



## Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus

Anita Putri Agnesia, Dewi Aryanti

Prodi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

### ABSTRAK

Persalinan *sectio caesarea* dapat menyebabkan rasa nyeri akibat pengeluaran *histamin* dan *prostaglandin*, rasa nyeri ini diperlukan intervensi non farmakologi agar dapat membantu pasien mengurangi respon nyeri, salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu *post sectio caesarea*, proses pemberian asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga hari, dimulai 11 April sampai 14 April 2022. Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional. Teknik relaksasi nafas dalam pada dua asuhan keperawatan pada ibu *post sectio caesarea* dengan Standar Operasional PPNI yang meliputi 15 langkah, yang dilaksanakan 6x implementasi selama 3 hari dan dilakukan 2x sehari (pagi dan siang). Respon setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea* semua sampel yakni subjek 1 dan subjek 2 sudah tidak ada data nyeri. Kesimpulan yang didapatkan dalam studi kasus ini adalah teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea*, yaitu terdiri dari 15 langkah sesuai dengan *standar operasional* (PPNI).

**Keywords:** Ibu Melahirkan; *Post Sectio Caesarea*; Teknik Relaksasi Nafas Dalam

### ABSTRACT

*Sectio caesarea delivery can cause pain due to the release of histamine and prostaglandins, this pain requires non-pharmacological interventions in order to help patients reduce pain responses, one of which is deep breathing relaxation techniques. This study aims to describe the implementation of deep breathing relaxation techniques in post-sectional caesarean mothers, the process of providing nursing care is carried out for three days, starting April 11 to April 14 2022. This type of research is descriptive observational. The deep breathing relaxation technique in two nursing care for post-sectional caesarean mothers with PPNI Operational Standards which includes 15 steps, which is implemented 6 times for 3 days and is carried out 2x a day (morning and afternoon). The response after the deep breathing relaxation technique was carried out in post sectio caesarea patients, all samples, namely subject 1 and subject 2, had no pain data. The conclusion obtained in this case study is the deep breathing relaxation technique in post sectio caesarea patients, which consists of 15 steps according to operational standards (PPNI).*

**Keywords :** *Mother Giving Birth; Post Sectio Caesarea; Deep Breath Relaxation Techniques*

Koresponden:

Nama : Anita Putri Agnesia  
Alamat : Saguling Inpres, Kec.Kawalu Kel.Cilamajang Koa.Tasikmalaya  
No. Hp : 088211183604  
e-mail : anitaputriagnesia19@gmail.com

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologi yang normal dialami oleh setiap wanita berupa pengeluaran hasil konsepsi yang hidup di dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri), yang dapat hidup ke dunia dan di luar rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lain [1]. Ada dua cara persalinan yaitu persalinan lewat vagina yang lebih dikenal dengan persalinan alami dan persalinan caesar atau *sectio caesarea*. Persalinan *sectio caesarea* (SC) adalah sebuah tindakan operasi untuk mengeluarkan bayi dengan melalui insisi pada dinding abdomen dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram [2].

Menurut *World Health Organization*, angka kejadian ibu melahirkan operasi *sectio caesarea* dengan rata-rata 5% sampai dengan 15% per 1000 dari jumlah kelahiran di dunia (Nurhayati *et al.*, 2015). Menurut kemenkes RI, tahun 2017, persalinan ibu *sectio caesarea* di Negara berkembang termasuk Indonesia sejumlah peringkat yang cukup tinggi yaitu 480.622 kasus [3]. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 jumlah persalinan dengan metode SC pada perempuan 10-54 tahun di Indonesia mencapai 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan [4].

Persalinan *sectio caesarea* proses melahirkan dengan cara tindakan pembedahan pada laparotomi dan histerotomi yang menimbulkan terputusnya inkontinuitas jaringan untuk mengeluarkan bayi, hal ini dapat merangsang pengeluaran *histamin* dan *prostaglandin* yang menimbulkan rasa nyeri. Tindakan *sectio caesarea* dilakukan karena ibu tidak dapat melahirkan proses normal melewati vagina karena ada gangguan berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi [3].

Setiap pembedahan operasi *sectio caesarea* menimbulkan nyeri yang sangat meningkat, seseorang mempunyai rentang nyeri yang berbeda-beda dari setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Rasa nyeri ini dapat timbul akibat trauma fisik yang disengaja atau tidak disengaja. Salah satu trauma fisik yang disengaja yaitu luka operasi *sectio caesarea* [5].

