



Mando Care Jurnal

Dari Mandar Untuk Indonesia



ARTIKEL RISET

DOI artikel: <https://doi.org/10.55110/mcj.v3i1.163>

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri *Post Sectio Caesarea*

Farmin Arfan, Darmiati, Tri Ervi Santi✉
Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo

Email: Triervipolman1110@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu persalinan secara normal atau spontan (lahir melalui vagina) dan persalinan abnormal atau persalinan dengan bantuan suatu prosedur seperti *Sectio Caesarea* (SC). Pada proses *sectio caesarea* dilakukan tindakan pembedahan, berupa irisan di perut ibu (*laparatomi*) dan rahim (*histerektomi*) untuk mengeluarkan bayi. *Post sectio caesarea* adalah suatu kondisi sesudah dilakukan tindakan pembedahan yang meninggalkan bekas luka sayatan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien yang mengalami *post sectio caesarea* dengan pemberian terapi teknik relaksasi nafas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu orang subjek di Ruang Sakura RSUD H. Andi Depu. Hasil penelitian ini didapatkan data mayor dan minor pada saat pengkajian post operasi pasien mengeluh nyeri, tampak meringis, gelisah, sulit tidur, dan bersikap protektif. Dengan data pengkajian dapat dirumuskan diagnosa keperawatan dengan gangguan rasa nyaman nyeri. Tindakan yang dilakukan yaitu pemberian terapi relaksasi nafas. Evaluasi yang didapatkan setelah diberikan asuhan keperawatan selama 3x24 jam masalah keperawatan dengan gangguan rasa nyaman nyeri teratasi. Kesimpulan dari pemberian terapi relaksasi nafas dapat menurunkan skala nyeri pasien post operasi *sectio caesarea*.

Kata Kunci: gangguan rasa nyaman nyeri; *sectio caesarea*; teknik relaksasi nafas

PUBLISHED BY :

Yayasan Mandar Indonesia

Address :

Jl. Kesadaran No.23/Kampus AKPER YPPP Wonomulyo
Polewali Mandar, Sulawesi Barat

Email :

mcj@yamando.id

Phone :

+62 82158655364

Article history :

Submit 27 Mei 2024

Revised 23 Juni 2024

Accepted 28 Juni 2024

Licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Birth can be done in two ways: normal or spontaneous delivery (born through the vagina) and abnormal delivery or delivery with the help of a procedure such as Caesarea Sectio (SC). In the process of cesarean section, surgery is performed, including cuts in the abdomen of the mother (laparotomy) and the uterus (histerectomy) to remove the baby. The study aims to identify nursing orphanages and pain disorders in patients with post-caesarean sections with therapeutic breathing relaxation techniques. This research uses a type of qualitative research with a case study approach on a single subject in the Sakura Room of RSUD H. Andi Depu. The results of this study obtained major and minor data at the time of post-operative examination patients complained of pain, shivering, restlessness, difficulty sleeping, and protective behavior. With the data of the study can be formulated nursing diagnosis with discomfort pain. The evaluation was obtained after being given nursing care for 3x24 hours, nursing problems with pain and comfort disorders were resolved. The conclusion is that providing breath relaxation therapy can reduce the pain scale of post-caesarean section patients.

Keyword: *pain comfort disorders; sectio caesarea; deep breathing relaxation technique*

PENDAHULUAN

Persalinan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu persalinan secara normal atau spontan (lahir melalui vagina) dan persalinan abnormal atau persalinan dengan bantuan suatu prosedur seperti *Sectio Caesarea* (SC). Pada proses *section caesarea* dilakukan tindakan pembedahan, berupa irisan di perut ibu (*laparotomi*) dan rahim (*histerektomi*) untuk mengeluarkan bayi (Utami, 2016).

Post sectio caesarea adalah suatu kondisi sesudah dilakukan tindakan pembedahan yang meninggalkan bekas luka sayatan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin. *Sectio caesarea* akan menimbulkan perasaan nyeri dan mengakibatkan perubahan kontinuitas jaringan akibat dari tindakan pembedahan. Berdasarkan uraian di atas tindakan *operasi sectio caesarea* pada pasien sering dikaitkan dengan nyeri paska operasi. Rasa nyeri yang dirasakan ibu post-partum dengan bedah caesar berasal dari luka caesar pada perut. Skala nyeri yang dirasakan paska operasi ini tergantung dari kondisi fisiologi dan psikologi masing-masing individu. Nyeri yang dialami pasien pasti akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga harus ditangani dengan tepat dan efisien (Tri & Niken, 2019).

Angka persalinan dengan metode sesar telah meningkat di seluruh dunia dan melebihi batas kisaran 10 – 15% yang direkomendasikan *World Health Organization* (WHO) dalam upaya penyelamatan nyawa ibu dan bayi. Amerika Latin dan wilayah Karibia menjadi penyumbang angka metode sesar tertinggi yaitu 40,5 persen, diikuti oleh Eropa (25%), Asia (19,2%) dan Afrika (7,3%)². Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan prevalensi tindakan sesar pada persalinan adalah 17,6 persen, tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%) (Arda & Hartaty, 2021). Angka kejadian persalinan secara *sectio caesarea* di Indonesia setiap tahunnya rata-rata 19,06% per 1000 kelahiran. Sulawesi tenggara pada tahun 2019 dengan angka kejadian persalinan mencapai 4,83% dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 4,91% (Reilly & Williams, 2016).

