

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA KLIEN POST SECTIO CAESAREA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI

APPLICATION OF DEEP RELAXATION THERAPY IN POST SECTIO CAESAREA CLIENTS WITH PAIN NURSING PROBLEMS

Sarah Azmillaely Mawadha^{1*}, Susi Erna Wati¹, Siti Aizah¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

*E-mail :sarahlaely12ap@gmail.com

ABSTRAK

Sectio caesarea (Sc) merupakan suatu tindakan mengeluarkan janin dengan cara membuat sayatan di dinding uterus. Masalah yang muncul pada pasien post sc yaitu mengalami nyeri, dimana kondisi yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi relaksasi nafas dalam yaitu salah satu teknik non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi nafas dalam dengan masalah nyeri pada ibu post sectio caesarea. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur dengan metode kualitatif, data yang digunakan berasal dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online, sumber pustaka, atau dokume. Penelitian ini menghasilkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dari beberapa jurnal yaitu rata-rata nyeri skala berat 7 dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam nyeri turun menjadi skala ringan 3. Hasilnya relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri. Disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien post section caesarea. Oleh karena itu penting bagi pasien yang menjalani post SC untuk mengetahui teknik nafas dalam dengan benar supaya dapat menurunkan nyeri pasca operasi SC.

Kata kunci :Sectio caesarea, Nyeri akut, Terapi relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Sectio caesarea (Sc) is an act of removing the fetus by making an incision in the uterine wall. The problem that arises in post sc patients is experiencing pain, which is a condition caused by a certain stimulus. Pain management is done pharmacologically and non-pharmacologically. Deep breathing relaxation therapy is one of the non-pharmacological techniques that can reduce pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy with pain problems in post sectio caesarea mothers. This study uses a literature study design with qualitative methods, the data used comes from the results of research that has been carried out and published in online journals, library sources, or documents. This study resulted that before deep breathing relaxation therapy was carried out from several journals, the average pain scale was 7 and after deep breathing relaxation therapy the pain decreased to a mild scale of 3. The result is that deep breath relaxation is effective for reducing pain. It was concluded that deep breathing relaxation can reduce pain in post cesarean section patients. Therefore, it is important for patients undergoing post-SC to know the correct deep breathing technique in order to reduce post-SC pain. Keywords: Sectio caesarea, acute pain, deep breath relaxation therapy.

Keywords: *Sectio caesarea, acute pain, deep breath relaxation therapy*

PENDAHULUAN

Seksio sesarea merupakan persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui sayatan pada dinding perut dan dinding rahim dengan saraf rahim utuh dan berat lebih dari 500 gram (Boyle, 2015). Sectio Caesarea yaitu suatu metode melahirkan janin melalui sayatan pada dinding rahim melalui dinding anterior perut (Amru Sofian, 2014).

World Health Organization (WHO) (2013) menyatakan bahwa ibu hamil yang dilakukan tindakan operasi Sectio caesarea meningkat 5 kali lipat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, angka ibu melahirkan di Indonesia mencapai 79% dengan proporsi 15% di Rumah Sakit pemerintah dan 18% di Rumah Sakit swasta (Kementerian Kesehatan, 2018). Permintaan persalinan sectio caesarea di sejumlah Negara berkembang melonjak pesat setiap tahunnya (Riskesdas, 2018). Sedangkan angka kejadian persalinan sectio caesarea di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 sebesar 78,6% (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 di Provinsi Jawa Timur menyatakan kecenderungan proporsi persalinan di fasilitas kesehatan sebesar 95,3% (Riskesdas, 2018).

Adanya sayatan dan jaringan yang rusak menimbulkan rasa nyeri (Perry & Potter, 2015). Nyeri setelah operasi caesar akan terjadi setelah efek anestesi hilang, nyeri hebat dialami dalam 24 jam pertama atau hari kedua pasca operasi, baik untuk pasien yang pernah menjalani operasi caesar sebelumnya atau untuk mereka yang pertama kalinya (Sulaminingsih, 2012)

Salah satu penanganan nyeri nonfarmakologis terutama pada pasien pasca operasi adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan cara kognitif yang mampu memberikan penyembuhan fisik dan mental atau mengurangi rasa sakit hingga ambang rasa sakit (Benson & Proctor 2013). Relaksasi nafas dalam yaitu salah satu terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk merelaksasi ketegangan otot sehingga dapat mempengaruhi skala nyeri pada ibu pasca operasi caesar.

