



PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OP SECTIO CAESAREA DI RS SAHABAT

Dwi Widyarini¹, Grido HS², Titik Suhartini³
STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong
Email korespondensi : widyaavrielia@gmail.com

ABSTRAK

Pasien post operasi sectio caesarea akan merasakan nyeri yang luar biasa. Terapi SEFT dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post SC. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi SEFT serta aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 58 responden dan sampel sebanyak 20 responden yang memenuhi syarat inklusi penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala nyeri Numeric Rating Scale, kemudian data dikumpulkan melalui proses editing, coding, scoring, dan tabulating. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan p value 0,001 (p value <0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikansi terapi SEFT dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pasien post operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan. Terapi SEFT dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea dengan memberikan efek relaksasi yang menumbuhkan rasa tenang dan rileks pada pasien sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri. Perlunya edukasi mengenai teknik non farmakologi yang dapat dilakukan oleh pasien dan keluarga pasien untuk mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan pasien post operasi sectio caesarea.

Kata kunci : *Nyeri, Sectio caesarea, Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), Aromaterapi lavender*

ABSTRACT

Patients post sectio caesarea surgery will feel excruciating pain. SEFT therapy and lavender aromatherapy can reduce pain levels in post-SC patients. This study aims to analyze the effect of SEFT therapy and lavender aromatherapy on reducing pain in post-caesarean section surgery patients at Sahabat Suwayuwo Hospital, Pasuruan. This type of research was pre-experimental research with a one-group pretest-posttest design. The population was 58 respondents and the sample was 20 respondents who met the research inclusion criteria. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale, and then data was collected through editing, coding, scoring, and tabulating processes. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test. The results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a p-value

of 0.001 (p -value < 0.05), which means that there is a significant effect of SEFT therapy and lavender aromatherapy on reducing pain in post-cesarean section patients at the Friends of Suwayuwo Hospital, Pasuruan. SEFT therapy and lavender aromatherapy provide a relaxing effect that creates a sense of calm and relaxation in patients, thereby reducing pain levels. There is a need for education regarding non-pharmacological techniques that can be carried out by patients and their families to reduce the level of pain felt by patients after sectio caesarea surgery.

Keywords : Pain, Sectio caesarea, SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique), lavender aromatherapy.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu kondisi dimana harus dipersiapkan oleh ibu yang tengah mengandung dengan usia kehamilan trimester ketiga. Persalinan adalah proses mengeluarkan janin yang sudah memasuki usia kelahiran melalui jalan lahir atau jalan lainnya (Legawati, 2018). Persalinan dapat dilakukan secara normal dan tidak normal bagi ibu, persalinan yang tidak normal dapat dilakukan dengan tindakan operasi yang sering disebut dengan operasi sectio caesarea (SC). Persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37- 42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Prawirohardjo,2019).

Persalinan Sectio caesarea adalah suatu tindakan pembedahan pada dinding abdomen dan uterus yang bertujuan untuk melakukan kelahiran seorang anak (Kapitan, 2021). Persalinan dengan operasi SC biasanya dilakukan karena adanya beberapa indikasi. Indikasi yang tidak mendukung seorang ibu melakukan persalinan normal ialah dengan faktor panggul sempit, mengalami pre eclampsia, ketuban pecah dini dan beberapa faktor lainnya (Purwoastuti, E & Walyani, 2021). Nyeri post persalinan yang dialami oleh ibu post SC harus ditangani dengan baik karena jika tidak dapat menimbulkan efek yang bahaya seperti terganggunya sistem pulmonary, kardiovaskuler, gastrointestinal, endokrin dan imunologik (Purwoastuti, E & Walyani, 2021).

