

**Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri
Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesaria*
Di Rumah Sakit Umum Sundari**

***The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Pain Levels in
Postoperative Sectio Caesaria Patients
At Sundari General Hospital***

Nurul Haflah^(1*) & Yulia Safitri⁽²⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

Disubmit: 19 Juli 2022; Diproses: 20 Juli 2022; Diaccept: 27 Juli 2022; Dipublish: 31 Juli 2022

*Corresponding author: E-mail: haflahnurul83@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan gejala yang tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien pasca operasi sectio caesarea. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Quasy-Experimental* dengan pretest dan posttest dengan one-Group Pretest-Post test. Teknik pengambilan data dengan purposive sampling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap tingkat nyeri pasca operasi caesar pada pasien di Rumah Sakit Umum Sundari. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* dengan uji statistik paired sample t-test. Jumlah sampel 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan nilai = 0,000 lebih kecil dari = 0,05, maka H₀ ditolak yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi caesar di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. Kesimpulan : teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas pada pasien pasca operasi sectio caesarea. Direkomendasikan kepada perawat untuk dapat meningkatkan kualitas asuhan, khususnya pelaksanaan SOP tentang teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi; Nyeri; Operasi Caesarea

Abstract

Pain is an unpleasant symptom experienced by postoperative sectio caesarea patients. One therapy that can be given to reduce pain is deep breathing relaxation techniques. This research is a quantitative research with Quasy-Experimental with pretest and posttest with one-Group Pretest-Post test. The data collection technique was purposive sampling. This study aims to determine the effect of breathing relaxation techniques on post-caesarean pain levels in patients at Sundari General Hospital. This study is a quasi-experimental study with One-Group Pretest-Posttest design with paired sample t-test statistical test. The number of samples is 30 people. The instrument used in this study is a validity test and a reliability test. The results show the value = 0.000 is smaller than = 0.05, then H₀ is rejected, which means that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain levels in post-caesarean patients at the hospital. General Sundari Medan. Conclusion: deep breathing relaxation techniques can reduce the intensity of postoperative sectio caesarea patients. It is recommended for nurses to be able to improve the quality of care, especially the implementation of SOPs on deep breathing relaxation techniques to reduce pain levels in post sectio caesarea patients.

Keywords: Relaxation Techniques; Painful; Caesarean Operation

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.26>

Rekomendasi mensitasi :

Haflah, N. & Safitri, Y. (2022) Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 2(1): 45-49

PENDAHULUAN

Program *Sustainable Development Goals 2030 goals* ke tiga menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Pada 2030, mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup dan kematian kematian bayi dan balita yang dapat diperkirakan. Seluruh negara berusaha menurunkan angka kematian neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup (Dirjen KIA, 2015).

Sejak tahun 2006 angka kejadian seksio sesarea di Amerika Serikat meningkat hingga 24-30%. Peningkatan ini juga terjadi di Indonesia menurut data survey nasional tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau sekitar 22,8% dari seluruh persalinan (Widiatie, 2015). Menurut data yang diperoleh pada masa nifas ibu mengalami nyeri setelah melakukan pembedahan Section Kaisarea. Setiap individu membutuhkan rasa nyaman. Kebutuhan rasa nyaman ini dipersepsikan berbeda pada setiap orang. Konteks asuhan keperawatan harus memperhatikan dan memenuhi rasa nyaman

Pasien dengan post operasi nyeri section caesarea akan merasakan rasa. Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stres dan berdiri dimana individu dapat berespons secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respons fisik dan psikis. Respons fisik meliputi perubahan keadaan umum, wajah, denyut nadi, pernafasan, suhu badan, sikap badan, dan apabila nafas semakin berat dapat menyebabkan kolaps kardiovaskuler dan syok, sedangkan respons psikis akibat nyeri dapat meningkatkan respons stres

yang dapat mengurangi sistem imun dalam peradangan, serta menghambat respon penyembuhan yang lebih parah akan mengarah pada ancaman yang merusak diri sendiri (Handayani, 2015)

Nyeri menurut *The International Association for the Study of Pain* April 2011, merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan secara potensial dan aktual. Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekadar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Rasa nyeri yang timbul akibat pembedahan tidak dapat diatasi dapat menimbulkan efek yang membahayakan yang mengganggu proses penyembuhan.

