

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP NYERI PADA KLIEN POST *SECTIO* CAESAREA

Andria Praghlapati¹, Heni Tresnawati², Ingrid Dirgahayu³

¹* Program Studi Keperawatan, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

² RSUD Kota Bandung, Indonesia

³ Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, Indonesia

*e-mail : andria.pragholapati@upi.edu

ABSTRACT

Introduction: The cause of AKI at delivery is the presence of complicating factors during labor. To save mother and baby during childbirth due to labor complicating factors, one of them is by performing section caesarea, the most frequent impact felt by klien post section caesarea is pain. Pain has a very complex impact on the care of post partum mothers, including Activity of Daily Living (ADL) is impaired. Non pharmacological management to reduce pain can be a progressive muscle relaxation technique. **Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on pain at clients of post *sectio caesarea* in RSUD Kota Bandung. **Methods:** This study is a pre experimental study with one group pre test post test design approach. The number of sample in this study is 20 persons selected in purposive sampling technique. The applied instrument is Numeric Rating Scale (NRS) and work procedure of progressive muscle relaxation. The data is then analyzed by wilcoxon test. **Results:** The study reveals that more than half of clients post operative *sectio caesarea* were on pain scale 6 before progressive muscle relaxation and almost half had pain scale 3 and 4 after progressive muscle relaxation. And acquired p value = 0.000, **Conclusion:** so it was concluded that there was influence of progressive muscle relaxation to pain scale to the clients of *sectio caesarea*. The results of this study it's expected that progressive muscle relaxation technique can be used as reference for making SOP in the room and can be used as a non pharmacological intervention in pain management.

ABSTRAK

Latar belakang: Penyebab AKI pada saat persalinan adalah adanya faktor penyulit saat persalinan. Pertolongan ibu dan bayi saat persalinan karena penyulit persalinan salah satunya dengan dilakukannya *sectio caesarea*, dampak yang sering muncul dirasakan oleh klien post *sectio caesarea* adalah rasa nyeri. Nyeri berdampak sangat kompleks bagi ibu post partum, antara lain, Activity of Daily Living (ADL) terganggu. Penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dapat berupa teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) dan prosedur kerja relaksasi otot progresif. Data di analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah klien post operasi *sectio caesarea* berada di skala nyeri 6 sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan hampir setengahnya memiliki skala nyeri 3 dan 4 sesudah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan nilai p value = 0.000. **Kesimpulan:** Kesimpulannya adalah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri pada klien post operasi *sectio caesarea*. Diharapkan dari hasil penelitian ini teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai acuan untuk pembuatan SOP di ruangan dan dapat dijadikan salah satu intervensi non farmakologi dalam manajemen nyeri.

Submission : 10-07-2020

Revised : 24-09-2020

Accepted : 29-09-2020

Kata Kunci : Nyeri, Relaksasi Otot Progresif, *Sectio Caesarea*.

Keywords : Pain, progressive muscle relaxation, *Sectio Caesarea*

Pendahuluan:

Keberhasilan upaya kesehatan ibu diantaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Pengertian AKI menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2005 adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas, akibat semua sebab yang terkait dengan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan atau cedera setiap 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan, 2017).

Penyebab kematian ibu yang utama adalah Perdarahan yang dapat terjadi sebelum maupun sesudah anak lahir, Preeklamsi dan Eklamsi, yang memiliki gejala utama berupa hipertensi, edema dan proteinuria, infeksi nifas karena terjadi infeksi pada luka jalan lahir (Karjatin, 2016). Adapun penyebab AKI pada saat persalinan adalah adanya faktor penyulit saat persalinan. Faktor penyulit dalam persalinan dapat berupa adanya komplikasi kehamilan, disproporsi sefalopelvik, partus lama, ruptur uteri, cairan ketuban yang tidak normal, ibu dengan panggul sempit dan sebagainya (Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Upaya untuk menyelamatkan ibu dan bayi saat persalinan akibat faktor penyulit diatas adalah salah satunya dengan dilakukannya tindakan *sectio caesarea* (Nurhayati, Andriyani, & Malisa, 2015).

