

PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OP CAESAREA KONVENSIONAL

Ani Suryani¹, Maria AD Barbara²

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali

Jalan Rajawali Barat No. 73, Bandung, Jawa Barat

Suryanianis079@gmail.com

Abstract (English)

Childbirth is a process of expelling the fetus through the uterus which can be carried out in two ways, namely normal delivery and abnormal delivery by caesarean section. Non-pharmacological measures that can be taken to treat post op cesarean section pain are warm compresses and deep breathing relaxation. The aim of this research is to identify the effect of giving warm compress therapy and breathing relaxation techniques to conventional post op cesarean mothers at RSIA Limijati 2024. This research method uses a design. quasi experimental with two group pre-test post-test design. The population of all post op cesarean mothers at RSIA Limijati was 102 mothers with a sample of 60 people consisting of two groups, namely 30 people in the warm compress group and 30 people in the deep breathing relaxation group taken using consecutive sampling technique. The research instrument used a questionnaire. Analysis uses the dependent t-test. The research results showed that before receiving a warm compress, the average pain intensity in conventional Caesarean post-op mothers was 7.07 after a warm compress, 4.36. Before receiving deep breathing therapy, the average pain intensity in conventional post-op cesarean mothers was 6.14 after deep breathing therapy 6.14. Conclusion: There is an effect of giving warm compress therapy and deep breathing relaxation on pain in conventional post-op cesarean mothers at RSIA Limijati in 2024 .

Abstrak (Indonesia)

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran janin melalui rahim yang bisa dijalankan melalui dua cara yaitu persalinan secara normal dan persalinan abnormal dengan tindakan sectio caesarea. Tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri post op sectio caesarea adalah kompres hangat dan relaksasi napas dalam Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi kompres hangat dan teknik relaksasi nafas pada ibu post op caesarea konvensional di RSIA Limijati 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan two Group pre-test post-test design. Populasi seluruh ibu post op caesarea di RSIA Limijati, sebanyak 102 ibu dengan jauh sampel 60 orang yang terdiri dari dua kelompok yaitu 30 orang pada kelompok kompres hangat dan 30 orang pada kelompok relaksasi nafas dalam yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan uji dependent t-test. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu post op Caesarea konvensional adalah 7,07 sesudah kompres hangat 4,36. Sebelum mendapatkan terapi nafas dalam, rerata intensitas nyeri pada ibu post op caesarea konvensional dalah 6,14 sesudah terapi nafas dalam 6,14 Simpulan Terdapat pengaruh pemberian terapi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu post op caesarea konvensional di RSIA Limijati tahun 2024.

Article History

Submitted: 28 October 2024

Accepted: 6 November 2024

Published: 7 November 2024

Key Words

Warm compress, deep breath, pain, post op cesarean

Sejarah Artikel

Submitted: 28 October 2024

Accepted: 6 November 2024

Published: 7 November 2024

Kata Kunci

Kompres hangat, nafas dalam, nyeri, post op caesarea

PENDAHULUAN

Persalinan caesar merupakan suatu tindakan operatif pada ibu bersalin dengan melakukan insisi pada kulit, dinding perut dan dinding rahim untuk menyelamatkan ibu serta bayi. Tindakan operasi sectio caesarea dilakukan untuk mencegah kematian janin maupun ibu yang dikarenakan bahaya atau komplikasi yang akan terjadi apabila ibu melahirkan secara pervaginam (Sukowati et al, 2010).

Masalah yang muncul pada tindakan setelah Sectio Caesarea (SC) akibat insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Pasien post Sectio Caesarea (SC) akan mengeluh nyeri pada daerah insisi yang disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus, hal itu dikarenakan efek dari penggunaan anastesi epidural saat operasi. Rasa nyeri yang dirasakan ibu post Sectio Caesarea (SC) akan menimbulkan berbagai masalah, diantaranya adalah masalah mobilisasi dini dan laktasi. Rasa nyeri tersebut akan menyebabkan pasien menunda melakukan mobilisasi dini dan pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Putri, 2015). Bahkan bila nyeri berkepanjangan dapat menyebabkan risiko post partum blues. Nyeri post operasi merupakan hal yang biasa terjadi, yang perlu diwaspadai jika nyeri disertai dengan komplikasi setelah pembedahan seperti luka jahitan yang tidak menutup, infeksi pada luka operasi, dan gejala lain yang berhubungan dengan jenis pembedahan (Perry, 2019)

Nyeri yang dialami pasien post operasi bersifat akut dan harus segera ditangani, Strategi penatalaksanaan nyeri mencakup baik pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Semua intervensi

akan sangat berhasil bila dilakukan sebelum nyeri menjadi lebih parah dan keberhasilan sering dicapai jika beberapa intervensi diterapkan secara simultan (Nurhayati et al, 2015).

