

## Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

### *Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Post Sectio Caesarea Patients with Nursing Problems of Acute Pain*

Siti Masitoh<sup>1\*</sup>, Yuningsih<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendikia Abditama

\*Correspondence: Ace Sudrajat. Address: Jalan Arteri JORR Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Bekasi. 17415

Email: yuningsih24@yahoo.com

Responsible Editor: Rohandi Baharuddin, S.Kep., Ns., M.Kep

Received: 24 Juni 2024 ◦ Revised: 14 Juli 2024 ◦ Accepted: 30 Juli 2024

#### ABSTRACT

**Introduction:** Sectio caesarea (SC) is a way to give birth to a fetus by making an incision in the uterine wall through the front wall of the abdomen. Sectio caesarea surgery is an action that can cause pain due to the release of pain mediator compounds such as acetylcholine, bradykinin and so on which increases the sensitivity of pain receptor nerves. Sectio caesarea is a surgical delivery process where an incision is made in the stomach to remove a baby. Acute pain in post caesarean sectio is felt after the operation is complete and the patient begins to wake up and the effect of the anesthesia wears off, so the patient will feel pain in the part of the body that underwent surgery. Many mothers experience pain in the stitched area, this complaint is normal because the body is injured. The deep breathing relaxation technique is a technique to reduce pain by relaxing the muscles. Relaxation techniques are effective in reducing the scale of post-operative pain. The aim of writing a case study is to be able to apply deep breathing relaxation techniques to post-Sectio Caesarea patients with complaints of post-operative pain in the Aster Room, RSU, Tangerang district.

**Methods:** The design used was descriptive with a case study method, involving 2 participants with acute pain nursing problems. Data collection techniques include interviews, observation, physical examination.

**Results:** The results of a case study with post Sectio Caesarea patients showed one main nursing diagnosis, namely acute pain. After nursing for 3 days, participants with acute pain problems were resolved by being given deep breathing relaxation techniques.

**Conclusions:** The use of deep breathing relaxation can influence the reduction of pain intensity in CS patients so it is effective to do.

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Sectio caesarea (SC) adalah suatu cara untuk melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Pembedahan sectio caesarea merupakan suatu tindakan yang dapat menimbulkan nyeri akibat terlepasnya senyawa mediator nyeri seperti asetilkolin, bradikinin dan sebagainya yang meningkatkan sensitivitas saraf reseptor nyeri. Sectio caesarea adalah proses persalinan dengan melalui pembedahan dimana dilakukan diperut untuk mengeluarkan seorang bayi. Nyeri akut pada post Sectio caesarea dirasakan setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar dan efek anastesi habis maka pasien akan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Banyak ibu yang mengalami nyeri pada bagian luka bekas jahitan, keluhan tersebut wajar karena tubuh mengalami luka. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan otot. Teknik relaksasi efektif dalam menurunkan skala nyeri pasca operasi. Tujuan studi kasus ialah mampu melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post Sectio caesarea dengan keluhan nyeri pasca operasi di Ruang Aster RSU kabupaten Tangerang.

**Metode:** Desain yang digunakan deskriptif dengan metode studi kasus, melibatkan 2 partisipan dengan masalah keperawatan nyeri akut. Teknik pengumpulan data yaitu dari wawancara, observasi, pemeriksaan fisik.

**Hasil:** Penelitian studi kasus dengan pasien post Sectio caesarea didapatkan satu diagnosa keperawatan utama yaitu nyeri akut, setelah dilakukan keperawatan selama 3 hari, partisipan dengan masalah nyeri akut sudah teratasi dengan diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

**Kesimpulan:** Penggunaan relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien CS sehingga efektif untuk dilakukan.