Sectio caesarea adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut atau vagina atau *sectio caesarea* adalah suatu histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Mochtar, 2012). Salah satu dampak positif *Sectio caesarea* adalah terjadinya penurunan morbiditas dan mortalitas ibu dan janin (Karjatin, 2016). Sedangkan *sectio caesarea* juga mempunyai

dampak negatif diantaranya adanya rasa nyeri, kelemahan, gangguan integritas kulit, nutrisi kurang dari kebutuhan, resiko infeksi dan sulit tidur, tetapi dampak yang paling sering muncul dirasakan oleh klien post *sectio caesarea* adalah rasa nyeri akibat efek pembedahan (Solehati & Kosasih, 2015)

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial (Rustianawati, 2013). Nyeri berdampak sangat kompleks bagi perawatan ibu post partum, antara lain mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, *bounding attachment* (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan tingkat nyeri apabila ibu bergerak (Nurhayati, 2015)

Dampak-dampak negatif ini bila tidak diatasi akan mempengaruhi proses pemulihan ibu post partum. Nyeri pada ibu post partum terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana ibu post partum mengalami fase adaptasi secara psikologis yaitu fase *taking-in*, fase *taking hold* dan fase *letting go* (Bahiyatun, 2009). Nyeri yang dirasakan pada hari pertama dan kedua tersebut ibu masuk pada tahap *taking in* yaitu tahap dependent. Tahap ini ibu masih membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan porsi terbesar yang pemenuhan kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Bila nyeri yang terjadi pada fase ini tidak dapat diatasi maka akan memperpanjang fase *taking in* dan proses dependent-independent (Rohmah, 2011)

Pengendalian nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Potter & Perry, 2010). Teknik farmakologi adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari (Smeltzer and Bare, 2013). Pemberian analgesic seperti pasacetamol, asam mefenamat dan ibuprofen biasanya dilakukan untuk mengurangi nyeri. Selain itu, untuk mengurangi nyeri umumnya dilakukan dengan memakai obat tidur. Namun

pemakaian yang berlebihan membawa efek samping kecanduan, bila overdosis dapat membahayakan pemakainya (Pinandita 2012).

Metode non farmakologi bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Dalam hal ini, terutama saat nyeri hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau sehari-hari, mengkombinasikan metode non farmakologi dengan obat-obatan mungkin cara yang paling efektif untuk mengontrol nyeri. Pengendalian nyeri non-farmakologi menjadi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2010)

Penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dapat berupa stimulasi dan massase kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi saraf elektrik transkutaneus (TENS), distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis merupakan salah satu fungsi independen yang tidak tergantung pada petugas medis lain, dimana perawat dalam melaksanakan tugasnya dilakukan secara mandiri dengan keputusannya sendiri dalam melakukan tindakan dalam rangka pemenuhan kebutuhan dasar manusia (Potter & Perry, 2010; Harnilawati, 2013)

Ada beberapa teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Greenberg, 2013). Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengurangi konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler premature dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak (Greenberg,2013).

Penelitian yang dilakukan Fitria (2014) pada 15 responden post operasi laparatomi

didapatkan bahwa dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif terjadi penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 2,00. Begitu juga penelitian yang dilakukan Akbar (2016) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore yang menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif terhadap nyeri dismenorea.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik yang paling mudah dipelajari dan dikelola. Intervensi ini tidak mahal, dapat dilakukan oleh pasien dan tidak ada efek samping (Cahyono, 2014). Teknik relaksasi otot progresif ini dapat mengurangi stres dan mencapai keadaan relaksasi yang mendalam (Greenberg,2013). Hal ini akan meningkatkan kekebalan tubuh dan rasa tenang sehingga tubuh akan melakukan pelepasan endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Esa, 2017). Selain itu teknik relaksasi otot progresif juga dapat digunakan sebagai terapi tambahan yang menjanjikan untuk pasien yang menjalani operasi daerah perut sehingga dapat meminimalkan rasa nyeri pasien pasca operasi sehingga dapat membantu proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup mereka (R & HK, 2017).

