RELAKSASI PERNAFASAN MENURUNKAN NYERI PADA IBU PASCA SEKSIO SESAREA

Dewi Aprilia Ningsih I, Yuliana Lubis, Elvi Destariyani

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kebidanan,
Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Bengkulu
e-mail : dewiaprilianingsih.i@gmail.com

Abstract : Research purposes to determine the effect of relaxation breathing to changes in post-caesarean pain.

This study uses a quasi-experimental in one group (one group pretest posttest design). The independent variable is the dependent variable breathing and relaxation is pain post caesarean section. The population numbered 157 people with a total sample of 46 people. The research was conducted in the Obstetric Hospital Dr.M.Yunus C1 Bengkulu on 5 December 2012-15 January 2013. Data were analyzed by Paired t-test dependent.

Statistical test results showed an average pain level was 6.02 before the intervention and after intervention the average pain intensity was 3.98. Bivariate results obtained p value = 0.000 with the mean difference was 2.04, indicating a decline in the average post-Caesarean section pain after breathing relaxation techniques.

Keywords: Relaxation Breathing, Pain, Post Operation Caesar

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan terhadap perubahan tingkat nyeri post seksio sesarea.

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pretest posttest design*). Variabel independen adalah relaksasi pernafasan dan variabel dependen adalah nyeri post seksio sesarea. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 157 orang dengan sampel penelitian berjumlah 46 orang. Penelitian ini dilaksanakan di ruang C1 Kebidanan RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu pada tanggal 5 Desember 2012–15 Januari 2013. Data dianalisis dengan uji *Paired t-test dependent*.

Hasil uji statistik menunjukkan rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 6,02 dan sesudah intervensi nilai rata-rata intensitas nyeri adalah 3,98. Hasil bivariat diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan beda mean adalah 2,04, hal ini menunjukkan terjadi penurunan rata-rata nyeri post seksio sesarea setelah dilakukan teknik relaksasi pernafasan.

Kata Kunci: Pernapasan Relaksasi, Nyeri, *Pasca Operasi Caesar*

Nyeri menurut *The International Association for the Study of Pain* merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan secara potensial dan aktual. Nyeri dapat diklasifikasikan sebagai nyeri akut dan kronik, bisa terdapat pada beberapa bagian tubuh manusia dan disebabkan beberapa hal. Salah satu bentuk nyeri adalah nyeri yang dialami oleh klien pasca pembedahan yang merupakan nyeri akut yang terjadi karena adanya luka insisi bekas pembedahan (Perry dan Potter, 2006). Tindakan pembedahan dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Untuk menjaga homeostatis, tubuh melakukan mekanisme untuk segera melakukan pemulihan pada

jaringan tubuh yang mengalami perlukaan. Pada proses pemulihan inilah terjadi reaksi kimia dalam tubuh sehingga nyeri dirasakan pasien. (Sjamsuhidajat, 2005).

Nyeri akut yang dirasakan oleh klien pasca operasi merupakan penyebab stress, frustrasi, dan gelisah yang menyebabkan klien mengalami gangguan tidur, cemas, tidak nafsu makan, dan ekspresi tegang (Perry dan Potter, 2006). Nyeri juga dapat meningkatkan metabolisme dan curah jantung, kerusakan respon insulin, peningkatan produksi kortisol dan retensi cairan. Lebih tinggi nyeri yang dirasakan pasien, maka makin rendah harapan sembuh menurut pasien berdasarkan sifat subyektif nyeri. Rehabilitasi bisa tertunda dan hospitalisasi bisa memanjang dengan adanya nyeri akut

yang tidak terkontrol (Smeltzer dan Bare, 2002). Salah satu bentuk nyeri setelah pembedahan dalam kebidanan yaitu nyeri paska seksio sesarea. Nyeri yang dirasakan ibu pasca seksio sesarea berasal dari luka sayatan yang terdapat di perut saat pembedahan dibekas jahitan paska operasi seksio sesarea.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penggunaan metode non farmakologi dinilai lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Arifin, 2008). Relaksasi pernafasan merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Studi yang dilakukan oleh *National Birthday Trust* terhadap 1000 wanita menunjukkan bahwa 90% wanita merasakan manfaat relaksasi untuk meredakan nyeri. Teknik relaksasi pernafasan dapat mengurangi nyeri paska operasi karena aktivitas-aktivitas di serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktifitas serat berdiameter kecil (nyeri) tertutup (Smeltzer & Bare, 2002).

