectional study dengan suatu pendekatan retrospective menggunakan data-data rekam medis mengenai hasil pemeriksaan nyeri pasca persalinan di rumah sakit umum daerah kota Yogyakarta. Penelitian ini menemukan 28 kasus nyeri pasca persalinan dengan umur yang bervariasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien ibu pasca persalinan dengan disertai nyeri berdasarkan umur adalah berumur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (60,8%). Sedangkan usia yang lebih dari 35 tahun sejumlah 11 orang (32,9%).

Perubahan skala nyeri berdasarkan umur yaitu antara kelompok 20-35 tahun dengan nilai p 0,017 yang artinya ada perubahan signifikan. Sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun perubahan skala nyerinya lebih signifikan yaitu dengan nilai p 0,000. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masing-masing kelompok usia mengalami penurunan skala nyeri pasca persalinan setelah mendapatkan rileksasi nafas dalam. Namun yang paling signifikan adalah kelompok usia diatas 35 tahun.

Kata kunci: Nyeri pasca persalinan, umur, nafas dalam

PENDAHULUAN

Pengalaman melahirkan bagi seorang ibu merupakan sesuatu tidak dapat terlupakan. Pada waktu melahirkan akan merasakan beraneka perasaan yang berkesan yaitu antara lain perasaan gembira, gelisah dan perasaan bangga atas suatu proses panjang kehamilan hingga persalinan yang sebentar lagi melahirkan seorang anak yang lucu dan menggemaskan, walaupun pengalaman yang menyenangkan tersebut seringkali disertai juga dengan pengalaman trauma pada jaringan lunak, sehingga menimbulkan nyeri. Nyeri merupakan masalah bagi seorang ibu pasca melahirkan karena sangat tidak nyaman mengganggu segala

aktivitas baik yang berhubungan dengan mengasuh anak dan aktivitas sehari-hari.

Beberapa komplikasi yang timbul pasca persalinan baik melalui jalan lahir maupun secara SC antara lain nyeri nyeri abdomen, timbulnya dekubitus di beberapa area yang ada tonjolannya, perdarahan dan nyeri pada beberapa otot karena kontraksi berlebihan saat mengejan. Khusus pada persalinan secara SC akan timbul nyeri setelah efek pembiusan telah habis. Perbandingan nyeri antara persalinan normal dengan SC akan terasa lebih nyeri pada persalinan secara SC dan ini akan berlangsung beberapa hari dikarenakan ada luka insisi di otot abdomen dan rahim.

Timbulnya nyeri akan akan timbul rasa tidak nyaman dalam melakukan mobilisasi dan aktivitas-aktivitas lain. Komplikasi ini mengganggu peran ibu dalam merawat anaknya dan menyebabkan ibu lebih banyak berbaring di bed sehingga menurunkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Selain itu juga menyebabkan gangguan psikologi karena merasa tidak mampu memerankan sebagai ibu seperti ibu-ibu yang lain dalam menyusui anaknya setelah persalinan.

Dalam fisioterapi ada beberapa cara untuk menurunkan tingkat nyeri pasca persalinan antara lain teknik latihan nafas dalam yang memiliki efek relaksasi sehingga mempengaruhi otak dalam mempersiapkan nyeri. Selain itu dengan diberikan dan sinar infrared (Infrared rays, IRR) dan dikombinasikan dengan TENS (*Transcutaneous Electrical Neuromuscular Stimulation*) (Latief, 2016). Dari beberapa pilihan diatas, metode yang paling sederhana dan cukup efektif untuk mengurangi atau mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Pada ibu pasca operasi akan terjadi luka incise yang terasa nyeri, dengan begitu menyebabkan meningkatnya saraf simpatis sehingga menimbulkan ketegangan otot dan adanya respon otak untuk mepersepsikan suatu rasa nyeri. Ketika melakukan teknik relaksasi napas dalam, akan terjadi relaksasi saraf simpatis sehingga aktivitas saraf tersebut berurung dalam menghantarkan impuls nyeri, sedangkan saraf parasimpatis teraktivasi sehingga menurunkan ketegangan otot dan menurunkan

respon otak dalam menanggapi rangsang nyeri. (Solehati, 2015).

METODE

Jenis penelitian *pra-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Rancangan penelitian ini tidak menggunakan grup pembanding (kontrol), tetapi seelum diberikan perlakuan terlebih dahulu sudah diobservasi pertama (*pretest*) untuk mengetahui atau sebagai acuan apakah setelah diberikan perlakuan eksperimen/program ada perubahan-perubahan yang terjadi setelahnya.

