

# PENGARUH DEEP BREATHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Dedy Miftahussalam

## ABSTRAK

Tindakan operasi *sectio caesaria* menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri saat pembedahan. Namun setelah operasi selesai serta efek anestesi telah habis bereaksi. Beberapa pasien dengan post operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar yang sudah mendapatkan analgetik, masih merasakan nyeri dan terkadang masih melawan rasa nyeri dan tidak bisa beradaptasi dengan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar. Desain penelitian ini pre eksperimental dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018 di Ruang Pulih Sadar RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. Populasi adalah seluruh ibu post *sectio caesarea* dan sampel penelitiannya berjumlah 15 responden. Teknik sampling penelitian ini *consecutive sampling*. Variabel bebas *deep breathing exercise*, variabel terikat intensitas nyeri ibu post *sectio caesarea*. Pengelolaan data menggunakan editing, coding, scoring dan tabulating. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian sebelum dilakukan *deep breathing exercise* menunjukkan bahwa intensitas nyeri ibu post *sectio caesarea* hampir setengahnya responden mengalami nyeri berat (46,7%), sedangkan sesudah dilakukan *deep breathing exercise* menunjukkan bahwa intensitas nyeri ibu post *sectio caesarea* sebagian besar nyeri sedang (60%). Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05) maka  $H_1$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

Kata kunci : *Deep breathing exercise*, Intensitas nyeri, Post *sectio caesarea*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang normal dialami oleh seorang ibu berupa pengeluaran hasil konsepsi yang hidup dari uterus melalui vagina ke dunia luar. Namun dalam beberapa kasus persalinan melalui vagina dapat meningkatkan resiko kematian pada ibu pada ibu dan bayi, sehingga perlu cara alternative lain untuk mengeluarkan hasil kosepsi melalui pembuatan sayatan pada dinding uterus melalui dinding perut yang disebut *section caesarea* (Mochtar, 2012).

Tindakan operasi *sectio caesaria* menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri saat pembedahan. Namun setelah operasi selesai serta efek anestesi telah habis bereaksi, Pengaruh anestesi biasanya akan menghilang sekitar 1-2 jam setelah proses persalinan *sectio*

*caesarea* selesai. Beberapa pasien dengan post operasi *sectio caesarea* di ruang Pulih Sadar RSUD Dr. wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto yang sudah mendapatkan analgetik masih merasakan nyeri dan

terkadang masih melawan rasa nyeri dan tidak bisa beradaptasi dengan nyeri dengan menangis dan berteriak terutama pada beberapa pasien yang baru pertama kali mengalami tindakan operasi *sectio caesarea* dan belum mendapatkan informasi yang baik tentang manajemen nyeri secara mandiri. Nyeri dapat mengakibatkan respon fisiologi tubuh seperti denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan meningkat. Apabila nyeri hebat dibiarkan lama, maka di khawatirkan akan menimbulkan respon fisiologis tubuh berupa syok neurogenik dan henti jantung. (Tamsuri, 2011).

Hasil terakhir yang didapat dari survey nasional di USA menyatakan bahwa 50-70 % pasien mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi *sectio caesarea* (Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi dan Reanimasi Indonesia, 2009). Kendatipun tersedia obat – obat yang efektif, namun nyeri pasca bedah tidak dapat diatasi dengan baik. Sekitar 50 % pasien masih mengalami nyeri (Walsh, dikutip Harnawati, 2011). Dari survey awal di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto terdapat angka persalinan dengan *sectio caesaria* dari bulan Januari – Desember 2017 sebesar 221 orang, sedangkan tahun 2018 dari bulan Januari – Juni sebesar 193 orang dengan kehamilan *primi* sebanyak 71 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di ruang *Pulih Sadar* RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto pada tanggal 24 Nopember 2017 – 31 Nopember 2017 dengan jumlah 8 responden ibu *post sectio caesarea* mengatakan bahwa setelah efek anestesi hilang merasakan nyeri sedang sampai berat.

Tindakan operasi *sectio caesarea* dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. (Wall & Jones, 2009). Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang

disebabkan operasi membuat pasien merasa kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. (Wall & Jones, 2009).

Penanganan nyeri dengan melakukan *deep breathing exercise* merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri di samping penanganan secara farmakologi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *deep breathing exercise* dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Sehono, 2010). Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*). Tujuan dari *deep breathing exercise* adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. *deep breathing exercise* 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 (Smeltzer, *et.al*, 2010).

Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi 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 sehingga merangsang hormon *endorfin* meningkat yang bisa membantu menurunkan rasa nyeri (Rahmayati, 2010). Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh *deep breathing exercise* terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* di ruang *Pulih Sadar* RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo kota Mojokerto.

