

PENGARUH TEKNIK SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RUANG CEMPAKA RSUD dr. DORIS SYLVANUS PALANGKA RAYA

The Effect of Slow Deep Breathing Technique to Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section in Cempaka Ward RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya

Merry Delyka ^{1*}

Meilitha Carolina ²

Evie ³

^{*1} Dosen Diploma III
Kebidanan, STIKES Eka Harap,
Palangka Raya, Kalimantan
Tengah, Indonesia

^{*2} Dosen Sarjana Keperawatan,
STIKES Eka Harap, Palangka
Raya, Kalimantan Tengah,
Indonesia

^{*3} Mahasiswa Sarjana
Keperawatan, STIKES Eka
Harap, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesi

*email:
merry777.md@gmail.com

Kata Kunci:

Slow Deep Breathing
Nyeri
Sectio Caesarea

Keywords :

Slow Deep Breathing
Pain
Sectio Caesarea

Abstrak

Latar Belakang : Pasien post sectio caesarea mengalami nyeri akibat trauma operasi. Rasa nyeri dapat dikurangi dengan manajemen nyeri. Perawatan secara farmakologi dan non farmakologi dapat dilakukan. *Slow deep breathing* adalah salah satu cara non farmakologi yang cocok untuk mengurangi nyeri. Namun, fenomena yang terjadi di tempat penelitian, nyeri pada pasien *post sectio caesarea* selalu diatasi dengan obat anti nyeri, tidak pernah dilakukan latihan mandiri seperti latihan *slow deep breathing*.

Tujuan : Mengetahui pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Metode : Penelitian pra-eksperimental dengan desain *one-group pre test-post test*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data dengan uji *Wilcoxon* ($p=0.05$).

Hasil : Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh sig. (*2-tailed*) dengan ρ value 0.00 ($p < 0.05$) yang berarti H1 diterima, ada pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Kesimpulan : Ada pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya, maka diharapkan perawat atau bidan dapat mengajarkan bahkan menerapkan teknik *slow deep breathing* pada pasien *post sectio caesarea*.

Abstract

Background : Post-cesarean section women experience pain due to operative trauma. Pain sensation can be reduced by pain management. Pharmacological and non-pharmacological treatments can be used. The slow deep breathing technique is a non-pharmacological way that suitable to reduce the pain. But, they were always treated with analgesic medication and never did a self exercises such as slow deep breathing exercises to reduce the pain.

Objective : To determine the effect of slow deep breathing technique to reduce pain intensity in women after cesarean section in Cempaka Ward RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Method : Pre-Experimental research with *one-group pre test-post test* design. The sampling technique is purposive sampling with 32 respondences based on inclusion and exclusion criterias. Data collection instrument is using check list and data analysis is using wilcoxon test ($p=0.05$).

Result : The result of wilcoxon statistic test is Sig. (*2-tailed*) 0.00 less than $p=0.05$, so H1 is accepted, it means there is effect of slow deep breathing technique to reduce pain intensity in women post cesarean section.

Conclusion : There is effect of slow deep breathing technique to reduce pain intensity in women post cesarean section in Cempaka Ward RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. It is expected that nurses or midwives can teach or even apply the slow deep breathing techniques to post sectio caesaria women.



PENDAHULUAN

Nyeri merupakan gejala yang pasti dirasakan pada pasien yang menjalani operasi, terutama pada pasien *post sectio caesarea*, dimana nyeri yang dirasakan akan mulai dialami oleh ibu *post sectio caesarea* pada hari pertama post op. Kondisi ini yang akan membuat pasien *post sectio caesarea* menunjukkan keluhan yang berlebihan. Salah satu cara nonfarmakologis yang dapat dilakukan pasien untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam atau *slow deep breathing*. Latihan *slow deep breathing* adalah bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Fenomena yang terjadi di tempat penelitian, angka kejadian *sectio caesarea* meningkat, nyeri selalu diatasi dengan obat anti nyeri, tidak pernah dilakukan latihan mandiri seperti latihan *slow deep breathing*.