Nyeri yang tidak ditangani secara adekuat juga akan menimbulkan masalah pada proses laktasi yang berakibat pada bayi. Dampak yang diterima oleh bayi ialah tidak dapat menerima ASI karena ibu merasa tidak leluasa dalam melakukan pergerakan akibat nyeri, kesulitan bergerak dalam melakukan perawatan bayi akibat ketidaknyamanan yang dirasakan (Kapitan, 2021). Sensasi nyeri persalinan dapat diatasi secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang dapat membantu ibu mengurangi nyeri post section caesarea ialah dengan diberikan obat analgetik seperti ketorolac injeksi, tramadol, asam mefenamat atau paracetamol. Obat-obatan ini dapat mengatasi nyeri dalam waktu 4-6 jam dan dapat diulangi setiap 2 jam sekali jika nyeri yang dirasa dengan intensitas berat (Furdiyanti et al., 2019). Terapi non farmakologis yang dapat membantu mengatasi nyeri post SC ialah berupa Terapi Spiritual Emosional Freedom Tehnik (SEFT) serta menggunakan Aromaterapi Lavender untuk merelaksasi nyeri.

SEFT adalah gabungan antara Spiritual Power dan Energy Psychology yaitu seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku, dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan acupuncture dan acupressure. SEFT efektif, cepat, mudah, murah, aman, memberdayakan, universal, compatible, ilmiah, dan halal. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada efek terapi SEFT terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi besar dengan p value 0,017 (< 0,05). Penelitian lain menunjukkan hasil kombinasi intervensi SEFT dan terapi analgesik lebih efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker dibandingkan hanya terapi

analgesik saja ($p=0,047$). Penelitian SEFT sebelumnya yang sudah ada dilakukan pada pasien operasi laparatomy. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti SEFT pada pasien post operasi secara umum. Tujuan penelitian adalah menganalisis penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan nyeri post operasi Sedangkan pada Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan membuat sensasi nyeri pada ibu post SC dengan cara membuat pikiran ibu menjadi tenang dengan aromaterapi yang dihirup (Jaelani, 2017). Aromaterapi Lavender diyakini dapat memberikan efek baik untuk menurunkan nyeri persalinan sectio cesarea, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlyssa, dkk bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri pasien post SC dalam waktu 24 jam dengan hasil lima kali lebih efektif dalam menurunkan sensasi nyeri yang dialami dari yang berat hingga sedang (Herlyssa, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Siti Haniyah tahun 2017 juga menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengakibatkan efek ketenangan sehingga menyebabkan nyeri post SC menurun (Haniyah & Setyawati, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli sebelumnya mengenai keefektifan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri post SC, maka penulis ingin melakukan asuhan keperawatan terhadap ibu yang mengalami nyeri post SC dengan pemberian aromaterapi lavender. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) serta Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan”.

Menurut WHO (World Health Organization) hampir 30 tahun mempertimbangkan peningkatan angka SC sebesar 10-15 % yang merupakan angka maximum rate. Penelitian terbaru menurut data yang diambil dari studi WHO dan UNICEF angka persalinan sectio caesarea banyak dinegaranegara berkembang sebanyak 40% yang dipengaruhi oleh mendukungnya status sosial dan fasilitas kesehatan untuk dilakukan operasi SC (Boerma et al., 2018). Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018 angka tertinggi di Indonesia yang melakukan persalinan SC yaitu. tercatat sebesar 35- 55 %, sementara di Jawa Timur juga ditemukan bahwa angka kejadian persalinan sectio caesarea sebesar 23,3 % dari total seluruh persalinan. (Pontoh, 2015) Berdasarkan data yang didapat dari Rekam Medis Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan dari bulan Mei – Juli 2023 di Ruang Bersalin bahwa jumlah persalinan Normal sebanyak 48 pasien dan jumlah persalinan SC sebanyak 416 pasien.

Persalinan dibagi menjadi 2 yaitu persalinan normal dan persalinan SC. Persalinan Normal disertai dengan tahapan persalinan yaitu Kala I (kala pembukaan) terjadi kontraksi uterus, kelelahan dan nyeri akut. Kala II (Kala Pengeluaran) terjadi partus mengakibatkan tekanan mekanik pada presentasi dan terjadi trauma jaringan, lacerasi sehingga menimbulkan nyeri akut dan resiko infeksi. Kala III yaitu terjadi pelepasan plasenta dan menimbulkan resiko cedera maternal dan nyeri akut. Kala IV yaitu Post partum yang bisa mengakibatkan kekurangan volume cairan dan nyeri akut. Persalinan SC dilakukan dengan insisi jaringan sehingga terjadi terputusnya kontinuitas jaringan yang bisa menyebabkan luka terbuka dan bisa menimbulkan resiko infeksi dan nyeri saat beraktivitas.

