



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN MOBILISASI DINI TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN *POST OPERASI SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT MURNI TEGUH ROSIVA MEDAN

Eny Novita Marpaung¹, Lenny Lusya Simatupang^{2, **}

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh Medan

Email: enynovitamarpaung01@gmail.com, lennylusia30@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Caesarean section (CS) is another way for women to choose the delivery process in addition to medical and non-medical indications. The side effect of CS surgery is pain in the incision. Non-pharmacological actions that are thought to be able to reduce pain intensity are deep breathing relaxation and early mobilization, but it is not yet known which of these two actions is more effective in reducing pain. Objective:* To determine the effect of deep breathing relaxation techniques and early mobilization on pain levels in post-caesarean section patients. **Method:** *Quantitative research with a quasi-experimental approach and a two-group pre and post test design without a control group. The study was conducted at RSIA Murni Teguh Rosiva Medan. The population size was 47 patients per month and the sample size was 42 people divided into 2 groups, each group consisting of 21 people. Sampling was by accidental sampling. Analysis was carried out univariately in the frequency distribution table and bivariately using the Independent Sample T-Test because the data were normally distributed. Results:* The study showed that in post-caesarean section patients, deep breathing relaxation techniques resulted in a more significant decrease in pain levels compared to early mobilization, with an average posttest pain value of 1.86 ± 0.964 (mild pain) and 3.62 ± 1.024 (moderate pain), respectively. The difference in pain between the two groups was significant with a *p* value = 0.000, which means *p* < 0.05. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques are more effective in reducing pain levels in post-caesarean section patients than early mobilization. **Suggestion:** It is recommended that further researchers conduct further research on how to overcome post-operative pain using other complementary therapies such as warm/cold compresses, aromatherapy, and others.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation Technique, Early Mobilization, Pain in post operative Sectio Caesarea patients*

LATAR BELAKANG

Sectio caesarea (SC) merupakan cara lain seorang wanita untuk memilih proses persalinan disamping adanya indikasi medis dan non medis. Tindakan *Sectio caesarea* akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan, karena adanya sayatan yang akan melepaskan reseptor nyeri sehingga pasien merasa nyeri terutama pada setelah efek anestesi hilang. Nyeri dapat menyebabkan stressor dimana individu akan merespons secara biologis yang menimbulkan respon

perilaku fisik dan psikologis (Metasari & Sianipar, 2018).

Keadaan pasien pasca operasi *section caesarean* mengalami nyeri di sekitar insisi. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial. Nyeri bersifat subjektif yang artinya tingkatan nyeri setiap individu berbeda-beda dalam menilai nyeri yang dirasakan, nyeri juga menyebabkan perasaan tidak nyaman pada individu yang merasakannya. Operasi *section*

cesarean menimbulkan nyeri karena terjadinya perubahan kontinuitas jaringan akibat pembedahan. Apabila nyeri pada pasien post operasi tidak segera ditangani akan mengakibatkan *bonding attachment* yang terganggu antara ibu dan bayinya, inisiasi menyusui dini terganggu, hambatan mobilitas fisik, hospitalisasi pasien menjadi lebih lama, tingkat komplikasi yang tinggi dan membutuhkan lebih banyak biaya. Hal ini karena pasien memfokuskan seluruh perhatiannya pada nyeri yang dirasakan, upaya untuk meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada ibu post SC dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini (Berkanis, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau *quantitative design* dengan pendekatan quasi eksperimen (*quasi experiment*). Desain quasi eksperimen yang digunakan adalah bentuk *two group pre and post test without control group*. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Hardani, dkk 2020). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 responden sebagai kelompok intervensi 1 (terapi teknik nafas dalam) dan 21 responden sebagai kelompok intervensi 2 (terapi mobilisasi dini). Penelitian ini dilakukan pada bulan mei sampai dengan juni 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan mengkaji skala nyeri sesudah dan sebelum dilakukan intervensi relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini kepada pasien *post section caesarea*. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan dan analisa data dengan uji Shapiro Wilk untuk melihat data apakah berdistribusi normal atau tidak dan dilakukan uji *independent sample T- test* untuk membandingkan tingkat nyeri pasien *post sectio caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan mobilisasi dini.

HASIL

Analisa univariat

karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden pada kelompok teknik relaksasi napas dalam berusia 21 – 35 tahun sebanyak 16 orang (76,2%), sama halnya pada kelompok mobilisasi dini yang mayoritas respondennya berusia 21 – 35 tahun sebanyak 18 orang (85,7%). Berdasarkan pendidikan, menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok teknik relaksasi napas berpendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) sebanyak 12 orang (57,1%), demikian juga pada kelompok mobilisasi dini yang mayoritas respondennya berpendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) sebanyak 11 orang (52,4%).

