

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSU GMIM PANCARAN KASIH MANADO

**Sefti S.J Rompas
Mulyadi**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kota Manado
E-mail : seftirompas@yahoo.com

Abstract: *Sectio caesarea is one of the methods used in the field of health to assist labor when there is an unexpected problem during labor, such as the mother's factor of the narrow pelvis, the fetal factor located in the latitudes, insufficient space for the fetus to pass through the vagina, and abnormalities in the fetus as fetal weight exceeds 4000 grams (National Institute of Health, 2012). Painful response felt by the patient is a side effect after undergoing an oprasi. Pain caused by oprasi usually makes the patient feel very painful. Discomfort or pain however must be overcome with pain management, because comfort is a basic human need. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaksaasi technique and guided imagery on the decrease of pain in postoperative section of cesarean section in GMIM Pancaran Kasih Manado General Hospital. This research is an anlitik research with quasi experimental research method. The study design was one group pre-post test without control group. Sampling technique is Purposive Sampling where got 20 respondents. Data analysis technique using paired t-test at significance level 95% ($\alpha = 0.05$). The results showed that $p = 0.00$, less than $\alpha = 0.05$, thus there was an effect of deep breathing relaxation technique and guided imagery in postoperative section of cesarean section at GMIM Pancaran Kasih Manado General Hospital. The conclusion that the technique of deep breathing relaxation and guided imagery can decrease pain in postoperative section of caesarea patients in GMIM Pancaran Kasih Manado Hospital. Advice should be application of deep breathing relaxation techniques and guided imagery, done in accordance with SOP and nurses professionally able to mengevaluasi patient pain response before and after the technique of deep breathing relaxation and guided imagery*
Keywords: *deep breathing relaxation techniques, Guided imagery, Pain, Sectio Caesarea*

Abstrak : *Sectio caesarea* merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk membantu persalinan ketika ada masah tak terduga terjadi selama persalinan, seperti faktor dari ibu yaitu panggul yang sempit, faktor janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan kelainan pada janin seperti berat badan janin melebihi 4000 gram (National Institut of Heath, 2012). Respon Nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu oprasi. Nyeri yang disebabkan oleh oprasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. **Tujuan Penelitian** ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksaasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi section caesarea di RSU GMIM Pancaran Kasih Manado. Peneliti ini merupakan penelitian anlitik dengan metode penelitian kuasi eksperimen. **Desain penelitian** adalah satu kelompok pre-post tes tanpa kelompok control. **Teknik Pengambilan sampel** yaitu *Purposive Sampling* dimana didapatkan sampel sebanyak 20 responden. Teknik analisa data menggunakan uji *paired t-test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0.05$). **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa nilai $p = 0.00$, lebih kecil dari nilai $\alpha=0.05$, dengan demikian ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* pada pasien post operasi section caesarea di RSU

GMIM Pancaran Kasih Manado. **Kesimpulan** dimana teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi section caesarea di RSU GMIM Pancaran Kasih Manado. **Saran** hendaknya penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, dilakukan sesuai dengan SOP dan perawat secara profesioanl mampu mengevaluasi respon nyeri pasien sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*

Kata Kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, Guided imagery, Nyeri, Sectio Caesarea

PENDAHULUAN

Dewasa ini, ilmu pengetahuan dan teknologi telah meningkat pesat. Kemajuan teknologi dan ilmu dibidang kesehatan membawa manfaat yang besar bagi manusia, termasuk pada penatalaksanaan *sectio caesarea*. Sectio Caesarea adalah pembedahan guna melahirkan anak lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus (Oxorn & Forle 2010). Pembedahan *Caesarea* profesional yang pertama dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 1827. Salah satu ketakutan terbesar pasien bedah adalah nyeri. Tingkat keparahan nyeri pasca operasi tergantung pada anggapan fisiologi dan psikologi individu, toleransi yang ditimbulkan untuk nyeri, letak insisi, sifat prosedur, kedalaman trauma bedah dan jenis agens anastesi dan bagaimana agen tersebut diberikan (Smeltzer, 2001). Respon Nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu oprasi. Nyeri yang disebabkan oleh oprasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Selama periode pasca perioperatif, proses keperawatan diarahkan pada menstabilkan kembali *equilibrium* fisiologi pasien, menghilangkan rasa nyeri dan pencegahan komplikasi. Pengkajian yang cermat dan intervensi segera membantu pasien kembali pada fungsi yang optimalnya dengan cepat, aman, dan nyaman mungkin Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya, seperti *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif

tertentu. Teknik ini dimulai dengan proses reaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang. Di Ruang Nifas RSU GMIM Pancaran Kasih Manado rata-rata perawatan pasien dengan post sectio caesarea tiap bulannya 49 pasien, dengan keluhan yang berbeda-beda terhadap respon nyeri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen dengan Jenis rancangan *Quasy Eksperimen : one group pretest- posttest* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok, satu kelompok diberi perlakuan, kemudian diobservasi sebelum dan sesudahnya (Supardi, 2013). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan i sampai dengan bulan Juli – September 2017 di Ruang Perawatan Nifas RSU GMIM Pancaran Kasih Manado. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu post section caesarea dengan 20 responden. Ibu diberikuan perlakuan dengan SOP Teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Teknik pengambilan sampel dengan Purposive sampling.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Responden berdasarkan umur