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

## **Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian *pre experiment*, karena data yang diperoleh nantinya berupa angka. Dari angka yang diperoleh akan dianalisis lebih lanjut dalam analisis data.

## **Rancangan Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre eksperimental design* yaitu desain yang bertujuan untuk mengungkapkan kemungkinan adanya pengaruh *deep breathing exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr Wahidin Sudirohusodo Kota Mojokerto, dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*.

Dalam penelitian ini yang diukur adalah tingkat nyeri pasien *post operasi* sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *deep breathing exercise* yang kemudian dilakukan analisis untuk mencari ada tidaknya pengaruh intervensi yang diberikan terhadap intensitas nyeri pasien.

## **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada Bulan Agustus 2018 di RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto,

## **Populasi, Sampel, dan Sampling**

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

### **Sampel**

Sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2008).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

1. Pasien yang bersedia menjadi responden
2. Pasien yang dalam keadaan sadar (GCS 4-5-6)
3. Pasien usia 20 – 35 tahun
4. Pasien post operasi *sectio caesarea*
5. Pasien yang mendapat jenis anestesi SAB dengan lidodex
6. Pasien yang belum mendapat terapi analgetik
7. Pasien yang mengalami nyeri sedang dan berat
8. Pasien yang tidak mengalami gangguan verbal dan pendengaran

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

1. Pasien yang tidak kooperatif
2. Pasien yang mengalami gangguan mental

## **Teknik Sampling**

Penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* (berurutan), yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah klien yang diperlukan terpenuhi, Sastroasmoro & Ismail, 1995 (dalam Nursalam, 2008).

## **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* pada tanggal 23 Juli sampai dengan 21 Agustus 2018 di ruang pulih sadar RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo.

Penelitian ini menggunakan alat berupa lembar kuesioner. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari : jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan. Sementara data khusus terdiri dari :intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan *deep breathing exercise* serta tabel perbedaan yang menggambarkan pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di ruang pulih sadar RSUD Wahidin Sudiro Husodo

### Gambaran umum lokasi penelitian

Lokasi penelitian pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* dilakukan di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. Ruang Pulih Sadar terletak di lantai 3 instalasi bedah sentral. Batas-batasnya, sebelah utara excavator, sebelah selatan taman, sebelah barat ruang bersalin sebelah timur CSSD. Unit pelaksanaan teknis ruang pulih sadar terdapat 2 perawat Batas-batas wilayah RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto, sebelah utara terdapat warung penjual makanan, sebelah timur kantor kelurahan, sebelah selatan terdapat warung penjual makanan, sebelah barat terdapat perumahan penduduk.

### Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia  
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia pasien *post* operasi *section caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr Wahidin Sudiro husodo Kota Mojokerto

Kriteria Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-25 tahun	3	20
26-30 tahun	4	26,7
31-35 tahun	8	53,3
Jumlah	15	100

Sumber : data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 31-35 tahun sebanyak 8 orang (53,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan pasien *post* operasi *section caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr Wahidin Sudiro husodo Kota Mojokerto

Kriteria Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	3	20
SMA	7	46,7
Sarjana/akadem i	5	33,3
Jumlah	15	100

Sumber : data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang (46,7 %).

3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan pasien *post* operasi *section caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr Wahidin Sudiro husodo Kota Mojokerto

Kriteria Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	10	66,7
Tidak bekerja	5	33,3
Jumlah	15	100

Sumber : data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebanyak 10 orang (66,7 %).

4. Karakteristik responden berdasarkan pengalaman pembedahan

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan pengalaman pembedahan sebelumnya, pasien *post* operasi *section caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD dr Wahidin Sudiro husodo Kota Mojokerto

Pengalaman dirawat	Frekuensi	Persentase (%)
Pernah	5	33,3
Tidak pernah	10	66,7
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mempunyai pengalaman pembedahan sebelumnya, sebanyak 10 orang (66,7%).

**Data khusus**

1. Intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan *deep breathing exercise*

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* 2 jam sesudah pembedahan , sebelum dilakukan *deep breathing exercise* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr.Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	2	13,3
Sedang	6	40,0
Berat	7	46,7
Jumlah	15	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri berat *post* operasi sebanyak 7 orang (46,7%).

2. Intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan *deep breathing exercise*

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan *deep breathing exercise* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr.Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	5	33,3
Sedang	9	60,0
Berat	1	6,7
Jumlah	15	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (60%).