Nyeri pada ibu *post section caesarea* dapat menimbulkan berbagai masalah, nyeri merupakan pengalaman sensori yang dibawa oleh stimulus sebagai akibat adanya kerusakan jaringan. Nyeri persalinan merupakan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik. Nyeri tersebut terdiri atas dua komponen, yaitu komponen fisiologis dan komponen psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan impuls tersebut menuju saraf pusat. Sementara komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi nyeri tersebut (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Tindakan operasi *sectio caesarea* menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah (Rini & Susanti, 2018). Tujuan relaksasi nafas dalam yaitu agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman menjadi nyaman (Amita et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang diambil di ruangan nifas RSUD Hajjah Andi Depu Polman Sulawesi Barat. Data diperoleh dari pasien, keluarga pasien, perawat, tim kesehatan, catatan perkembangan, dan catatan kesehatan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah pasien *post operasi sectio caesarea* dengan jumlah subjek 3 orang dengan karakteristik pasien hari pertama *post sectio caesarea*, pasien dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik, pasien bersedia menjadi responden selama pelaksanaan, pasien memiliki masalah keperawatan nyeri akut.

Pengambilan data dilakukan dengan cara observasi partisipatif, wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik wawancara dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa format pengkajian asuhan keperawatan, observasi pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam menggunakan instrumen berupa Standar Operasional Prosedur (SOP), sedangkan observasi terkait penurunan skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan hasil pengukuran skala nyeri 0 (tidak nyeri), 1 – 3 (nyeri ringan), 4 – 6 (nyeri sedang), 7 – 9 (nyeri berat) dan 10 (nyeri sangat berat).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan ruang sakura nifas RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar dari tanggal 02 November sampai 04 November 2023. Ruang Sakura Nifas yaitu ruang rawat inap yang digunakan bagi pasien setelah melahirkan normal maupun *sectio caesarea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden 1 berumur 29 tahun, responden 2 berumur 32 tahun dan responden 3 berumur 35 tahun.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan skala nyeri untuk ketiga responden dari sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Dilakukan di Ruang Sakura Nifas RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

Inisial Responden	Umur	Skala Nyeri (0 – 10)	
		Sebelum Intervensi Dilakukan	Setelah Intervensi Dilakukan
Ny. F	29 tahun	6	4
Ny. E	32 tahun	7	5
Ny. R	35 tahun	8	6

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada pasien *post section caesarea* yang diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post section caesarea*. Pemberian terapi teknik relaksasi nafas dalam terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap pra interaksi, menyiapkan alat, melihat data atau status pasien untuk melakukan terapi, menyiapkan ruangan yang tenang dan tidak ada kebisingan, mencuci tangan. Tahap orientasi dengan memberikan salam dengan memperkenalkan diri, menanyakan identitas pasien dan menyampaikan kontra waktu, menjelaskan tujuan dan prosedur, menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien. Tahap kerja yaitu mengajarkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai pasien merasa rileks, dilakukan selama 15 – 30 menit. Tahap terminasi melakukan evaluasi tindakan, menganjurkan pasien untuk melakukan kembali teknik relaksasi nafas dalam.

Pelaksanaan terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap ketiga responden yaitu dapat menurunkan tingkat nyeri pasien *post section caesarea* ditandai dengan berkurangnya nyeri yaitu penurunan nyeri dengan rata-rata 2 poin. Waktu dilaksanakannya terapi teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari. Diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam sehari dan dilanjutkan oleh pasien secara

mandiri apabila nyeri muncul dengan durasi 15 – 30 menit. Respon ketiga responden pada saat diberikan terapi kooperatif dan mau diberikan intervensi untuk mengurangi nyeri dengan terapi teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15 – 30 menit dapat merelaksasikan tubuh dan secara umum memberikan rasa nyaman, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang (Aprilia et al., 2022; Ibrahim et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri merupakan masalah utama yang muncul pada pasien *post op section caesarea*, setelah dilakukan tindakan keperawatan, nyeri dapat teratasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penanganan nyeri yang dilakukan dengan hasil nyeri pasien dapat teratasi dipengaruhi oleh pemberian manajemen nyeri yang dikembangkan (Arda & Hartaty, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kasus pasien *post section caesarea* dengan gangguan rasa nyaman nyeri di ruang Sakura RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar Sulawesi Barat melalui teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan. Tujuan dari perawatan *post section caesarea* akan tercapai apabila perawatan dilakukan dengan adanya kerjasama yang baik antara tim kesehatan dan pasien, keluarga untuk meningkatkan pengetahuan tentang proses persalinan, masalah yang dapat timbul sebelum, selama dan setelah persalinan. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman dengan membatasi jumlah kunjungan. Proses dokumentasi keperawatan harus dilaksanakan pada setiap fase proses keperawatan sebagai salah satu cara pembuktian pertanggungjawaban terhadap asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, D., Fernalia, & Yulendasar, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 26–28. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/124/0>
- Aprilia, D., Cahyaningrum, & Cahya, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 932–938. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/274/179>
- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Ibrahim, Prawata, A. H. M., & Yetika, W. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(1), 45–53. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/536>
- Reilly, P., & Williams, T. (2016). New skills. In *Strategic HR* (Vol. 02, pp. 125–130). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315610917-17>
- Rini, S., & Susanti, I. H. (2018). Penurunan nyeri pada ibu post sectio caesaria pasca intervensi biologic nurturing baby led feeding. *MEDISAINS*, 16(2), 83. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2801>
- Tri, A. M., & Niken, S. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 19–25. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i2.70>
- Utami, S. (2016). The Effectiveness of Bitter Orange Aromatherapy Against Post Partum Sectio Caesarea Pain. *Unnes Journal of Public Health*, 5(4), 316. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i4.12422>