Berdasarkan paparan di atas, penulis ingin melakukan studi literature mengenai penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada klien post sectio caesarea dengan masalah keperawatan nyeri. Relaksasi adalah hilangnya ketegangan otot yang dicapai dengan teknik yang disengaja (Smeltzer & Bare, 2012). Pernafasan

dalam adalah pernafasan melalui hidung, pernafasan dada rendah dan pernafasan perut dimana perut mengembang secara perlahan saat menarik dan mengeluarkan nafas (Smith, 2012).

Menurut Dita Amita (2018) Sebelum intervensi relaksasi napas dalam nilai rata-rata nyeri yaitu 5 dengan kategori sedang, setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam nyeri berkurang menjadi skala 3 (ringan). Pada penelitian Tri A, (2019) diketahui dari 5 responden sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online, sumber pustaka atau dokumen. Penelitian studi literatur didapatkan dari karya tulis ilmiah baik yang telah maupun belum dipublikasikan (Zeed, 2008:3; Embun, 2012).

Sedangkan studi pustaka ialah istilah lain dari tinjauan pustaka, kajian teoritis, landasan teori kajian pustaka dan tinjauan teoritis. Semua itu dilakukan dalam penelitian studi literatur (Embun, 2012).

Meskipun hanya sebuah penelitian, penelitian dengan studi literature tidak mengharuskan untuk terjun kelapangan dan bertemu dengan responden. Data data yang diperlukan dalam penelitian bisa didapat melalui sumber pustaka atau dokumen. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel atau jurnal menggunakan PICOT(population, intervention, comapration, output, time). Dari hasil pencarian literature melalui publikasi google scholar dan pubmed menggunakan kata kunci "*The Deep breath Relaxation Therapy*" AND "*Post Sectio Caesarea*" AND "*Pain*". Peneliti menemukan 6 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

Table 1. Hasil penelusuran jurnal penelitian Terapi relaksasi nafas dalam pada klien post sectio caesarea dengan masalah nyeri.

No	Judul	Penulis	Tahun	Tujuan penelitian	Jenis penelitian	Jumlah sample	Alat ukur pengumpulan data	Hasil
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RS Bengkulu	Dita Amita, dkk	2018	Untuk mengetahui keefektifan nafas dalam	pre eksperimen	30	Accidental sampling	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 $p = 0,004$,
2.	Pengaruh Teknik Abdominal Breathing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro	Astriana, A	2019	Untuk mengetahui pengaruh Abdominal Breathing	Kuantitatif	30	Purposive Sampling	Rata-rata nyeri post SC sebelum diberikan <i>Abdominal breathing</i> adalah 6,47 dengan standar deviasi 0,507. Rata-rata nyeri post SC setelah diberikan <i>Abdominal breathing</i> adalah 4,33 dengan standar deviasi 0,802. Ada pengaruh tehnik <i>Abdominal breathing</i> terhadap nyeri post SC. Dengan penurunan sebesar 2,133
3	Pengaruh Teknik Relaksasi Abdomal Breathing terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Majalengka	Merlly Amalia dan Mia Agustina	2021	Mengetahui teknik abdominal breathing	pra eksperimen	55	Visual Analogue Scale (VAS)	Rata-rata tingkat nyeri pada pasien sectio caesarea sebelum intervensi teknik relaksasi abdominal breathing adalah 7,7500 yaitu pada tingkatan nyeri berat. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu postsectio caesarea setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi abdominal

								breathing adalah 5,0833 yaitu pada tingkatan nyeri sedang.
4	Hubungan Antara Teknik Pernafasan Dalam Dengan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea 24 Jam Pertama Di RSUD dr. H. Andi Abdurahman Noor Tanah Bumbu	Erina, S., & Widia	2016	Hubungan teknik nafas dalam untuk mengurangi nyeri	Quasi pra-eksperiment	30	skala numerik	Skala nyeri ibu sebelumnya mengalami nyeri berat sebanyak 17 orang (56,7%), setelah dilakukan teknik pernapasan dalam skala nyeri berat berkurang menjadi 2 orang (6,7%).
5	Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Secio Caesarea di RSUD Tugurejo Semarang.	Tri, A. M., & Niken, S	2019	Mengetahui relaksasi nafas dalam	kuantitatif	5	non probability sampling	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.
6	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik meniup Balon Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Secio Caesarea Di RSIA Bahagia Makasar	Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U	2018	Kombinasi relaksasi nafas dalam dengan teknik meniup balon	Quasi Eksperiment	30	accidental sampling	Skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 7.03 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori nyeri berat. Sedangkan skala nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dengan teknik meniup balon adalah 2.20 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori nyeri ringan. Hasil analisis yang telah diperoleh dengan menggunakan uji wilcoxon yaitu $p=0,000$ ($p<0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian 6 jurnal yang sudah direview Berdasarkan penelitian 6 jurnal yang sudah direview, hasilnya adalah:

