

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Astuti Marsela Tri ¹⁾ Sukei Niken ²⁾

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : 1

²Staf Pengajar Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : niken.sukei@yahoo.com

ABSTRAK

Post section caesarea memberikan komplikasi seperti nyeri. Untuk penanganan nyeri dapat dilakukan berupa teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan penatalaksanaan secara non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi section caesarea. Desain dalam penelitian ini adalah studi kasus. Subjek penelitian ini dilakukan pada pasien yang mengalami nyeri post operasi section caesarea yang berada di ruang Bougenville di RSUD Tugurejo Semarang. Teknik sampling penelitian adalah menggunakan non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling yaitu sebanyak 5 responden. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui dari 5 responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi section caesarea.

Kata Kunci : Teknik relaksasi, Nyeri, Post Sectio Caesarea

ABSTRACT

Post section of caesarea give complication as of pain .For the handling of pain can be done in the form of techniques of relaxation the breath within which is a non penatalaksanaan in pharmacology .The purpose of this research is to find the effectiveness of techniques of relaxation his breath for to a decrease in pain scale on a patient post the operation of section of caesarea. Design in this research is a case study. The subject of the study is done at patients who developed pain post the operation of section of caesarea. Research is non sampling technique use probability sampling method of with the approach purposive the sampling method of many as 5 respondents. Based on the result of this research can be known from 5 respondents after done techniques of relaxation his breath for that experienced mild pain as much as 4 and the respondents who undergo pain and as many as 1. The conclusion from this research that techniques of relaxation his breath for capable of lowering the intensity of pain.

Keywords: techniques of relaxation, pain, post section caesare

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologi yang normal dialami oleh setiap wanita berupa pengeluaran hasil konsepsi yang hidup di dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan menurut Mochtar (1998) dalam Syafirudin (2009) adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri), yang dapat hidup ke dunia dan di luar rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lain. Hasil penelitian dari Gilang (2010) di RSUD Tugurejo Semarang ibu yang mengalami perdarahan antepartum sebesar 18,8%, sedangkan ibu melahirkan tidak mengalami perdarahan antepartum sebesar 81,2%, ibu melahirkan dengan jumlah paritas primipara sebesar 53,6%,

multipara sebesar 43,5% dan grandemultipara sebesar 2,9%. Persalinan yang disertai komplikasi biasanya diakhiri dengan tindakan pembedahan berupa *sectio caesarea*.

Sectio caesarea merupakan suatu pembedahan guna melahirkan anak lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus (William, 2010). Angka *sectio caesarea* di Amerika Serikat dan di negara-negara maju lainnya telah meningkat selama 20 tahun terakhir. Di Amerika Serikat, angkanya meningkat dari 4,5% pada tahun 1965 menjadi 23% pada tahun 1985 (Gant, 2013). Berdasarkan data RISKESDAS 2010 menunjukkan angka kejadian *sectio caesarea* sebesar 15,3%, terendah di Sulawesi Tenggara 5,5% dan tertinggi di DKI Jakarta 27,2%. Angka persalinan *sectio caesarea* di RS Sanglah Denpasar pada tahun 2006 meningkat sampai 34,5% (Andayasari, 2015). Hasil penelitian dari Gilang (2010) di RSUD Tugurejo Semarang diketahui *sectio caesarea* (SC) dengan indikasi letak bayi sungsang sebesar 44,9%, sedangkan *sectio caesarea* sebesar 55,1%. *Sectio caesarea* suatu keadaan persalinan dimana bayi dikeluarkan dari uterus yang utuh melalui tindakan operasi abdomen. Setiap tindakan pembedahan *sectio caesarea* disertai komplikasi baik secara nifas normal atau prosedur itu sendiri.

Post pembedahan *sectio caesarea* biasanya ibu akan mengalami komplikasi seperti pendarahan dan nyeri. Menurut Sugeng (2012) komplikasi *sectio caesarea* tersebut diantaranya infeksi puerperal, pendarahan, luka kandung kencing, dan ruptura uteri. Hasil penelitian dari Gilang (2010) di RSUD Tugurejo Semarang diketahui ibu yang mengalami pendarahan sebesar (28%), infeksi berat sebesar (11%), pre eklamsia (24%). Akibat pembedahan *sectio caesarea* pasien akan mengalami nyeri di sekitar luka.

Pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat, 2015). Nyeri bersifat sangat subjektif dan individual dan merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh yang mengindikasikan bahwa terdapat suatu masalah. Nyeri yang tidak teratasi menimbulkan bahaya secara fisiologis maupun psikologis bagi kesehatan dan penyembuhan (Audrey, 2009). Mengatasi masalah nyeri dapat dilakukan dengan metode non farmakologi.

Tindakan keperawatan post operasi yaitu dengan penatalaksanaan nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan berupa teknik relaksasi nafas yang merupakan penatalaksanaan secara non farmakologi. Hasil penelitian dari Simanjuntak di RSUD Deli Serdang Lubuk Pakam (2014) diketahui pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak (27%), nyeri sedang sebanyak (72,7%). Hasil sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang tidak mengalami nyeri sebanyak (36,3%) dan pasien yang mengalami nyeri ringan sebanyak (63,7%). Menurut Eni (2012) relaksasi merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis. Relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam teknik relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang. Teknik relaksasi nafas dalam menurut Brunner dan Suddart (2002) dalam Kushariyadi (2011) relaksasi napas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

METODE

Desain penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus dimaksud untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan dan posisi saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu. Subjek penelitian berupa individu. Tempat penelitian di laksanakan di ruang Bougenville di RSUD Tugurejo Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2016 sampai dengan 20 Desember 2016. Subjek penelitian ini dilakukan pada 5 pasien yang mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea*. Kriteria inklusi yang dipakai dalam penelitian yaitu pasien post operasi *sectio caesarea* hari ke2, pasien kooperatif, skala nyeri ringan sampai sedang skala (1-6). Teknik *sampling* penelitian menggunakan *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*.

Instrument penelitian yang akan digunakan berupa lembar observasi yang berisi tentang data umum responden, dan lembar isian nyeri yang terdiri dari nama responden, alamat, umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, skala sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan skala intensitas nyeri numerik. Penilaian menggunakan skala 0 sampai 10. Nyeri yang dinilai pasien akan dikategorikan menjadi tidak nyeri (0). Nyeri ringan (1-3) secara objektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik. Nyeri sedang (4-6) secara objektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri. Nyeri berat (7-9) secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respons terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, serta tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang, dan distraksi. Nyeri hebat (10) pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi atau memukul.

Hasil observasi tentang perubahan skala nyeri dilihat dari respon pasien sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan penilaian skala numerik. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan pada pasien yang mengalami nyeri ringan sampai sedang yaitu skala 1-6 dilakukan selama 1 sampai 2 menit. Analisa data penelitian studi kasus keperawatan yang digunakan adalah analisa deskriptif.

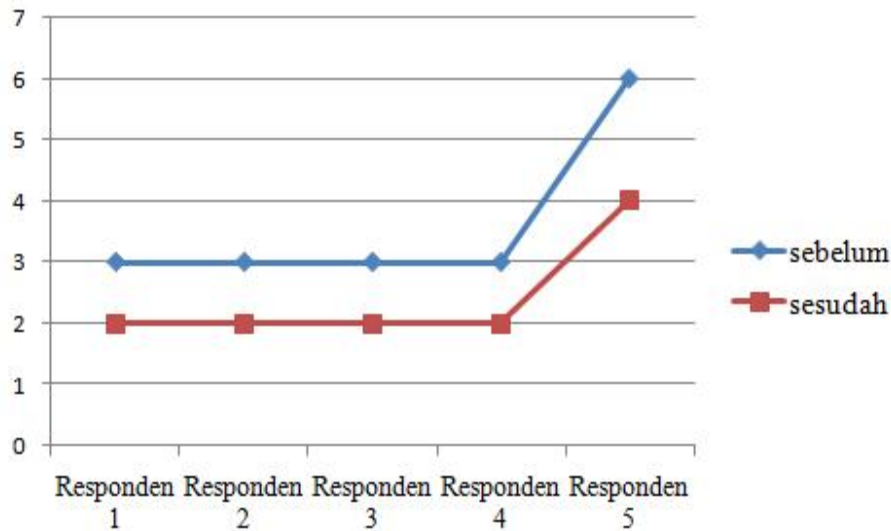
HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD Tugurejo Semarang tentang teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi *sectio cesarea* pada hari ke2 sebelum dan sesudah dilakukan.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kategori Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Tugurejo Semarang Tahun 2016 (n=5)

