

LATIHAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA

Rina Mariani¹⁾, Al Murhan²⁾

^{1,2} Prodi/Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang;

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung

E-mail: rinadainangi@gmail.com

Abstract

The problem with postoperative sectio caesarea (SC) patients that often arises is pain. Pain is especially felt on the first and second day, so the patient needs help fulfilling their daily needs. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on post op sectio caesarea patient pain. The research was carried out at Ryacudu Hospital in July-October 2018. The research design was a quasy experiment with a pre-post test design with a control group. The research sample was 78 respondents who were divided into two, namely the intervention group and the control group. The independent variables studied were deep breathing relaxation as the independent variable and pain as the dependent variable. The analysis used is the independent t-test. The results of the study, 70.5% of respondents aged 20-35 years, 55.1% secondary education, 66.7% first parity, and 73.1% first surgery experience. There was a decrease in the average pain score in the intervention group from 6.23 to 3.41 and in the control group from 5.64 to 4.59. The result is that there is a significant effect of deep breathing relaxation exercises on reducing the pain scale of postoperative SC patients, $p = 0.000$. Deep breathing relaxation is very appropriate for postoperative SC patients.

Keywords: deep breathing relaxation, sectio caesaria, pain

Abstrak

Masalah pasien post operasi section caesaria (SC) yang sering muncul adalah nyeri. Nyeri terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, sehingga pasien membutuhkan bantuan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasien post operasi caesar. Penelitian dilaksanakan di RSUD Ryacudu pada Juli-Oktobre 2018. Desain penelitian quasy experiment dengan rancangan pre-post test design with control group. Sampel penelitian 78 responden yang dibagi menjadi dua, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variable independen yang diteliti adalah relaksasi nafas dalam sebagai variabel independent dan nyeri sebagai variabel dependent. Analisis yang digunakan adalah uji t test independen. Hasil penelitian, 70,5% umur responden 20-35 tahun, 55,1% pendidikan menengah, 66,7% paritas pertama, dan 73,1% pengalaman operasi pertama. Adanya penurunan rata-rata skor nyeri pada kelompok intervensi dari 6,23 menjadi 3,41 dan pada kelompok kontrol dari 5,64 menjadi 4,59. Hasilnya ada pengaruh signifikan latihan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi SC, $p=0,000$. Pemberian relaksasi nafas dalam sangat tepat untuk pasien post operasi caesar.

Kata kunci : relaksasi nafas dalam, sectio caesaria, nyeri

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) suatu persalinan dengan cara pembedahan dengan sayatan yang dilakukan diperut ibu (*laparotomi*) dan rahim (*histerotomi*) untuk mengeluarkan bayi. Tindakan dilakukan jika seorang ibu dalam proses persalinan normal melalui vagina tidak bisa karena berisiko kepada komplikasi medis lainnya (Hartati, 2015). Ibu hamil yang melahirkan dengan tindakan SC setiap tahunnya meningkat karena SC bukan lagi sebagai indikasi medis, tetapi banyak faktor

yang dapat mempengaruhi, misalnya faktor ekonomi, merasa lebih nyaman dengan kepastian waktu melahirkan, kepercayaan mengenai tanggal kelahiran anak, dan lain-lain.

WHO menetapkan standar rata-rata persalinan dengan SC disuatu negara adalah sekitar 10% – 15% dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang. Di rumah sakit pemerintah jumlah persalinan SC sekitar 11% dari total jumlah persalinan, sementara itu di rumah sakit swasta jumlahnya

lebih tinggi sekitar 30% dari total jumlah persalinan. Angka kasus SC di Indonesia sebanyak 22,8% dari seluruh persalinan. Sementara proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%). Angka persalinan SC di Provinsi Lampung, sekitar 4,5% dari seluruh persalinan (Risksdas, 2013).

Data kelahiran post op SC di RSD. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara setiap tahunnya meningkat, tahun 2015 kelahiran SC 45,29%, tahun 2016, 47,92%, dan tahun 2017 menjadi 55,38% (Rekam Medik Ruang Kebidanan RSUD. Ryacudu, 2018). Pasien post op SC akan mengeluh rasa nyeri pada luka jahitan post op tersebut. Keluhan ini sebenarnya wajar karena tubuh mengalami luka dan proses penyembuhannya belum sempurna. Dampak nyeri yang perlu ditanyakan kepada pasien adalah hal-hal yang spesifik yang dialami pasien seperti pengaruhnya terhadap mobilisasi dini, pola tidur, pola makan, energi, menyusui, dan aktifitas (Zakiyah, 2015). Bahkan bila nyeri berkepanjangan dapat menyebabkan risiko post partum blues. Nyeri setelah post operasi merupakan hal yang biasa terjadi, yang perlu diwaspadai jika nyeri disertai dengan komplikasi setelah pembedahan seperti luka jahitan yang tidak menutup, infeksi pada luka operasi, dan gejala lain yang berhubungan dengan jenis pembedahan (Potter & Perry, 2012).