Solusi dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien persalinan post sc dengan cara menggunakan teknik SEFT dan aroma terapi. Teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan terapi penggabungan dari energi diri dalam tubuh sendiri dengan tapping (ketukan) di beberapa titik di bagian tubuh (Bramantia, 2018). Hasil penelitian Fadli et al. (2020) menyatakan bahwa pasien yang mengalami level nyeri tingkat berat setelah dilakukan terapi SEFT ini level nyerinya berkurang menjadi level ringan bahkan menjadi normal. Adapun cara melakukan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) ini adalah melalui tiga tahapan yaitu the set-up, the tune-in dan the tapping (Marifah et al., 2018). Berikut ini penjabaran dari masing – masing tahapan tersebut : The set-up, pada tahapan ini

pasien disiapkan untuk menetralsisir psychological reversal yaitu pasien diminta untuk menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya seperti pikiran yang mau menyerah terhadap penyakit yang dideritanya, tidak ada motivasi pada dirinya untuk berobat, dan sebagainya. Apabila pikiran negatif seperti itu muncul, maka pasien diminta untuk berdoa dan pasrah kepada tuhan sebanyak 3 kali dengan meletakkan telapak tangan ke dada Score spot. The tune-in, pada tahapan ini pasien diminta memasukkan rasa sakitnya ke dalam pikirannya (pikiran dan mulut bersamaan), sebagai contoh Ya Tuhan... saya pasrah kepada Mu atas kesembuhan saya. The tapping, yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak kurang lebih 7 kali ketukan dengan sambil melakukan tune-in. Tujuan ketukan ini adalah menetralsisir gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Adapun titik – titik untuk tapping ini sebagai berikut : a) Kepala : atas kepala (crown point), permulaan alis mata (eye brown), di atas tulang di samping mata (lateral canthus), 2 cm di bawah kelopak mata, tepat di bawah hidung, diantara dagu dan bagian bawah bibir (chin point). b) Dada : ujung tepat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama (collar bone), di bawah ketiak sejajar dengan puting/nipple, 2,5 cm di bawah puting. c) Tangan : di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan (inside of hand), di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku, jari telunjuk di samping bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari), jari tengah samping luar tangan bagian bawah kuku, jari manis di samping luar bagian bawah kuku (bagian menghadap ibu jari), di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari), di samping telapak tangan (bagian bawah yang digunakan untuk mematahkan balok), dan di antar ruas tulang jari kelingking dan jari manis (Gamut spot).

Pada di titik Gamut spot ini, pasien diminta melakukan 9 gerakan untuk merangsang otak yaitu menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat kearah kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat kearah kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1,2,3,4,5 lalu bergumam lagi selama 3 detik. Setelah melakukan 9 gerakan ini, pasien diminta mengulangi lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17. Lalu diakhiri dengan napas panjang dan menghembuskannya sambil mengucapkan rasa syukur (Alhamdulillah). Sedangkan Teknik Aromaterapi Lavender merupakan istilah umum untuk pengobatan alternatif yang menggunakan ekstrak cairan dari tanaman yang mudah menguap, sering disebut sebagai minyak atsiri dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan. Aromaterapi biasanya dibuat dari bahan tumbuhan seperti bunga, daun, akan atau biji yang mengeluarkan wewangian.

Aroma dari uap minyak esensial yang dihirup akan masuk kerongga hidung dan merangsang sistem saraf di otak, sehingga mengatur emosi seseorang. Aroma minyak esensial merangsang area hipotalamus di otak untuk memproduksi hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati. Berikut Cara pemberian Aromaterapi Lavender yaitu dengan Inhalasi : biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau.

Massage / pijat : Menggunakan minyak esensial aromatik dikombinasikan dengan minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang, tergantung pada minyak yang digunakan. Pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh. Difusi : Biasanya digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara freshener. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan beberapa tetes minyak esensial dalam diffuser dan menyalakan sumber panas. Duduk dalam jarak tiga kaki dari diffuser, pengobatan biasanya berlangsung sekitar 30 menit.