Tingkat Nyeri	Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam		Sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Nyeri Ringan	4	80%	4	80%
Nyeri Sedang	1	20%	1	20%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 (80%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 (20%). Hasil Intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 (80%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 (20%).

Grafik 1
Kategori
Intensitas
Nyeri
Sebelum
Dan

Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Tugurejo
Semarang Tahun 2016 (n=5)

Berdasarkan grafik 1 diatas dapat dilihat bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam ditarik garis biru dengan kategori nyeri ringan dengan skala 3 ada 4 responden dan nyeri sedang dengan skala 6 ada 1 responden. Hasil intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam ditarik garis merah dengan kategori nyeri ringan dengan skala 2 ada 4 responden dan nyeri sedang dengan skala 4 ada 1 responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 diketahui hasil intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 dengan skala 3 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 dengan skala 6. Hasil intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 dengan skala 2 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 dengan skala 4.

Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti dari Simanjuntak di RSUD Deli Serdang Lubuk Pakam (2014) diketahui pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak (27%), nyeri sedang sebanyak (72,7%). Hasil sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang tidak mengalami nyeri sebanyak (36,3%) dan pasien yang mengalami nyeri ringan sebanyak (63,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti dari Widiatie Jombang di RS Unipdu Medika (2015) diketahui pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 (60%). Hasil sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri sedang sebanyak 7 (70%).

Hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri pasien post *sectio caesarea* adalah nyeri dengan skala ringan sampai sedang yaitu skala 1-6 diukur menggunakan numeric rating

scale (NRS). Tindakan keperawatan post operasi *sectio caesarea* dengan penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan berupa teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan penatalaksanaan secara non farmakologi. Manfaat relaksasi nafas dalam yaitu mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri dan relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian (Kushariyadi, 2011). Menurut Monahan, F.D., Neighbors, M., Sands, J.K., Marek, J.F., & Green, C.J., (2007) dalam Kosasih (2015) terapi relaksasi efektif dapat menurunkan nyeri kronis dan nyeri operasi.

Faktor yang mempengaruhi nyeri seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial cultural, lingkungan, dan pengalaman (Hidayat, 2015). Responden 1 dan 2 dalam kategori usia remaja dan status obstetrik primigravida mengalami nyeri ringan dengan skala 3 menjadi skala 2 dan status pendidikan SD, responden 3 dan 4 dalam kategori usia dewasa dan status obstetrik multigravida mengalami nyeri ringan dan mengalami penurunan skala 3 menjadi 2 dan status pendidikan SMA, dan responden ke5 dalam kategori usia dewasa dan status obstetric multigravida mengalami nyeri sedang dengan skala 6 menjadi skala 4 dan status pendidikan SD, dan dari 5 responden memiliki status pekerjaan sebagai (IRT).

Respon nyeri pada seseorang mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Seorang wanita yang merasakan nyeri saat bersalin akan mempersepsikan nyeri secara berbeda dengan wanita lainnya yang nyeri karena dipukul oleh suaminya (Prasetyo, 2010). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan respon nyeri yang dirasakan oleh setiap responden karena 4 responden mengalami nyeri ringan dengan skala 2 dan 1 responden mengalami nyeri sedang dengan skala 4. Dengan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi pada masing-masing responden dan dengan perbedaan respon nyeri yang berbeda dapat diketahui bahwa respon nyeri ada hubungan dengan intensitas nyeri yang dirasakan oleh setiap responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chandra, 2013) perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami.

Usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantaranya kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri (Andarmoyo, 2013). Berdasarkan dalam kategori usia penelitian ini 2 responden usia remaja dengan intensitas nyeri ringan dengan skala 2 dan 2 responden usia dewasa dengan intensitas nyeri ringan dengan skala 2 dan 1 responden usia dewasa dengan intensitas nyeri sedang dengan skala 4. Hal ini menunjukkan bahwa usia dewasa memiliki toleransi lebih terhadap nyeri dibandingkan dengan usia remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chandra, 2013) yang mengatakan bahwa usia akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri, semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan.

Pekerjaan merupakan sosial ekonomi masyarakat seperti pendidikan, pekerjaan dan pendapatan seseorang sehingga mempengaruhi pola pikir masyarakat (Andarmoyo, 2013).

Dalam penelitian ini 2 responden berpendidikan SD dengan intensitas nyeri ringan dengan skala 2 dan 1 responden berpendidikan SD dengan intensitas nyeri sedang dengan skala 4 dan 2 responden berpendidikan SMA dengan intensitas nyeri ringan dengan skala 2. Hal ini peneliti dapat menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan intensitas nyeri karena 1 responden berpendidikan SD dengan intensitas nyeri sedang dengan skala 4 dan 2 responden berpendidikan SMA dengan intensitas nyeri ringan dengan skala 2. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chandra, 2013) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pencegahan berbagai jenis penyakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *section caesarea* di RSUD Tugurejo Semarang Tahun 2016.

1. Ibu post section caesaria sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak empat dan yang mengalami nyeri sedang satu.
2. Ibu post section caesaria sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak empat dan responden yang mengalami nyeri sedang satu.
3. Ibu post section caesaria sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak empat dengan skala tiga dan responden yang mengalami nyeri sedang satu dengan skala enam. Hasil dari lima responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak empat dengan skala dua dan responden yang mengalami nyeri sedang satu dengan skala empat.

SARAN

Berdasarkan pemaparan hasil, pembahasan, serta simpulan penelitian, maka peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Rumah Sakit
Petugas kesehatan mampu menerapkan tindakan keperawatan terutama dalam mengatasi masalah nyeri pada pasien post operasi *section caesarea* dengan menggunakan terapi non farmakologi.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan agar dapat menyediakan data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut terhadap pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *section caesarea*.
3. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *section caesarea*.

4. Bagi Pasien

Diharapkan agar dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam apabila terjadi nyeri sehingga dapat menjadikan pasien mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Audrey, d. (2009). *Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC

Andayasari, dkk. (2015). *Proporsi Seksio Sesarea dan Faktor yang Berhubungan dengan SeksioSesarea di Jakarta*. Buletin Penelitian Kesehatan. Vol 43. HYPERLINK "<http://www.ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/download/414>" <http://www.ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/download/414> 4/3909, diakses tanggal 18 Oktober 2016, jam 19.00 WIB

Eni, K. (2012). *Keterampilan & Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC

Gant, N. F. (2013). *Dasar-dasar ginekologi & obstetri*. Jakarta: EGC

Gilang, dkk. (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum (Studi Di RSUD Tugurejo Semarang)*. Vol 3. No 5. HYPERLINK "<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169/1727>" <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169/1727> . diakses tanggal 13 Agustus 2016, jam 20.00 WIB.

Hidayat, A. A. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika

Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika

Simanjuntak, Elprida. (2014). *Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Distraksi dan Teknik Relksasi pada Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea di rumah sakit umum daerah (RSUD) Deliserdang Lubuk Pakam*. Vol 3. No 4. [http://](http://www.docs-engine.com/pdf/1/jurnal-teknik-relaksasi-nafas-dalam.html) HYPERLINK "<http://www.docs-engine.com/pdf/1/jurnal-teknik-relaksasi-nafas-dalam.html>" www.docs-engine.com/pdf/1/jurnal-teknik-relaksasi-nafas-dalam.html . diakses tanggal 20 agustus 2016, jam 20.00 WIB

Sugeng, W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta: Nuha Medika

Syafrudin. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC