

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CESARIA DI RUANG RAWAT INAP KEBIDANAN RSUD PARIAMAN

Sari Setiarini

ABSTRAK

Sectio cesaria is a method of giving birth to the fetus through an incision in the abdominal wall and uterine wall. The result of Riskesdas 2013 was 9,8% by cesarean section with highest proportion in DKI Jakarta (19,9%) and lowest in Southeast Sulawesi (3,3%) Based on medical record data of RSUD Pariaman, patients who operate in midwifery room 113 people. One of the sectio cesarial complications is the painful method of treating non-pharmacological pain relief in deep breath relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of breath relaxation technique on the decrease of pain level in Patient Post Sectio Cesaria In Inpatient ward of Midwifery RSUD Pariaman.

The type of this research is experiment conducted by using quantitative approach with experimental quasi design with One group Pretest-posttest design design. This study was conducted in the Inpatient ward of Midwifery Pariaman Hospital population was 113 people, with sample 10 because taken by acidental sampling. Data were collected and analyzed using Wilcoxon Test.

The result of the research on wilcoxon test shows the mean rank scale of the pretest respondent's pain scale of 5.50 and the post test of 0.00, with the mean of post-test pain scale down from pre test. Then there is the effect of deep breath relaxation technique on the decrease of post sectio cesarial pain level with p value = 0.004 ($p < 0.005$).

Researchers suggest to health workers, especially in the Midwifery ward to teach relaxation breath techniques in patients post sectio cesaria to reduce pain experienced by patients.

Keyword : pain level, deep breath, pre and post pest.

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya diarahkan untuk mempertinggi derajat kesehatan dengan prioritas utama pada upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan. Berkaitan dengan itu perlu ditingkatkan berbagai upaya terutama untuk mendekatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mutu yang lebih baik serta semakin memperluas cakupan pelayanan kesehatan. Salah satu sasaran utama pembangunan kesehatan diarahkan pada peningkatan kualitas ibu dan anak yang dewasa ini dirasakan masih relatif rendah. Hal ini tentunya dapat berpengaruh terhadap derajat kesehatan ibu dan anak (Depkes RI, 2013).

Melahirkan merupakan fungsi yang bersifat fisiologis. Wajar apabila para ibu ingin melaksanakan fungsi ini dengan cara yang mereka pertimbangkan paling tepat. Anggapan individu sebelum hamil, media dan latar belakang sosial serta kultural merupakan hal-hal yang turut berperan terhadap harapan ibu mengenai persalinan Keselamatan ibu dan janin atau bayi baru lahir harus menjadi tujuan utama (David, 2008).

Pada masa lalu melahirkan dengan cara operasi merupakan hal yang menakutkan karena dapat menyebabkan kematian. Namun dengan berkembangnya kecanggihan bidang ilmu kedokteran kebidanan pandangan tersebut mulai bergeser. Kini *Sectio Caesarea* kadang menjadi alternative pilihan persalinan. Hasil laporan Departemen Kesehatan Amerika, sebanyak 25% angka kelahiran yang tercatat pada tahun itu di seluruh Amerika merupakan permintaan *Sectio Caesarea* yang dilakukan oleh ibu-ibu yang tidak memiliki resiko tinggi maupun komplikasi persalinan lain (Kasdu, 2003).

Sectio caesaria adalah sebuah bentuk proses melahirkan anak dengan melakukan sebuah irisan pembedahan yang menembus abdomen seorang ibu (laparotomi) dan uterus (histokmi) untuk mengeluarkan satu anak atau lebih dan cara ini dilakukan ketika kelahiran melalui vagina atau mengarah pada komplikasi-komplikasi (Yusmiati dan Dodi, 2007). *Sectio caesaria* merupakan suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada

dinding rahim pada syarat rahim dalam keadaan utuh dengan berat janin lebih 500 gr (Afriani, Desmiwanti dan Kandri, 2013).

