

Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSIA Melati Magetan

Sri Suhartiningsih

S1 Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun; suhartinisri408@gmail.com (koresponden)

ABSTRACT

Most post-partum mothers with sectio caesarea feel worried that the body being moved in certain positions post-surgery will affect the surgical wound that has not healed after surgery is done, also because of the pain felt by the mother after the effects of anesthesia disappear. This study aims to analyze the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain intensity at RSIA Melati Magetan in 2019. The research design used was One Group Pretest Posttest Design. The sample of this study was 23 respondents. The sampling technique used total sampling. Data processed using the method, univariate, bivariate, using the Wilcoxon Signed Rank Test. Nearly half of the respondents experienced a change in pain intensity from moderate pain to mild pain after breathing techniques were carried out in as many as 16 respondents, and no one had a better pain intensity than before breathing techniques were given, there were 4 people who remained after being given relaxation techniques deep breath. Statistical test using Wilcoxon Signed Rank Test showed p -value = 0.000, so H_0 was rejected, which means that there was an influence of breathing relaxation techniques in decreasing the intensity of post operative caesarean pain in RSIA Melati Magetan. There was the effect of relaxation techniques deep breath towards the decrease in intensity of postoperative pain in caesarean section at RSIA Melati Magetan proved by the results of the analysis of the p -value (0.000).

Keywords: breathing relaxation; pain intensity; cesarean section

ABSTRAK

Kebanyakan ibu pasca bersalin dengan *sectio caesarea* merasa khawatir kalau tubuh digerakan pada posisi tertentu pasca operasi akan mempengaruhi luka operasi yang masih belum sembuh yang baru saja selesai dilakukan operasi, juga dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan ibu setelah efek anestesi hilang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri di RSIA Melati Magetan tahun 2019. Desain penelitian yang di gunakan adalah One Group Pretest Posttest Design. Sampel penelitian ini adalah 23 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Data diolah menggunakan metode, univariat, bivariat, dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hampir sebagian dari responden mengalami perubahan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan teknik nafas dalam sebanyak 16 responden, dan tidak ada orang yang mempunyai intensitas nyeri yang lebih baik dari sebelum diberikan teknik nafas dalam, terdapat 4 orang yang tetap setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan p -value = 0,000, H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan dibuktikan dengan hasil analisis nilai p (0,000).

Kata kunci: relaksasi pernapasan; intensitas nyeri; seksio sesarea

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sectio caesarea merupakan suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram.⁽¹⁾ Kebanyakan ibu pasca salin dengan *sectio caesarea* merasa khawatir kalau tubuh digerakan pada posisi tertentu pasca operasi akan mempengaruhi luka operasi yang masih belum sembuh yang baru saja selesai dilakukan operasi, juga dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan ibu setelah efek anestesi hilang.

Menurut World Health Organization⁽²⁾, angka kejadian *sectio caesarea* semakin meningkat di negara-negara berkembang. Angka kejadian *sectio caesarea* secara nasional di Indonesia pada tahun 1988 sampai 2007 meningkat tajam yaitu dari 3,4% menjadi 39,3%.⁽¹⁾ Berdasarkan Riskesdas 2010⁽³⁾, angka kejadian *sectio*

caesarea di Indonesia dalam lima tahun terakhir adalah 15,3% dari total persalinan. Profil kesehatan Jawa Timur tahun 2006 menyatakan penyebab terbesar kematian ibu berturut-turut adalah perdarahan 34,62% diikuti keracunan kehamilan (preeklamsi) 14,01%, infeksi 3,02% dan penyebab yang lainnya 40,11%.⁽⁴⁾ Berdasarkan data studi pendahuluan di RSIA Melati Magetan pada bulan Januari 2016 sebanyak 26 ibu yang melakukan sectio caesarea, sementara pada bulan Januari sampai Desember 2015 sebanyak 302.