Berdasarkan data yang diperoleh dari catatan rekam medik di ruang C1 Kebidanan RSUD dr. M. Yunus Bengkulu pada tahun 2011 dari 2355 persalinan, terdapat 717 (30,44%) persalinan dengan seksio sesarea. Survei awal yang dilakukan pada bulan September 2012 terdapat 60 kasus persalinan seksio sesarea. Pada 5 ibu paska seksio sesarea, rata-rata mulai mengalami nyeri sejak 4 jam paska operasi dengan 2 ibu mengalami nyeri ringan, 2 ibu mengalami nyeri sedang, sedangkan 1 ibu mengalami nyeri berat. Pengelolaan nyeri paska seksio sesarea oleh petugas umumnya hanya dengan pemberian terapi farmakologik, sedangkan penggunaan terapi non farmakologik termasuk teknik relaksasi pernafasan jarang dilakukan oleh petugas. Tujuan penelitian ini adalah mengukur pengaruh relaksasi pernafasan terhadap perubahan nyeri pada ibu paska seksio sesarea.

BAHAN DAN CARA KERJA

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien paska seksio sesarea hari pertama, di ruang C1 Kebidanan RSUD M.Yunus Bengkulu tahun 2012, dimana dalam survei awal didapatkan jumlah ibu paska seksio sesarea pada bulan Juli-September 2012 didapatkan sebanyak 157 orang, rata-rata per bulan adalah 52 orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan. Jadi dalam penelitian ini setiap ibu pasca seksio sesarea yang memenuhi kriteria penelitian dan secara kebetulan dijumpai selama proses pengumpulan data, akan dilibatkan sebagai subjek dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 orang, dengan kriteria sampel: kriteria Inklusi : ibu pasca seksio sesarea 4 jam pertama yang masih mengalami nyeri, jenis anastesi dan analgesik yang sama, jenis sayatan yang sama, dapat berkomunikasi secara verbal dan dalam kesadaran penuh dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu pasca seksio sesarea yang mengalami komplikasi dan ibu yang tidak dapat mengikuti instruksi yang diberikan.

Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga mendapatkan perbandingan. Analisis data menggunakan uji *paired t test*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan mean dua kelompok data dependent yaitu, perbedaan rata-rata tingkat nyeri pasca seksio sesarea sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi pernafasan.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam analisis univariat dari setiap variabel independen dan dependen. Penyajian dilanjutkan dengan hasil analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh re-

laksasi pernafasan terhadap perubahan tingkat nyeri pasca seksio sesarea.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Nyeri Pasca Seksio Sesarea Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Pernafasan di Ruang C1 Kebidanan RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu

Variabel	Rerata	Median	SD	Min	Maks	IK 95%
Sebelum Intervensi	6,02	6,00	1,527	3,00	9,00	5,57-6,48
Setelah Intervensi	3,98	4,00	1,542	1,00	7,00	3,52-4,44

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan relaksasi pernafasan adalah 6,00, sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan adalah

3,98. Pada data penelitian ini sudah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-wilk test* yang hasilnya adalah datanya berdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Penurunan Rata-rata Nyeri Pasca Seksio Sesarea Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Pernafasan di Ruang C1 Kebidanan RSUD M.Yunus Bengkulu

Variabel	n	Rerata	Beda Rerata	SD	p	IK 95%
Nyeri sebelum intervensi	46	6,02	2,04	1,527	0,00	1,857 - 2,220
Nyeri setelah intervensi	46	3,98		1,542		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa beda nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan adalah 2,04 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa relaksasi pernafasan berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasca seksio sesarea.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata intensitas tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan adalah 6,02 dan setelah melakukan teknik relaksasi pernafasan adalah 3,98. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pasca seksio sesarea sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan yang berarti teknik relaksasi pernafasan berpengaruh dalam menurunkan nyeri pasca seksio sesarea.

