

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT BENGKULU

Dita Amita¹, Fernalia², Rika Yulendasari³

¹Dosen Program Studi Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Bengkulu. Email : dita.amita@yahoo.co.id

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Email : lia.fernalina@yahoo.com

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email : rikayulendasari@malahayati.ac.id

ABSTRACT: THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION ON THE INTENSITY OF PAIN IN POSTOPERATIVE PATIENTS *SECTIO CAESAREA* AT BENGKULU HOSPITAL

This research in purpose to explain the effect of deep breathing relaxation to intensity of pain in postoperative patients *sectio caesarea* at Bengkulu Hospital. This research use quantitative method with *pre eksperimen* design without control group. The samples taken with accidental sampling technique with total sample 30 people. Instrument that use intensity of pain scale questionnaire that normative. Result of data analysis indicate that there is a strong effect to intensity of pain ($p=0,000$) after deep breathing relaxation. Recommendation of this study to nursing health service kindly more attention and doing implementation of deep breathing relaxation on patients *sectio caesarea*.

Keywords: *Sectio caesarea*, deep breathing relaxation, intensity of pain.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Bengkulu. Penelitian ini dengan metode kuantitatif dengan desain *pre eksperimen* tanpa kelompok kontrol. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrument yang digunakan adalah skala intensitas nyeri yang telah baku. Hasil analisis data didapatkan bahwa ada pengaruh yang bermakna penurunan intensitas nyeri ($p= 0,004$) setelah dilakukan relaksasi napas dalam. Hasil penelitian merekomendasikan bagi pelayanan keperawatan sebaiknya memperhatikan dan melaksanakan latihan relaksasai napas dalam pada pasien post operasi *Sectio caesarea*.

Kata kunci: *Sectio caesarea*, relaksasi napas dalam, intensitas nyeri.

PENDAHULUAN

Sectio caesarea yaitu proses persalinan dengan melalui pembedahan dimana irisan dilakukan diperut ibu (*laparotomi*) dan rahim (*histerotomi*) untuk mengeluarkan bayi. Bedah *sectio caesarea* umumnya dilakukan ketika proses persalinan normal melalui vagina tidak memungkinkan karena beresiko kepada komplikasi medis lainnya (Hartati, 2015; Amalia & Mafticha, 2015). World Health Organization (WHO) (2013) menyatakan bahwa ibu hamil yang dilakukan tindakan operasi *Sectio caesarea* meningkat 5 kali lipat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Sectio caesarea dilakukan atas indikasi yang terbatas pada panggul sempit dan *placenta previa* (Hartati, 2015; Olina, 2017). *Sectio caesarea* bukan lagi hanya indikasi medis, tetapi

banyak faktor yang bukan medis yang dapat mempengaruhi, misalnya faktor ekonomi, kepercayaan atau adat istiadat mengenai tanggal kelahiran anak dan lain-lain.

Banyak ibu yang mengeluh rasa nyeri dibekas jahitan SC. Keluhan ini sebenarnya wajar karena tubuh mengalami luka dan proses penyembuhannya tidak sempurna. Dampak nyeri yang perlu ditanyakan adalah hal-hal yang spesifik seperti pengaruhnya terhadap pola tidur, pola makan, energi, aktifitas keseharian (Zakiyah, 2015). Nyeri setelah pembedahan 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, 2010).

Perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri non farmakologis yakni melatih teknik relaksasi napas dalam yang merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan (Smeltzer & Bare, 2010).

Tujuan relaksasi napas dalam yaitu agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman menjadi nyaman. Hasil penelitian Widiattie (2015) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap perubahan tingkat nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* di RS Unipdu Medika Jombang ($P= 0,000$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Analisis Perbedaan Rata-rata Skor Intensitas Nyeri Responden Sebelum Dan Setelah Intervensi Relaksasi Napas Dalam Di Rumah Sakit Bengkulu (N = 30)

Variabel	n	Median	SD	P Value
Skor pre	30	5	0,516	0,004
Skor post	30	3	0,516	

Sumber : data primer (2017)

Dari hasil analisis tabel diatas didapatkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum intervensi relaksasi napas dalam adalah 5 dengan standar deviasi 0,516. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi napas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

PEMBAHASAN

Manuaba (2013) menyatakan bahwa persepsi nyeri individu yang berbeda-beda dalam skala dan tingkatannya karena merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, dan sifatnya sangat subjektif. Hasil penelitian diperoleh p value yaitu $0,004 < 0,05$ artinya hipotesis

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *pre-experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest*. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Post SC yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi napas dalam, pelaksanaannya dilakukan selama 5 kali sehari dalam 2 hari. Variabel dependennya adalah intensitas nyeri yang diukur menggunakan skala nyeri numerik dengan skor terendah 0 dan skor tertinggi 10.

alternatif sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Saat dilakukan teknik relaksasi napas dalam, pasien merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Kemudian juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opiod endogen yaitu endorphen dan enkefalin, yang mana opiod ini berfungsi sebagai (analgesik alami) untuk memblokir resptor pada sel-sel saraf sehingga mengganggu transmisi sinyal rasa sakit. Maka dapat menyebabkan frekuensi nyeri pada pasien operasi *sectio caesarea* dapat berkurang. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk mengatasi kelelahan dan ketegangan otot

yang terjadi dengan nyeri kronis yang meningkatkan nyeri (Smeltzer & Bare, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan dengan dilakukan relaksasi nafas dalam dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan dilakukan teknik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri (Rosemary, 2010). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Joko, 2009).

SIMPULAN

Rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapat skor 5. Rata rata intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapat skor 3. Teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio caesarea*.

SARAN

Perawat di ruangan sebaiknya memperhatikan dan melaksanakan latihan relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi *Sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A., & Mafticha, E. (2015). *Jenis Persalinan Dengan Skala Nyeri Involusi Uterus Masa Nifas Di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojosari Mojokerto*. HOSPITAL MAJAPAHIT, 4(2).

Hartati, Suryani. (2015). *Asuhan Keperawatan Ibu Postpartum Seksio Sesarea (Pendekatan Teori Model Selfcare dan Comfort)*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media

Joko, Tamsuri. (2009). *Manajemen Nyeri Kesehatan Post Op*. Jakarta: Nuha Medika.

Manuaba, 2013. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana edisi 2*. Jakarta: EGC

Olina, Y. B. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Perawat Terhadap Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini Pada Persalinan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Muhammadiyah University of Semarang).

Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2*, EGC: Jakarta.

Rosemary. (2010). *Panduan praktis bagi calon ibu: kehamilan dan persalinan*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer

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, Ana. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta Selatan: Salemba Medika