



PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI IBU POST PARTUM *SECTIO CAESAREA* DI RSUD KOTA SALATIGA

Sari Rohmaniah¹, Anjar Nurrohmah², Lutfaturrohmah³

^{1,2} Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga

Email: ¹Sarydayyak16@gmail.com

ABSTRAK

Section Caesarea suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Prevalensi nyeri yang dirasakan oleh ibu *post* operasi *section caesarea* sebanyak 30-80% mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang hingga nyeri berat, Pada ibu *post section caesarea* ibu akan mengalami rasa nyeri biasanya muncul 4-6 jam setelah proses persalinan selesai. Relaksasi nafas dalam menjadi salah satu Tindakan distraksi yang dapat diimplementasikan di rumah sakit dalam manajemen nyeri non farmakologi. Tujuan : Mengetahui hasil penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu *post partum section caesarea*. Metode : Penerapan ini menggunakan metode deskriptif studi kasus, dengan jumlah sampel penerapan 2 responden. Penerapan ini dilakukan selama 2 hari dengan frekuensi 3 kali dalam sehari yang berdurasi 5-10 menit. Hasil : Hasil penerapan menunjukkan bahwa kedua responden sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan. Kesimpulan : Terdapat pengaruh pada penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu *post partum section caesarea* di RSUD Kota Salatiga.

Kata kunci : *Section Caesarea*, Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri

ABSTRACT

Section Caesarea a way of giving birth to a fetus by making an incision in the uterine wall through the front wall of the abdomen. The prevalence of cancerfelt by postoperative mothers of *section caesarea* as much as 30-80% complain of pain with a scale of moderate to severe pain, in *post-section caesarea* mothers will experience pain usually appears 4-6 hours after the labor process is complete. Deep breath relaxation is one of the distraction measures that can be implemented in hospitals in non-pharmacological pain management. Objective: Know the results of the application of deep breath relaxation techniques to the intensity of pain in *postpartum section caesarea* mothers. Method: This application uses a descriptive case study method, with a sample number of 2 respondents. This application is carried out for 2 days with a frequency of 3 times a day with a duration of 5-10 minutes. Results : The results showed that both respondents before and after being given deep breath relaxation techniques decreased the pain scale from moderate to mild category. Conclusion: There is an influence

on the application of deep breath relaxation techniques on the intensity of pain in postpartum sectio caesarea mothers at Salatiga City Hospital.

Keywords : *Sectio Caesarea, Deep Breath Relaxation, Pain*

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi dari rahim melalui sayatan pada dinding perut dan rahim ibu. Prosedur ini biasanya dilakukan jika persalinan normal tidak memungkinkan atau tidak aman bagi ibu atau bayi, seperti jika ada masalah medis atau komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Setelah bayi dilahirkan melalui operasi ini, ibu akan membutuhkan waktu pemulihan yang lebih lama dibandingkan dengan persalinan normal (Amita et al., 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menetapkan bahwa batasan rata-rata persalinan melalui proses *sectio caesarea* di suatu negara sekitar 5 - 15% per 1.000 kelahiran. Prevalensi Di Indonesia, kelahiran melalui *sectio caesarea* mengalami peningkatan sebanyak 45,3 % dan sisanya persalinan pervaginam. Angka tersebut melampaui standar yang telah dibuat WHO. Tingginya angka *sectio caesarea* di Indonesia karena banyaknya angka persalinan *sectio caesarea* terencana (elektif) yaitu sebesar 7%. Nyeri *post* operasi *sectio caesarea* di dunia menunjukkan angka sebesar 46,2%. Kelahiran bayi dengan operasi *sectio caesarea* selama hampir 30 tahun terakhir mengalami peningkatan 10-15% dari semua proses persalinan. Nyeri yang dirasakan oleh ibu *post* operasi *sectio caesarea* juga menghambat proses adaptasi *post partum*, sebanyak 30-80% mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang hingga nyeri berat (Nasiri et al., 2018) Di Indonesia angka kelahiran melalui *sectio caesarea* mencapai 927.000 dari 4.039.000 persalinan. (Felix et al., 2019).