Operasi atau pembedahan merupakan semua tindak pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayat, setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan tindak perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Perawatan selanjutnya akan termasuk pada perawatan pasca bedah. Tindakan pembedahan atau operasi dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Keluhan dan gejala yang sering adalah nyeri. (Sjamsuhidat dan Wim de jong, 2005).

Nyeri menurut The International Association for the Study of Pain april 2011 nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan secara potensial dan aktual. Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Rasa nyeri yang timbul akibat pembedahan bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek yang membahayakan yang mengganggu proses penyembuhan dan akan mempengaruhi proses tumbuh kembang.

Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis. Pada respon fisiologis, sistem saraf otonom terstimulus bersamaan dengan naiknya impuls-impuls nyeri ke medula spinalis hingga batang otak dan talamus. Pada awalnya, sistem saraf simpatik berespons, menyebabkan respon melawan atau menghindar. Stimulasi dari cabang saraf simpatis pada sistem saraf otonom mengakibatkan respon fisiologis seperti peningkatan respirasi, peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot. Apabila nyeri berlanjut, maka sistem saraf simpatis mulai bereaksi. Adaptasi terhadap nyeri ini terjadi setelah beberapa jam atau beberapa hari mengalami nyeri (Potter & Perry 2005, 2009).

Data WHO menunjukkan bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi komponen penting dari perawatan kesehatan diseluruh dunia. Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta tindakan bedah mengalami rasa nyeri pada bekas operasi dilakukan diseluruh dunia.

Data tabulasi nasional kementerian indonesia pada tahun 2011 tindakan bedah menempati urutan ke 10 dari 50 pertama pola penyakit dirumah sakit se Indonesia dengan persentasi 15,7%.

Di Indonesia, bedah sesar hanya dilakukan atas dasar indikasi medis tertentu dan kehamilan dengan komplikasi (Depkes, 2001c). Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 9,8 persen dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) dan secara umum pola persalinan melalui bedah sesar menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada kuintil indeks kepemilikan teratas (18,9%), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan sebagai pegawai (20,9%) dan pendidikan tinggi/lulus PT (25,1%). Proporsi metoda persalinan menurut provinsi dan karakteristik secara lengkap dapat dilihat dalam buku Riskesdas 2013 dalam Angka. (RISKESDAS,2013)

Pada penelitian yang dilakukan oleh dedi adha (2014) didapatkan hasil penelitian bahwa pasien post operasi mayor mengalami nyeri ringan 20%, nyeri sedang 36,7%, nyeri berat 30% dan nyeri sangat berat 13,3% yang dilakukan penelitian di irna B RSUP Dr. M. Djamil padang.

Hal ini diperkuat oleh Trullyen Vista Lukman (2013) penelitian Berdasarkan hasil Distribusi frekuensi responden pada skala nyeri Post Operasi *sectio caesaria* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan skala nyeri. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri ibu nifas post *sectio caesaria* setelah dilakukan yang terbanyak yakni pada skala 2 (nyeri) dengan presentase 61,54%, dengan total 24 responden, dan 2 responden menunjukkan skala nyeri 4 (sangat nyeri) dengan presentase 5,13%. Hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien post operasi *sectio caesaria*.

Nyeri post op sering bermasalah bagi pasien dan merupakan hal yang paling mengganggu sehingga perlu dilakukan intervensi keperawatan untuk menurunkan rasa nyeri. Salah satu

bentuk intervensi tersebut adalah teknik relaksasi nafas dalam. Perawat menghabiskan lebih banyak waktu bersama pasien dibandingkan dengan tenaga medis lainnya, maka perawat mempunyai kesempatan untuk menghilangkan rasa nyeri dan efek yang membahayakan. (Smeltzer & Bare, 2002).

Metode penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis yang biasa digunakan adalah analgetik golongan opioid untuk nyeri yang hebat dan golongan non steroid untuk nyeri sedang dan ringan. Untuk menghilangkan rasa nyeri pada pasien post op perawat harus mengajarkan cara menghilangkan rasa nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam. (Rusmayanti, 2009).

