

# Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Section Caesarea*

Manzahri

Prodi Keperawatan STIKes Muhammadiyah Pringsewu

Email : manzahri@stikesmuh-pringsewu.ac.id

**Abstract : Deep Breathing Relaxation Technique Can Reduce Neuro Intensity Patient Post Op Section Caesaria.** The deep breathing relaxation technique is an action to free the mental and physical from tension and stress so as to increase tolerance. The goal is to reduce the intensity of pain experienced by the patient. Type experimental research with quasi experiment design with pre and post test design. The sample used was 14 respondents in KartiniKalirejo Hospital 2017. The results showed that the decrease in pain intensity was 2.14. The statistical test shows the result  $p$  value = 0,000 at  $\alpha = 0,05$  meaning that there is Influence of deep breath relaxation technique to decrease of pain intensity in patient of post op sectio caesarea at KartiniKalirejo Hospital Year 2017. The results of this study is expected nurse as a care provider is advised to apply the technique of Breath Relaxation In Against the Decrease Intensity of Pain In Post Op Patients Sectio Caesarea Nurses also should familiarize themselves to perform actions in accordance with standard operating procedures.

**Keywords :** Relaxation Technique, Pain, Patient Post Op Section Caesarea

**Abstrak : Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Section Caesarea*.** Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi. Tujuan penelitian untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post op Section Caesarea. Jenis penelitian eksperimen dengan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test*. Sampel yang digunakan berjumlah 14 responden di RSUD Kartini Kalirejo 2017. Hasil penelitian diperoleh bahwa penurunan intensitas nyeri sebesar 2,14. Uji statistic menunjukkan hasil  $p$  value = 0,000 pada = 0,05 yang berarti bahwa ada Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postop *sectio caesarea* di RSUD Kartini Kalirejo Tahun 2017. Diharapkan perawat sebagai care provider disarankan untuk mengaplikasikan teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien PostOp *Sectio Caesarea*. Perawat juga sebaiknya membiasakan diri untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan standar operasional prosedur.

**Kata kunci :** TeknikRelaksasi, Nyeri, Pasien *Post OpSection Caesarea*

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Keberhasilan pembangunan kesehatan sangat ditentukan oleh kesinambungan antar upaya program dan sektor, serta kesinambungan dengan upaya-upaya yang telah dilaksanakan oleh periode sebelumnya. (Kementerian , 2015)

Program *Sustainable Development Goals* 2030 goals ke tiga menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Pada 2030, mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup dan mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah. Seluruh negara berusaha menurunkan angka kematian neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup (Dirjen KIA, 2015)

Adapun cara untuk mengurangi angka kejadian kematian ibu dan bayi yaitu dengan cara persalinan yang baik. Kehamilan dan persalinan memerlukan proses yang fisiologis namun keadaan patologis atau komplikasi dapat saja muncul pada saat kehamilan sampai pada proses persalinan (Marlina, 2016;57).Data yang

diperoleh *World Health Organization* mengatakan standar rata-rata operasi SC sekitar 5-15%, bahkan data WHO *Global survei on Maternal and perinatal Health* 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran dengan SC (Marlina, 2016; 58).

Sejak tahun 2006 angka kejadian seksio sesarea di Amerika Serikat meningkat hingga 24-30%. Peningkatan ini juga terjadi di Indonesia menurut data survey nasional tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau sekitar 22,8% dari seluruh persalinan (Widiatie, 2015; 95). Menurut data yang diperoleh pada masa nifas ibu mengalami nyeri setelah melakukan pembedahan *Section Caesarea*. Setiap individu membutuhkan rasa nyaman. Kebutuhan rasa nyaman ini dipersepsikan berbeda pada tiap orang. Konteks asuhan keperawatan ini maka perawat harus memperhatikan dan memenuhi rasa nyaman. Gangguan rasa nyaman yang dialami klien di atasi oleh perawat melalui intervensi keperawatan. Kondisi yang menyebabkan ketidaknyamanan klien adalah Nyeri (Asmadi, 2009; 145). Pasien dengan *post* operasi *section caesarea* akan merasakan rasa nyeri. Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis. Respon fisik meliputi perubahan keadaan umum, wajah, denyut nadi, pernafasan, suhu badan, sikap badan, dan apabila nafas makin berat dapat menyebabkan kolaps kardiovaskuler dan syok, sedangkan respon psikis akibat nyeri dapat merangsang respon stress yang dapat mengurangi system imun dalam peradangan, serta menghambat penyembuhan respon yang lebih parah akan mengarah pada ancaman merusak diri sendiri (Handayani, 2015; 1).