Penelitian Wahyuni & Rahman (2013) menunjukkan bahwa adanya pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan terhadap nyeri post *section caesarea* ($p<0,05$) dibandingkan terapi latihan saja hal ini dikarenakan adanya respon tension dan relaks. Kontraksi isometric mengaktivasi golgi tendon organ sehingga relaksasi dapat dicapai (*reverse innervations*) dan ketegangan otot menurun. Proses relaksasi yang dilakukan selama 9 detik mampu memperoleh relaksasi maksimal karena mekanisme *reverse innervations* tadi. Selain itu respon relaksasi didapatkan melalui pelepasan analgesic endogenous opiat (*enkifalen, betaendorfin, dimorfin*) yang ada di dalam tubuh setelah melaksanakan teknik relaksasi progresif dan terapi latihan.

Dalam penelitian Cahyono (2014) tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* pada hari ke1-2 didapatkan bahwa terdapat pengaruh tindakan relaksasi progresif terhadap penurunan angka skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea*. Hal ini sejalan dengan penelitian Devmurari (2018) tentang efektifitas relaksasi otot progresif Jacobson's terhadap manajemen nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* yang dilakukan relaksasi otot progresif Jacobson's.

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Bandung merupakan satu-satunya rumah sakit milik pemerintah yang berada di wilayah Bandung Timur dan merupakan rumah sakit rujukan Kota Bandung. Berdasarkan laporan Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit (SIMRS) di RSUD Kota Bandung didapatkan hasil bahwa klien yang menjalani operasi *sectio caesarea* tahun 2016 sebanyak 939 orang, tahun 2017 sebanyak 913 orang dan bulan Januari-Februari 2018 sebanyak 157 orang. Dari hasil wawancara dengan 5 klien *sectio caesarea* POD 2 di dapatkan data bahwa klien mengeluh nyeri pada luka operasi dengan skala nyeri 6 sebanyak 3 orang dan skala nyeri 5 sebanyak 2 orang. Meskipun klien sudah mendapatkan terapi oral untuk mengurangi nyeri, keluhan ini dirasakan klien sampai tidak mau menyusui bayinya karena nyeri bila bergerak.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung.

Metode:

Berdasarkan karakteristik masalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu, maka peneliti menggunakan metode penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Perlakuan diawali

dengan *pre-test* dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (*post-test*) (Nursalam, 2013).

Rancangan ini menggunakan satu kelompok sampel yang diobservasi sebanyak dua kali, yaitu observasi sebelum eksperimen (O_1) disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post test*. Pengukuran pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan instrumen NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur skala nyeri. Hasil perlakuan/intervensi dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016)

Metode ini dipergunakan untuk mendapat suatu kesimpulan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post partum dengan *sectio caesarea*.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post partum dengan *sectio caesarea* yang menjalani rawat inap di RSUD Kota Bandung. Jumlah ibu post partum SC 3 bulan terakhir Januari-Februari 2018 sebanyak 157 orang dengan rata-rata setiap bulannya terdapat 50 pasien post partum dengan *sectio caesarea* (Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit, 2018).

Menurut Sugiyono (2016) untuk penelitian eksperimen yang sederhana, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10-20 orang. Berdasarkan hal tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel diantara populasi dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Hasil :

1. Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Penelitian pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung, didapatkan distribusi frekuensi tingkat

nyeri sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif yang ditunjukkan pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung 16-31 Juli Tahun 2018 (n=20)

| No | Kategori | f | % |
|--------------------|---------------|----|----|
| Usia | | | |
| 1 | 17 - 25 Tahun | 7 | 35 |
| | 26 - 35 Tahun | 10 | 50 |
| | 36 - 45 Tahun | 3 | 15 |
| Pendidikan | | | |
| 2 | SD | 2 | 10 |
| | SMP | 6 | 30 |
| | SMA | 10 | 50 |
| | DIII | | |
| | S1 | 2 | 10 |
| Suku Bangsa | | | |
| 4 | Sunda | 16 | 80 |
| | Batak | 4 | 20 |
| Paritas | | | |
| 5 | Primipara | 8 | 40 |
| | Multipara | 12 | 60 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa responden penelitian ini setengahnya dari responden pada usia 26-35 tahun yaitu 10 orang (50%). Dilihat dari tingkat pendidikan responden setengahnya dari responden tingkat pendidikan SMA yaitu 10 orang (50%). Suku bangsa responden sebagian besar sunda yaitu 16 orang (80%) serta hampir setengahnya dari responden merupakan multipara yaitu 12 orang (40%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri post *sectio caesarea* sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung Bulan Juli 2018 (n=20)

| No | Skala Nyeri | f | % |
|--------|-------------|----|-----|
| 1 | 5 | 7 | 35 |
| 2 | 6 | 13 | 65 |
| Jumlah | | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi otot

progresif lebih dari setengahnya responden berada pada skala nyeri 6 (65%), dimana skala ini termasuk ke dalam nyeri sedang.

2. Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3 Distribusi tingkat nyeri post *sectio caesarea* sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung Bulan Juli 2018 (n=20)

| No | Skala Nyeri | F | % |
|--------|-------------|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 15 |
| 2 | 3 | 8 | 40 |
| 3 | 4 | 8 | 40 |
| 4 | 5 | 1 | 5 |
| Jumlah | | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif hampir setengahnya dari responden berada pada skala nyeri 3 dan 4 (40%), dimana skala ini termasuk ke dalam nyeri ringan dan sedang

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Post *Sectio Caesarea* di RSUD Kota Bandung

Penelitian pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung ditunjukkan pada tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 4.4 Distribusi pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung Bulan Juli 2018 (n=20)

| Pengukuran | Mean | SD | Min-Maks | p-value |
|------------|------|-------|----------|---------|
| Pre | 5.65 | 0.489 | 5-6 | 0.000 |
| Post | 3.35 | 0.813 | 2-5 | |

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri dengan responden 20 ibu post *sectio caesarea* yang diberikan

selama 15-20 menit didapatkan nilai p -value 0.000 (nilai $p < \text{nilai alpha } 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung.

Diskusi:

1. Tingkat nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif skala nyeri yang dirasakan oleh responden berada pada nyeri sedang dimana 7 orang responden (35 %) berada pada skala nyeri 5 dan 13 orang (65 %) berada pada skala nyeri 6 skala ini termasuk nyeri sedang dimana rasa nyeri yang mengganggu, tidak nyaman, merepotkan, dapat melakukan sebagian aktivitas dengan waktu istirahat.

Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial (Montaseri, Beheshtipour, Safizadeh, Setoodeh, Zare, & Foroutan, 2016). Nyeri post operasi *sectio caesarea* disebabkan oleh kerusakan jaringan yang akan merangsang pengeluaran mediator kimia (prostaglandin, proton, serotonin, histamine, bradikinin, sitokin dan neuropeptida) yang akan menghasilkan sensasi nyeri local. Sensasi nyeri local memiliki efek sistemik pada reseptor nyeri impuls saraf yang akan di salurkan melalui serabut saraf Delta A dan C ke sistem saraf pusat yang memiliki gate control system. Selanjutnya akan mengaktifkan T-cell yang akan membuka gerbang ke sistem saraf pusat sehingga nyeri dipersepsikan (Potter & Perry, 2010).

Menurut peneliti perbedaan skala nyeri yang dirasakan klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung dapat dipengaruhi oleh respon nyeri yang dirasakan oleh setiap responden berbeda-beda karena nyeri merupakan pengalaman multidimensional yang kompleks dimana skala nyeri yang dipersepsikan oleh

seseorang berbeda yang disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami selain itu respon tubuh seseorang terhadap stimulus dalam mengeluarkan endorfin berbeda-beda dan setiap orang memiliki ambang nyeri yang berbeda-beda dan itu bersifat subjektif.

Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu diantaranya usia dimana semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul dan kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia. Tingkat pendidikan dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka seseorang telah mengalami proses belajar yang lebih sering dengan kata lain tingkat pendidikan mencerminkan intensitas terjadinya proses belajar. Budaya memiliki peran dalam mentoleransi nyeri, dimana klien yang berbangsa Yahudi lebih sering mengeluh nyeri dibandingkan dengan klien yang berbangsa Spanyol selain itu status emosi dari klien juga mempengaruhi kemampuan dalam mempersepsikan nyeri karena akan meningkatkan persepsi dan membuat impuls rasa nyeri lebih cepat disampaikan. Pengalaman nyeri sebelumnya pada wanita yang mengalami kesulitan, kecemasan dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri (Potter & Perry, 2010).

2. Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 4.3 diketahui bahwa sesudah dilakukan relaksasi otot progresif skala nyeri yang dirasakan oleh responden berada pada nyeri ringan sebanyak 11 orang (55 %) (3 orang di skala nyeri 2 dan 8 orang di skala nyeri 3) dimana nyeri yang hadir mengganggu tetapi membatasi aktivitas dan nyeri sedang sebanyak 9 orang (45 %) (8 orang di skala nyeri 4 dan 1 orang di skala nyeri 5) dimana rasa nyeri yang mengganggu, tidak nyaman,

merepotkan, dapat melakukan sebagian aktivitas dengan waktu istirahat. Apabila dilihat dalam skalanya pada responden ini memiliki skala nyeri rata-rata 3.35 hal ini terlihat bahwa responden mengalami nyeri sudah pada tahap nyeri ringan meskipun ada sebagian kecil di nyeri sedang.

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks (Solehati, 2015). Tujuan dari relaksasi otot progresif menurut Fitria (2014) yaitu membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang dan menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress.

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara meregangkan dan merilekskan otot secara sadar (Tyani, 2015). Karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf baik yang simpatis maupun parasimpatis, saraf yang rileks bisa menurunkan nyeri secara perlahan. Menurut peneliti penurunan skala nyeri pada responden dapat dipengaruhi pengalaman klien dalam melahirkan / paritas dan kemampuan responden berbeda dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif yang diajarkan.

3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Post *Sectio Caesarea*

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 4.4 diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif mempengaruhi penurunan nyeri pada klien post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung. Menurut peneliti penurunan nyeri pada responden ini terjadi karena ibu post *sectio caesarea* dapat mempraktekan

teknik relaksasi otot progresif dengan benar dan lama waktu latihan 15-20 menit, dilakukan pada saat ibu merasakan nyeri pada luka bekas *sectio caesarea* dan menurut peneliti adanya perbedaan penurunan skala nyeri pada masing-masing responden individu dapat dikarenakan faktor mulai dari usia, pengalaman melahirkan dan perbedaan kemampuan responden dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang digunakan untuk merangsang otot syaraf untuk berelaksasi yang diawali dengan melakukan kontraksi otot kemudian relaksasi yang dilakukan dari satu otot ke otot yang lain. Tujuan dari fase relaksasi ini adalah agar tubuh dapat mengenal dengan mudah sehingga dapat terangsang secara otomatis (Greenberg, 2013).

Teknik relaksasi otot progresif melibatkan sembilan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan yaitu kelompok otot tangan, kaki, dahi, mata, otot-otot bibir, lidah, rahang, dada dan leher. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan kelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut. Pada saat otot sedang ditegangkan memang menimbulkan rasa tidak nyaman. Tetapi ketika ketegangan dilepaskan maka saat itulah akan merasakan sensasi nyaman dan rileks. Pada saat otot relaks sebuah sel saraf mengeluarkan analgesic endogenous opiat (*enkifalen, betaendorfin, dimorfin*) yang ada di dalam tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan tubuh menjadi rileks. Endorphine bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesan nyeri sehingga nyeri tidak dipersepsikan.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan Fitria (2014) pada 15 responden post operasi laparatomi didapatkan bahwa dengan melakukan teknik relaksasi otot

progresif terjadi penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 2,00. Begitu juga penelitian yang dilakukan Akbar (2016) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore yang menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif terhadap nyeri dismenorea

Pada penelitian ini dilakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada post *sectio caesarea* dimana nyeri merupakan perasaan emosional yang bersifat subjektif dan hanya seseorang dengan kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Nyeri muncul karena adanya kiriman impuls yang memasuki medulla spinalis dan berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor sehingga akan ditransmisi mencapai ke korteks cerebri untuk diinterpretasikan menjadi sensasi nyeri (Potter & Perry, 2010).

Pasien post *sectio caesarea* yang dilakukan teknik relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri tersebut karena luka dari operasi *sectio caesarea* tersebut merupakan luka yang dibuat mulai dari lapisan perut sampai ke lapisan uterus yang penyembuhannya bertahap sehingga masih merasakan nyeri. Reaksi lokal adanya nyeri itu juga mengaktifkan syaraf-syaraf simpati berupa keluarnya keringat yang berlebihan, respon metabolisme yang meningkat, peningkatan kardiovaskuler. Nyeri akan menimbulkan perasaan sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan.