Jika nyeri tidak teratasi mengakibatkan terjadinya respon stress sehingga akan menimbulkan peningkatan laju metabolisme dan curah jantung. Peningkatan metabolisme dapat menyebabkan kerusakan respon insulin, peningkatan produksi kortisol dan retensi cairan secara fisiologis maupun secara psikologis terhambatnya laktasi, terhambatnya proses *bonding attachment*, perasaan lelah, kecemasan, kecewa karena ketidaknyamanan, gangguan pola tidur dan bahkan bila nyeri berkepanjangan akan meningkatkan resiko bagi kesehatan dan mempengaruhi proses pemulihan nyeri *post* operasi [5,6].

Beberapa hasil penelitian Widiatie *et al* [5], Tri *et al* [1] melaporkan bahwa salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan metode non farmakologis merupakan cara menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri yang meliputi, relaksasi nafas dalam, stimulasi dan massage kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi syaraf eliktris transkutan, distraksi, imajinasi terbimbing dan hypnosis. Pentingnya melakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang sempurna supaya mengurangi ketegangan, sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri.

Selain itu menurut [7] teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan perasaan yang rileks dalam mengontrol pernafasan sehingga dapat mengurangi rasa sakit bantu persalinan dan pemulihan. Jika sudah terampil dalam melakukan relaksasi nafas dalam maka pembangunan latihan fisik dan pernafasan akan memberikan hasil yang lebih baik untuk mengontrol nyeri. Sehingga perlu dilakukan teknik relaksasi nafas dalam kepada pasien yang mengalami nyeri *post sectio caesarea* tersebut, keuntungan utama teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dalam keadaan apapun, mudah dilaksanakan tanpa alat dan serta waktu yang khusus.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan untuk merileksasikan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri yang membuat individu dalam kondisi tidak nyaman menjadi nyaman [8].

Berdasarkan pentingnya pemulihan *post sectio caesarea* dengan pengontrolan nyeri maka penulis tertarik mengambil kasus tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* perawat akan memberikan intervensi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dan mengajarkan kepada keluarganya secara mandiri. Hal ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan keperawatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) untuk mengeksplorasi respon nyeri ibu post *sectio caesarea* yang mendapatkan teknik relaksasi nafas dalam di ruang Melati 2A RSUD dr,Soekardjo Tasikmalaya. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah pasien post operasi *sectio caesarea* dengan jumlah subjek 2 orang dengan karakteristik pasien hari pertama SC, pasien dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik, pasien bersedia menjadi responden selama pelaksanaan, pasien memiliki masalah keperawatan nyeri akut, pasien pertama kali *sectio caesarea*, alasan operasi *sectio caesarea* adalah operasi *cito*. Pengambilan data dilakukan dengan cara observasi partisipatif, wawancara, dan study dokumentasi. Teknik wawancara dilakukan dengan menggunakan instrument berupa format pengkajian asuhan keperawatan, format ceklis data dasar observasi, observasi dalam pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam menggunakan instrument berupa standar operasional prosedur (SOP), format ceklis ketercapaian luaran masalah keperawatan nyeri akut, sedangkan observasi terkait penurunan skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan hasil pengukuran skala nyeri 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), 7-9 (nyeri berat) dan 10 (nyeri sangat berat).

## HASIL

### Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek penelitian terdiri atas nama, usia, tingkat pendidikan, suku, bahasa, paritas dan pengalaman melahirkan, yang dapat dilihat pada tabel:

**Tabel 1.** Data Demografi

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2
Nama	Ny.F	Ny.M
Usia	24 tahun	32 tahun
Pendidikan	SMP	SD
Suku	Sunda	Sunda
Bahasa	Sunda	Sunda
Paritas	Multipara	Multipara
Pengalaman	Tidak pernah SC	Tidak pernah SC

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia subjek 1 adalah 24 tahun dan subjek 2 adalah 32 tahun, dengan tingkat pendidikan rendah suku sunda, dan memiliki anak lebih dari 1 tapi belum pernah menjalani operasi section secarea.