Upaya yang telah dilakukan oleh pihak rumah sakit yaitu pemberian obat analgesik untuk menurunkan nyeri. Namun, upaya ini telah dilakukan ternyata masih ada saja pasien yang mengeluhkan nyeri. Mungkin salah satu penyebabnya karena dalam penatalaksananya perawat lebih menekankan pada pemberian analgesik dan belum melakukan intervensi keperawatan seperti pembelajaran teknik relaksasi nafas dalam. Akibatnya, ketika efek analgesik menurun atau hilang maka sensasi nyeri akan dirasakan oleh pasien. Padahal teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan klien untuk mengontrol nyeri yang dirasakan, walaupun tingkat ke efektifitasnya belum ada angka pasti (Widiatie, 2015; 96).

Penanganan nyeri dengan teknik relaksasi mencakup teknik relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi dengan meminta klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Smeltzer, 2010; 234).

Adapun Penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2013; 119) tentang relaksasi pernafasan menurunkan nyeri pada ibu pasca seksio sesarea, di dapatkan intensitas nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan dengan nilai  $p = 0.000 < \alpha = 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap perubahan tingkat nyeri pasca seksio sesarea pada ibu pasca seksio sesarea di ruang C1 Kebidanan RSUD Dr M Yunus Bengkulu. Data intensitas nyeri pada penelitian jurnal yang dilakukan oleh (Widiatie, 2015; 100), tentang relaksasi nafas dalam terhadap pasien *post Section Caesarea* terdapat uji statistic *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi  $\alpha$  0,05 hasil yang di peroleh adalah  $p = 0,003$  menunjukkan  $0,003 < 0,05$  yang artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu *post* seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013 angka kejadian SC di Indonesia 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau 22,8% dari seluruh persalinan sedangkan angka persalinan SC di provinsi Lampung tahun 2013 sekitar 4,5% (Marlina, 2016; 58). Dan untuk hasil survey data pada tahun 2015 angka persalinan SC di RSU Kartini sebanyak 188 pasien dengan rata – rata 15 pasien perbulan.

## METODE

Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *quasi eksperiment* dengan cara *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu *post operasi section caesarea* tahun 2017 di RSU Kartini Kalirejo Lampung Tengah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang *post* operasi

*section caesarea* dengan teknik sampling *consecutive sampling*. Penelitian ini menggunakan uji statistic yaitu *uji Wilcoxon*.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017**

Umur	Frekuensi	Presentase
20-26 tahun	6	42,8
27-34 tahun	6	42,7
35-40 tahun	2	14,2
Jumlah	14	100%
Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase
Tamat SD	1	7,1
Tamat SMP	3	21,4
Tamat SMA	10	71,4
Jumlah	14	100%
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Bekerja	2	14,3
Tidak Bekerja	12	85,7
Jumlah	14	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ada persamaan jumlah antar kelompok umur 20-34 dan 35-40, yaitu 6 orang (42,8%). Tingkat pendidikan terbanyak SMA yaitu 10 (72,4%). Sebagian besar tidak bekerja yaitu 12 orang (85,7%)

### 2. Analisis univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi nyeri sebelum diberikan intervensi pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017**

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase
4-6 (Nyeri Sedang)	12	85,7
7-9 (Nyeri Berat)	2	14,3
Jumlah	14	100%

Tabel 2 diketahui bahwa responden yang mengalami intensitas nyeri 6 sebanyak 12 responden (85,7%) sedangkan responden yang mengalami intensitas nyeri 7 yaitu 2 responden (14,3%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian analisis bivariat yang menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan *p-value* = 0,000, karena *p-value* < 0,05 maka hipotesis kerja diterima yaitu ada pengaruh dari Teknik Relaksasi

Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Whalley, 2008 dalam Jurnal *edu health*, 2015 analisa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan pengambilan keputusan jika  $p < \alpha$  :H1 diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea dan jika  $p > \alpha$ :H1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *section sesarea*.

Penelitian (Patasik, 2013) tentang efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *section caesareadi* IRINA D BLU prof. Dr. R. d. Kandou dengan kriteria inklusif pasien post section caesarea hari pertama, pasien yang reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetik dan belum mendapat analgetik lagi, terdapat penurunan intensitas rata-rata nyeri sebesar 3,10 dan hasil  $p = 0,000$  dengan kata lain  $p < 0,05$  maka penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *section caesarea*.

Long, 1996 dalam (Chayatin, 2007; 204) Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. Bisa tidaknya nyeri dirasakan dan hingga derajat mana nyeri tersebut mengganggu dipengaruhi oleh interaksi antara sistem algesia tubuh dan transmisi sistem saraf serta interpretasi stimulus.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2013; 119) tentang relaksasi pernapasan menurunkan nyeri pada ibu pasca seksio sesarea, di dapatkan intensitas nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernapasan dengan nilai  $p = 0.000$   $\alpha = 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap perubahan tingkat nyeri pasca seksio sesarea pada ibu pasca seksio sesarea di ruang C1 Kebidanan RSUD Dr M Yunus Bengkulu. Operasi *caesarea* atau sering disebut dengan *section cesarea* adalah melahirkan janin melalui sayatan dinding perut

(abdomen) dan dinding rahim (uterus) (Jitowiyono, 2010).