Menurut smeltzer dan bare 2002 teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenisasi darah.

Smeltzer dan bare menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelaktasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Bentuk pernapasan yang digunakan pada prosedur ini adalah pernapasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi. (2003)

Menurut mulyono (2008) pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata 2 jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anastesi sudah hilang dan pasien sudah keluar dari kamar sadar. Menurut walsh dalam harmawati (2008) pada pasien post operasi seringkali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, namun nyeri post bedah tidak dapat diatasi dengan baik, sekitar 50% pasien tetap mengalami nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan pasien.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan 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 iskemic. Teknik relaksasi napas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. (Smeltzer & bare, 2002).

Berdasarkan data dari rekam medik RSUD Pariaman pada 3 bulan terakhir tahun 2016 tentang pasien yang menjalankan operasi di ruang kebidanan sebanyak 113 orang. (Rekam Medik, 2016)

Berdasarkan survai awal yang peneliti lakukan melalui mewawancarai terhadap 5 responden dengan tanya jawab didapatkan 4 dari 5 responden masih mengalami nyeri setelah sehari operasi dan responden tidak mengetahui bahwa teknik relaksasi nafas dalam itu bisa menurunkan tingkat nyerinya.

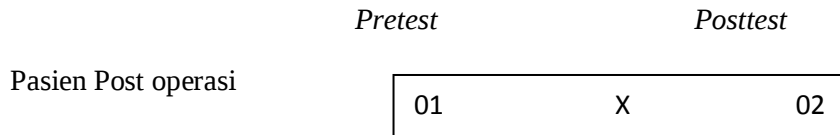
Dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Metode Konseling dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang bedah RSUD Pariaman. Karena teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi dan mengontrol nyeri pada pasien post operasi dan teknik relaksasi nafas dalam dapat dipraktekan dan tidak menimbulkan efek samping.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental* dengan desain *One Group test- pretest-*

posttest design. Penelitian ini menguji selisih tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Dalam penelitian ini digunakan satu kelompok yang mendapat intervensi (perlakuan) yang berbeda. Desain penelitian dapat dilihat pada model rancangan dibawah ini :



Keterangan :

- 01 : Observasi pertama dengan melakukan pre test pada pasien Post sectio cesaria.
 X : Mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam
 02 : Observasi kedua dengan melakukan post test pada pasien Post sectio cesaria.

HASIL PENELITIAN

Penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Post Sectio Cesaria di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman dengan jumlah responden 10 orang. Setelah data dikumpulkan kemudian diolah secara komputerisasi, maka hasil yang telah diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel skala nyeri responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Variable	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
	Mean Rank	N
Skala nyeri (pre test)	5.50	10

Tabel nilai skala nyeri responden setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Variable	Teknik Relaksasi nafas Dalam	
	Mean	N
Skala nyeri (post test)	0.00	10

Tabel pengaruh skala nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Variable	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	P Value
	Mean Rank	
Skala Nyeri(pre test)	5.50	0.004
Skala Nyeri(post test)	0.00	

Hasil uji *wilcoxon* terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri dengan nilai p value =0,004 ($p < 0,005$).

PEMBAHASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Pasien dalam penelitian didapatkan yaitu 10 orang pasien, diantara 10 orang pasien tersebut saat dilakukan penelitian sudah berada di tempat penelitian.

Hasil uji *wilcoxon* terlihat pengaruh *pre test* 5.50 dan *post test* 0.00 dengan arti kata skala nyeri *post test* turun dari pada *pre test* yaitu didapatkan adanya pengaruh antara tingkat

skala nyeri seseorang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,005$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian diperoleh dari Lukman (2013). Berdasarkan hasil Distribusi frekuensi responden pada skala nyeri Post Operasi *sectio caesaria* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan skala nyeri. Menunjukkan bahwa skala nyeri ibu nifas post *sectio caesaria* setelah dilakukan yang terbanyak yakni pada skala 2 (nyeri) dengan presentase 61,54%, dengan total 24 responden, dan 2 responden menunjukkan skala nyeri 4 (sangat nyeri) dengan presentase 5,13%. Hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien post operasi *sectio caesaria*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh ikhsan (2010) pada pasien pasca operasi di ruang seruni RSUD Dr. M Yunus Bengkulu didapatkan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.005$).