Menurut Dita Amita dkk (2018) Sebelum intervensi relaksasi napas dalam nilai rata-rata nyeri yaitu 5 dengan kategori nyeri sedang, setelah dilakukan adalah 3. Lalu menurut Astriana, A (2019), hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan adalah 6,47, kemudian sesudah dilakukan abdominal breathing menjadi 4,33. Selanjutnya menurut Merlly Amalia dkk (2021) hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata nilai nyeri sebelum penerapan abdominal breathing adalah 7,7500 dan nilai nyeri menurun setelah dilakukan abdominal breathing adalah 5,0833. Kemudian menurut Erina dkk (2016), hasil penelitian kelompok intervensi menunjukkan sebelumnya mengalami nyeri berat sebanyak 17 orang (56,7%), setelah dilakukan teknik pernapasan dalam skala nyeri berat berkurang menjadi 2 orang (6,7%). Menurut Tri, A, dkk (2019), menurut penelitiannya diketahui dari 5 responden sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1. Selanjutnya menurut Megawahyuni dkk (2018), hasil penelitian kelompok sebelum dilakukan intervensi adalah 7.03. Sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam adalah 2.20. menurut megawahyuni faktor pendukung relaksasi napas dalam yaitu dengan teknik meniup balon.

Sectio caesarea yaitu proses persalinan dengan melalui pembedahan dimana irisan dilakukan diperut ibu (laparatomi) 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).

Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan sangat subjektif dan dimana hanya orang yang mengalaminya mampu menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Mubarak, 2013). Nyeri setelah operasi caesar akan terjadi setelah efek anestesi hilang, nyeri hebat dialami dalam 24 jam pertama atau hari kedua pasca operasi, baik untuk pasien yang pernah menjalani operasi caesar sebelumnya atau untuk mereka yang pertama kalinya (Sulaminingsih, 2012). Peran perawat dalam hal ini adalah membantu klien memperoleh kontrol diri untuk mengurangi perasaan takut

akan kemungkinan nyeri. Oleh karena itu, perawat terlebih dahulu harus mampu menangani masalah nyeri pada pasien (Tamsuri, 2014). Penatalaksanaan nyeri dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis dengan harapan untuk mengobati nyeri dengan menghilangkan gejala yang terjadi.

Relaksasi pernafasan adalah teknik pereda nyeri yang mampu memberikan pengaruh, karena teknik relaksasi merupakan teknik yang bisa mewujudkan keadaan relaks. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh National Birthday Trusts terhadap 1.000 wanita menunjukkan bahwa 90% wanita memiliki manfaat relaksasi untuk menghilangkan rasa sakit. Teknik relaksasi pernafasan dapat mengurangi nyeri pasca operasi sesar dikarenakan aktivitas serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga menutup gerbang aktivitas serat rata-rata (nyeri) (Smeltzer dan Bare, 2012).

Menurut penulis berdasarkan perbandingan penelitian yang tertera pada tabel 1, pada setiap penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri. Rata – rata nyeri yang dialami pasien yaitu nyeri dengan skala sedang sampai skala berat. Namun setelah dilakukan teknik tersebut, nyeri turun menjadi skala ringan. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang efektif dalam menurunkan nyeri. Relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan biaya dan waktu yang cukup banyak. Ketika melakukan teknik relaksasi nafas dalam, ibu pasca operasi sesario sesarea hanya perlu memposisikan badannya dengan nyaman mungkin, kemudian melakukan relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas yang lambat dan berirama.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, bahwa teknik terapi relasasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea (sc).

REFERENSI

- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262-266.
- Amita, D., Fernalia, F., & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi sectio

caesarea Di Rumah SakitBengkulu.HolistikJurnalKesehatan,12(1),26-28

- Hartati, S dan Maryunani, A. (2014). Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Seksio Sesarea (Pendekatan Teori Model Selfcare dan Comfart), Jakarta Timur: CV. Transa Info Media.
- Hidayat, A. A. (2015). Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik Meniup Balon Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Secio Caesarea DI RSIA Bahagia Makasar
- Nanda.(2015). Nanda International Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi.Jakarta EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: Egc,
- PPNI (2018), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi I, Jakarta: DPP PPNI
- PPNI (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi I, Jakarta: DPP PPNI
- PPNI (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi I, Jakarta: DPP PPNI
- Syafrudin.(2014). Kebidanan Komunitas. Jakarta: EGC Tri, A. M., & Niken, S. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Secio Caesarea di RSUD Tugurejo Semarang.. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 3(2), 19-25.
- Yuliatun, L. (2013). Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi. Malang: Bayumedia Publishing.