**Keywords:** *sectio caesarea; pain; deep breathing relaxation technique*

## Pendahuluan

Section caesarea adalah persalinan dengan cara membuat sayatan perut untuk mengeluarkan janin, persalinan. Tindakan section caesarea bertujuan untuk menyelamatkan nyawa ibu dan juga bayi. Di Indonesia kejadian section caesarea naik dari tahun ke tahun pada tahun 2000, namun tidak ada signifikan pada tahun 2007 (Sumelung et al.,2014). Pada survei demografi dan Kesehatan tahun 2009-2010 angka melahirkan dengan section caesarea secara nasional di Indonesia sekitar 20,5% dari total persalinan (SAMBAS.2017). Persalinan SC dapat memberikan keuntungan dan kerugian bagi ibu. Salah satu keuntungan bisa membantu persalinan dengan cara membedah perut sebagai jalan lahir jika tidak dapat melakukan persalinan secara pervaginam. Di sisi lain, kerugiannya ibu akan merasa sakit akibat luka insisi dan mungkin akan memberikan efek psikologis (Utami 2016). Rasa sakit saat operasi caesar akan mempengaruhi perubahan kontinuitas jaringan akibat operasi. Sakit tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya dalam menyusui, menurut laporan Juliyanti (2014), 68% ibu post partum section caesarea mengalami kesulitan dalam merawat bayinya karena gerakan, nyeri saat menggerakkan tubuh untuk naik turun di tempat tidur dan mengatur postur tubuh yang nyaman. Hal ini akan menyebabkan keterlambatan menyusui. Pengobatan untuk mengurangi nyeri pada pasien section caesarea, postpartum biasanya menggunakan analgesik. Terapi farmakologi tidak digunakan untuk memperbaiki kondisi pasien. Kemampuan mengontrol nyeri, sehingga harus diberikan kombinasi farmakologi dan non farmakologi agar masa kesembuhan tidak berkepanjangan, dan nyeri ibu nifas dapat dikurangi (Rini & Susanti, 2018). Masalah keperawatan diatas perlu dilakukan beberapa intervensi keperawatan. Masalah keperawatan yang utama pada pasien post op section caesarea adalah nyeri akut. Intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah tersebut diantaranya teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas

dalam yang diberikan yaitu 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. Tujuan penulisan secara umum adalah Mengetahui pelaksanaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post section caesarea dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang aster rumah sakit umum kabupaten tangerang. Adapun tujuan khusus adalah dapat melakukan Pengkajian, merumuskan diagnosa, melakukan perencanaan, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi pada pasien post operasi pasien post section caesarea dengan masalah keperawatan nyeri akut.

## Metode

Desain penulisan yang digunakan adalah pasien post section caesarea dengan keluhan nyeri masalah keperawatan nyeri akut fokus intervensi. Terapi teknik relaksasi nafas dalam, Penulis menggunakan desain deskriptif yaitu dengan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, prioritas masalah, pelaksanaan, dan evaluasi. Instrument yang akan dipakai dalam pengambilan data pasien post section caesarea menggunakan format asuhan keperawatan.

Setelah itu mempelajari data yang didapat oleh penulis baik dari catatan medis, maupun petugas kesehatan yang hubungan dengan kasus, sebagai bahan untuk menunjang tindakan keperawatan dengan perkembangan pasien. Studi kasus dilakukan diruang Aster rumah sakit umum Kabupaten Tangerang, tanggal 1-6 April 2024. Subjek dalam studi kasus ini yaitu berbandingan antara 2 orang pasien dengan post section caesarea. Subjek studi kasus dalam studi ini berjumlah 2 orang yang memenuhi kriteria: Pasien yang mengalami section caesarea dengan keluhan nyeri pasca melahirkan. Pasien yang sudah dilakukan section caesarea. Pasien yang memiliki skala nyeri

(8-10). Pasien yang memiliki skala nyeri sedang (4-7).

### Hasil

Penyusun telah melakukan Asuhan Keperawatan selama 5 hari dari Tanggal 2 - 6 Mei 2024 dengan evaluasi Nyeri Akut Selesai pada Tanggal 6 Mei 2024, skala nyeri pada klien 1 dan klien 2 sama-sama memiliki skala nyeri ringan. Penyusun akan membahas tinjauan teori saat melakukan studi kasus asuhan keperawatan di lahan Pratik menggunakan buku Standar Diagnosis Keperawatan (SDKI), Standar Luaran Keperawatan (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) dengan uraian yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan. Penyusun mengkaji pasien pada Ny. E dan Ny. S dengan post sectio caesarea dengan data yang didapatkan yaitu pasien mengeluh nyeri pada area luka operasi dengan nyeri seperti diiris dan tertusuk-tusuk pada daerah abdomen perut bawah tengah, dengan skala nyeri pada pasien 1 yaitu nyeri berat (skala 8) dan pada pasien 2 yaitu nyeri sedang (skala 6), pasien mengatakan nyeri dirasakan saat bergerak. Pasien merasa gelisah dan meringis karena nyeri nya. Terdapat perbedaan pada pasien 1 dan 2 ini disebabkan karena pasien 1 belum pernah menjalani operasi Sectio Caesarea sedangkan pasien ke 2 sudah pernah menjalani operasi Sectio Caesarea sehingga membuat perbedaan skala nyeri diantara kedua pasien tersebut.