Secara umum penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi 2, yaitu metode farmakologi dan metode non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologis biasanya diberikan dengan pemberian analgetic untuk menghilangkan rasa nyeri yang sangat hebat (Paluwih et al., 2019). Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan nafas dalam, distraksi, hipnoterapi, hypnobirthing, terapi music, massage, akupuntur, terapi kompres panas dingin atau TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), dan berbagai macam teknik relaksasi yang sudah ada antara lain relaksasi otot, relaksasi genggam jari, relaksasi meditasi, yoga atau relaksasi hipnosis (Ningtyas et al., 2023)

Salah satu cara terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam, dan kompres hangat (Pradani, 2022). Tujuan relaksasi nafas dalam adalah upaya individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman menjadi nyaman dan rileks. Kompres hangat adalah suatu teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri luka, bekas operasi, dan nyeri persalinan. Kompres hangat selain menurunkan sensasi nyeri juga dapat meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan, penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Putri, 2015).

Hasil penelitian oleh (Alita et al, 2023) terbukti bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat pada pasien post operasi sectio caesarea terhadap penurunan intensitas nyeri post op SC di RSUD dr. Abdoer Rahem Kabupaten Situbondo Tahun 2023. Menurut penelitian Adi Hidayat (2006) bahwa pemberian kompres hangat mampu memberikan rasa nyaman pada pasien, melancarkan sirkulasi darah sehingga mampu mengurangi sensasi nyeri yang dirasakan pasien.

Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op caesarea konvensional. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op caesarea konvensional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen, menggunakan desain penelitian two Group pre-test post-test design,. Populasi pada penelitian ini adalah pasien post op caesarea konvensional di RSIA Limijati tahun 2024 yang berjumlah 40 orang, dengan jumlah sampel 28 orang. Teknik pengambilan sampel purposive sampling,. Instrument penelitian menggunakan Lembar Assesment NRS untuk mengukur skala nyeri. Analisis data terdiri dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Uji T-dependent atau Paired Sampel T-test.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1

Rerata Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Op Caesarea Konvensional Sebelum diberikan Kompres Hangat

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD
Pretes	14	7,07	0,917

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu *post op Caesarea* adalah 7,07

Tabel 2

Rerata Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Op Caesarea Konvensional Sesudah diberikan Kompres Hangat

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD
Postest	14	4,36	0,929

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu *post op Caesarea* adalah 4,36

Tabel 3

Rerata Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Op Caesarea Konvensional Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD
Pretes	14	6.14	1.292

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum mendapatkan terapi nafas dalam, rerata intensitas nyeri pada ibu *post op caesarea* adalah 6,14

Tabel 4
 Rerata Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Op
 Caesarea Konvensional Sesudah
 Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD
Posttest	14	4,43	0,93

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sesudah mendapatkan terapi nafas dalam rerata intensitas nyeri pada ibu *post op caesarea* adalah 4,43.

Analisis Bivariat

Tabel 5
 Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat
 Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Op Caesarea
 Konvensional

Intensitas Nyeri	N	Mean	Selisih Mean	SD	<i>p</i> value
Pretest	14	7,07	2,71	0,917	0,00
Posttest	14	4,36		0,929	

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan bahwa perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat yaitu 2,71. Hasil tersebut menggambarkan adanya perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional di RSIA Limijati tahun 2024

Tabel 6
 Pengaruh Pemberian Terapi Teknik Relaksasi Nafas
 Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Op Caesarea
 Konvensional

Intensitas Nyeri	N	Mean	Selisih Mean	SD	<i>p</i> value
Pretest	14	6,14	1,71	1,292	0,00
Posttest	14	4,43		0,938	

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan bahwa perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 1,71. Hasil tersebut menggambarkan adanya perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional di RSIA Limijati tahun 2024

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa sebelum mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu *post op Caesarea* adalah 7,07. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami Nyeri *Post op Caesar* pada kategori nyeri hebat (7-10). sesudah mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu *post op Caesarea* adalah 4,36. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami Nyeri *Post op Caesar* pada kategori nyeri sedang (4-6). Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi kompres hangat rata-rata intensitas Nyeri *Post op Caesar* yang dirasakan ibu menurun, dimana sebelum diberikan kompres hangat rata-rata nyeri yang dirasakan ibu berada dalam tingkat hebat yaitu dengan skor 7,07.

Hasil penelitian diketahui bahwa sebelum mendapatkan terapi nafas dalam, rerata intensitas nyeri pada ibu *post op caesarea* adalah 6,14. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami Nyeri *Post op Caesar* pada kategori nyeri hebat (>6). Setelah mendapatkan terapi nafas dalam rerata intensitas nyeri adalah 6,33. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami Nyeri *Post op Caesar* pada kategori nyeri sedang (< 7).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi nafas dalam berupa relaksasi nafas dalam, rata-rata intensitas Nyeri *Post op Caesar* dirasakan ibu menurun.