Pada pasien SC, setelah tindakan operatif akan mengalami nyeri akut pada luka bekas operasi. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan aktual atau fungsional, dengan onset atau lambat dan intensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Penanganan dengan teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi dengan meminta klien untuk perlahan-lahan membuka mata dan fokus pada nafas mereka, klien menikmati untuk relaksasi pikiran dan pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Smeltzer, 2010)

Jika nyeri pasien tidak dikelola dengan baik setelah operasi caesar, ibu tidak dapat merawat bayi, menyusui, atau memainkan peran baru sebagai seorang ibu (Megawahyuni, 2018). Peningkatan skala nyeri pada ibu saat beraktivitas dapat mempengaruhi ibu dan anak, seperti nyeri yang terjadi setelah operasi caesar, membatasi mobilisasi ibu dan menghambat aktivitas sehari-hari (Nurhayati et al, 2015)

Dengan semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi. Tak luput juga kemajuan ilmu di bidang kesehatan dan semakin canggihnya teknologi banyak pula ditemukan berbagai macam teori baru, penyakit baru dan bagaimana pengobatannya. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasca operasi Sectio Caesaria di Rumah Sakit Umum Sundari, di mana kelompok eksperimen diberikan pretes sebelum dilakukan intervensi yang kemudian diukur dengan posttest setelah intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post operasi Sectio Caesaria di Rumah Sakit Umum Sundari. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah pasien post operasi sebanyak 30 orang di Rumah Sakit Umum Sundari. Teknik pengambilan sampel yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) Analisa Univariat (2) Analisis Bivariat dengan menggunakan uji statistik *paired sample t-test* yaitu untuk melihat perbedaan sebelum dan sebelum perlakuan dengan menggunakan teknik komputer yaitu program SPSS 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji Paired sampel t-test setelah dilakukan pengumpulan data :

Tabel 1 Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah diberi Relaksasi di Rumah Sakit Umum Sundari

	Mean	Sig (2 tailed)
Tingkat Nyeri	2,80	0,000

Sumber Tabel: SPSS

Penelitian Patasik, 2013 tentang efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi section caesarea di IRINA D BLU prof. Dr. R. d. Kandou dengan kriteria inklusif pasien post section caesarea hari pertama, pasien yang reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetik dan belum mendapat analgetik lagi, terdapat penurunan intensitas nyeri sebesar 3,10 dan hasil $p= 0,000$ dengan kata lain $p < 0,05$ maka penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan gambar terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Whalley, 2008 dalam Jurnal edu health, 2015 dengan hasil penelitian terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan

intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2013) tentang relaksasi menurunkan nyeri pada ibu pasca sektio sesarea, mendapatkan intensitas nyeri sebelum diberikan relaksasi relaksasi dengan nilai $p = 0,000 = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi terhadap perubahan tingkat nyeri pasca seksio sesarea pada ibu pasca seksio sesarea

SIMPULAN

Diharapkan dalam melaksanakan asuhan keperawatan penting bagi perawat untuk mampu memberikan tindakan untuk mengatasi nyeri pada pasien pasca operasi Sectio Caesaria dan bagaimana tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirjen Bina Gizi KIA. (2015). TUJUAN PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN. http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wp-content/uploads/2015/12/SDGsDitjen-BGKIA.pdf Handayani, S. (2015). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. STIKes Kusuma Husada, Surakarta.
- Lapian, R.O.J., Kairupan, M., & Mamahit AY. (2018). Efek relaksasi nafas dalam terhadap tingkat penurunan nyeri pada pasien pasca SC di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado
- Ningsih, D.A.et.al., (2013). Relaksasi Pernapasan Menurunkan Nyeri Pada Ibu Seksio Sesarea. Jurnal Media Kesehatan
- Patasik, K. C. (2013) Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Nyeri Dan

Guided Imagery Terhadap Penurunan Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.Ejurnal 2000 Manado.

- Potter & Perry. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2, EGC:Jakarta
- Pratiwi, R. (2012). Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Pasca Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Pernafasan. Siswa e-Journal, 1(1), 1-12
- Smetzer S C, Bare B G. (2010). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 2, EGC: Jakarta.
- Widiatie, Wiwik. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Sesarea di RS Unipdu Medika Jombang. Jurnal Keperawatan. Jilid 1 Tidak 2. Lalage, z, (2015). Hidup Sehat Dengan Terapi Air, Yogyakarta: Abata press
- Linda, (2017). Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi, Jurnal Kesehatan Prima, 11(02), 150-157.
- Nursalam, (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pendekatan Praktis). Jakarta : Nuha Medika.
- Priyanto, A., Mayangsari, M., & Nurhayati, M. (2020). Efektivitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi . KEPERAWATAN UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085- 5931 e-ISSN: 2623-2871, 11(2), 16-31.
- Riyadi, S. (2020). Memasyarakatkan Rendam Kaki Hangat Sebagai Upaya Menurunkan Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Panjangan Bantul Yogyakarta. Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH), 2(1), 23-27.
- Salmiyati, S., & Prabowo, T. (2017). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Tekanan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Diakses 17
- Susilo, Y & Ari, W, (2020). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi , Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Organisasi Kesehatan Dunia 2013.
Sekilas Global tentang Hipertensi
Yonata, A & Satria, A, (2016). Sebagai Faktor
Pencetus Terjadinya Stroke. Jurnal
Mayoritas, 5(3). 17-21.