Subyek dari penelitian ini adalah pasien pasca operasi *sectio caesarea* yang dirawat di ruang Kenanga RSUD Kota Yogyakarta. Jumlah subyek yang diteliti sebanyak 28 pasien pasca operasi *sectio caesarea* yang sesuai dengan kriteria inklusi (pasien pasca operasi *sectio caesarea* hari ke 1 dan ke 2, mampu diajak komunikasi, tidak memiliki penyakit asma, dan bersedia menjadi responden penelitian dari awal hingga akhir) dan juga memenuhi eksklusi.

Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri dan sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

No	Umur	Skala Nyeri Sebelum Nafas Dalam	Skala Nyeri Setelah Nafas Dalam
1	44	5	1
2	33	8	6
3	32	10	7
4	28	4	6

5	42	6	2
6	31	4	1
7	39	8	5
8	43	8	7
9	32	7	5
10	37	4	2
11	28	5	8
12	29	7	6
13	36	8	7
14	22	5	4
15	39	4	2
16	38	9	7
17	38	3	2
18	37	6	5
19	32	6	5
20	33	3	2
21	27	5	5
22	31	5	3
23	36	5	4
24	24	6	5
25	35	4	4
26	31	7	5
27	27	5	4
28	27	6	5

a. Karakteristik Responden

Karakteristik pasien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Yogyakarta berdasarkan umur disajikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSUD Kota Yogyakarta.

Umur (Tahun)	Frekuensi	%
< 20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	17	60,8
>35 Tahun	11	39,2
Jumlah	28	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas pasien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Yogyakarta berumur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (60,8%). Sedangkan usia yang lebih dari 35 tahun

seumlah 11 orang (32,9%). Frekuensi Berdasarkan Analisis Skala Nyeri dan Perubahan Nyeri Pasien Post *Sectio Caesarea* Berdasarkan Umur.

Umur	N	Rerata Skala Nyeri		Paired T-Test Signifikasi
		Sebelum	Sesudah	
20-35 tahun	17	5,83	4,89	0,017
>35 tahun	11	5,80	3,70	0,000

Umur	N	Perubahan Nyeri	Independent T-Test Signifikasi
>35 tahun	11	2,10	

Sumber : Data Primer, 2017

PEMBAHASAN

1. Umur

Hasil penelitian berdasarkan umur pasien pasca persalinan secara *sectio caesarea* di RSUD Kota Yogyakarta mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (60,7%). Umur merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri (Hariyanto, 2015). Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Yeni, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Chandra, dkk (2013) menggunakan 20 orang sampel. Berdasarkan umur responden paling banyak berumur 21-30 tahun yaitu 10 orang (50%) umur responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan analisis uji *paired t-test* skala nyeri berdasarkan kelompok umur 20-35 tahun dan kelompok umur >35 tahun, nilai signifikansi <0,05 terdapat pada kelompok umur >35 tahun. Berdasarkan analisis tersebut terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah di berikan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok umur >35 tahun dibandingkan kelompok umur 20-35 tahun.

Perubahan nyeri dengan menggunakan analisis *Independent t-test* berdasarkan

kelompok umur 20-35 tahun sebesar 1,50 dan pada kelompok umur >35 tahun sebesar 2,10, dengan nilai signifikansi 0,150. Hasil analisis tersebut diketahui bahwa umur tidak mempengaruhi perubahan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

2. Rerata Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Rerata nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 5,82. Menurut Mander pasien pasca operasi *sectio caesarea* 50% mengalami nyeri sedang/berat pada hari pertama dan menurun menjadi 5% pada hari keempat. Rasa nyeri yang sering timbul setelah dilakukan tindakan *sectio caesarea* terjadi sebagai akibat adanya torehan jaringan yang mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri dimulai dari stimulasi nosiseptor oleh stimulus *noxious* pada jaringan yang kemudian akan mengakibatkan stimulasi *noxious* akan dirubah menjadi potensial aksi. Potensial aksi selanjutnya akan ditransmisikan menuju neuron susunan syaraf pusat yang berhubungan dengan nyeri. Terdapat proses modulasi sinyal yang mampu mempengaruhi proses nyeri. Proses terakhir adalah persepsi, dimana pesan nyeri disampaikan ke otak dan menghasilkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Ndanga, 2011).

Nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi *sectio caesarea* tentulah bervariasi, mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat sekali, bergantung pada faktor-faktor yang memengaruhi nyeri karena sifat dari nyeri tersebut sangatlah subjektif (*California Pacific Medical Center*, 2008). Intensitas

nyeri yang dialami oleh pasien dengan tindakan *sectio caesarea* biasanya lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang melahirkan secara pervaginam (*Childbirth Connection*, 2008).

Selain itu, rasa nyeri yang tidak segera diatasi akan berdampak pada masalah psikologis pasien. Dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien post *sectio caesarea* adalah kecemasan. Gejala fisiologisnya disebabkan oleh adanya perangsangan pada susunan saraf simpatis serta adanya perangsangan pada endokrin yang menyebabkan terjadinya peningkatan sekresi hormon non-epineprin (adrenalin). Gejala fisiologis yang tampak, seperti berkeringat yang banyak, ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat, jantung terasa berdebar-debar, sulit makan, susah tidur, sesak nafas, mudah tersinggung, serta adanya rasa nyeri pada daerah ulu hati (solehati, 2015).

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSUD Kota Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *paired t-test* nilai selisih nyeri sesudah dan sebelum -1,36 yang dapat disimpulkan bahwa ada penurunan nyeri sebelum dan sesudah, sehingga ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dengan catatan peneliti tidak mengidentifikasi apakah sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam responden mengkonsumsi analgesik atau tidak.

Rerata nyeri sebelum dan sesudah masih berada di skala nyeri sedang, yaitu diantara skala 3-7. Pada penelitian ini responden hanya melakukan teknik relaksasi

nafas dalam 1 sesi yang terdiri dari 8x pengulangan. Untuk menurunkan rasa nyeri yang dialami seseorang dengan efektif, diperlukan waktu 5 sampai dengan 10 sesi pelatihan relaksasi untuk meminimalisasikan rasa nyeri (Solehati, 2015).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yeni, (2014) dengan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post bedah mayor. Penelitian serupa dilakukan oleh Rini & Insiyah (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi teknik relaksasi nafas dalam (*Deep Breathing*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh. Relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan) sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilang nyeri serta kecemasan yang dialami seseorang (Solehati, 2015). Menurut Potter & Perry menjelaskan efek relaksasi nafas dalam antara lain terjadinya penurunan nadi, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran global, perasaan damai dan sejahtera dan periode kewaspadaan yang santai.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom, sehingga meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetatif

secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap nyeri. Saat melakukan nafas dalam tubuh dalam keadaan rileks sehingga hormon endorphen akan disekresikan. Hormon endorphen tersebut membantu merelaksasikan pembuluh darah dan otot-otot tubuh yang berkontraksi dan tegang dikarekan efek dari sekresi *adrenalin* dan *non-epineprin*, sehingga hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun.

Ada tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi yaitu posisi yang tepat, pikiran beristirahat, lingkungan yang tenang. Dengan relaksasi nafas dalam maka akan meningkatkan konsentrasi, sehingga memudahkan dalam mengatur pernafasan, yang berakibat pada peningkatan kadar oksigen dalam darah, sehingga memberikan rasa tenang dan mengurangi detak jantung akhirnya adalah berkurangnya rasa nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, K. P., Jon, T., & Julia, R. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* Di Irina DBLU RSUP Prof. Dr. Kandou Manado. *ejurnal Keperawatan (e-Kp)*. Volume 1. No 1.
- Dina, D. SLI., Setyoadi., & Ni Made, W. (2009). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri Pada Lansia Dengan *Arthritis Reumatoid*. *The Soedirman Journal Of Nursing*. Volume 4. No 2.
- Judha, M., Sudarti.,& Afroh, F. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Latief, A. (2016). *Fisioterapi Obstetri-Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Lenovo, K. J. (2013). *Williams Manual Of Pregnancy Complication*. Cina: McGraw-Hill.
- Mawei, Nikita Mayumi. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi*.
- Ndanga, H. H. (2011). “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Fraktur* Di Ruang Melati III RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten”. *Skripsi*. Universitas Respati Yogyakarta.
- Nung, A. N., Septian, A., & Novi, M. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Sectio Saecarea*. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Volume 1. No 2.
- Rini, F. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*. Volume 7. No 2.
- Rini, T. H.,& Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 4 . No 2.
- Sofian, A. (2011). *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Yeni, K. (2015). Efektifitas Penurunan Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. Volume 5. No 4.