3. Tabulasi silang pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto

Tabel 5.7 Pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* dilakukan di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr.Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto

Intensitas nyeri sebelum	Intensitas nyeri sesudah						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		F	%
Ringan	2	100	0	0	0	0	2	100
		13,3		0		0		13,3
Sedang	3	50	9	50	0	0	6	100
		20,5		20		0		40
Berat	0	0	7	85,7	1	14,	7	100
		0		40		3		46,
						6,7		7
Total	5	33,3	9	60	1	6,7	1	100
							5	

Hasil uji *wilcoxon*  $0,003 < \alpha (0,05)$

Tabel 5.7 diatas menunjukkan bahwa diketahui adanya perubahan jumlah responden sebelum diberikan *deep breathing exercise* hampir setengahnya responden mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (46,7%) sementara jumlah responden sesudah diberikan perlakuan *deep breathing exercise* hampir setengahnya responden mengalami

## SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini disajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai penelitian yang telah dilakukan serta saran-saran yang dapat membangun.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto, maka diambil kesimpulan :

1. Intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo kota Mojokerto, sebelum dilakukan *deep breathing exercise* menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri berat *post* operasi *sectio caesarea*.
2. Intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* di Ruang Pulih Sadar RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo kota Mojokerto, sesudah dilakukan *deep breathing exercise* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang *post* operasi *sectio caesarea*.
3. Ada pengaruh *deep breathing exercise* terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*.

### Saran

1. Bagi perawat Ruang Pulih Sadar  
Diharapkan bagi perawat dapat memberikan informasi kepada pasien bahwa *deep breathing exercise* bisa menurunkan intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea*.
2. Bagi kepala Ruang Pulih Sadar  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan evaluasi pelayanan kesehatan khususnya tentang *deep breathing exercise* yang dapat menurunkan intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea*
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan perbandingan atau dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan masalah yang sama dengan variabel yang berbeda.

### KEPUSTAKAAN

- Asmadi, (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta : Salemba Medika
- Brunner & Suddarth. (2002), *Keperawatan Medikal bedah Vol.1*, Jakarta :EGC
- Candra. (2012). *Spinal Anestesi*, Materi Kuliah PPDS Anestesi di UNIBRA MALANG tidak dipublikasikan
- Christensen, (2009). *Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual*, Jakarta : EGC
- C Long, Barbara, (2006), *Perawatan Medikal Bedah : Suatu Pendekatan dan Proses Keperawatan*, Terjemahan Yayasan Ikatan

- Alumni Pendidikan Keperawatan (1996), Bandung : YIAPK
- Kristianto,C, (2013). *Efektifitas tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea, Manado* :ejurnal keperawatan (e-Kp) Volume 1. Nomor 1.Agustus 2013. Dilihat 11 Januari 21018  
< <http://ejournal.unsrat.ac.id>
- Enggram, Barbara, (1994). *Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*, Terjemahan Suharyati Samba (1999), Jakarta : EGC
- Ikhsan. (2010). [pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi](http://www.saptabakti.ac.id/index.php/jurnal/143), Bengkulu  
:http://www.saptabakti.ac.id/index.php/jurnal/143
- Mochtar. Rustam, (2012). *Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*, Jakarta : EGC
- Maliya, Arina, (2012).*Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur*, dilihat 12 Deseember 2017  
  
<<http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle>>
- Masruri, Razikin, ( 2016 ). *Prosedur Penelitian dan Metode Ilmiah Kriteria dan Langkah – langkah Metode Ilmiah Autosaved*, dilihat 12 Desember 2017,  
  
<  
<http://www.academia.edu/28108835>>
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- Nurdin,S (2010), *Pengaruh tehnik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien post Operasi di Rsup prof. Dr. R.D Kandao Manado*, Manado: ejurnal keperawatan (e-Kp) Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013
- Onlinesyariah, (2012).*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Nyeri*, (<http://www.onlinesyariah.com/2012/04/faktorfactoryangmempengaruhi.html>) [diakses 26 September 2017]
- Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi Dan Reanimasi Indonesia, (2009). *Panduan Tatalaksana Nyeri Perioperatif*, Departemen Anestesiologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta : PP IDSAI
- Potter& Perry (2010).*Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Jakarta : EGC
- Priharjo, Robert, (2003). *Perawatan Nyeri : Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*, Jakarta : EGC
- Shone, N, (1995). *Berhasil Mengatasi Nyeri*, Jakarta : Arcam
- Sujatmiko, (2013). *Pemberian Metode Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*, Surabaya : Jurnal Kesehatan AIPTINAKES Jatim, vol. 5, No 1, september 2013

Smeltzer & Bare. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddart*, Edisi 8, Terjemahan Agung Waluyo. dkk, Jakarta: EGC

Tamsuri, A, (2011). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta : EGC

Utami, Ms (2002). *Prosedur – prosedur Relaksasi*, jogjakarta : Pustaka Pelajar