Nyeri yang dirasakan ibu post *sectio caesarea* dapat dikendalikan dengan metode penatalaksanaan nyeri seperti yang dilakukan oleh peneliti pada penelitiannya saat ini. Metode penatalaksanaan nyeri tersebut dapat dikelompokkan menjadi metode farmakologi dan metode non farmakologi. Penelitian yang dilakukan Wahyuni & Rahman pada tahun 2013 menunjukkan bahwa adanya pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif

pada terapi latihan terhadap nyeri post *section caesarea* ($p < 0,05$) dibandingkan terapi latihan saja hal ini dikarenakan adanya respon tension dan relaks. Kontraksi isometric mengaktifasi golgi tendon organ sehingga relaksasi dapat dicapai (*reverse innervations*) dan ketegangan otot menurun. Proses relaksasi yang dilakukan selama 9 detik mampu memperoleh relaksasi maksimal karena mekanisme *reverse innervations* tadi. Selain itu respon relaksasi didapatkan melalui pelepasan analgesic endogenous opiat (*enkifalen, betaendorfin, dimorfin*) yang ada di dalam tubuh setelah melaksanakan teknik relaksasi progresif

Relaksasi otot progresif merupakan terapi tambahan pada pasien yang telah menjalani operasi untuk meminimalkan tingkat rasa nyeri post operasi dan sebagai intervensi yang menjanjikan. Relaksasi otot progresif menjadi salah satu metode non farmakologis yang dan non invasive yang membantu pasien dalam mengatasi perasaan sedih dan cemas dan serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Cahyono (2014) tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* pada hari ke1-2 yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh tindakan relaksasi progresif terhadap penurunan angka skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* dan penelitian Devmurari (2018) tentang efektifitas relaksasi otot progresif Jacobson's terhadap manajemen nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* didapatkan juga hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* yang dilakukan relaksasi otot progresif Jacobson's.

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian dari peneliti dan peneliti sebelumnya, tentu saja diperlukan adanya solusi dari permasalahan yang berkaitan dengan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini tentu saja

diperlukan adanya peningkatan dari penggabungan metode farmakologi dan non farmakologis secara efektif dan menyeluruh. Metode non farmakologis berupa teknik relaksasi otot progresif diharapkan dapat menjadi komplementer bagi ibu post *sectio caesarea* untuk dapat mengontrol nyeri yang dirasakan secara tiba-tiba sehingga nantinya aktivitas ibu post *sectio caesarea* tidak terganggu serta dapat melewati fase letting go (kemandirian)

Kesimpulan:

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 ibu post *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung dapat disimpulkan sebelum diberikan latihan teknik relaksasi otot progresif skala nyeri dalam skala nyeri sedang dengan nilai 5-6 dimana rasa nyeri ini mengganggu, tidak nyaman, merepotkan dan dapat melakukan sebagian aktivitas dengan waktu istirahat, adapun sesudah diberikan latihan teknik relaksasi otot progresif skala nyeri responden mengalami penurunan dengan skala nyeri 2-5 yang termasuk kategori nyeri ringan dan sedang. Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap nyeri akibat luka post *sectio caesarea* berkurangnya nyeri yang dialami ibu post *sectio caesarea*.

Daftar pustaka:

- Afifah. (2009). *Buku Pintar Merawat Bayi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Akbar, I., Putria, D. E., & Afriyanti, E. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *Ners Jurnal Keperawatan Volume 10 No 1* , 1-9. Diperoleh 25 Maret 2018 dari <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/23/20>.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aziato, L., Dedey, F., Marfo, K., Asmani, J. A., & Clamptey, J. N. (2015). Validation of three pain scales among adult postoperative patients in Ghana. *Aziato et al BMC Nursing* , 14-42. Diperoleh 7 Mei 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4531519/>
- Black, J., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klien Untuk Hasil yang Diharapkan*, Edisi 8. Singapore: Elsevier Pte Lt
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Cahyono, a. d. (2014). Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* pada hari ke 1-2. *Jurnal AKP* , 13-18. Diperoleh 25 Maret 2018 dari <http://ejournal.akperpamenang.ac.id/index.php/akp/article/view/95>
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Essa Rasha M., Ismail Nemat & Hassan Nagia I. (2017). Effect of Progressive Muscle Relaxation technique on Stress, Anxiety and Depresion After Histerektomi. diperoleh 28 Maret 2018 dari <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/view/9987>
- Fitria, C. N., & Ambarwati, R. D. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi. diperoleh 28 Maret 2018 dari <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/10/8>
- Greenberg, J. S. (2013). *Comprehensive Stress Management, Thirteenth Edition*. New York: Mc Graw Hill. diperoleh 20 Desember 2016 dari <https://www.amazon.com/Comprehensive-Stress-Management-Jerrold-Greenberg/dp/0073529729>