**Tabel 2.** Gambaran Luaran Keperawatan Pasca Tindakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Luaran	Subjek 1		Subjek 2	
	Ada	Tidak	Ada	Tidak
Tampak Meringis		✓		✓
Sikap Protektif		✓		✓
Gelisah		✓		✓
Frekuensi Nadi Meningkat		✓		✓
Kesulitan Tidur		✓		✓

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian penulis menunjukkan teknik relaksasi napas dalam dapat menghasilkan luaran pengurangan akibat-akibat dari nyeri akut sekunder terhadap operasi *sectio caesarea*. Pengkajian yang dilakukan penulis menunjukkan subjek 1 memiliki kebutuhan lebih terhadap dilakukannya teknik relaksasi napas dalam, dikarenakan dilihat dari hasil data dasar subjek 1 memiliki skala nyeri yang lebih besar yakni skala nyeri 8 (0-10), akan tetapi penulis melihat adanya intervensi lain selain teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan nyeri yaitu dengan dilakukannya distraksi, sedangkan subjek 2 memiliki skala nyeri 7 (0-10) sehingga tidak memiliki kebutuhan lebih terhadap dilakukannya teknik relaksasi napas dalam dan intervensi lainnya.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan reaksi nyeri faktor internal yaitu: usia, jenis kelamin, kecemasan, pengalaman nyeri sebelumnya, faktor eksternal meliputi: paparan nyeri sebelumnya, budaya, kehadiran keluarga selain orang tua [9]. Lebih lanjut, faktor penyebab nyeri meningkat yaitu salah satunya dengan penambahan umur dan jenis kelamin, semakin bertambah usia seseorang maka semakin bertambah pula pemahaman terhadap nyeri dan cara mengatasinya, begitu pula jenis kelamin salah satu faktor meningkatnya nyeri lebih besar pada pria dari pada wanita. Maka perbedaan ini dapat terjadi karena subjek 1 terdapat skala nyeri lebih besar hal ini terjadi karena subjek 1 merupakan ibu multipara dengan usia 24 tahun dan melahirkan anak laki-laki, sedangkan pada subjek 2 merupakan ibu multipara dengan usia 32 tahun dan melahirkan anak perempuan [10,11].

Intensitas nyeri pasien pasca operasi pada pengalaman nyeri sebelumnya tidak pernah mengalami nyeri sebelumnya lebih tinggi daripada responden yang pernah mengalami nyeri sebelumnya. Maka responden yang pernah mengalami nyeri sebelumnya memiliki intensitas nyeri yang lebih rendah dibandingkan yang tidak pernah mengalami nyeri sebelumnya, karena nyeri sebelumnya berhasil dihilangkan, maka akan lebih mudah bagi individu tersebut untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri [1,12,13].

Berdasarkan hasil penelitian Wijaya et al [14] menyatakan bahwa budaya merupakan faktor yang berhubungan dengan nyeri, bahwa setiap orang dengan budaya yang berbeda akan mengatasi nyeri dengan cara yang berbeda-beda, orang yang mengalami intensitas nyeri yang sama mungkin tidak melaporkan atau berespon terhadap nyeri dengan cara yang sama. Ada perbedaan makna dan sikap yang dikaitkan dengan nyeri pada berbagai budaya, budaya mempengaruhi seseorang bagaimana cara toleransi terhadap nyeri, menginterpretasikan nyeri, dan bereaksi secara verbal atau non verbal terhadap nyeri.

Hasil penelitian Mayasari [15] bahwa tingkat dan keparahan nyeri pasca operasi tergantung pada fisiologis psikologis individu yang ditimbulkan nyeri. Manajemen nyeri farmakologi merupakan upaya atau strategi penyembuhan nyeri menggunakan obat-obatan anti nyeri. Sedangkan manajemen nyeri non farmakologi merupakan strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi yang dilakukan menggunakan teknik relaksasi napas dalam, distraksi, masase dan aroma terapi. Dari hasil penelitian tersebut skala nyeri tergantung pada fisiologi psikologi individu sehingga perbedaan ini berpengaruh terhadap proses implementasi dan respon subjek yang terjadi.

Proses implementasi teknik relaksasi napas dalam telah dilakukan sesuai yang direncanakan kepada subjek 1 dan subjek 2, namun ada beberapa kendala dalam melakukan implementasi tersebut. Pada subjek 1 dan subjek 2 ditemukan kendala lingkungan yang tidak tenang yang menyebabkan ketidak tenangan dan rileks terhadap subjek 1 dan 2 saat dilakukan implementasi, sehingga penulis meminta tolong kepada keluarga pasien minta kerjasamanya untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman.