Umur	n	%
<20 tahun	5	25
21-30 tahun	10	50
31-40 tahun	5	25
Total	20	100

Hasil analisis tabel 1 didapati bahwa sebagian besar responden berusia 21-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	1	5
SMP	2	10
SMA	13	65
D-III	1	5
S1	3	15
Total	20	100

Hasil analisis tabel 2, didapati bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 13 responden (65%). Pekerjaan.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	17	85
Pegawai Swasta	3	15
Total	20	100

Hasil analisis tabel 3 didapati bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 17 responden (85%),

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan paritas

Paritas	n	%
Anak pertama	9	45
Anak kedua/ketiga	7	35
>Anak ketiga	4	20
Total	20	100

Hasil analisis tabel 4 didapati bahwa sebagian besar responden memiliki paritas anak pertama yaitu sebanyak 9 responden (45%).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri pre test

Skala Nyeri	n	%
4-6 (Nyeri sedang)	14	70
7-9 (Nyeri Berat)	6	30
Total	20	100

Hasil analisis tabel 5 didapati responden yang memiliki skala nyeri pre test sedang sebanyak 14 responden (70%).

Tabel 6. distribusi responden berdasarkan skala nyeri post test

Skala Nyeri	n	%
0 (tidak nyeri)	1	5
1-3 (nyeri ringan)	8	40
4-6 (nyeri sedang)	11	55
Total	20	100

Hasil analisis tabel 6 didapati bahwa responden yang memiliki skala nyeri post test sedang sebanyak 11 responden (55%), nyeri ringan sebanyak 8 responden (40%) dan tidak nyeri sebanyak responden (5%).

Tabel 7. pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan skala nyeri

	n	Mean ±SD	Min-Max	p value
Skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi dan guided imagery	20	3,30± 0,47	3,00-4,00	0,00
Skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi Dan guided imagery	20	2,50± 0,607	1,00-3,00	

Berdasarkan analisis tabel 7 didapatkan bahwa hasil uji statistik I diperoleh nilai *p value* 0,000 ($<\alpha$ 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

teknik relaksasi dan *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pasien post *sectio cesaria*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pasien post operasi *sectio cesaria* di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 21-30 tahun sebanyak 10 orang (50,0%). Rentang usia 20-34 tahun merupakan rentang umur wanita usia subur (Bobak, lowdermilk & Jensen, 2004). Menurut Suharti (2013) dalam Anita, Misrawatai & Safri (2015), salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia. Usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Perbedaan perkembangan yang ditemukan di antara kedua kelompok usia dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri (misalnya, anak-anak dan lansia). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita, Misrawatai & Safri (2015) yaitu pada ibu post partum di Ruang Camar I RSUD Arifin Achmad Pekanbaru didapatkan bahwa responden terbanyak berumur 20-34 tahun. Sehingga, peneliti berasumsi bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu usia.

Tingkat pendidikan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik maupun buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya (Notoadmodjo, 2010). Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pencegahan berbagai jenis penyakit maupun kelainan-kelainan yang dapat mengakibatkan operasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian patasik, tangka & rottie (2013) yaitu didapatkan hasil penelitian tingkat pendidikan, responden paling banyak berpendidikan SMA. Peneliti berasumsi pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuannya tentang kesehatan.

Kozier *et al.* (2010) menjelaskan bahwa nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat

individual dan tidak dapat dibagi dengan orang lain. Dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan dengan yang lainnya. Potter & Perry (2005) juga menjelaskan bahwa tidak ada individu yang mengalami nyeri yang sama.

Pada penelitian ini setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, terlebih dahulu diukur skala nyeri kemudian dicatat pada lembar observasi. Hasil yang diperoleh dari pengukuran skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* adalah 11 responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) dengan persentase 55%, 8 responden mengalami nyeri ringan (1-3) dengan persentase 40%, dan 1 responden tidak mengalami nyeri dengan presentase 5%.

Hasil penelitian yang dilakukan Patasik (2013) yang berjudul efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarean* menjelaskan bahwa didapatkan perubahan intensitas nyeri dimana responden hanya mengalami dua tingkat nyeri yaitu nyeri sedang (35%) dan nyeri tingkat ringan (65%).

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, skala nyeri responden lebih banyak berada pada skala nyeri sedang dan berat, setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, terjadi perubahan skala nyeri, berubah menjadi skala ringan, dengan diperoleh nilai *p value* 0,000 ($< \alpha$ 0,05), H_0 diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi dan *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pasien post *sectio cesarea*.