Nyeri pada ibu post partum dirasakan pada hari pertama dan ke dua post op SC. Secara psikologis tindakan SC berdampak terhadap rasa takut dan cemas pasien terhadap nyeri yang dirasakan setelah analgesik hilang. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri, hal ini bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh pasien. Adapun terapi yang diberikan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa obat-obatan seperti pemberian obat analgesik, sementara itu terapi non farmakologi yang sering diberikan penggunaan tehnik distraksi, tehnik relaksasi, hypnosis, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), akupuntur, kompres hangat dingin, sentuhan pijat dan aroma terapi.

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologik yang dapat diberikan kepada pasien post op SC. Perawat berperan penting dalam penanggulangan nyeri dengan melatih relaksasi nafas dalam yang merupakan suatu asuhan keperawatan (Smeltzer & Bare, 2010). Tujuan relaksasi nafas dalam adalah upaya individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman menjadi nyaman dan rileks.

Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu post SC hari pertama, dan kedua, didapatkan klien merasakan nyeri setelah dilakukan operasi. Mereka mengatakan tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakan, takut bergerak, merasa terganggu tidur dan istirahat, bahkan belum memberikan ASI kepada bayinya karena merasakan sakit. Informasi dari kepala ruangan kebidanan mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu post op SC tidak hanya hari pertama, dan kedua bahkan ada yang sudah hari ketiga, tindakan yang diberikan hanya pemberian obat-obatan. Belum diterapkan pemberian terapi lainnya seperti relaksasi nafas dalam, aroma terapi atau distraksi. Tanpa melihat penyebabnya dan berapapun tingkatannya, nyeri termasuk salah satu masalah keperawatan yang harus diatasi oleh perawat.

Penelitian Widiattie (2015) dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* di RS Unipdu Medika Jombang ($P= 0,000$).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* di ruang Kebidanan RSD. Mayjend. HM. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* menggunakan *pre post test design with control group* dengan intervensi relaksasi nafas dalam. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu post operasi SC yang dirawat di ruang Kebidanan RSD. Mayjend. HM. Ryacudu berjumlah 78

responden, dengan jumlah sampel yaitu 39 responden kelompok intervensi dan 39 responden kelompok kontrol yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pemilihan sampel penelitian dengan tehnik *non probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Adapun variabel independen yaitu relaksasi nafas dalam dan variabel dependen yaitu nyeri. Data yang dikumpulkan yaitu yang diperoleh

langsung dari responden melalui observasi dan Instrument mengukur skala nyeri yang menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan SOP relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dilakukan 3-4 kali selama 3 menit dengan frekwensi 2-3 kali sehari. Analisis menggunakan uji *t independent* dan uji *t dependent* yang ditampilkan dalam tabel.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di RSD Mayjend. HM. Ryacudu Kotabumi Tahun 2018

Kategori	Intervensi		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
Umur						
< 20 th	2	5,1	1	2,6	3	3,9
20-35 th	25	64,1	30	76,9	55	70,5
> 35 th	12	30,8	8	20,5	20	25,6
Pendidikan						
Dasar	5	12,8	7	17,9	12	15,4
Menengah	20	51,3	23	59,0	43	55,1
Tinggi	14	35,9	9	23,1	23	29,5
Paritas						
1	25	64,1	27	69,2	52	66,7
2	9	23,1	11	28,2	20	25,6
≥ 3	5	12,8	1	2,6	6	7,7
Pengalaman Op						
1						
2	27	69,2	30	76,9	57	73,1
≥ 3	12	30,8	9	23,1	21	26,9
	0	0	0	0	0	0

Tabel di atas menunjukkan 70,5% umur responden 20-35 tahun, 55,1% pendidikan

menengah, 66,7% paritas pertama dan 73,1% pengalaman operasi pertama.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di RSD. Mayjend. HM. Ryacudu Kotabumi Tahun 2018

Skala nyeri	Kelompok	Mean	SD	SE	p	N
-Sebelum	Intervensi	6,23	1,063	0,170	0,000	39
-Sesudah		3,41	0,850	0,136		
-Sebelum	kontrol	5,64	0,778	0,125		
-Sesudah		4,59	0,751	0,120		

Tabel di atas terlihat ada perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam yaitu dari 6,23 menjadi 3,41 dengan *p value* 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol perbedaan skala nyeri yaitu 1,05. Pemberian analgetik dan relaksasi nafas dalam terbukti dapat mempengaruhi penurunan nyeri lebih baik dari pada hanya diberikan analgetik pada pasien post SC

PEMBAHASAN

Hasil analisis pada tabel 2 didapatkan adanya penurunan skala nyeri dari 6,23 menjadi 3,41 dengan selisih 2,82 dengan *p value* 0,000 dimana adanya pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada klien post op SC.