Indikasi dilakukannya persalinan secara *Sectio Caesarea* disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data di RSUD Kota Salatiga tahun 2021-2023 angka kejadian ibu dengan *post partum sectio caesarea* pada tahun 2021 adalah sebanyak 106 jiwa dari 324 angka persalinan, lalu pada tahun 2022 adalah sebanyak 138 jiwa dari 377 angka persalinan, dan untuk tahun 2023 sampai dengan bulan juni angka kejadian *sectio caesarea* adalah sebanyak 84 dari 240 angka persalinan (RM RSUD Kota Salatiga, 2023).

Operasi *sectio caesarea* menimbulkan nyeri karena terjadinya perubahan kontinuitas jaringan akibat pembedahan. Jika nyeri tersebut tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan beberapa masalah seperti mobilisasi yang terbatas, *bonding attachment* yang terganggu antara ibu dan bayi-nya, inisiasi menyusui dini terganggu, dan juga aktivitas sehari-hari terhambat akibat adanya peningkatan intensitas nyeri (Agustina, 2020). Menurut Rasyida (2018) menyatakan bahwa nyeri *post sectio caesarea* ringan terjadi pada 15% kasus, nyeri sedang 35%, nyeri berat 30% dan nyeri ekstrem terjadi pada 20% kasus.

Nyeri pada persalinan dengan *sectio caesarea* dapat diminimalisir dengan dua metode yaitu dengan cara farmakologis yaitu mengkonsumsi obat-obatan kimiawi seperti obat Asamfemamat, Paracetamol dan lain-lain, untuk cara non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi, yang mencakup relaksasi nafas dalam, perubahan posisi, *massage*, akupuntur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) (Alvarez-Garcia & Yaban, 2020). Banyaknya intervensi yang bertujuan untuk menurunkan nyeri akan lebih efektif jika dikombinasikan, termasuk

mengkombinasikan antara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Ramandanty, 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (Sutinah, & Azhari, 2020).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Kiley et al., 2018). Penurunan nyeri yang signifikan terjadi pada pasien post operasi setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam selama 30 menit. Relaksasi dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas dan penurunan ketegangan otot (Cole, 2021). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutinah, & Azhari (2020) pada pasien pasca operasi di ruang seruni RSUD Dr. M Yunus Bengkulu didapatkan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.005$).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dita, & Rika (2018) pada pasien post operasi *sectio caesarea* di rumah sakit Bengkulu. Hasil penelitian diperoleh p value yaitu $0,004 < 0,05$ artinya hipotesis alternatif sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian karya tulis ilmiah dengan judul " Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu post Partum *Sectio Caesarea* Di RSUD Kota Salatiga"

METODE PENELITIAN

Metode penerapan yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ners adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yaitu bagaimana penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Penerapan intervensi dilakukan dengan melakukan pengukuran skala nyeri sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dan dilakukan pengukuran skala nyeri sesudah diberikan intervensi (*post test*). Penerapan ini dilakukan selama 3 kali sehari dan diterapkan selama 2 hari dengan durasi 5-10 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *wong baker faces pain rating scale*. Subjek penelitian ini adalah 2 klien/individu. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di bangsal Wijaya Kusuma 3 dan melati RSUD Kota Salatiga. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni sampai tanggal 01 Juli 2023.

HASIL PENELITIAN

- a. Berdasarkan hasil sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam

Tabel 4.2 : distribusi hasil sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam

Nama	Tanggal	Skala nyeri	Kategori
Ny.A	26 juni	6	Nyeri sedang

Ny. M	2023	juni	6	Nyeri sedang
	28			
	2023			

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan hasil sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi pasien dalam kategori sedang. pada pasien Ny. A skala nyeri 6 dan pada pasien Ny. M skala nyeri 6.

- b. Berdasarkan hasil setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam

Tabel : 4.3 distribusi hasil setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam

Nama	Tanggal	Skala nyeri	Kategori
Ny. A	27 juni 2023	1	nyeri ringan
Ny. M	29 juni 2023	2	nyeri ringan

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan hasil setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri pada hari kedua setelah dilakukan intervensi pasien dalam kategori ringan. pada pasien Ny. A skala nyeri 1. dan pada pasien Ny. M skala nyeri 2.

