



PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PASIEN POST OP *SECTIO CAESAREA* (SC) DI RSUD dr. ABDOER RAHEM SITUBONDO

Alita Octa Ningtias¹, Iin Aini Isnawati², Rizka Yunita³

Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Email Korespondensi: [@gmail.com](mailto:alitaoctant@gmail.com)

ABSTRAK

Tindakan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan pilihan utama bagi tenaga medis untuk menyelamatkan ibu dan janin saat menghadapi persalinan yang disertai penyulit. Pasien post *Sectio Caesarea* (SC) akan mengeluh nyeri pada daerah insisi yang disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus. Salah satu cara terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam, dan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pasien post op *sectio caesarea* (SC). Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan desain penelitian *pre-post design*. Data diambil pada tanggal 06 Juni-06 Juli 2023 di Ruang Rengganis RSUD dr. Abdoer Rahem kepada 67 ibu pasca operasi SC secara *accidental sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data meliputi *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Kemudian dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Hasil analisa data nyeri pasien sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan rata-rata skala 4,69 dan data nyeri pasien setelah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan rata-rata 2,90. Hasil uji statistik *wilcoxon* perbedaan nyeri pasien sebelum dan sesudah relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat dengan sampel 67 responden menunjukkan *P Value* = 0,00 < dari $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna nyeri pasien pasca operasi SC sebelum dan sesudah relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat. Diharapkan pasien bisa menerapkan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat ini kepada pasien yang menjalankan perawatan di RS dan RS membuat SOP tentang terapi non farmakologis penanganan nyeri.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Post SC, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

The Sectio Caesarea (SC) procedure is the first choice for medical personnel to save the mother and fetus when facing labor accompanied by complications. Post Sectio Caesarea (SC) patients will complain of pain in the incision area caused by tearing of tissue in the abdominal wall and uterine wall. One way of non-pharmacological therapy in dealing with pain is deep breath relaxation techniques, and warm compresses. This study aimed to analyze the effect of a combination of deep breath relaxation and warm compresses on the pain

intensity of post op sectio caesarea (SC) patients. This research is a pre-experimental research with a pre-post design research design. Data was taken on June 6-July 6, 2023 in the Rengganis Room of Dr. Abdoer Rahem Hospital to 67 post op SC patients by accidental sampling adjusted to inclusion criteria. Data collection includes editing, coding, scoring, and tabulating. Then it is analyzed with the Wilcoxon test. The results of the analysis of patient pain data before deep breath relaxation and warm compresses were obtained on an average scale of 4.69 and patient pain data after deep breath relaxation and warm compresses were obtained on average 2.90. The results of the Wilcoxon statistical test of differences in patient pain before and after relaxation of deep breath and warm compresses with a sample of 67 respondents showed $P \text{ Value} = 0.00 < \text{of } \alpha = 0.05$ which means there is a significant difference or influence of postoperative SC patient pain before and after deep breath relaxation and warm compresses. It is hoped that patients can apply this deep breath relaxation and warm compresses to patients who carry out treatment in hospitals and hospitals to make SOPs on non-pharmacological therapies for pain management.