Menurut data World Health Organization (WHO) 2015, memperkirakan bahwa angka persalinan dengan *Sectio Caesaria* (SC) adalah sekitar 10% sampai 15%, dari semua proses persalinan negara-negara berkembang. Data RISKESDAS tahun 2015 menunjukkan angka persalinan *Sectio Caesaria* di Indonesia meningkat 15,3%. Data tersebut diambil dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir di 33 propinsi. Sementara angka kejadian operasi di Kalimantan Tengah khususnya di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya pada tahun 2015 hingga 2017 persalinan dengan *Sectio Caesarea* cenderung meningkat. Persalinan dengan *Sectio Caesarea* tahun 2015 terdapat 797 persalinan, tahun 2016 terdapat 867 persalinan dan tahun 2017 terdapat 1.073 persalinan (Regiter Ruang Kandungan dan Penyakit Kandungan, 2017). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Desember 2018 dengan wawancara, dari 10 (100%) pasien *post Sectio Caesarea* didapatkan sebanyak 8 (80%) mengalami nyeri skala 6-7 dan mereka belum mengetahui manajemen nyeri dengan teknik *slow deep*

breathing, sedangkan 2 (20%) diantaranya mengalami nyeri skala 5-6 dan belum mengetahui tentang teknik *slow deep breathing* namun hanya melakukan napas panjang biasa untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Pemulihan pasien pasca operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat dan rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anastesi sudah hilang, dan pasien sudah keluar dari kamar sadar (Ayudianingsih & Maliya, 2014). Menurut Mustawan (2008) dalam Nurhafizah (2012), nyeri merupakan keluhan yang paling sering diungkapkan oleh pasien pada tindakan pembedahan atau operasi. Sifat nyeri dan sejauh mana nyeri tersebut mempengaruhi kesejahteraan individu untuk menentukan pilihan terapi atau manajemen dalam penanganannya (Andarmoyo 2013). Kurangnya pengetahuan pasien dan penatalaksanaan dari perawat tentang manajemen nyeri menjadi penyebab banyaknya keluhan nyeri pada pasien post SC. Dampaknya, jika nyeri tidak tertangani akan mempengaruhi sistem pulmonari, kardiovaskuler, gastrointestinal, endokrin dan imunologik (Smeltzer & Bare, 2013).

Berbagai tindakan dilakukan dalam penatalaksanaan nyeri yang mencakup tindakan farmakologi dan tindakan non farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan hingga sedang, tindakan non farmakologi adalah intervensi yang paling utama. Adapun teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu *slow deep breathing*. Tehnik relaksasi nafas dalam atau *slow deep breathing* merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miranti (2016) menunjukkan terjadi perubahan skala nyeri yang signifikan, teknik relaksasi nafas dalam atau *slow deep breathing* dapat mempengaruhi intensitas nyeri ibu post section

caesarea yaitu penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 2.06 poin. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi (2016) juga membuktikan penurunan intensitas nyeri pada ibu post section caesarea sebesar 3 poin setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam atau slow deep breathing. Diharapkan dengan menggunakan teknik slow deep breathing ini rasa nyeri yang dirasakan pasien post Sectio Caesaria dapat berkurang, sehingga dapat mempercepat proses pemulihan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode survey analitik pra eksperimental, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang diselidiki. Dilihat dari cara pengumpulan dan pengolahan data, maka penelitian dan pembahasan ini merupakan penelitian dengan rancangan penelitian pre-eksperimental yaitu "one group pre test and post test design" yaitu sebuah desain penelitian yang digunakan dengan cara memberikan tes awal dan tes akhir terhadap sampel penelitian kelompok tunggal (Nursalam, 2013).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara purposive sampling dengan cara mengambil sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Waktu penelitian adalah jangka waktu penulis untuk memperoleh data penelitian yang dilaksanakan yaitu pada tanggal 22 April 2019 sampai dengan 15 Mei 2019 di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Instrumen

lembar observasi pada penelitian ini akan menggunakan check list.