Adapun Penelitian yang dilakukan oleh (Syahriyani, 2010; 47) Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien pasca sektio sesarea RSUD TK II Pelamonia Makassar. Hasil ini sesuai dengan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai  $p = 0,0003$  ( $P < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien pasca sektio sesarea. Untuk penelitian saat ini sesuai Tabel 4.6. Uji test statistik menunjukkan hasil uji wilcoxon ( $p=0,000$ ). Karena nilai  $p < 0,05$ , secara statistik terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum relaksasi nafas dalam dengan sesudah relaksasi nafas dalam. Dari hasil tabel tersebut setelah diberikan relaksasi nafas dalam intensitas nyeri mengalami penurunan nyeri sebesar 2,14 pada Pasien *Post Operasi Section Caesarea* hal ini bisa di sebabkan juga oleh terapi yang telah dilakukan dengan farmakologi jenis analgesik.

Peneliti berpendapat bahwa nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual. Nyeri diartikan berbeda – beda antarindividu, bergantung pada persepsinya. Secara sederhana nyeri dapat diartikan sebagai suatu sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensori maupun emosional yang berhubungan dengan adanya suatu kerusakan jaringan atau faktor lain, sehingga individu merasa tersiksa, menderita yang akhirnya mengganggu aktifitas sehari – hari, psikis dan lain – lain (Asmadi, 2009; 145). Sehingga teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi section caesarea* penting dilakukan untuk mengurangi nyeri. Peneliti dalam hal ini hanya ingin mengetahui intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Nyeri yang dirasakan responden juga akan berbeda jika responden melakukan gerakan atau mobilisasi dini.

## DAFTAR PUSTAKA

Afifah, R. A. (2016). *Hubungan Mobilisasi Dini dengan Tingkat Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Appendiksitis Di Rumah Sakit Kabupaten Pringsewu Tahun 2016* STIKes Muhammadiyah Pringsewu, Pringsewu.

Agung.et.al., S. (2013). Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anastesi Umum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. INFOKES,3.

- Borley, P. A. G. n. R. (2006). *At A Glance Ilmu Bedah* (a. safitri Ed. 3 ed.): erlangga.
- Chayatin, W. I. M. N. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi Dalam Praktik* (E. A. Mardella Ed.). Jakarta: EGC.
- Dirjen Bina Gizi KIA. (2015). SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. [http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2\\_v1/wp\\_content/uploads/2015/12/SDGs-Ditjen-BGKIA.pdf](http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wp_content/uploads/2015/12/SDGs-Ditjen-BGKIA.pdf)
- Handayani, S. (2015). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri *Post Operasi Sectio Caesarea* Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. STIKes Kusuma Husada, Surakarta.
- Hidayat, A. A. A. (2013). *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Jitowiyono, w. k. s. (2010). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Kementrian kesehatan republik indonesia. (2015). HEALTH STATISTICS. <http://www.depkes.go.id/resources/download/lain/RAP%20Setjen%202015-2019>. PDF di download pada 15 mei 2017
- Kumalasari, A. M. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses, dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lukman, T. V. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post-Operasi Sectio Caesaria* Di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo.
- Marlina. (2016). Faktor Persalinan *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Imanuel Bandar Lampung. 58 *Jurnal Kesehatan*, VII, 57-65.
- Ningsih, D. A. et.al., (2013). Relaksasi Pernapasan Menurunkan Nyeri Pada Ibu Seksio Sesarea. *Jurnal Media Kesehatan*, 6. Patasik, K. C.(2013) 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*, Manado.
- Potter & Perry. (2006). *Fundamental Keperawatan : Konsep, proses, dan praktik* (4 ed. Vol. II). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Reeder, S. J. (2014). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & keluarga* (E. A.

- Mardela Ed. 18 ed. Vol. 1). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Smeltzer, S. C. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (8 ed. Vol. I). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Media.
- Wibowo, G. A. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Intensitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Di Poli Saraf RSUD Banyumas. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Surakarta.
- Widiatie, W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Secarea* Di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang. *Jurnal Edu Health*, 5.
- Wijayarini, M. A. (2004). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (R. Komalasari Ed. Vol. 4). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wulandari, H. R. (2015). Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Diruang Seureunee 3 Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Retrieved from <http://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=15591&page=81>