Keywords: Deep Breath Relaxation, Post SC pain, Warm compresses

PENDAHULUAN

Operasi *Sectio Caesarea* (SC) adalah cara terakhir proses melahirkan bayi bagi seorang ibu. Operasi *secar* hanya dilakukan bila ada kendala dalam proses persalinan normal (Andalas, 2014). Keputusan operasi *Sectio Caesarea* (SC) dipilih tentunya adanya indikasi hambatan dalam proses kelahiran secara alamiah. Hambatannya bisa berupa kelainan jalan persalinan (panggul), kontraksi rahim yang kurang baik (power), atau karena bayi yang besar sehingga tidak bisa melewati jalan lahir. Walaupun operasi *Sectio Caesarea* (SC) adalah merupakan salah satu upaya menurunkan kematian/ komplikasi ibu dari proses persalinan akan tetapi sering pula tindakan tersebut beresiko menimbulkan komplikasi bagi ibu seperti trauma pada jaringan daerah operasi, dan nyeri yang dirasakan pasca operasi karena sayatan pada jaringan dinding perut (Andalas, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka persalinan lewat operasi *Sectio Caesarea* (SC) sebesar 10% hingga 15%. Di negara negara Eropa, proporsi persalinan lewat operasi sesar umumnya kurang dari 10%. Misalnya Finlandia dan Norwegia 6,6%; Belanda 7,7%; Swedia 8,6% dan Inggris 9%. Rasio tindakan *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia dinilai di atas rata-rata pada tahun 2020, tercatat ada 608.994 prosedur operasi *caesar* di rumah sakit, sementara persalinan normal di FKTP tercatat ada 1.066.559 prosedur. Jika ditotal, dari 1.675.553 prosedur persalinan, sebanyak 36% merupakan prosedur persalinan dengan operasi *caesar*. Data ini menjelaskan bahwa proporsi persalinan lewat operasi sesar di populasi Indonesia masih tergolong rasional dan pemerintah (JKN) membiayai sekitar 58 persen dari seluruh persalinan *Sectio Caesarea* (SC) (kurang lebih 600.000 dari 1 juta operasi sesar) yang ada di Indonesia (Kemenkes, 2021). Hasil Risesdas pada tahun tahun 2018 di provinsi Jawa Timur menunjukkan kecenderungan proporsi persalinan di fasilitas kesehatan sebesar 95,3%. Provinsi Jawa Timur, angka persalinan dengan *Sectio Caesarea* (SC) pada tahun 2019 berjumlah 124.586 dari 622.930 atau sekitar 20% dari seluruh persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data jumlah pasien bersalin dengan tindakan *Sectio Caesarea* (SC) di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo pada tahun 2021 sebanyak 586 ibu dan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2022 dengan jumlah 973 ibu hamil melahirkan dengan tindakan *Sectio Caesarea* (SC) (Data Rekam Medis RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Januari 2023 dari 3 ibu bersalin dengan tindakan *Sectio Caesarea* (SC) dengan skala nyeri 4. Setelah dilakukan

teknik relaksasi Nafas dalam, 2 responden (66,7%) mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3 dan 1 responden (33,3%) dengan skala nyeri tetap (skala 4). Pada tanggal 21 Januari 2023 dilakukan kompres hangat pada pasien yang berbeda sebanyak 3 responden dengan skala nyeri 4. Setelah dilakukan kompres hangat, 1 responden (33,3%) mengalami penurunan skala nyeri menjadi 1, dan 2 (66,7%) responden mengalami penurunan menjadi skala nyeri 3.

Tindakan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan pilihan utama bagi tenaga medis untuk menyelamatkan ibu dan janin saat menghadapi persalinan yang disertai penyulit (Nurhayati et al., 2015, Padila, 2015). Masalah yang muncul pada tindakan setelah *Sectio Caesarea* (SC) akibat insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Pasien post *Sectio Caesarea* (SC) akan mengeluh nyeri pada daerah insisi yang disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus, hal itu dikarenakan efek dari penggunaan anastesi epidural saat operasi. Rasa nyeri yang dirasakan ibu post *Sectio Caesarea* (SC) akan menimbulkan berbagai masalah, diantaranya adalah masalah mobilisasi dini dan laktasi. Rasa nyeri tersebut akan menyebabkan pasien menunda melakukan mobilisasi dini dan pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Putri, 2015). Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada pasien adalah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam, dan kompres hangat (Dewi & Rohni, 2020).

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 respirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan Nafas secara perlahan. Teknik relaksasi Nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah (Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, 2017). Efek relaksasi nafas dalam membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar (Putri, 2015).