Berdasarkan pekerjaan, mengindikasikan bahwa mayoritas responden pada kelompok teknik relaksasi napas dalam tidak bekerja sebanyak 13 orang (61,9%), lain halnya pada kelompok mobilisasi dini yang mayoritas respondennya bekerja sebanyak 11 orang (52,4%). Berdasarkan jumlah anak, dapat dilihat bahwa mayoritas responden pada kelompok teknik relaksasi napas dalam mempunyai 1 orang anak sebanyak 9 orang (42,9%), demikian juga pada kelompok mobilisasi dini yang mayoritas respondennya mempunyai 1 orang anak sebanyak 10 orang (47,6%).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas dan Mobilisasi Dini (*Posttest*)

No	Tingkat Nyeri (<i>Posttest</i>)	Kelompok			
		Kelompok Teknik Relaksasi Napas Dalam		Kelompok Mobilisasi Dini	
		f	%	f	%
1.	Tidak	2	9,5	0	0,0
2.	Nyeri	19	90,5	10	47,6
3.	Nyeri	0	0,0	11	52,4
4.	Ringan Nyeri	0	0,0	0	0,0
5.	Sedang Nyeri Berat Terkontrol Nyeri	0	0,0	0	0,0

No	Tingkat Nyeri (<i>Posttest</i>)	Kelompok			
		Teknik Relaksasi Napas Dalam		Kelompok Mobilisasi Dini	
		f	%	f	%
	Sangat Berat Tidak Terkontrol				
	Jumlah	21	100,0	21	100,0
Kelompok	Mean	df	Mean Difference	T	Sig. (2 tailed)
Teknik Relaksasi	1,86				
Napas Dalam		40	-1,762	5,744	0,000
Mobilisasi Dini	3,62				

Pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok teknik relaksasi napas dalam merasakan nyeri dalam skala ringan setelah intervensi dilakukan sebanyak 19 orang (90,5%), lain halnya pada kelompok mobilisasi dini mayoritas responden merasakan nyeri dalam skala sedang setelah intervensi dilakukan sebanyak 11 orang (52,4%).

Hasil Bivariat uji Shapiro-Wilk

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

Tingkat Nyeri	Shapiro-Wilk			Keterangan
	statistic	df	sig.	
Teknik Relaksasi Napas Dalam (<i>Pretest</i>)	0,774	21	0,266	Normal
Teknik Relaksasi Napas Dalam (<i>Posttest</i>)	0,871	21	0,199	Normal
Mobilisasi Dini (<i>Pretest</i>)	0,796	21	0,274	Normal
Mobilisasi Dini (<i>Posttest</i>)	0,881	21	0,154	Normal

Berkaitan dengan hasil uji Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa berdistribusi normal, maka uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Independent Samples T-Test*.

Uji Independent Samples T-Test

Tabel 3. uji *Independent Samples T-Test* perbandingan teknik relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini terhadap tingkat nyeri

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menunjukkan dengan nilai $sig(2tailed) = 0,000 < 0,05$. Yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima (H_a) sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien *post* operasi *sectio caesarea*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Susilawati (2023) di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea* dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$.

Penelitian milik Safitri (2024) di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara Medan mendapatkan hasil analisis uji statistik nilai $Z score = -2,842$ dengan $p-value = 0,004$, dan dapat dikatakan bahwa ada pengaruh mobilisasi dini terhadap intensitas nyeri *post* operasi *sectio caesarea*. Penelitian Haflah & Safitri (2022) di Rumah Sakit Umum Sundari menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka H_0

ditolak yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *caesarea*.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah:

1. Tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* sebelum teknik relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini dilakukan (*pretest*) di Rumah Sakit Murni Teguh Rosiva Medan, nilai rata-rata nyeri pada kelompok teknik relaksasi napas dalam yaitu $4,71 \pm 0,784$ (nyeri sedang) dan kelompok mobilisasi dini yaitu $5,10 \pm 0,831$ (nyeri sedang).
2. Tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* setelah teknik relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini dilakukan (*posttest*) di Rumah Sakit Murni Teguh Rosiva Medan, nilai rata-rata nyeri pada kelompok teknik relaksasi napas dalam yaitu $1,86 \pm 0,964$ (nyeri ringan) dan kelompok mobilisasi dini yaitu $3,62 \pm 1,024$ (nyeri sedang).

Terdapat perbedaan nyeri yang signifikan pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* antara kelompok teknik relaksasi napas dalam dengan kelompok mobilisasi dini di Rumah Sakit Murni Teguh Rosiva Medan, diperoleh nilai signifikan $p = 0,000 < 0,05$, yang dapat diartikan bahwa teknik relaksasi napas dalam lebih efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* daripada mobilisasi dini.

SARAN

Direkomendasikan pada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan tentang tingkat nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea* sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini dengan menggunakan terapi komplementer lainnya seperti kompres hangat/dingin dan aromaterapi sehingga dapat melengkapi hasil penelitian yang telah ada.

DAFTAR PUSTAKA

Berkanis, A. T. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD S.K. Lerik Kupang Tahun 2018. *CHM-K Applied Scientifics Journal*, 30(1), 7–8.

Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (BIKES)*, 2(1), 45–49. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.26>

Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Metasari, D., & Sianipar, B. (2018). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 8–14.

Safitri, Y., Fauziah, Y., & Nasution, Y. F. (2024). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara Medan. *Excellent Widwifery Journal*, 7(1).

Simatupang, L.L., & Sinaga, R.M. (2020). Pengaruh Akupresur dan Latihan Napas Dalam Terhadap *Fatigue* dan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Murni Teguh Memorial Hospital. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(1), 56-60.

Suprapti, E. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.

Susilawati, Kartaatmadja, F. S., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19