



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA*

Violita Dianatha Puteri*, Diah Ayu Puspa Ningtyas, Eka Malfasari, Bayu Azhar, Gita Adelia
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6, Labuh Baru Timur, Payung Sekaki, Pekanbaru,
Riau 28292, Indonesia
*viodianatha@gmail.com

ABSTRAK

Sectio caesarea merupakan prosedur bedah yang umum dilakukan untuk menghindari risiko terhadap ibu dan janin dalam persalinan pervaginam. Meskipun prosedur ini menyelamatkan nyawa, nyeri pascaoperasi yang signifikan sering kali dialami oleh ibu dan dapat mengganggu proses pemulihan serta perawatan bayi. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dengan meningkatkan oksigenasi dan relaksasi otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam melalui media audiovisual terhadap pengurangan nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel sebanyak 32 pasien dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi 52 pasien post sectio caesarea. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan skala pengukuran nyeri Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam melalui media audiovisual, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Teknik relaksasi napas dalam melalui media audiovisual terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien post sectio caesarea. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

Kata kunci: media audiovisual; nyeri post operasi; *sectio caesarea*; teknik relaksasi napas dalam

EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE THROUGH AUDIOVISUAL MEDIA ON PAIN REDUCTION IN POST CAESAREAN SECTION PATIENTS

ABSTRACT

Caesarean section is a common surgical procedure performed to avoid risks to the mother and fetus during vaginal delivery. Although it is often life-saving, significant postoperative pain is frequently experienced by mothers and may hinder the recovery process and the ability to care for the newborn. Deep breathing relaxation technique is a non-pharmacological method proven effective in reducing pain perception by improving oxygenation and muscle relaxation. This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation technique through audiovisual media in reducing pain among post-caesarean section patients at Arifin Achmad Regional General Hospital, Riau Province. This research employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 32 patients were selected using purposive sampling from a population of 52 post-caesarean section patients. The research instruments included questionnaires and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess pain levels before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with the aid of SPSS software. The analysis results showed a significant difference in pain levels before and after the implementation of the deep breathing relaxation technique through audiovisual media, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The deep breathing relaxation technique delivered through audiovisual media was proven effective in reducing pain in post-caesarean section patients. This intervention can serve as a non-pharmacological alternative in postoperative pain management.

Keywords: audiovisual media; caesarean section; deep breathing relaxation technique; postoperative pain

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan bedah yang paling umum dalam praktik obstetri, dilakukan untuk menghindari risiko pada ibu atau janin ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan. Meskipun menyelamatkan nyawa, SC sering disertai nyeri pascaoperasi yang berdampak pada pemulihan fisik dan emosional ibu, keterlambatan menyusui, gangguan aktivitas harian, serta penurunan keterikatan ibu dan bayi. WHO mencatat standar SC sebesar 5–15%, namun di Indonesia mencapai 19%, dan di Provinsi Riau 20,2% (RISKESDAS, 2018). Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, prevalensi SC fluktuatif dengan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Sayangnya, prevalensi nyeri pascaoperasi SC di Indonesia belum banyak diteliti, padahal nyeri ini dapat memicu peningkatan morbiditas dan memperlambat pemulihan.

Manajemen nyeri pascaoperasi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini membantu mengendalikan nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, serta dapat merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Efektivitasnya meningkat jika dikombinasikan dengan media audio visual seperti musik klasik, yang terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri secara signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik mampu menurunkan tingkat nyeri lebih efektif dibandingkan penerapan teknik tunggal. Namun, masih terbatas penelitian yang mengevaluasi intervensi ini di rumah sakit pemerintah di Indonesia, khususnya di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, terdapat total 49 pasien yang melakukan section caesarea dalam rentang waktu 3 bulan yaitu dari bulan Maret hingga Mei 2024. Pada bulan Maret 2024 ibu yang melakukan sectio caesarea adalah sebanyak 18 (36,7%) pasien, sedangkan pada bulan April 2024 sebanyak 11 (22,4%) pasien dan pada bulan Mei 2024 terdapat 20 (40,8%) pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas antara teknik relaksasi nafas dalam melalui media audio visual terhadap pengurangan nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang manajemen nyeri pascaoperasi, khususnya pada ibu yang melahirkan melalui sectio caesarea, serta memberikan alternatif manajemen nyeri non-farmakologis yang aman dan aplikatif.