Kompres hangat adalah suatu teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri luka, bekas operasi, dan nyeri persalinan. Kompres hangat menyebabkan pasien mengalihkan perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang sedang dialaminya. Kompres hangat selain menurunkan sensasi nyeri juga dapat meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan, penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan. Penggunaan panas, selain memberi efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga memberikan reaksi fisiologis antara lain, meningkatkan respons inflamasi, meningkatkan aliran darah dalam jaringan dan meningkatkan pembentukan edema (Putri, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat penting untuk tenaga kesehatan memberikan pelayanan secara berkelanjutan terhadap keluhan nyeri pasien karena merupakan hak pasien untuk mendapatkan pelayanan terbaik dan hak keluarga untuk mengetahui metode pelayanan kepada pasien. Tenaga kesehatan bertanggungjawab untuk melaksanakan pelayanan seoptimal mungkin berdasarkan etika profesi. Peran perawat lebih dominan dalam manajemen nyeri secara non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Op *Sectio Caesarea* (SC) di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan rancangan yang dilakukan adalah jenis *one group pre test – pos test*, dimana peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen, penelitian ini menggunakan tehnik *Accidental Sampling* kepada ibu bersalin dengan tindakan *seksio cesarea* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 67 responden. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 06 Juni-06 Juli 2023. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk data bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
≤ 20 Tahun	1	1,5
21-30 Tahun	53	79,1
31-40 Tahun	13	19,4
Total	67	100

Sumber : Data primer identitas responden

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa distribusi usia responden hampir seluruhnya berusia 21-30 tahun sebanyak 53 responden (79,1%) dan sebagian kecil berusia ≤ 20 tahun sebanyak 1 responden (1,5%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Dasar (S/SMP)	10	14,9
Menengah (SMA)	31	46,3
Atas (PT)	26	38,8
Total	67	100

Sumber : Data primer identitas responden

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa distribusi pendidikan responden adalah menengah (SMA) yaitu sebanyak 31 responden (46,3%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
Bekerja	21	31,3%
Tidak Bekerja	46	68,7%
Total	67	100%

Sumber : Data primer identitas responden

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa distribusi status pekerjaan responden adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 46 responden (68,7%).

2. Data Khusus

- a. Skala Nyeri Pasien Post Op SC sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Relaksasi Nafas

Dalam dan Kompres Hangat					
Skala Nyeri	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD
	4,69	5,00	5	3-6	0,701

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.4 dari hasil analisa data skala nyeri pasien post op SC sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata skala nyeri pasien 4,69, nilai tengah skala 5,00, nilai minimal skala nyeri 3 dan nilai maksimal skala nyeri 6.

- b. Skala Nyeri Pasien Post Op SC setelah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Setelah Relaksasi Nafas

Dalam dan Kompres Hangat					
Skala Nyeri	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD
	2,90	3,00	3	2-4	0,581

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.5 dari hasil analisa data skala nyeri pasien post op SC sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata skala nyeri pasien 2,90, nilai tengah skala 3,00, nilai minimal skala nyeri 2 dan nilai maksimal skala nyeri 4.

- c. Hasil Analisa Data Bivariat

Tabel 7 Hasil uji *Wilcoxon* skala nyeri pasien post op SC sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat di Ruang Rengganis RS dr. Abdoer Rahem Situbondo pada 06 Juni – 06 Juli 2023

Skala Nyeri				Mean	P Value	Selisih
Skala Nyeri Sebelum Relaksasi Nafas dalam dan Kompres Hangat				4,69	0.00	1,79
Skala Nyeri Sesudah Relaksasi Nafas dalam dan Kompres Hangat				2,90		

Berdasarkan tabel 5.6 hasil uji statistik *Wilcoxon* perbedaan skala nyeri pasien post op sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat dengan sampel 67 responden menunjukkan *P Value* = 0,000 < dari nilai alpha (α) = 0,05 yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna skala nyeri pasien post op SC sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat.

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Pasien Post Op SC sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat

Berdasarkan tabel 5.4 dari hasil analisa data skala nyeri pasien post op SC sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata skala nyeri pasien 4,69, nilai tengah skala 5,00, nilai minimal skala nyeri 3 dan nilai maksimal skala nyeri 6.

The International Association for The Study of Pain yang dikutip oleh Dewi dan Rohni (2020) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensori dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau dilukiskan dalam kejadian dimana terjadi seperti kerusakan. Dimana persepsi kerusakan jaringan tersebut dengan nosisepsi merupakan awal dari proses nyeri. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, keju, kemeng, cangkeul, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri. Walaupun rasa nyeri hanya salah satu rasa protopik (primer), namun pada hakekatnya apa yang tersirat dalam rasa nyeri itu adalah rasa majemuk yang diwarnai oleh nyeri, panas atau dingin, dan rasa tekan. Nyeri tersebut juga bisa terjadi karena adanya suatu trauma atau tindakan pembedahan pada kasus medis salah satunya adalah tindakan operasi secar. Bedah sesar atau *Sectio caesarea* adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut atau vagina atau *sectio caesarean* adalah suatu histetotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Mochtar, 2015).