Persalinan secara sectio caesarea dapat memungkinkan terjadinya komplikasi lebih tinggi daripada melahirkan secara pervagina atau persalinan normal. Komplikasi yang bisa timbul pada ibu post sectio caesarea seperti nyeri pada daerah insisi.

Nyeri adalah penanganan sensori dan emosi yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial.⁽⁵⁾ Tingkat dan keparahan nyeri pasca operasi tergantung pada fisiologis psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri. Saat ini banyak dilakukan teknik untuk mengurangi nyeri pada post sectio caesarea.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan 5 orang yang diwawancarai 2 orang merasakan nyeri sedang, 2 orang mengatakan nyeri ringan dan 1 orang mengatakan tidak nyeri pada pasien sectio caesarea di RSIA Melati Magetan, dari wawancara dengan pasien didapatkan perawat hanya memberikan obat dan mobilisasi untuk penurunan nyeri. Perawat selama ini memberikan obat-obatan anti nyeri dan mobilisasi untuk mengurangi nyeri dan terapi teknik relaksasi jarang diberikan.

Dari latar belakang yang telah di uraikan di atas dan survei awal berkaitan dengan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri di RSIA Melati Magetan Tahun 2019".

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest Posttest Design, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.⁽⁶⁾ Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu yang melahirkan dengan sectio caesarea pada hari pertama dan kedua di RSIA Melati Magetan yang berjumlah 23 orang pada bulan Maret tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini seluruh ibu yang melakukan sectio caesarea pada hari pertama dan kedua di RSIA Melati Magetan, dengan ukuran sampel yaitu 23 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling.

Uji validitas instrumen dilakukan di Rumah Sakit Santa Clara Madiun. Dari 30 pertanyaan yang ditampilkan, hasilnya sudah sesuai dengan r tabel (di atas 0,312), itu artinya valid. Uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach's Alpha, jika nilai Cronbach's Alpha >0,60 maka reliable.⁽⁷⁾ Dari 30 pertanyaan yang saya teliti hasilnya dengan cronbach's Alpha 0,927 hasilnya dikatakan reliabel karena mendekati 1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Rumah sakit Widodo Ngawi pada bulan Mei-Juni 2018. Penyusunan penelitian ini dimulai sejak bulan Maret 2018 sampai bulan April 2018. Data primer diperoleh melalui observasi dengan kuesioner. Data yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test dengan menggunakan komputer dan disajikan dalam tabel dengan nilai kesalahan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Tingkat nyeri post operasi pada ibu *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Tingkat Nyeri	Mean	Median	Mode	Min-Max	SD	CI-95%
	5,67	6	6	2 - 8	1,68	5,2 – 7,0

Tabel 2. Tingkat nyeri post operasi pada ibu *sectio caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Tingkat Nyeri	Mean	Median	Mode	Min-Max	SD	CI-95%
	4,84	4	3	1 - 8	2,03	4,0 – 5,7

Tabel 3. Analisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* pada ibu post operasi

No.	Sebelum	Sesudah
1	6	4
2	5	4
3	6	4
4	4	3
5	2	1
6	3	2
7	6	5
8	8	7
9	4	3
10	3	2
11	3	2
12	7	7
13	8	8
14	6	5
15	4	3
16	6	5
17	7	7
18	6	5
19	4	3
20	7	7
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	P value = 0,000	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui hampir sebagian dari responden mengalami perubahan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan teknik nafas dalam sebanyak 16 responden, dan tidak ada orang yang mempunyai intensitas nyeri yang lebih baik dari sebelum diberikan teknik nafas dalam, terdapat 4 orang yang tetap setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan.