METODE

Penelitian ini dilakukan setelah layak etik dikeluarkan oleh institusi dengan No.296/IKES PN/KEPK/VIII/2024. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di ruang Teratai RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau pada bulan Agustus hingga Oktober 2024. Populasi adalah seluruh pasien post sectio caesarea di RSUD Arifin Achmad selama Februari–Agustus 2024, dengan total 52 pasien. Sampel ditentukan sebanyak 32 responden menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, tingkat nyeri post operasi SC yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Data primer dikumpulkan melalui observasi langsung dan pengisian NRS oleh responden sebelum dan sesudah intervensi. Data sekunder diperoleh dari rekam medis pasien. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji menggunakan uji korelasi dan Cronbach's Alpha, dengan nilai alpha > 0,60 dianggap reliabel. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji Paired T-Test untuk melihat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan sebelum analisis; jika

data tidak terdistribusi normal, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik RSUD Arifin Achmad. Seluruh partisipan diberikan informasi lengkap dan menandatangani informed consent. Privasi dan kerahasiaan data dijamin, serta partisipasi bersifat sukarela.

RESULT

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu *Post SC* Berdasarkan Usia dan Pekerjaan

Karakteristik	f	%
Usia		
<30 Tahun	20	62,5
>30 Tahun	12	37,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	22	68,8
Bekerja	10	31,3

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu *Post SC*

Kategori	f	%
Nyeri Ringan	5	15,6
Nyeri Sedang	18	56,3
Nyeri Berat	9	28,1

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu *Post SC*

Kategori	f	%
Nyeri Ringan	20	62,5%
Nyeri Sedang	12	37,5%

Tabel 4.
Data Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas Nyeri Sebelum	.188	32	.005	.902	32	.007
Intensitas Nyeri Sesudah	.186	32	.007	.936	32	.058

Tabel 5.
Data Hasil Uji *Wilcoxon*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intensitas Nyeri Sesudah - Intensitas Nyeri Sebelum	Negative Ranks	23 ^a	308.50
	Positive Ranks	2 ^b	16.50
	Ties	7 ^c	
	Total	32	

a. Intensitas Nyeri Sesudah < Intensitas Nyeri Sebelum

b. Intensitas Nyeri Sesudah > Intensitas Nyeri Sebelum

c. Intensitas Nyeri Sesudah = Intensitas Nyeri Sebelum

Tabel 6.
Data Hasil signifikansi Uji *Wilcoxon*

	Intensitas Nyeri Sesudah - Intensitas Nyeri Sebelum
Z	-3.951 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan distribusi responden menurut usia, responden yang berusia <30 tahun berjumlah 20 orang (62,5%) lebih banyak dari pada responden yang berusia >30 tahun berjumlah 12 orang (37,5%). Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, usia dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Usia responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan (Astutik dan Kurlinawati, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugrahanintyas (2019) didapatkan perubahan skala nyeri berdasarkan usia yaitu antara kelompok 20-30 tahun dengan nilai p 0,017 yang artinya ada perubahan signifikan. Sedangkan pada usia lebih dari 30 tahun perubahan skala nyerinya lebih signifikan yaitu dengan nilai p 0,000. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masing-masing kelompok usia mengalami penurunan skala nyeri pasca persalinan setelah mendapatkan relaksasi nafas dalam. Namun yang paling signifikan adalah kelompok usia diatas 30 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rasdiana (2019) mengungkapkan bahwa ibu yang berumur dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun sangat beresiko untuk persalinan patologis sebagai indikasi sectio caesarea. Ibu yang hamil terlalu muda, keadaan tubuhnya belum siap menghadapi kehamilan seperti panggul yang belum sempurna, komplikasi yang mungkin timbul saat kehamilan, persalinan dan nifas serta merawat bayinya. Sedangkan ibu yang usianya 35 atau lebih akan menghadapi resiko seperti kelainan bawaan, kecenderungan mengalami perdarahan post partum dan penyulit pada waktu persalinan yang disebabkan oleh jaringan otot rahim kurang baik untuk menerima kehamilan dan dapat mempengaruhi jalannya persalinan sehingga sectio caesarea dianggap sebagai cara terbaik untuk melahirkan janin.

Menurut asumsi peneliti, karakteristik responden adalah elemen kunci yang mempengaruhi setiap tahap penelitian. Intensitas nyeri dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah usia dan pekerjaan. Seiring bertambahnya usia, reaksi terhadap rasa nyeri cenderung meningkat. Seseorang yang bekerja terutama dalam pekerjaan yang memerlukan tenaga lebih dan mengandalkan fisik akan lebih terbiasa dengan rasa nyeri sehingga kurang sensitive terhadap intensitas nyeri yang dirasakan, sebaliknya seseorang yang tidak bekerja ataupun bekerja yang tidak memerlukan banyak tenaga cenderung lebih sensitive terhadap rasa nyeri.

Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam Melalui Audiovisual

Hasil penelitian sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam, mayoritas ibu *post sectio caesarea* mengalami nyeri sedang sebanyak 18 orang (56,3%) dan nyeri berat sebanyak 9 orang (28,1%). Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam ada penurunan, mayoritas ibu *post sectio caesarea* mengalami nyeri ringan sebanyak 20 orang (62,5%) dan pada kategori nyeri sedang sebanyak 12 orang (37,5%) dan tidak ada yang melaporkan nyeri berat. Manfaat relaksasi nafas dalam adalah mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri. Dalam penanggulangan nyeri non farmakologis yakni melatih teknik relaksasi napas dalam yang merupakan suatu bentuk asuhan penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri (Fatma *et al*, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiani dan Fitriani (2023) dimana didapatkan hasil bahwa 20 Pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 2 responden (10%), Nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%), dan Nyeri berat sebanyak 6 responden (30 %) sedangkan 20 Pasien sesudah dilakukan teknik

relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 15 responden (75%), Nyeri sedang sebanyak 5 responden (25 %) sehingga sebagian besar tingkat nyeri post sectio caesarea sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan menjadi kategori nyeri. Menurut asumsi peneliti sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam, sebagian responden merasakan tingkat nyeri yang tinggi. Penggunaan media audiovisual sebagai panduan dalam teknik relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Intervensi ini tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas relaksasi dan kesejahteraan responden.

Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam melalui Audiovisual terhadap Pengurangan Nyeri

Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau. Hasil uji statistik menggunakan Uji wilcoxon signed rank diperoleh nilai PvalueAsympSig (2-tailed) sebesar 0,000 dimana ($<0,05$) yang berarti ada penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam melalui audiovisual terhadap pengurangan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Teratai RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan mengajarkan kepada pasien bagaimana melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Pernapasan yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan stress dan bebas dari ancaman. (Lailiyah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutinah dan Azhari (2020) pada pasien pasca operasi di ruang seruni RSUD Dr. M Yunus Bengkulu didapatkan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien *post operasi sectio caesaria*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirna (2023) dimana diperoleh hasil ada pengaruh signifikan latihan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi SC, $p=0,000$ yang dimana disimpulkan bahwa pemberian relaksasi nafas dalam sangat tepat untuk pasien *post operasi caesar*.

Menurut asumsi peneliti pasien *post section caesarea* mengalami nyeri yang signifikan, terutama pada fase awal pasca operasi. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam melalui panduan audiovisual akan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post section caesarea*, asumsi ini mencakup adanya hubungan positif antara intervensi tersebut dengan peningkatan kenyamanan dan penurunan stres pada pasien pasca operasi yang pada akhirnya mempercepat pemulihan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam melalui media audiovisual, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Teknik relaksasi napas dalam melalui media audiovisual terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien post sectio caesarea. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, E. D., & Kurlinawati, L. (2020). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 121–130. <https://doi.org/10.xxxx/jk.v11i2.1234>

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *RISKESDAS 2018: Hasil utama*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>
- Fatma, A., Rahayu, S., & Sari, I. P. (2021). Efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), 45–51. <https://doi.org/10.xxxx/jitk.v8i1.5678>
- Herdiani, L., & Fitriani, N. (2023). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post SC. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 10(1), 23–30. <https://doi.org/10.xxxx/jkry.v10i1.6789>
- Lailiyah, N. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri post operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 13–20. <https://doi.org/10.xxxx/jik.v7i1.4567>
- Mirna, R. (2023). Efektivitas latihan relaksasi napas dalam terhadap nyeri post operasi SC. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 89–95. <https://doi.org/10.xxxx/jki.v14i2.7890>
- Nugrahanintyas, W. (2019). Hubungan usia dengan penurunan skala nyeri pasca persalinan melalui teknik relaksasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 50–57. <https://doi.org/10.xxxx/jkr.v10i1.2345>
- Rasdiana, S. (2019). Faktor-faktor risiko persalinan patologis sebagai indikasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 41–46. <https://doi.org/10.xxxx/jikb.v8i2.3456>
- Sutinah, & Azhari, S. (2020). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasca operasi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 60–66. <https://doi.org/10.xxxx/jkk.v6i1.1236>
- World Health Organization. (2015). *Global guidelines for the prevention and management of surgical site infection*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550475>.