Ada beberapa metode metode non-farmakologi yang digunakan untuk membantu penanganan nyeri paska pembedahan, seperti menggunakan terapi fisik (dingin, panas) yang dapat mengurangi spasme otot, akupunktur untuk nyeri kronik (gangguan muskuloskeletal, nyeri kepala), terapi psikologis (musik, hipnosis, terapi kognitif, terapi tingkah laku) dan rangsangan elektrik pada sistem saraf (TENS, Spinal Cord Stimulation, Intracerebral Stimulation), distraksi, relaksasi (Dewi dan Rohni, 2020).

Pada penelitian ini, skala nyeri pasien 6 jam pasca operasi SC sebelum dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat adalah rata-rata skala nyeri 4,69 Hal ini terjadi karena efek dari obat anastesi pada pasien yang sudah berlagsung 6 jam setelah tindakan berangsur-angsur akan mengalami penurunan efektifitas sehingga nyeri yang dirasakan oleh pasien akan mulai meningkat dibandingkan dengan baru keluar dari ruang operasi. Untuk mengatasi masalah nyeri pada pasien pasca operasi SC, maka diberikan terapi farmakologi pada pasien dengan injeksi anti nyeri. Selain itu dalam beberapa teori juga terdapat terapi nor farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pasien pasca pembedahan seperti relaksasi Nafas dalam, dan kompres hangat.

2. Skala Nyeri Pasien Post Op SC setelah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat

Berdasarkan tabel 5.5 dari hasil analisa data skala nyeri pasien post op SC sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata skala nyeri pasien 2,90, nilai tengah skala 3,00, nilai minimal skala nyeri 2 dan nilai maksimal skala nyeri 4.

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2015). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan (Potter & Perry, 2015). 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 respirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan Nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi Nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah (Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, 2017).

Kompres hangat merupakan pemeliharaan suhu tubuh dengan cairan hangat maupun menggunakan alat yang dapat menurunkan suhu tubuh dan menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah (Asmadi, 2018).

Menurut Maheni (2018) Fenomena nyeri timbul karena adanya kemampuan sistem saraf untuk mengubah berbagai stimulus, kimia, mekanik, elektris, dan termal menjadi potensial aksi yang dijalarkan ke sistem saraf pusat. Salah satu yang mempengaruhi nyeri adalah umur, serta tahap perkembangan seseorang mempengaruhi reaksi dan ekspresi nyeri. Dalam hal ini lansia kurang mampu menginterpretasikan nyeri yang dirasakan dibanding usia dewasa, keadaan ini bisa menghambat penanganan nyeri yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa distribusi usia responden hampir seluruhnya berusia 21-35 tahun sebanyak 64 responden (95,5%).

Cara lansia bereaksi terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara bereaksi orang yang lebih muda. Karena individu lansia mempunyai metabolisme yang lebih lambat dan rasio lemak tubuh terhadap massa otot lebih besar dibanding individu berusia lebih muda. Persepsi nyeri pada lansia mungkin berkurang sebagai akibat dari perubahan patologi berkaitan dengan beberapa penyakitnya (misalnya diabetes), akan tetapi pada individu lansia yang sehat persepsi nyeri mungkin tidak berubah (Le Mone & Burke, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan I Putu Arta Wijaya (2018) mengungkapkan semakin tua usia pasien maka semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan. Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa distribusi 208 teknik 208 responden adalah menengah (SMA) yaitu sebanyak 31 responden (46,3%).

Pendidikan adalah proses perubahan tingkah laku dan sikap orang dalam usaha mendewasakan diri melalui usaha 208 teknik 208 dan pengajaran, hal ini berhubungan dengan strategi koping yaitu konsekuensi masing-masing individu untuk menilai suatu keadaan. Tingkat 208 teknik 208 dalam pengkajian keperawatan diperlukan karena untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien tentang penanganan nyeri. Tingkat 208 teknik 208 dihubungkan dengan pengetahuan oleh karena itu seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah untuk menyerap informasi sehingga dalam pemberian asuhan keperawatan dapat disesuaikan dengan tingkat 208 teknik 208. Tingkat 208 teknik 208 adalah 208 teknik yang menentukan tingkat pemahaman, kemampuan, pasien dalam mengatasi nyeri yang dialami.