Pada penelitian ini analisis data yang dilakukan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah diuraikan tentang karakteristik demografi responden yang menjadi subyek penelitan meliputi umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, kehamilan yang ke berapa dan riwayat SC. Analisis bivariat membuktikan adanya pengaruh teknik slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesaria di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. Pada penelitian yang dilakukan di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya yaitu hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Prinsip etika penelitian tetap dilakukan untuk melindungi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Intensitas Nyeri Pre -*Slow Deep Breathing Technique*
Berdasarkan data dari tabel 4.1 bahwa intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sebelum (Pre) diberikan latihan teknik *slow deep breathing* adalah kategori sedang sebanyak pada 32 responden (100%).
2. Intensitas Nyeri Post-*Slow Deep Breathing Technique*
Berdasarkan data dari tabel 4.2 bahwa intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* setelah (Post) diberikan latihan teknik *slow deep breathing* sebagian besar adalah kategori ringan yaitu sebanyak 27 responden (84%) dan sebagian kecil adalah kategori sedang yaitu sebanyak 5 responden (16%).
3. Pengaruh *Slow Deep Breathing Technique* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*
Berdasarkan data dari tabel 4.3 dapat diketahui hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan angka sig. (2-tailed) dengan p value 0.00 ($p < 0.05$), yang berarti H1 diterima yaitu terdapat pengaruh yang

signifikan antara kedua variabel yaitu variabel independen teknik *slow deep breathing* terhadap variabel dependen intensitas nyeri.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Pre -*Slow Deep Breathing Technique*

Intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sebelum (Pre) diberikan latihan teknik *slow deep breathing* sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak pada 32 responden (100%).

Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan bervariasi pada tiap individu. Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* akan timbul setelah hilangnya efek dari pembiusan (Sulaminingsih, 2012).

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 (Patasik dkk, 2013). Menurut Nikita (2012), semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya ke dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam kepeduliannya pada tingkat kebutuhan kesehatan. Pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Hal ini merupakan salah satu faktor penyebab indikasi *sectio caesarea* diakibatkan karena faktor ibu yang kelelahan dalam bekerja, salah satunya yakni mengurus rumah tangga (Lukman, 2013). Sampai saat ini belum dinyatakan bahwa nyeri post SC dipengaruhi oleh jumlah paritas yang telah dialami baik primipara, multipara ataupun grandemultipara (Utami, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah pengalaman sebelumnya, setiap individu belajar dari pengalaman nyeri sebelumnya (Sukarti, 2013).

Sejalan dengan teori dan penelitian tersebut, berdasarkan data umum responden paling banyak

berumur 21-30 tahun yaitu 24 orang (75%), berpendidikan SMA yaitu 14 orang (44%), pekerjaan IRT yaitu 16 orang (50%), kehamilan anak ke 2 yaitu 15 orang (47%) dan sudah pernah menjalani operasi *sectio caesarea* yaitu 21 orang (66%).

Cara seseorang merespon terhadap nyeri adalah akibat dari bagaimana respon nyeri seseorang dimana hal ini akan menunjukkan kesadaran dan usaha pencapaian atau peningkatan derajat kesehatan yang lebih baik pada yang berpendidikan tinggi daripada yang berpendidikan menengah atau rendah. Selain itu, hal ini dikarenakan teknik *slow deep breathing* masih belum banyak digunakan sebagai penatalaksanaan nyeri, sehingga pasien belum bisa melakukan teknik *slow deep breathing* dengan benar untuk mengurangi intensitas nyeri.

2. Intensitas Nyeri Post-*Slow Deep Breathing Technique*

Intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* setelah (Post) diberikan latihan teknik *slow deep breathing* sebagian besar adalah kategori ringan yaitu sebanyak 27 responden (84%) dan sebagian kecil adalah kategori sedang yaitu sebanyak 5 responden (16%).

Menurut Syahriyani (2010), perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik nonfarmakologis. Upaya ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *slow deep breathing*. Teknik *slow deep breathing* dapat menurunkan intensitas nyeri yang mana perawat/bidan dapat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan (Smeltzer & Bare, 2012).