- c. Perkembangan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan relaksasi nafas dalam

Tabel : 4.4 hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam

Tanggal	Nama	pengukuran intensitas nyeri pre-relaksasi	pengukuran intensitas nyeri post-relaksasi	Hasil
26 juni 2023	Ny. A	6 (nyeri sedang)	3 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan intensitas nyeri
28 juni 2023	Ny. M	6 (nyeri sedang)	4 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan intensitas nyeri
27 juni 2023	Ny. A	3 (nyeri ringan)	1 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan intensitas nyeri
29 juni 2023	Ny. M	4 (nyeri sedang)	2 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan intensitas nyeri

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan hasil penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea* pada hari pertama dan kedua terjadi penurunan intensitas nyeri. Dilakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam selama 1 hari dilakukan 3 kali siklus dengan durasi 10 menit.

- d. Perbandingan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu post partum *sectio caesarea*

Tabel : 4.5 Perbandingan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu post partum *sectio caesarea*

Nama	Pre-relaksasi	Post-relaksasi
Ny. A	6	1
Ny. M	6	2

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan data skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-2 pada kedua responden mengalami penurunan pada skala nyeri.

PEMBAHASAN

1. Skala nyeri sebelum diberikan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada ibu post partum *sectio caesarea*

Hasil penerapan pada tabel 4.2 didapatkan hasil sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri pada hari ke-1 sebelum dilakukan intervensi pasien dalam kategori sedang, pada pasien Ny. A skala nyeri 6 dan pada pasien Ny. M skala nyeri , dengan dimana responden mengeluhkan nyeri pada bagian perut bekas robekan operasi dengan nyeri terasa tertusuk-tusuk. Nyeri merupakan mekanisme tubuh dalam menghadapi rasa ketidaknyamanan baik dicetuskan oleh faktor internal maupun eksternal seperti pembedahan, nyeri merupakan sensor tubuh sebagai reaksi kewaspadaan. Nyeri *post partum sectio caesarea* sendiri disebabkan karena robekan atau irisan pada perut saat operasi untuk mengeluarkan bayi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiyanti *et al* (2019) *sectio caesarea* memiliki efek samping antara lain beberapa hari pertama pasca persalinan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat pada daerah insisi, disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus yang kadarnya berbeda-beda pada setiap ibu. Nyeri pada klien *sectio carsarea* diakibatkan dari rahim yang sering berkontraksi karena masih dalam proses kembali ke bentuk semula dan juga rasa nyeri yang muncul dari daerah insisi operasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Yumni & Mahmud (2019) masalah yang muncul pada tindakan *sectio caesarea* yaitu akibat insisi atau robekan pada jaringan kontuitas perut depan dapat menyebabkan terjadinya perubahan jaringan kontuitas dan klien akan merasa nyeri karena adanya proses insisi. Pada pasien *post sectio caesarea* akan mengalami nyeri pada luka daerah insisi karena disebabkan oleh robekan pada jaringan di dinding perut depan. Klien akan merasakan nyeri pada punggung dan pada bagian tengkuk yang biasa dirasakan pada klien *post sectio caesarea*, hal ini disebabkan karena pengaruh dari efek penggunaan anastesi epidural saat proses operasi.

Sayatan pada dinding perut dan uterus untuk melahirkan bayi dan plasenta akan menimbulkan rasa nyeri (nyeri superfisial) akibat terputusnya serabut syaraf dan juga tekanan akibat jahitan. Tindakan operasi SC juga mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Post SC akan menimbulkan nyeri hebat dan proses pemulihannya berlangsung lebih lama dibandingkan dengan persalinan mormal (Engla *et al*, 2020).

2. Skala nyeri setelah diberikan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada ibu post partum *sectio caesarea*

Hasil penerapan pada tabel 4.3 didapatkan hasil setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri pada hari ke-2 setelah dilakukan intervensi pasien dalam ketegori ringan. pada pasien Ny. A skala nyeri 1. dan pada pasien Ny. M skala nyeri 2. Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral (Marfuah *et al.*, 2019).

Banyaknya intervensi yang bertujuan untuk menurunkan nyeri akan lebih efektif jika dikombinasikan, termasuk mengkombinasikan antara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu

bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Ramandanty, 2019).

Nyeri post operasi akan meningkatkan stres post operasi dan memiliki pengaruh negatif pada penyembuhan nyeri. Kontrol nyeri sangat penting setelah operasi, nyeri yang dibedakan dapat mengurangi kecemasan, bernafas lebih mudah dan dalam dapat metoleransi mobilisasi yang cepat. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (Sutinah, & Azhari, 2020).

Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Sebuah penelitian yang menguji pengaruh teknik relaksasi

napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi caesar di Rumah Sakit (Afshar et al., 2018). Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri ansietas ketegangan otot (Engla, 2020).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dita, & Rika (2018) pada pasien post operasi *sectio caesarea* di rumah sakit Bengkulu. Hasil penelitian diperoleh *p value* yaitu $0,004 < 0,05$ artinya hipotesis alternatif sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

3. Perkembangan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam *post sectio caesare*

Hasil penerapan pada tabel 4.4 didapatkan hasil penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea* pada hari ke -1 skala nyeri 6 pada Ny. A setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri menurun menjadi 3. Dan pada hari ke-2 skala nyeri menurun menjadi 1. Sedangkan pada pasien Ny. M hari ke-1 skala nyeri 6 setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam skala nyeri menurun menjadi 4, dan pada hari ke-2 skala nyeri menurun menjadi skala 2. penerapan tehnik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 2 hari dengan 3 kali siklus perhari dengan durasi 5-10 menit. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*. Direkomendasikan kepada perawat untuk dapat meningkatkan kualitas asuhan, khususnya pelaksanaan SOP tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri ansietas ketegangan otot (Engla, 2020).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Kiley et al., 2018). Penurunan nyeri

yang signifikan terjadi pada pasien post operasi setelah di lakukan intervensi relaksasi nafas dalam selama 30 menit. Relaksasi dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas dan penurunan ketegangan otot (Cole, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dita, & Amita (2018) Sebelum intervensi relaksasi napas dalam nilai rata-rata nyeri yaitu 5 dengan kategori sedang, setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam nyeri berkurang menjadi skala 3 ringan.

4. Perbandingan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu post partum *sectio caesarea*

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan data skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 dan sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-2 pada kedua responden mengalami penurunan pada skala nyeri. Hasil penerapan kedua responden yang dilakukan selama 2 hari dengan siklus 3 kali dalam sehari dengan durasi 5-10 menit dengan hasil skala nyeri Ny.A pada hari ke-1 skala nyeri 6 dan hari ke-2 skala nyeri 1, Responden pertama merasa sudah lebih rileks pada hari ke 2 setelah dilakukan penerapan dikarenakan peneliti melakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-2 setelah operasi *sectio caesarea* Sedangkan Ny. M pada hari ke-1 skala nyeri 6 dan hari ke-2 skala nyeri 2. sedangkan responden kedua merasa lebih nyeri dikarenakan baru pertama kali melakukan operasi *sectio caesarea* dan peneliti melakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada hari ke-1 setelah operasi *sectio caesarea*.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiatmika, (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain itu faktor yang mendukung keberhasilan Teknik relaksasi nafas dalam guna untuk menurunkan intensitas nyeri adalah tahapan relaksasi nafas dalam yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik dan mengembuskan napas secara teratur sesuai dengan instruksi dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perubahan rasa nyeri setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasana & Nurfitra, (2020) Relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa proses tersebut dapat dijelaskan dengan teori Gate Control. Adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls sepanjang serabut saraf aferen nosiseptor ke substansia gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi nafas dalam akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor: serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori Two Gate Control menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus mengatur impuls nyeri dari nervus trigemius. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigemius akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus. Tertutupnya “pintu

gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi di dalam tubuh yang berfungsisebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri (Supriyadi et al., 2022).

KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan pada kedua responden sebelum di lakukan tehnik relaksasi nafas dalam intensitas nyeri dalam kategori nyeri sedang. Hasil yang didapatkan pada kedua responden setelah di lakukan tehnik relaksasi nafas dalam intensitas nyeri dalam kategori nyeri ringan. Hasil yang didapatkan kedua responden sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Hasil setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam dapat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post partum *sectio caesarea* di RSUD Kota Salatiga.