Kompres : Panas atau dinginyang mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala. Perendaman : Mandi yang mengandung minyak esensial dan berlangsung selama 10-20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf (Craig hospital, 2018).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan masalah, pada dasarnya menggunakan metode ilmiah (Nursalam, 2018). Penelitian ini menggunakan desain Pre Experimental dengan pendekatan Pre Post Test design yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variable (variable independent dan variable dependen). Dalam hal ini adalah “Menganalisis Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) serta Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan”

Penelitian Pre Experimental dengan pendekatan Pre post test design merupakan desain penelitian yang focus dalam melakukan observasi data variable independent dan dependen yang diukur hanya satu kali saja atau secara simultan, tanpa ada tindak lanjut. Semua subjek yang digunakan dalam penelitian tidak harus diobservasi dalam satu hari atau satu waktu yang sama, tetapi variable independent dan dependen dinilai satu kali saja. Dengan demikian akan diperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena (variable dependen) yang dihubungkan dengan faktor penyebab atau variable independent (Nursalam, 2018).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis karakteristik responden usia dan paritas pasien post operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan (n=20)

No.	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Usia		
	17 – 25 tahun	7	35
	26 – 40 tahun	12	60
	41 – 50 tahun	1	5
2.	Paritas		
	Kehamilan pertama	2	10
	Kehamilan kedua	9	45
	Kehamilan ketiga	6	30
	Kehamilan keempat	1	5
	Kehamilan kelima	2	10

Keterangan : (*) Tingkat Signifikansi pada $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan adalah usia 26-40 tahun dengan jumlah 12 orang (60%). Selain itu, usia 17-25 tahun sebanyak 7 orang (35%) dan usia 41-50 tahun hanya 1 orang (5%). Sedangkan paritas paling banyak pada pasien *post op sc* terjadi pada kehamilan kedua dengan jumlah 9 orang (45%). Kehamilan ketiga menempati urutan kedua dengan jumlah 6 orang (30%), kehamilan pertama dan kelima masing-masing mempunyai jumlah yang sama yaitu 2 orang (10%) dan kehamilan keempat hanya 1 orang (5%)

Tabel 2. Analisis tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan (n=20)

No.	Variabel	Mean	Median	Min-Max	Standar Deviasi
1.	Tingkat Nyeri	5,1	5	4-6	0,553

Keterangan : (*) Tingkat Signifikansi pada $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa skala tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan menunjukkan nilai rata-rata yaitu 5,1, nilai tengah 5 dan skala tingkat nyeri yang sering muncul yaitu 5. Nilai minimal skala nyeri yaitu 4 dan nilai maksimal skala nyeri yaitu 6. Standar deviasi menunjukkan angka 0,553.

Tabel 3. Analisis Tingkat Nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan (n=20)

No.	Variabel	Mean	Median	Mode	Min-Max	Standar Deviasi
1.	Tingkat Nyeri	4,15	4	4	2-6	1,089

Keterangan : (*) Tingkat Signifikansi pada $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa skala tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan menunjukkan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 4,15, nilai tengah yaitu 4 dan skala tingkat nyeri yang sering muncul yaitu 4. Nilai skala nyeri minimal yaitu 2 dan maksimal yaitu 6 dengan standar deviasi yaitu 1,089.

Tabel 4. Analisis Pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap Penurunan Nyeri Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan (n=20)

No.	Variabel	Mean	Median	Mode	SD	p-value
1.	Tingkat Nyeri Sebelum diberikan Terpai SEFT dan Aromaterapi Lavender	5,10	5	5	0,553	0,001
2.	Tingkat Nyeri Sesudah diberikan Terpai SEFT dan Aromaterapi Lavender	4,15	4	4	1,089	

Keterangan : (*) Tingkat Signifikansi pada $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4. hasil analisis pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan *p value* 0,001 ($p\ value < 0,05$; $\alpha : 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan

PEMBAHASAN

Karakteristik responden post operasi sectio caesarea di RS Sahabat

Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas usia pasien *post operasi sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan adalah usia 26-40 tahun dengan jumlah 12 orang (60%). Hasil penelitian ini didukung oleh Tirtawati dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan operasi *sectio caesarea* yaitu pada usia 20-35 tahun (66,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Nisak dkk., (2023) juga menjelaskan bahwa sebagian besar responden yang melakukan operasi SC dengan metode non Eracs berusia antara 26-30 tahun yaitu sebanyak 17 responden (56,7%) dan sebagian kecil berusia > 30 tahun yaitu sebanyak 4 orang (13,3%). Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Haniyah dan Setyawati (2018) yang menyatakan bahwa responden terbanyak pada pasien yang melakukan operasi *sectio caesarea* berusia 17-35 tahun (91%). Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati dkk., (2023) juga menjelaskan bahwa usia 21-35 tahun merupakan usia dengan mayoritas pasien yang melakukan operasi *sectio caesarea* terbanyak dengan jumlah 26 responden (72,2%). Namun, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sylvia dan Rasyada (2023) yang menyatakan bahwa mayoritas pasien melakukan operasi *sectio caesarea* berumur 36-45 tahun dengan jumlah 11 pasien (45,8%).

Usia seseorang dapat berpengaruh terhadap bagaimana dia berespon terhadap nyeri hal ini dikarenakan nyeri merupakan suatu hal yang subyektif yang dirasakan setiap orang dengan persepsi masing-masing. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Nisak, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Chandra, dkk (2013) mengatakan bahwa hasil umur responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan, hal ini sejalan dengan teori dari smaltzer (2013) yang mengatakan semakin bertambahnya usia seseorang akan lebih meningkat reaksi terhadap nyeri yang dirasakan (Nisak dkk, 2023).

Tahap perkembangan seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Dalam hal ini, anak-anak cenderung kurang mampu mengungkapkan nyeri yang mereka rasakan dibandingkan orang dewasa, dan kondisi ini dapat menghambat penanganan nyeri untuk mereka. Di sisi lain, prevalensi nyeri pada individu lansia lebih tinggi karena penyakit akut atau kronis yang mereka derita. Walaupun ambang batas nyeri tidak berubah karena penuaan, tetapi efek analgesik yang diberikan menurun karena perubahan fisiologis yang terjadi (Nisak dkk., 2023).

Usia kehamilan di atas 30 tahun merupakan kehamilan berisiko tinggi, dimana risiko kehamilan dan persalinan meningkat 20-30% pada usia diatas 30 tahun (Anggraini, 2018). Usia diatas 30 juga sering muncul keluhan saat kehamilan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes yang dipengaruhi oleh proses kehamilan (Sibuea, Tendean, & Wagey, 2017). Usia kehamilan juga dapat berpengaruh terhadap kesiapan ibu menerima tanggung jawab baru sehingga kualitas

sumber daya manusia akan semakin meningkat, yang akhirnya dapat menjadikan generasi penerus yang sehat (Bellieni, 2016). Melahirkan secara *sectio caesarea* bukanlah hanya indikasi untuk ibu usia > 30 tahun saja, ada faktor lain yang menyebabkan ibu direntang usia produktif/usia 26-35 tahun lebih memilih untuk menjalani persalinan secara *section caesarea*. Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu usia produktif menjalani persalinan *sectio caesarea* adalah kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan meskipun kondisi ibu sehat dan rahim ibu dalam kondisi sehat (Sylvia dan Rasyada, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa usia merupakan salah satu faktor individu dalam mempersempikan nyeri dimana semakin tinggi usia, maka tingkat nyeri juga akan semakin tinggi. Hal ini dikarenakan adanya proses perubahan fisiologis pada tubuh dimana semakin tua usia maka semakin menurun fungsi fisiologis manusia. Hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat nyeri yang dirasakan oleh seseorang.