### Pembahasan

Berdasarkan pengalaman seseorang yang dikaitkan dengan nyeri sangat berpengaruh dikarenakan pengalaman nyeri mempengaruhi dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Menurut PPNI, (2016) masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien post operasi Sectio Caesarea adalah nyeri akut, Risiko infeksi, bersihan jalan nafas, kontipasi, gangguan mobilitas fisik, dan gangguan pola tidur. Namun yang terjadi pada pasien 1 yaitu Ny. S dan pasien 2 yaitu Ny. E adalah nyeri akut, risiko infeksi, dan risiko

hipovolemia. Penulis tidak menegakkan diagnosa bersihan jalan nafas, kontipasi, gangguan mobilitas fisik karena tidak ada data yang menunjang pada kedua pasien untuk menegakkan diagnosa tersebut.

Penulis menegakkan diagnosa nyeri akut, risiko infeksi, risiko hipovolemia karena pasien mempunyai data yang akurat dan menunjang untuk menegakkan diagnosa tersebut ditandai dengan nyeri pada luka post op, pasien tampak meringis, pasien tampak gelisah, Pasien tampak menghindari posisi nyeri, nyeri dirasakan saat bergerak, pasien post op hari pertama, pasien mengalami pendarahan 900 cc. Penyusun memprioritaskan diagnosis keperawatan nyeri akut dikarenakan nyeri pasca operasi sectio caesarea sangat rentan terjadi pada pasien post operasi dan menghindari hal yang tidak diinginkan.

Penulisan intervensi keperawatan yang tercantum pada pasien 1 dan pasien 2 tidak ada perbedaan perencanaan menurut teori dan kasus, luaran dan standar intervensi keperawatan pada diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik yaitu setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3x24 diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil: pasien mengatakan keluhan nyeri menurun, keluhan meringis menurun, dan keluhan gelisah menurun. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu manajemen nyeri. Manajemen nyeri yang dilakukan adalah monitor nyeri, edukasi nyeri dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

Tindakan keperawatan pada pasien 1 dan 2 untuk masalah keperawatan Nyeri Akut sesuai dengan perencanaan yang sudah disusun, rencana tindakan dilakukan Tindakan keperawatan ini dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang efektif dalam menurunkan nyeri Relaksasi nafas dalam ini dapat dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan biaya dan waktu yang cukup banyak. Evaluasi Keperawatan yang diperoleh didapatkan pada pasien 1 dan 2 yaitu: Nyeri (menurun),

keluhan meringis (menurun) dan melakukan aktivitas secara mandiri (meningkat). Tidak ada perbedaan pada evaluasi pasien 1 dan 2 dikarenakan didapatkan skala nyeri yang sama keduanya sama-sama memiliki skala nyeri ringan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai gambaran Penerapan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post sectio caesarea dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang aster rumah sakit

umum kabupaten tangerang dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil pengkajian yang ditemukan pada pasien Ny. E 37 tahun dan Ny. S 31 tahun dengan Post Operasi Sectio Caesarea, pada saat dilakukan pengkajian keluhan utama pasien adalah nyeri akut, risiko infeksi dan risiko hipovolemia. Penyusun memprioritaskan diagnosis keperawatan nyeri akut dikarenakan sangat rentan terjadi pada pasien post operasi dan menghindari hal yang tidak diinginkan, pasien mengeluh nyeri pada area luka operasi dengan nyeri seperti diiris dan tertusuk-tusuk pada daerah abdomen perut bawah tengah.

### Referensi

- Andayasari, L., Muljati, S., Sihombing, M., Arlinda, D., Opitasari, C., Mogsa, D.F., & Widiyanto, W. (2015). Proporsi Seksio Sesarea dan Faktor yang Berhubungan dengan Seksio Sesarea di Jakarta. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Referens: <https://doi.org/10.22435/bpk.v43i2.4144.105-116>
- Dian Indahwati Hapsari, T. H. D. I. H., & Hendraningsih, T. (2018). Determinan Peningkatan Angka Kejadian Tindakan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Ade Muhammad Djoen Kabupaten Sintang. *5 No 2*
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtyas, 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.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Tamsuri. 2012. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tri, A. M., & Niken, S. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 19-25.