Nyeri merupakan perasaan tidak nyaman dan hanya orang yang merasakannya yang dapat menjelaskan nyeri tersebut. Nyeri merupakan proses perlindungan tubuh yang timbul ketika jaringan mengalami kerusakan dan menyebabkan seseorang bereaksi terhadap nyeri. Sayatan dan jaringan yang rusak menyebabkan rasa sakit ((Perry & Potter, 2012). Pasien akan merasakan nyeri pasca operasi SC setelah efek anestesi hilang atau pada hari pertama dan kedua pasca operasi SC. Sensasi nyeri yang dirasakan seseorang berbeda-beda skala dan tingkatnya karena merupakan suatu kondisi yang berupa perasaan tidak menyenangkan dan bersifat sangat individual (Manuaba, 2010).

Nyeri akan menyebabkan aktivitas pasien menjadi terbatas. Hal ini sependapat dengan pasien yang mengaku tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakannya, takut bergerak, merasa tidur dan istirahatnya terganggu, bahkan belum memberikan ASI pada bayinya karena merasakan sakit tersebut. Kondisi menyakitkan ini mempengaruhi kualitas aktifitas sehari-hari pasien. Berat ringannya nyeri sangat bersifat individual tergantung dari reaksi masing-masing individu dan kemampuan mobilisasi atau aktifitas setiap individu dipengaruhi oleh

nyeri, kelelahan, stress emosional, motivasi dan terapi farmakologi maupun non farmakologi.

Dalam penelitian ini pasien mengalami nyeri sedang hingga berat pada hari pertama dan kedua setelah operasi SC. Hal ini juga didukung oleh 73,1% pasien baru pertama kali menjalani operasi persalinan dan 66,7% melahirkan anak pertama melalui operasi SC. Pasien akan merasakan nyeri yang berat dan tidak memiliki pengalaman dalam menangani nyeri pasca operasi. Nyeri pasca operasi merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, apalagi pada pengalaman pertama operasi akan mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengontrol nyeri atau kondisi lingkungan yang dapat memperparah nyeri dibandingkan dengan pasien yang sudah pernah merasakan nyeri pasca operasi (Mubarak, 2015). Pasien akan merasakan nyeri bertambah jika bergerak atau berubah posisi dan batuk, sehingga berdampak pada kemampuan klien untuk mobilisasi dan pemenuhan kebutuhan ADL.

Adanya perbedaan intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi dikarenakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Menurut Smeltzer dan Bare (2010), tehnik relaksasi pernafasan dalam merupakan tindakan keperawatan yang mengajarkan pasien bagaimana cara menarik nafas dalam dan perlahan (menahan inspirasi secara maksimal) dan cara menghembuskan nafas secara perlahan. Selain mengurangi intensitas nyeri, tehnik relaksasi pernafasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan oksigenisasi darah. Tindakan ini peneliti lakukan kepada pasien berulang kali sebanyak 3-4 kali latihan agar pasien menjadi rileks dan nyeri yang dirasakan berkurang. Latihan ini dilakukan 2-3 kali sehari atau sesuai toleransi pasien. Pasien bersikap kooperatif saat latihan, hal ini didukung dengan tingkat pendidikan pasien 55,1% pendidikan menengah dan 29,5% pendidikan tinggi, ini menandakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima dan memahami latihan yang diberikan. Teknik relaksasi yang dilakukan dengan benar dan secara berulang-ulang dapat menimbulkan

rasa nyaman pada diri pasien. Perasaan nyaman ini menimbulkan toleransi terhadap rasa sakit yang dirasakan. Menarik napas dalam-dalam dan mengisi paru-paru dengan udara dapat mengendurkan otot rangka yang kejang akibat sayatan jaringan (trauma) selama operasi. Relaksasi otot-otot tersebut akan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami trauma sehingga mempercepat penyembuhan dan mengurangi sensasi nyeri. Pasien merasa senang dengan latihan yang diberikan peneliti karena dapat mengurangi rasa nyeri sehingga mereka dapat melakukan aktivitas sendiri tanpa dibantu oleh perawat maupun keluarga.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan penurunan skala nyeri dari 6,23 (sebelum) menjadi 3,41 (sesudah) pada kelompok intervensi dengan selisih 2,82. Pada kelompok kontrol dari 5,64 menjadi 4,59 dengan selisih 1,05. Berdasarkan hasil uji t didapatkan adanya pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* di RSUD Mayjend. HM. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara dengan *p value* 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang yang telah mendanai penelitian ini dan Direktur RSUD Mayjend. HM. Ryacudu dan staf yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di ruang kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar [Internet]. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013. Available from: www.litbang.depkes.go.id
- Hartati S. Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Seksio Sesarea (Pendekatan Teori Model Selfcare dan Comfort). Jakarta Timur: Trans Info Media; 2015.
- Mubarak WI, Indrawati L, Susanto J. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2015.
- Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2010.
- Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall A. Fundamentals of Nursing. 8th ed. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby; 2012.
- Ryacudu RMR. Data Tahunan Ruang Kebidanan. Tidak Dipublikasikan; 2018.
- 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. Volume 1 No 2
- Zakiah A. Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti. Jakarta: Salemba Medika; 2015.