Teknik relaksasi pernapasan merupakan tindakan mandiri ibu untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri pasca operatif. Relaksasi pernafasan berpengaruh dalam menurunkan nyeri pasca seksio sesarea, karena ibu dapat fokus dengan diri sendiri dan konsentrasi dengan menarik nafas secara efektif. Hal ini dilakukan sendiri tanpa mendapatkan stres-

sor dari luar diri dengan begitu merasa lebih rileks dan menikmati setiap aliran nafas yang dirasakan, hal ini dapat membantu meminimalkan dampak stress dan memberi pasien perasaan terkontrol.

Perasaan terkontrol ini dapat membantu memutuskan lingkaran yang menyangkut nyeri, kecemasan dan ketegangan otot yang sering terjadi pada keadaan nyeri yang tidak teratasi, dengan begitu ibu merasa lebih rileks dan menikmati setiap aliran nafas yang dirasakan, sehingga dapat beradaptasi dan dapat mengalihkan rasa nyeri yang sedang dialaminya.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu pasca seksio sesarea sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi pernafasan adalah 2,043 dengan nilai $p = 0.000$ yang artinya relaksasi pernafasan berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasca seksio sesarea pada ibu pasca seksio sesarea.

Teknik relaksasi pernapasan yang dilakukan akan mengalirkan oksigen ke seluruh bagian tubuh sehingga otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan *prostaglandin* akan me-

ngalami *vasodilatasi* pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemi. Selain itu, relaksasi ini juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan *opioiod endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Bobak, 2005).

Potter dan Perry (2006) menyebutkan bahwa prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari system syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur saraf ini pada saat bersamaan. Dengan memakai teknik ini maka distraksi jalur saraf untuk persepsi nyeri dihambat atau dikurangi. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi pernafasan terjadi penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa nyeri merupakan sesuatu yang bersifat sangat subjektif dan berbeda pada setiap orang. Perbedaan ini menyebabkan respon setiap orang terhadap nyeri yang dihadapi menjadi beragam. Hal inilah yang menyebabkan penurunan skala nyeri yang beragam pada ibu pasca seksio sesarea dalam penelitian ini. Selain itu dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,043, penurunan skala nyeri yang dirasakan ibu setelah terapi tidak terlalu besar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya usia, pendidikan, paritas, kultur budaya, ansietas, pola koping, serta pengalaman nyeri yang lalu

Usia dan paritas juga menentukan respon terhadap nyeri yang dirasakan, terkadang faktor paritas membuat seseorang lebih bisa beradaptasi dengan nyeri walaupun usianya relatif lebih muda. Pendidikan res-

ponden juga menentukan cara responen memahami informasi-informasi yang diberikan. Semakin tinggi pendidikan responden maka ia akan mudah menerima dan menyesuaikan diri dengan hal-hal yang baru (Potter & Perry, 2006).

Pengalaman yang lalu terhadap nyeri dan pola koping yang baik akan membuat seseorang menilai berbeda-beda nyeri yang dirasakan. Meskipun telah diajarkan terapi pengalihan perhatian untuk beradaptasi terhadap nyeri, tetap saja nyeri dirasakan cukup mengganggu, hanya intensitasnya yang berbeda-beda bagi tiap individu Hal ini sejalan dengan teori yang dingkapkan Bobak (2005) bahwa ambang nyeri hampir sama pada semua individu tanpa memandang jenis kelamin, sosial, etnik, atau perbedaan kultural, tetapi perbedaan-perbedaan ini memainkan peran penting dalam persepsi nyeri tiap individu.