Variabilitas yang terjadi antar individu terhadap respon nyeri dipengaruhi oleh banyak faktor. Termasuk diantaranya adalah sensitivitas individu terhadap nyeri, faktor psikologi, umur dan genetik. Walaupun penatalaksanaan nyeri telah

berkembang pesat, namun kepuasan pasien masih bervariasi tergantung dari individu dan respon individu terhadap efek samping yang terjadi. Hasil terakhir yang didapatkan dari survey nasional di US, menyatakan bahwa sebesar 50-71 % pasien mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi *sectio caesarea*. Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* menjadi tantangan tersendiri bagi ahli anestesi karena berbeda dengan penanganan nyeri operasi lain, dimana pasca SC terjadi resiko tromboembolik yang besar akibat imobilisasi dari pasien, akibat penanganan nyeri yang tidak adekuat atau sedasi berlebih dari opioid. Lebih lagi wanita yang telah menjalani operasi SC mengharapkan mereka dapat secepatnya bergerak bebas dan tidak tersedasi untuk berinteraksi dan menyusui bayi mereka. Penatalaksanaan nyeri yang buruk juga akan menimbulkan terjadinya hiperalgesia dan nyeri kronik di kemudian hari yang merugikan pasien. (Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi & reanimasi Indonesia, 2009).

Persepsi meningkatkan cemas terhadap nyeri dan nyeri bisa menyebabkan seseorang cemas (Smeltzer, 2001). Ketika ada nyeri maka seseorang akan pasrah dan cenderung tidak mau menggunakan mekanisme koping untuk mengurangi rasa nyerinya tersebut. Ditambah lagi klien merasa cemas karena nyeri yang dirasakan terlalu sakit.

Respon nyeri yang dirasakan pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Menurut Syahriyani (2010), perbedaan tingkat nyeri 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. Tidak semua orang terpajan terhadap stimulus nyeri yang sama. Sensasi yang sangat nyeri bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan

menggunakan teknik farmakologis dan teknik non farmakologis. Teknik farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan teknik non farmakologis salah satunya adalah relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Efektifitas dari teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, membuat responden merasa rileks dan tenang. Saat oksigen masuk melalui hidung dan ke dalam tubuh, membuat aliran darah menjadi lancar, dikombinasikan dengan teknik *guided imagery* peneliti mengajak responden mengingat hal-hal yang menyenangkan, yang pernah membuat pasien bahagia, sehingga pasien Respon nyeri yang dirasakan pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. perbedaan tingkat nyeri oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. (Syahriyani 2010).

Gorman (2010) tentang *The Power Of Guided Imagery* menyatakan bahwa imajinasi telah lama digunakan oleh masyarakat kuno dan mempercayai bahwa imajinasi positif akan bisa mempercepat penyembuhan. Hal ini didukung oleh Aristoteles bahwa kekuatan imajinasi bermanfaat untuk jantung, otak dan organ lainnya. *Guided imagery* menggunakan panduan kata-kata seseorang untuk membantu dalam berimajinasi, membawa perasaan ke tempat yang berbeda-beda serta merasa nyaman dengan kondisi tubuh yang baik. Pola nafas yang teratur akan membimbing untuk mengikuti irama yang lambat menuju relaksasi yang dalam. Suatu respon terjadi dimana tubuh bergerak ke pola-pola baru relaksasi, tubuh melakukan hal ini secara alami. Kekuatan dari imajinasi terbimbing ini adalah menggunakan semua indera. (Deswita, dkk 2014).

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 secara fisiologis. Secara kognitif dan secara behavioural.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukau di Ruang Nifas RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado, kepada 20 responden Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery pada pasien post operasi sectio caesarea skala nyeri lebih banyak pada nyeri sedang dan diikuti nyeri berat. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery, nyeri sedang berkurang dan nyeri hebat hilang. Ada pengaruh ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* pada pasien post operasi section caesarea di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Moeloek Propinsi Lampung. Depok.
- Mubarak, W Iqbal, dkk.(2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. EGC : Jakarta.
- Purwanto, Budhi. (2012). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Purwanto, Edi. (2008). *Jurnal Efek Musik Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada Pasien Pot Operasi di Ruang Bedah RSUP dr. Sardjito Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Smeltzer. C Suzanne,dkk. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. EGC : Jakarta.
- Suarilah, Ira.(2013).*Guided imagery and music (GIM) reduce pain intensity of sectio caesarea patient based on Roy's adaptation model di ruang Melati RSUP NTB*.
- Alimul H. Aziz.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*. Salemba Medika : Jakarta.
- Andarmoyo, Sulistyو.(2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-ruzz Media : Yogyakarta.
- Ekaputra, Erfandi.(2013). *Evolusi Manajemen Luka*. Trans Info Media : Jakarta.
- Elsevier (Singapore) Pte Ltd .(2010). *Potter. Perry Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Salemba Medika : Jakarta.
- Irmawaty, Lenny, Ratilasari, Mekar.(2013). *Jurnal Manajemen Nyeri Menggunakan Terapi Musik Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Pasar Rebo*.
- Novita, Dian. (2012). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Post Operasi Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) di RSUD DR. H*.