SARAN

Bagi masyarakat: Diharapkan masyarakat mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi non-farmakologis nyeri secara mandiri. Bagi Rumah Sakit: Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan masukan sebagai bahan evaluasi untuk dilakukan tindakan manajemen nyeri non-farmakologis dengan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu post partum *sectio caesarea*. Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, bagi Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode dan alat ukur penelitian yang berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan, dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan responden lebih dari 2 orang sebagai perbandingan sehingga akan memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshar, M., Mohsenzadeh, A., Gilasi, H., & Sadeghi-Gandomani, H. (2018). The Effects of Guided Imagery on State and Trait Anxiety and Sleep Quality among Patients Receiving Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 37–41.<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.00>
- Agustina, S. (2020). Literature Review :Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* yang Mengalami Nyeri dengan penerapan *Biologic Nurturing Baby Led Feeding* di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. Karya Tulis Ilmiah Keperawatan.
- Alvarez-Garcia, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The Effects of Preoperative Guided Imagery Interventions on Preoperative Anxiety and Postoperative Pain: A Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Amita, D., Fernalia, & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*,

- Cole, L. (2021). The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. Pain Management Nursing,
- Dalimartha (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Jakarta : Media Aesculapiu.*
- Dita, A., Fernalia, F., & Rika, Y. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di rumah sakit Bengkulu. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-28.
- Engla Putri Amanda, E. P. A. (2020). penerapan teknik relaksasi dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan post *sectio caesarea* di ruangan siti aisyah RS Islam Ibnu Sina Bukittinggi Tahun 2020 (*Doctoral dissertation*, Universitas Perintis Indonesia).
- Felix, M. M. D, S., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: an integrative review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3–9.
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi *Sectio Caesarea*. *Journal of Nursing and Health*, 6(1), 15-24.
- Kiley, K. A., Sehgal, A. R., Neth, S., Dolata, J., Pike, E., Spilsbury, J. C., & Albert, J. M. (2018). The Effectiveness of Guided Imagery in Treating Compassion Fatigue and Anxiety of Mental Health Workers. *Social Work Research*, 42(1), 33–43.
- Marfuah, D., Nurhayati, N., Mutiar, A., Sumiati, M., & Mardiani, R. (2019). Pain Intensity among Women with Post-Caesarean Section: A Descriptive Study. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5322>.
- Nabetty, H. (2020) ‘Asuhan Keperawatan Nyeri Post Partum *Sectio Caesarea* Menggunakan Relaksasi Genggam Jari di RSDU Ungaran’, *Politeknik Kesehatan Semarang*.
- Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L., & Tabatabaee, A. S. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on Stress, Anxiety, and Depression of Pregnant Women Referred to Health Centers. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(41).
- Nixson Manurung. (2018) *Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : Tran Info Media*
- Purwoto, Ady dkk. (2023). *Manajemen Nyeri. Padang. Global Eksekutif teknologi.*
- Ramandanty, P, V. (2019). *Asuhan keperawatan pada ibu post sectio caesarea di ruang mawar RSUD A.W sjahrane samarinda.*
- Rezeki, S., & Sari, M. (2018). Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Indikasi *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayon Pada Tahun 2018. *Wahana Inovasi*.

- Rohemah, Wardani, D. N. K., Ernawati, Puriastuti, A. C., Octaviana, L. P., Damalita, A. F., Joelitan, & Nurapriyanti, I. 2022. Teori dan Praktik Keterampilan Dasar Kebidanan. Malang : Rena Cipta Mandiri.
- Sugito, Anggoro., Ta'adi., dan Djamalludin Ramlan. (2022). *Aromaterapi dan Akupresure pada sectio caesarea*. Mungkid, magelang. Pustaka Rumah Cinta.
- Supriyadi, D., Vita Purnamasari, S. K., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2022). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post spinal anestesi: literatur review. Universitas'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sutinah, S., & Azhari, R. (2020). The effects of relaxation breathing on fatigue in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 15-21.
- Usrina, N. E., (2023). “ Pengaruh Asupan Energi dan Protein Ibu Hamil Selama Trimester III Terhadap Keluaran Kehamilan”. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Vol. 8, No. 2, (Hlm.86-95).
- Widiatmika, N. I. (2022). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Np Dengan Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Pre Eklampsia Di Ruang Nifas Rumah Sakit Balimed Singaraja. Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
- Wiyanti, N. P. D. (2018). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* (*Doctoral dissertation*, Jurusan Keperawatan 2018).
- Yumni, F. L., Fulatul Anifah, S., Rizal, R., & Mahmud, E. (2019). Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis Post Operasi Kista Ovarium Di Ruang Sakinah.