Paritas

Paritas paling banyak pada pasien *post* operasi *sc* di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan terjadi pada kehamilan kedua dengan jumlah 9 orang (45%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarsih dkk (2023) yang menunjukkan bahwa ibu dengan paritas multipara berjumlah 65 (61,9%) orang, lebih banyak dibanding ibu dengan paritas primipara sebesar (38,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Nisma dkk (2022) menyatakan bahwa hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara riwayat persalinan *sectio caesarea* dengan kejadian *sectio caesarea*. Analisis menghasilkan nilai OR 5,716 yang menunjukkan bahwa ibu dengan riwayat *sectio caesarea* memiliki kemungkinan enam kali lebih banyak untuk melahirkan *sectio caesarea* dibandingkan dengan ibu dengan riwayat persalinan spontan. Penelitian oleh Esta (2017) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas ibu dengan kejadian persalinan *sectio caesarea* dengan nilai *p-value* 0,000. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amir (2020) didapatkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,031 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan anatara paritas dengan persalinan *sectio caesarea*.

Paritas adalah banyaknya anak yang dilahirkan oleh ibu dari anak pertama sampai dengan anak terakhir. Pembagian paritas terdiri dari nulipara yaitu seorang wanita yang belum pernah menyelesaikan kehamilan. Primipara yaitu seorang wanita yang telah melahirkan bayi aterm sebanyak satu kali. Sedangkan multipara yaitu seorang wanita yang telah melahirkan anak hidup beberapa kali, dimana persalinan tersebut tidak lebih dari lima kali (Qamariah Dan Armisa, 2019). Paritas juga didefinisikan sebagai jumlah kelahiran yang menghasilkan janin yang lahir hidup. Apabila lebih dari tiga mempunyai angka kematian yang tinggi. Risiko pada paritas tinggi dapat membahayakan si janin maupun ibu karena jumlah kelahiran yang terlalu sering, maka rahim akan semakin lemah karena jaringan parut uterus akibat kehamilan yang berulang dapat mengakibatkan ibu mengalami komplikasi saat kehamilan maupun persalinan. Seorang wanita yang telah mengalami kehamilan sebanyak 3 kali atau lebih memiliki risiko lebih besar mengalami kontraksi yang lemah pada saat persalinan (Rahim Dkk, 2020). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Candra (2020) yang menyatakan bahwa pembedahan rahim akan menimbulkan jaringan parut pada persalinan *sectio caesarea*. Jaringan parut dapat membuat rahim budah robek selama persalinan normal, maka ibu hamil yang sudah pernah melahirkan secara *sectio caesarea* sebagian besar melakukan persalinan *sectio caesarea* lagi untuk menghindari robekan rahim.

Terdapat perbedaan rasa nyeri antara primipara dan multipara, dimana rasa nyeri pada multipara disebabkan oleh pengalaman. Multipara mempunyai pengalaman nyeri persalinan sehingga pada saat melahirkan yang kedua dan seterusnya sudah siap. Akan tetapi secara fisiologis rasa nyeri yang timbul pada saat persalinan antara primipara dan multipara sama

yaitu karena adanya peningkatan hormon oksitosin menyebabkan kontraksi uterus sehingga terjadi spasme dan iskemik myometrium akibat terjadi penurunan aliran darah yang menyebabkan timbul rasa sakit di daerah tersebut. Iskemi juga menyebabkan meningkatnya jumlah asam laktat yang merangsang ujung syaraf nyeri bereaksi Widiawati dan Legiati (2018).

Peneliti berasumsi bahwa ibu yang memiliki riwayat melahirkan secara sectio caesarea memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk melahirkan kembali secara sectio caesarea. Riwayat melahirkan dengan metode sectio caesarea dapat berhubungan dengan kemungkinan tindakan melahirkan dengan metode yang sama dimasa depan. Riwayat melahirkan sectio caesarea dapat meningkatkan risiko terjadinya kelainan pada uterus, seperti ruptur uterus. Riwayat melahirkan sectio caesarea mengindikasikan bahwa pasien telah menjalani operasi sc sebelumnya.