Sejalan dengan penelitian Megawahyuni, dkk (2018) bahwa terjadi perubahan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* yaitu setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah 2.2 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori nyeri ringan.

Hasil penelitian didapatkan setelah latihan *slow deep breathing*, responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Intervensi teknik relaksasi nafas mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada pasien *post section caesaria* jika dilakukan dengan benar, karena jika teknik ini dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi terhadap rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan rasa nyeri sehingga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula.

3. Pengaruh *Slow Deep Breathing Technique* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*

Hasil analisa uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil HI diterima. HI diterima terbukti melalui perbedaan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesaria* saat *pre test* dan *post test*. Saat *pre test*, intensitas nyeri 32 responden (100%) pada kategori sedang dan pada saat *post test* terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu 27 responden (84%) pada kategori nyeri ringan. Kemudian HI diterima juga dibuktikan dengan nilai $p \leq 0.05$ dan nilai *asympt sig* 0.000, maka secara statistik terdapat pengaruh yang bermakna dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesaria* di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Hasil penelitan ini sesuai dengan prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi napas dalam yaitu terletak pada fisiologi sistem

syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Teknik *slow deep breathing* dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemi (Umar, 2013).

Nyeri yang dihadapi oleh pasien *post operasi sectio caesarea* merupakan masalah aktual yang dapat menimbulkan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dan bila tidak tertangani secara adekuat dapat mengganggu proses penyembuhan. Pasien memerlukan sarana koping untuk merespon rangsangan nyeri tersebut. Disini petugas kesehatan dituntut untuk mampu memberikan fasilitas kepada pasien. Pendekatan secara holistik akan dapat memberikan fasilitas pada pasien sehingga pesan yang disampaikan petugas kesehatan dapat diterima dengan baik oleh pasien. Melalui metode *slow deep breathing* petugas kesehatan dapat menggunakannya sebagai sarana menumbuhkan koping positif pasien dalam merespon nyeri. Secara teori teknik relaksasi napas mampu menurunkan persepsi nyeri, dengan demikian teknik *slow deep breathing* ini benar-benar dapat digunakan sebagai metode non farmakologi pada pasien *post operasi sectio caesarea* dengan harapan dapat meminimalkan penggunaan analgetik mengingat pengaruh yang tidak menguntungkan bagi pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). 2015. Maternal Mortality: World Health Organization
2. Kemenkes RI. 2015. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang.
3. Ayudianingsih, N.G., Maliya, A. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Pasca

- Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta. Publikasi Ilmiah.
4. Mustawan, Z. (2008). Hubungan Penggunaan Mekanisme Koping dengan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di Unit Orthopedi RSUD Islam Kustati Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 5. Nurhafizah, Erniyati. 2012. Strategi Koping Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi di Ruang R2A RSUP H.Adam Malik Medan.
 6. Andarmoyo, S. 2013. Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta: Ar-. Ruzz
 7. Smeltzer, S.C & Bare, B.G. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner dan Suddart (Textbook of Medical-Surgical Nursing).Edisi 8 volume I. Alih Bahasa:Monica Ester. Jakarta:EGC.
 8. Miranti, Ririn. 2016. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Primigravida Post Operasi Sectio Caesaria Hari Pertama di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo. Jurnal Keperawatan. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
 9. Pratiwi, Ratna. 2016. Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung. Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Bandung: Universitas Padjadjaran
 10. Nursalam. 2013. Konsep dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
 11. Sulaminingsih, et al. 2012. Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesar Pertama dengan Pasien Pasca Operasi Sectio Caesar Berulang yang Diberikan Ketolorac 30 Mg di RSUD Ambarawa.
 12. Patasik C. K., Tangka, Rottie J. 2013. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Setio Caesare Di Irina D BLU RSUP Prof.Dr. R.D. KANDOU MANADO. E-Jurnal Keperawatan. Vol. I No. I.
 13. Lukman dan Ningsih, N. (2013). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Jakarta : Salemba Medika
 14. Umar, Husein. 2013. Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis. Jakarta: Rajawali WWhalley. 2013. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi, edisi revisi. Jakarta: Arcan.
 - 15.