Dari hasil penelitian yang saya dapatkan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari total 10 pasien didapatkan 10 pasien rata-rata mengalami nyeri sedang setelah menjalankan 1x24 jam post operasi Sectio Cesaria. Namun setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari 10 pasien didapatkan 2 orang masih mengalami nyeri sedang dan 8 orang mengalami nyeri ringan.

Nyeri post operasi akan meningkatkan stres post operasi dan memiliki pengaruh negatif pada penyembuhan nyeri. Kontrol nyeri sangat penting setelah operasi, nyeri yang dibebaskan dapat mengurangi kecemasan, bernafas lebih mudah dan dalam dapat metoleransi mobilisasi yang cepat. (Tonance dan Serginson, 1997) di kutip dalam Smeltzer dan Bare, 2002.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan 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 iskemic. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. (Smeltzer & Bare, 2002).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri ansietas ketegangan otot (National Safety Council, 2014).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer dan Bare, 2002).

Pengaruh terjadinya penurunan skala nyeri pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh ketelatenan peneliti dalam memberikan teknik relaksasi nafas dalam, terutama pada pasien 1x24 jam Post Sectio Cesaria dimana peneliti mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam secara berulang-ulang maka akan membuat responden menjadi skala nyerinya turun.

Pengaruh lainnya yang membuat terjadinya penurunan skala nyeri adalah peneliti memberikan pemahaman tentang nyeri post Sectio Cesaria dan teknik relaksasi nafas dalam dapat dialami oleh semua umur. Dimana awalnya responden mempunyai pemahaman yang salah tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk penurunan tingkat nyerinya setelah post Sectio Cesaria.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan

Tingkat Nyeri Post Sectio Cesaria di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman ” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai skala nyeri responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan mean rank 5.50.
2. Nilai skala nyeri responden setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan mean rank 0.00.
3. Terlihat antara *pre test* dengan *post test* 5.50. dan 0.00 dengan arti kata skala nyeri *pre test* lebih tinggi dari pada *post test*.
4. Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri post sectio cesaria dengan nilai $p= 0.04$ ($p<0.05$).

Saran

Bagi Rumah Sakit

Diharapkan hasil penelitian ini khususnya petugas rumah sakit RSUD Pariaman agar dapat mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam kepada pasien setelah menjalankan operasi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang peneliti lakukan ini supaya dapat dijadikan data pendukung bagi peneliti selanjutnya dan diperlukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan penurunan tingkat nyeri dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, Dedi. 2014. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Post Op Di Irna B RSUP M.Djamil Padang*. Padang.
- Hartono, Bambang. 2010. *Promosi Kesehatan di Pukesmas dan Rumah Sakit*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, Aziz A. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edidi 2. Jakarta: Selemba Medika.
- Lukman, S Trullyen. 2013. *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio cesaria di rsud. Prof. Dr. Hi. Aloei saboe kota gorontalo*. Gorontalo.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2001. *Kapita Selekta Pentalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi Dan Kb*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, N Sigit, 2010. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Rikerdas. 2013. *Laporan Riset dan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Rikerdas.
- Smletzer, S.C., & Bare, Brenda G. 2002. *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth*, vol 1 (ed 8), Jakarta: Penerbit EGC.
- Tamsuri, Anas, 2007. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Teknik relaksasi nafas dalam. [diunduh pada tanggal 21 April 2013] tersedia www.library.upnvj.ac.id/pdf/2s1keperawatan/206312001/bab2.pdf