Penelitian Patasik et al [16] melaporkan bahwa kondisi yang kondusif untuk mencapai tingkat rileks yaitu lingkungan yang tenang, posisi fisik yang nyaman dan mata tertutup. Hasil penelitian tersebut fakta di lingkungan lapangan menunjukkan tidak terciptanya lingkungan yang tenang dan nyaman, sehingga subjek 1 dan 2 tidak terciptanya rileks saat dilakukan implementasi tersebut. Untuk tindak lanjut dalam kendala tersebut yaitu meminta kerjasamanya kepada keluarga pasien lainnya untuk meminta kerjasamanya selama dilakukan implemntasi tersebut.

Respon subjek 1 dan 2 selama dilakukan implementasi kooperatif dan mampu melakukannya dengan baik dan benar meskipun dengan lingkungan yang kurang tenang dan konsdusip, respon subjek 1 dan 2 berkaitan denga ada atau tidaknya perubahan data segera setelah dilakukannya implementasi. Berdasarkan hasil respon subjek setelah dilakukan implementasi subjek 1 dan subjek 2 terdapat perubahan, subjek 1 terdapat muncul data 2x selama dilakukan 6x implementasi dilakukan, maka perubahan sebagian besar sudah tidak ada keluhan, keberhasilan tersebut menghasilkan penurunan skala nyeri menjadi 1 dari rentan (0-10) setelah dilakukannya tindakan implementasi selama 6x dalam 3 hari perawatan dan dilakukan selama 2x sehari dengan 5 siklus.

Sedangkan pada subjek 2 terdapat muncul data 1x selama dilakukan 6x implementasi dilakukan, maka perubahan sebagian besar sudah tidak ada keluhan setelah dilakukannya implementasi teknik relaksasi napas

dalam selama 6x dalam 3 hari perawatan dan dilakukan selama 2x sehari dengan 5 siklus, keberhasilan subjek 2 menghasilkan penurunan skala nyeri menjadi 0 dari rentan (0-10) setelah dilakukannya implementasi teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan perbedaan perubahan hasil dari data tersebut akan berkaitan dengan luaran tindakan atau evaluasi sumatif.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh ibu post *sectio caesarea*. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman dengan membatasi jumlah kunjungan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tri AM, Niken S. Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2019;3(2):1–7.
2. Ruchmayanti GN, Februanty S, Kartilah T. Kejadian Seksio Caesarea Pada Pasien Rawat Inap RSUD dr. Soekardjo. *Media Informasi*. 2016;12(2):6–12.
3. Haryani F, Sulistyowati P, Ajiningtiyas ES. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada post operasi *sectio caesarea*. 2021;6:15–24.
4. Gelardy Y. Profil persalinan seksio sesarea pada hipertensi dalam kehamilan berdasarkan hasil luaran ibu di RSIA sitti khadijah 1 muhammadiyah Makassar. 2020. 1–31 p.
5. Widiatie W. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postseksio sesarea di rumah sakit unipdu medika Jombang. *Jurnal EduHealth*. 2015;5(2):1–10.
6. Rohmah N. Manajemen nyeri non invasive pada ibu post partum dengan pendekatan evidence based practice. *Jurnal Ners*. 2011;6(2):201–9.
7. Lailiyah P. Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan pijatan effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post *sectio caesarea*. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2019;1(1):61–9.
8. Amita D, Fernalia, Yulendasar R. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di rumah sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 2018;12(1):26–8.
9. Rahayu MK, Waluyanti FT, Hayati H. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Reaksi Nyeri Akibat Tindakan Invasif Pada Anak Yang Dirawat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*. 2019;2(2):13\_21-13\_21.
10. Lubis KA, Sitepu JF. Angka Kejadian Nyeri Pasca Operasi Kebidanan Di Rumah Sakit Umum Delima Medan Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*. 2021;10(2):110–5.
11. Jari RG. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono. 2017;
12. Indriati M, Triwidiyanti D, Apriyanti KN. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post *Sectio Caesarea* di RSUD Cianjur. *Jurnal Sehat Masada*. 2018;12(2):184–91.
13. Astuti MT, Sukesu N. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2017;1(2):37–43.
14. Wijaya IPA. Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 2014;5(1):76598.
15. Mayasari CD. Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*. 2016;1(1):35–42.
16. Patasik CK, Tangka J, Rottie J. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesare* Di Iriana D Blu Rsup Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*. 2013;1(1).