PEMBAHASAN

Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang berjumlah 11 orang (55%) sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Ini sesuai dengan pernyataan dari Kasdu⁽⁸⁾ bahwa suatu pembedahan setelah operasi atau post operasi akan menimbulkan respon nyeri. Nyeri yang dirasakan ibu post partum dengan *sectio caesarea* berasal dari luka yang terdapat dari perut; dan berdasarkan referensi Brunner & Suddart, tingkat dan keadaan nyeri pasca peras mengganggu pada fisiologis dan psikologis individu.⁽⁹⁾

Adapun resiko tinggi kehamilan bagi ibu, penyebab kehamilan resiko kehamilan pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi, rendahnya status sosial ekonomi dan pendidikan yang rendah. Faktor kehamilan tinggi yaitu, kehamilan pada usia diatas 35 tahun atau dibawah 18 tahun, kehamilan pertama setelah 3 tahun atau lebih pernikahan, kehamilan kelima atau lebih, kehamilan dengan jarak antara diatas 5 tahun atau kurang dari 2 tahun, tinggi badan ibu kurang dari 145 cm dan ibu belum pernah melahirkan bayi cukup bulan dan berat normal, kehamilan dengan penyakit (hipertensi, diabetes, tiroid, jantung, paru, ginjal, dan penyakit sistematik lainnya), kehamilan dengan keadaan tertentu (mioma uteri, kista ovarium), dan kehamilan dengan anemia (Hb jurang dari 10,5 g%).

Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa sebagian besar yang mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea*, setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terlihat bahwa nyeri ringan berjumlah 8 orang (40%). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Patasik et al.⁽¹⁰⁾ menyatakan bahwa tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar mengalami penurunan ke

kategori ringan selebihnya ke kategori sedang, dan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Dari penjelasan data peneliti menyimpulkan teknik relaksasi nafas dalam menurunkan intensitas skala nyeri dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain faktor yang mendukung keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang sederhana dan dapat digunakan secara mandiri, sehingga tidak ditemukan kendala pada saat melakukan relaksasi nafas dalam. Hal tersebut dikarenakan gerakan yang digunakan pada relaksasi nafas dalam merupakan gerakan yang sederhana dan umum digunakan oleh pasien.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui hampir setengah dari responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi ringan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 16 responden (80%). Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan.

Relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa proses tersebut dapat dijelaskan dengan teori Gate Control. Adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen nosiseptor ke substansia gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi nafas dalam akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor : serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan "pintu gerbang" tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori Two Gate Control menyatakan bahwa terdapat satu "pintu gerbang" lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigemius. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigemius akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya "pintu gerbang" di thalamus. Tertutupnya "pintu gerbang" di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya.⁽¹¹⁾

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar (55%) ibu post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea* dengan kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar (40%) ibu post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea* dengan kategori nyeri ringan. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSIA Melati Magetan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jitowiyono S, Kristiyanasari W. Asuhan Keperawatan Post Operasi Pendekatan Nanda, NIC, NOC. Cetakan 2. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
2. WHO. WHO Statement on Caesarean Section Rates [Internet]. World Health Organization. 2015 [Cited 2016 May 25]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/161442/1/WHO_RHR_15.02_eng.pdf?ua=1
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2010.
4. Dinkes Prov. Jatim. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur; 2006.
5. Smeltzer CS, Bare GB. Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah. Jakarta: EGC; 2002.
6. Nursalam. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
7. Sulasmi. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mobilisasi Dini Dengan Perilaku Mobilisasi Dini Post Partum SC di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta [Internet]. 2015 [cited 2016 Jan 7]. Available from: <http://opac.say.ac.id/765/>
8. Kasdu. Operasi Caesar Masalah dan Solusinya. Jakarta: Puspa Iswara; 2003.
9. Smeltzer SC, Bare GB. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. (Ester M. Editor, Hartono A, Kuncara HY, Siahaan ES, Waluyo A. Translator). Jakarta: EGC; 2006.

10. Patasik CK, Tongka J, Rottie J. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R D Kandou Manado. eJurnal keperawatan (e-Kp). 2013;1(1).
11. Potter PA, Perry AG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek. Jakarta: EGC; 2005.