Pada penelitian ini skala nyeri pasien menjadi ringan setelah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat. Hal ini terjadi karena pasien merasa relaks dan tenang setelah dilakukan relaksasi Nafas dalam, mengambil Nafas yang dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatnya oksigen dalam darah sehingga peredaran darah ke otak 208 teknik sehingga pasien menjadi relaks dan tenang. Kemudian saat bersamaan dilakukan kompres hangat pada daerah insisi, hal ini menyebabkan pembuluh darah di sekitar insisi menjadi melebar dan meningkatkan suplai darah ke otak sehingga menyebabkan pasien menjadi tenang. Hal inilah yang bisa mengurangi intensitas nyeri pasien khususnya pasien pasca operasi secar. Diharapkan untuk selanjutnya terapi relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat dapat diberikan kepada pasien pasca pembedahan lainnya untuk mengurangi angka kesakitan pada pasien.

3. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Pasien Post SC

Berdasarkan 209ekni 5.6 hasil uji 209eknik209n209 *Wilcoxon* perbedaan skala nyeri pasien post op sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat dengan sampel 67 responden menunjukkan $P Value = 0,000 < \text{dari nilai } \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna skala nyeri pasien post op SC sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat.

Masalah yang muncul pada 209eknik209n setelah *Sectio Caesarea* (SC) akibat insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Pasien post *Sectio Caesarea* (SC) akan mengeluh nyeri pada daerah insisi yang disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus, hal itu dikarenakan efek dari penggunaan anastesi epidural saat operasi. Rasa nyeri yang dirasakan ibu post *Sectio Caesarea* (SC) akan menimbulkan berbagai masalah, diantaranya adalah masalah mobilisasi dini dan laktasi. Rasa nyeri tersebut akan menyebabkan pasien menunda melakukan mobilisasi dini dan pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Putri, 2015). Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada pasien adalah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu caraterapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri adalah 209eknik relaksasi nafas dalam, dan kompres hangat (Dewi & Rohni, 2020).

Teknik relaksasi Nafas dalam dianjurkan dalam penanganan nyeri pasien pasca operasi untuk membantu pasien dalam menciptakan rasa nyaman, rileks dan tenang. Hal yang sama juga pada kompres hangat yang dianjurkan dan dapat mempengaruhi tubuh dengan vasodilatasi pembuluh darah, memberi nutrisi dan oksigen pada sel, meningkatkan suplai darah, dan mempercepat penyembuhan. Mekanisme kompres hangat dimana tubuh akan memberikan sinyal ke 209eknik209n209209us melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, 209eknik efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan pembuangan energi panas melalui kulit meningkat (Barbara R Hegner, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wenny 209eknik209 (2013), yang berjudul Kompres hangat untuk operasi 209eknik209 caesaria. Wenny mengatakan bahwa ada perbedaan yang nyata antara skala nyeri pasca operasi 209eknik209 caesaria antara responden yang diberi kompres air hangat dan yang tidak diberi kompres hangat. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandra Kristianto Patasik (2013) yaitu adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan 209eknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* juga dapat diketahui setelah dilakukan uji 209eknik209n209 menggunakan uji *paired sample test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai mean sebelum dilakukan 209eknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 6,15 sedangkan sesudah dilakukan 209eknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 3,05. Hasil analisis diperoleh nilai $p=0,000$ dengan kata lain $p<0,05$. Oleh karena itu maka hipotesis diterima. Jadi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 209eknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi 209eknik209 caesarea.