Berdasarkan analisa data didapatkan bahwa perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat yaitu 2,71. Hasil tersebut menggambarkan adanya perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional di RSIA Limijati tahun 2024

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari (2022) yang menunjukkan hasil dampak terapi kompres hangat terhadap nyeri luka jahitan dengan hasil diperoleh $p \text{ value } 0,000 (\alpha=0,005)$, Hasil penelitian lain yang dilakukan Wahyu (2019) menunjukkan hasil terdapat pengaruh dari pemberian kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* ($0,001 < 0,05$). Hasil penelitian Sari (2019) mendapatkan hasil Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri pasien post operasi caesarea dengan $p \text{ value } = 0,004$.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian kompres hangat cukup efektif dalam menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu *post op caesarea* konvensional. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menjelaskan bahwa Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan artritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang

disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri lokal (Dahlan, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa pendapat ahli di atas peneliti berasumsi bahwa mekanisme operasi *caesarea* konvensional yang terjadi pada responden menyebabkan kecemasan pada pasien, selain itu dalam proses pembedahan dilakukan tindakan insisi padadinding abdomen yang mengakibatkan terputusnya inkontinuitas jaringan yang menyebabkan nyeri. Setelah proses pembedahan berakhir, luka insisi akan ditutup dan menimbulkan luka *post operasi* yang mengakibatkan nyeri. Salah satu upaya yang efektif untuk menurunkan rerata Nyeri *Post op Caesar* adalah dengan memberikan Kompres Hangat untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan dan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu.

Hasil analisa data didapatkan bahwa perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 1,71. Hasil tersebut menggambarkan adanya perbedaan rata-rata intensitas Nyeri pada ibu *Post op Caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Warsono (2019) yang mendapatkan hasil ada pengaruh penurunan intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam Benson. Mariani (2023) dalam penelitiannya memperoleh hasil ada pengaruh signifikan latihan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi SC, $p=0,000$. Pemberian relaksasi nafas dalam sangat tepat untuk pasien *post operasi caesar*.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa terapi relaksasi nafas dapat membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress, maka hormone tersebut akan digantikan dengan hormon endorphin. Dimana dalam Endorphin terdiri dari zat morphin dinamakan morphin termasuk dalam golongan opioit yang terjadi menekan terjadinya nyeri. Endorphin merupakan salah satu senyawa neuropeptida, endorphine, α , β , dan μ -Endorphin. Endorphin merupakan residu asam amino β -lipoprotein yang mengikat reseptor opiat (opium) pada berbagaiderah di otak. Endorphin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak dibawah otak. Endorphin merupakan gabungan dari endogenous dan morphine. Jadi bisa disimpulkan hormon endorphin ini berfungsi sebagai morphin bahkan ada yang mengatakan 200 kali lebih besar kekuatannya dari morphin. Endorphin dihasilkan oleh tubuh kita secara alami. (Andarmoyo, 2013).

Peneliti berasumsi bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diidentifikasi bahwa pemberian terapi kompres hangat maupun terapi relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional.

KESIMPULAN

1. Sebelum mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri pada ibu *post op Caesarea* konvensional adalah 7,07 dan sesudah mendapatkan kompres hangat rerata intensitas nyeri adalah 4,36
2. Sebelum mendapatkan terapi nafas dalam, rerata intensitas nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional adalah 6,14 dan sesudah mendapatkan terapi nafas dalam rerata intensitas nyeri adalah 4,43
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap nyeri pada

ibu *post op caesarea* konvensional di RSIA Limijati tahun 2024

4. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu *post op caesarea* konvensional di RSIA Limijati tahun 2024

SARAN

Memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada ibu *post op Caesarea* dan keluarga tentang kompres hangat dan relaksasi nafas dalam, sehingga ibu dan keluarga mampu melakukan terapi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam secara mandiri sebagai upaya meringankan intensitas nyeri yang dirasakan ibu *post op caesarea*

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan metode persalinan sectio caesarea di Rumah Sakit Agung Jakarta Periode November 2016-Oktober 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2016;2(2): 1-11

Alita Karunia, E. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian activity of daily living pascastroke. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Mei 2016; 4(2): 213-224

Asmita Dahlan, T. V. S. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*. 2017

Mariani, R. Deep breathing relaxation exercises to decrease the scale of pain in mother post sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan*, Desember 2023;12(2): 313-17

Nurhayati et,ao Relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi sectio saecarea autogenic relaxation to decrease sectio caesarea post

operation pain scale. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, Desember 2015;1(2): 52-61

Putri, Pratiwi. Penurunan intensitas nyeri akibat luka post sectio caesarea setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students e-Journal*. 2012; 1(1): 1-15

Potter & Perry. *Dasar-dasar keperawatan*. Edisi Bahasa Indonesia (editor Novieastari) Singapura: Elsevier ; 2019

Paluwih et al. Pengaruh kompres aloe vera terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di Puskesmas Sayung II Demak. *Jurnal Kesehatan Bakti Indonesia*, Juli 2022; 3(2):93-102

Sari, Sholihah. Asuhan keperawatan pada ibu post partum sc (sectio caesarea) dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo. *Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2019*

Sukowati, *et al.* Model konsep dan teori keperawatan : aplikasi pada kasus obstetri ginekologi. Bandung: Rafika Aditama; 2010

Wahyu, Walyani. Asuhan kebidanan persalinan & bayi baru lahir. Jakarta: PustakaBaru Press; 2016

Warsono dan Faradisa. Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 2019; 2(1): 44-54

Yunitasari. Efektivitas aromaterapi bitter orange terhadap nyeri post partum sectio cesarea. *Unnes Journal of Public Health*, 2016; 5(4): 316-23