Menurut Smeltzer and Bare (2002) yang menyebutkan bahwa beberapa penelitian, telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Teknik tersebut tidak mungkin dipraktikkan bila hanya diajarkan sekali, segera sebelum operasi. Pasien yang sudah mengetahui tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu diingatkan untuk menggunakan teknik tersebut untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa *relaksasi pernafasan* merupakan salah satu upaya penanganan nyeri pasca seksio sesarea secara non farmakologi. Teknik relaksasi pernafasan ini sebaiknya dilakukan secara berulang dan rutin agar dapat memberikan efek yang lebih baik, karena perlu latihan yang teratur sampai seseorang mahir melakukan relaksasi pernafasan dan mampu menerapkannya dalam setiap situasi dan mendapatkan manfaat dari kontrol pernafasan tersebut (Andriana, 2007).

Relaksasi pernafasan yang dilakukan secara rutin akan memberikan efek kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga mampu memberikan individu kontrol ketika terjadi rasa tidak nyaman, ketika timbul rasa tidak nyaman pasca operasi berupa nyeri fisik dan emosi yang dialaminya. Kontrol diri dan nyeri yang baik ini akan membuat ibu lebih tenang dan bisa bekerja sama dalam proses pengobatan. Hal ini akan membantu untuk perkembangan kesehatan dan kesembuhan pasien menjadi lebih baik dan cepat (Smeltzer & Bare, 2002).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap perubahan tingkat nyeri pada ibu pasca seksio sesarea dapat disimpulkan :

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, L. (2008). *Teknik Akupresur pada persalinan* (Online) Tersedia <http://KeperawatanMaternitas.blogspot.com> Diakses tanggal 4 Oktober 2012.
- Andriana, E. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Nyeri*. Jakarta: Buana Ilmu Komputer.
- Bobak, I.M, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, FG et al 2006, *Obstetri williams, edisi 21, volume 2*. Jakarta: EGC.
- Elvianur, S. 2011. *Perbedaan Perubahan Intensitas Nyeri Selama Perawatan Post Seksio Sesarea antara Pasien yang menggunakan Teknik Distraksi Dan Relaksasi* (Online) Diakses 2 Oktober 2012.
- Indriawati, R. dan Kurniawan, A., 2011. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria di Instalasi Rawat Inap Maternitas (Ruang Mawar) BP RSUD Djojonegoro Kabupaten Temanggung. *Jurnal FKIK (Pendidikan Dokter)*, Vol 8, No 9, 2012.
- Lestari, R 2007, *Pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post SC di RSI PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta <http://www.publikasi.umy.ac.id>. Diakses 3 Oktober 2012.
- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, E.E. 2011. Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi Di Pku Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 7, No. 1, Februari 2011.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perry dan Potter. 2005, *Fundamental Keperawatan*. Vol 2. Jakarta: EGC.
- Priharjo, R. (2003). *Perawatan Nyeri*. Jakarta . EGC.
- Roykulcharoen V & Good M. 2004. Systematic Relaxation To Relieve Postoperative Pain. *Journal Of Advanced Nursing* 48(2), 140–148.
- Sjamsuhidajat, R. 2005. *Buku Ajar Ilmu Bedah Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Smeltzer, S.C, Bare, dkk. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Walley, J., Simkin, P., dan Keppler, A. 2008. *Panduan Praktis Bagi Calon Ibu : Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : PT. Bhuna Ilmu Populer.
- Wiknjosastro. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-S

Ibu pasca seksio sesarea di ruang C1 Kebidanan RSUD Dr M Yunus Bengkulu rata-rata mengalami nyeri sebelum dilakukan relaksasi pernafasan pada kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi pernafasan berada pada kategori nyeri ringan. 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.

Diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya bidan di ruang C1 kebidanan sebaiknya juga menerapkan terapi non farmakologik seperti teknik relaksasi pernafasan sebagai salah satu metode yang dimasukkan kedalam prosedur tetap (protap) dalam mengurangi nyeri yang dilakukan pada ibu pasca seksio sesarea.