Nilai tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di RS Sahabat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan menunjukkan nilai rata-rata yaitu 5,1, nilai tengah 5 dan skala tingkat nyeri yang sering muncul yaitu 5. Nilai minimal skala nyeri yaitu 4 dan nilai maksimal skala nyeri yaitu 6. Standar deviasi menunjukkan angka 0,553. Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Susilawati dkk., (2023) yang menyatakan bahwa tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* yang belum mendapatkan intervensi pada kelompok intervensi mayoritas masuk dalam kategori nyeri sedang sebanyak 15 pasien (83,3%) dan kelompok kontrol termasuk dalam kategori sedang juga sebanyak 12 pasien (66,7%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sylvia dan Rasyada (2023) juga menjelaskan bahwa tingkat nyeri pada pasien yang belum diberikan intervensi yaitu nyeri sedang dengan jumlah 14 responden (58,3%). Namun, berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Berkanis dkk., (2020) yang mengatakan hampir semua responden dengan intensitas nyeri berat (91%).

Nyeri *post operasi* merupakan nyeri akut yang dapat diakibatkan oleh trauma, bedah atau inflamasi, seperti saat sakit kepala, sakit gigi, tertusuk jarum, terbakar, nyeri otot, nyeri saat melahirkan, nyeri sesudah tindakan pembedahan, dan yang lainnya. Nyeri akut terkadang disertai oleh aktivitas system saraf simpatis yang akan memperlihatkan gejala-gejala seperti peningkatan tekanan darah, peningkatan respirasi, peningkatan denyut jantung, diaphoresis dan dilatasi pupil. Klien yang mengalami nyeri akut akan memperlihatkan respon emosi dan perilaku seperti menangis, mengerang, kesakitan, mengerutkan wajah atau menyeringai (Nisak dkk., 2023).

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Sari dan Sanjaya, 2020). Tingkat keparahan nyeri paska operasi tergantung pada fisiologis, psikologis invidu dan toleransi yang di timbulkan nyeri (Sylvia dan Rasyada, 2023). Nyeri juga dapat menjadi stressor bagi pasien yang akan menambah kecemasan serta ketegangan pasien dan dapat berakibat peningkatan intensitas nyeri karena nyeri menjadi pusat perhatiannya (Agustin, Koeryaman, & DA, 2020).

Nyeri yang dirasakan oleh masing-masing individu sangatlah berbeda-beda diantaranya nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat sesuai dengan persepsi dan ambang nyeri individu, berdasarkan faktor - faktor yang memengaruhi intensitas nyeri itu sendiri (Bahrudin, 2017).

Terdapat 5 faktor yang mempengaruhi respon nyeri seseorang yaitu tahap perkembangan usia, etnik dan nilai budaya, lingkungan dan individu pendukung, pengalaman nyeri sebelumnya dan adanya perasaan ansietas dan stres (Nisak dkk., 2023). Selain itu, factor-faktor lain yang memengaruhi nyeri berasal dari keadaan umum, endorfine, faktor situasional, status emosi, status paritas dan reaksi terhadap nyeri. Ketika merespon nyeri setiap individu akan belajar dari pengalaman sebelumnya. Koping individu akan menjadi terganggu dalam menanggapi nyeri saat pertama kali merasakan nyeri. Apabila individu yang sebelumnya pernah merasakan nyeri dan mampu menghilangkan nyeri, akan menjadi mudah dalam menginterpretasikan nyeri (Bahrudin, 2017).