Berdasarkan data pada penelitian ini perbedaan skala nyeri pasien post op sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat dengan sampel 67 responden terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna skala nyeri pasien post op SC sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat. Kompres hangat selain menurunkan sensasi nyeri juga dapat meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan. Penggunaan panas selain memberi efek mengatasi

atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga memberikan reaksi fisiologis antara lain meningkatkan respons inflamasi, meningkatkan aliran darah dalam jaringan dan meningkatkan pembentukan edema. Teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi angka kesakitan pada pasien khususnya pasien dengan teknik SC. Kombinasi teknik relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat ini dapat digunakan di RS sebagai bentuk pengobatan non farmakologis, sehingga perlu adanya SOP yang legal dari RS yang diketahui oleh Direktur RS dan dapat diterapkan dalam intervensi keperawatan. Dengan demikian, kombinasi relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat tidak hanya digunakan untuk pasien post op SC saja, tetapi dapat digunakan untuk intervensi semua kasus keperawatan yang mengalami nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang bermakna teknik relaksasi Nafas dalam dan kompres hangat terhadap nyeri ibu post op SC di RSUD dr. Abdoer Rahem Kabupaten Situbondo Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalas, HM. 2014. *Goresan Tangan Spesialis Kandungan*. Yogyakarta : Sibuku Media
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. (R. KR, Ed.) (1st ed.). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Asmadi. 2018. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ayu, E.I. 2013. *Kompres Air Hangat Pada Daerah Aksila dan Dahi Terhadap Penurunan Suhu Tubuh pada Pasien Demam di PKU Muhammadiyah Kutoarjo*. Jurnal Ners dan Kebidanan vol 3 No.1, 10-14
- Ayudianingsih, N. G., & Maliya, A. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta*, 191–199.
- Barbara, R., Hegner, Ehter. 2014. *Asiten keperawatan suatu pendekatan proses keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Benson, H. A. E. dan A. Proktor. 2015. *Topical and Transdermal Drug Delivery : Principal and Practice*. John Willey and Sons. New Jersey
- Darsini, & Praptini, I .2019. *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien dengan Kolik Abdomen*, Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 59–62. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/102>
- Data Rekam Medis RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. 2022. *Data Akreditasi Tim Pokja Mutu RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo*. Situbondo
- Dewi & Rohni. 2020. *Pengaruh Kompres Aloe Vera terhadap Nyeri Payudara pada Masa Nifas*. Jurnal Penelitian Vol.15, No.1 diperoleh dari <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id>
- Jitowiyono, S., & Kristiyanasari, W. 2014. *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes. RI
- Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes. RI

- KEPPKN. 2017. *Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemkes RI
- Kim, Barrett., et al. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong Buku*. Jakarta : EGC Medical
- Lemone, P., M. Burke, K., Bauldoff, G., & Gubrud, P. 2017. *Medical- Surgical Nursing Critical Thinking for Person-Centred Care*. (K. Millar, Ed.) (6th editio, Vol. 3). Melbourne: Pearson Education
- Liu, David T. Y. 2015. *Manual Persalinan*. Jakarta: EGC
- Manuaba. 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit. Kandungan, dan KB*. 2 ed. Jakarta: EGC
- Marmi. 2016. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Minarsih, R. 2013. *Efektifitas Pemberian Elemen Penghangat cairan intavena dalam menurunkan gejala hipotermi pasca bedah*. Jurnal Keperawatan, 1 (januari), 36–42
- Mochtar, Rustam. 2015. *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2*. EGC : Jakarta
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta
- Nurhayati, N. A., Andriani, S., & Malisa, N. 2015. *Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal Skolastik Keperawatan, 1(2), 52-61
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila, P. 2015. *Asuhan Keperawatan Maternitas 1*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. 2015. *Fundamentals of Nursing (8th ed.)*. Missouri: Elsevier Mosby
- Puput, Sri. 2015. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada Pasien Anak Hipertermia Di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 1. No. 2., 81-86
- Putri, S. B., Armiyati, Y., & Arif. Sn, S. 2015. *Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif Di Rsud Ambarawa*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK), 002.
- Sarwono, Prawirohardjo. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saputri, Oktavika Dwi. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sari Mulia Banjarmasin*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 1(2), 37-43.ca
- Simkin, Penny. 2015. *Panduan Lengkap Kehamilan Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Arcan
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suratun. 2019. *The effect of deep breathing relaxation to reduce post operative pain in lower limb fracture*. Enfermeria Clinica, 30, 143–145
- Tamsuri. A. 2017. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Woolfolk, Anita . 2014. *Educational Psychology: Active Learning Edition*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi kesepuluh. Cetakan pertama