Nyeri yang tidak segera diatasi akan berdampak pada masalah psikologis pasien. Dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien post sectio caesarea adalah kecemasan. Gejala fisiologisnya pasien akan mengalami seperti berkeringat yang banyak, ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat, jantung terasa berdebar debar, sulit makan, susah tidur, sesak napas, mudah tersinggung, serta adanya rasa nyeri pada daerah ulu hati (Susilawati dkk., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa nyeri pada pasien dengan post operasi dikarenakan adanya sayatan yang ada pada daerah abdomen. Nyeri bersifat subjektif, tergantung dengan sensitifitas seseorang terhadap nyeri. Akan tetapi, nyeri dapat diukur dengan menggunakan *numeric rating scale* (NRS). Pada penelitian ini, didapatkan hasil nilai tengah dan modus 5 dikarenakan individu masih belum mendapatkan intervensi non farmakologis. Apabila nyeri tidak segera diatasi, nyeri dapat memberikan dampak negatif baik fisiologis dan psikologis individu. Untuk itu diperlukan adanya suatu intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat nyeri pasien post op *sectio caesarea*. Peneliti menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pada pasien post op *sectio caesarea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan peneliti mengenai pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* di RS Sahabat, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Tingkat nyeri sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat menunjukkan nilai rata-rata yaitu 5,1, nilai tengah 5 dan skala tingkat nyeri yang sering muncul yaitu 5. Nilai minimal skala nyeri yaitu 4 dan nilai maksimal skala nyeri yaitu 6. Standar deviasi menunjukkan angka 0,553.
- b. Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat menunjukkan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 4,15, nilai tengah yaitu 4 dan skala tingkat nyeri yang sering muncul yaitu 4. Nilai skala nyeri minimal yaitu 2 dan maksimal yaitu 6 dengan standar deviasi yaitu 1,089.
- c. Hasil analisis pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,001 (*p value* < 0,05 ; α : 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sahabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., Siswanto, A. Prasetyo, dan Hartatik. 2020. The Influence Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy to Decrease The Intensity of Post Operative Pain in Major Surgery Patients in Hospital Dr. R, Soeprapto Cepu. *Jurnal Studi Keperawatan*. 1(2): 1-5.
- Amir, F. 2020. Hubungan Paritas Dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Caesarea Di Rsu Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. 4(2): 75-84.
- Andarmoyo F. Konsep & proses keperawatan nyeri. 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Anggraini, (2016), Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan). *Motivasi*, 3(3), hal. 80-88.
- Anwar, dkk. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013>
- Anwar, Mutia, Titi Astuti, dan Merah Bangsawan. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- Astuti, L., dan Aini, L. 2020. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 12 (1) : 171-178.
- Bahrudin, M. 2017. Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*. 13 (1): 7-13.
- Belliemi, C. (2016). The Best Age for Pregnancy and Undue Pressures. *Journal of Family & Reproductive Health*, 10(3), 104–107. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28101110><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5241353>
- Berkanis, A. T., Nubatonis, D., & Lastari, I. F. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUD S.K.Lerik Kupang Tahun 2018. *CHM-K Applied Scientifics Journal*, 3(1), 6–13.
- Boerma, T., Ronsmans, C., Melesse, D. Y., Barros, A. J., Barros, F. C., Juan, L., Moller, A.-B., Say, L., Hosseinpoor, A. R., Yi, M., de Lyra Rabello Neto, D., & Temmerman, M. (2018). The global epidemiology of Caesarean Sections: major increases and wide disparities Ties Boerma , Carine Ronsmans , Dessalegn Y Melesse , Aluisio JD Barros , Fernando C Barros , Liang Juan , Ann-Beth Moller , Lale Say , Ahmad Reza Hosseinpoor , Mu Yi , D. *Lancet*, 392, 1341– 1348.
- Candra. 2020. Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan Dengan Riwayat Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea. *Juenal Jkft*. 2(2): 1-7
- Dewi, I P. 2010. *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Artikel. Diakses Maryunani, A. (2010). Nyeri Dalam Persalinan, Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Esta, F. A. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Persalinan Sectio Caesarea. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*. 1(1): 1-10.
- Fransiska, F. (2019). Applies Relaxation Technique of Lavender Aromatherapy To. 52–58.
- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. (2017). Efektifitas Teknik Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *Viva Medika* , 20 (18).
- Jaelani. (2017). *Aroma Terapi*. Pustaka Populer Obor.
- Legawati, 2018, *Asuhan Persalinan & Bayi Bru Lahir*, Wineka Media, Malang.
- Mariza, A., & HS, D. H. (2018). Pengaruh Aromaterapi Blend Essential MInyak Lavender Terhadap Nyeri Pada Pasien Pasce Operasi Sectio Caesarea.
- Mualinda, D., Rahmanti, A., dan Tiara, A. 2022. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Sisthana*. 7 (2) : 72-81.



- Mubarak Wahid, Indrawati L, dan Susanto J. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika di <https://jurnal.unud.ac.id> tanggal 03 April 2019
- Pitriani, D. A. Yanti, dan S. Ginting. 2020. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. 3(1): 36-41.
- Prasetyo, B. D., & S, B. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Luka Ibu Post Sectio Caesarea