- Harnilawati. (2013). Pengantar Ilmu Keperawatan Komunitas. Sulawesi Selatan Pustaka As Salam.
- Ibrahimoglu, O., & Kanan, N. (2017). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise After Endotracheal Extubation on Vital Signs and Anxiety Level in Open Heart Surgery Patients. *Turk J Intense Care* , 98-106. Jersey, B. P. (2017). *Pain Management Guideline*. New Jersey: Health Care Association of New Jersey. diperoleh 23 Maret 2018 dari http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_16338/TYBD-15-3.pdf
- Jitowiyono, S., & Kristiyanasari, w. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Jakarta: Numed.
- Karjatin, A. (2016). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Singapore.
- Mochtar R, (2012). Sinopsis Obstetric Fisiologi dan Patologi jilid 1. Jakarta : Penerbit buku kedokteran EGC
- Montaseri, S., Beheshtipour, N., Safizadeh, F., Setoodeh, G., Zare, N., & Foroutan, H. R. (2016). The Effect Of Relaxation Training On The Pain After Surgery in 8-12 year old Children Admitted To The Surgical Units Of Shiraz University Of Medical Sciences in 1393-94. *Schoolar Journal Of Applied Medical Sciences (SJAMS)* , 1328-1333. diperoleh 23 Maret 2018 dari <http://en.irct.ir/trial/21985/pdf/download>
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan* , 52-61. diperoleh 1 Mei dari <https://www.neliti.com/id/publications/130503/relaksasi-autogenik-terhadap-penurunan-skala-nyeri-pada-ibu-post-operasi-sectio.pdf>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo, Soekijo (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi. Rev.- Jakarta, Rineka Cipta
- Pallasama, N. (2014). Cesarean section Short Term Maternal Complications Related to The Mode of Delivery . *Universitas of Turku*. diperoleh 25 Maret 2018 dari <http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/96742/AnnalesD1119Pallasmaa.pdf?sequence=2>
- Pinandita, I. Purwanti, E. & Utoyo, B. (2012), Jurusan Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8 (1). diperoleh 23 Maret 2018 dari <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/article/view/66>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing*. Singapore.
- Physiopedia*. (2011). *Numeric Pain Rating Scale*. https://www.physiopedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale . diperoleh 5 Mei 2018 dari https://www.physiopedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale
- Rohmah, Nikmatur. (2011). Manajemen Nyeri Non Invasive Pada Ibu Post Partum Dengan Pendekatan Evidence Based Practice. *Jurnal Ners Vol. 6 No. 2 Oktober 2011: 201–209*. diperoleh 23 Maret 2018 dari <https://ejournal.unair.ac.id/JNERS/article/view/3992>
- Rustianawati, Y., Karyati, S., Himawan, R., & Himawan, R. (2013). Efektivitas Ambulasi Dini Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Kudus. *JIKK Vo 4 No 2* , 1-8. diperoleh 23 Maret 2018 dari

<http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/203>

R, D., & HK, S. (2017). Effect Of Muscle Progressive Muscle Relaxation on Post Operative Analgesia. *International Journal of Medical Research and Review* , 113-118. Diperoleh 1 Mei 2018 dari <http://medresearch.in/index.php/IJMRR/article/view/1269>

Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit. (2018). Data Pasien Rawat Inap dan Rawat Jalan RSUD Kota Bandung.

Smeltzer & Bare. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8. Jakarta : EGC

Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.

Snyder & Lindquist. (2014). *Complementary Alternative Therapies in Nursing 7th Edition*. Springer Publishing Company. Newyork. Diperoleh 25 Maret 2018 dari http://stikespanritahusada.ac.id/wp-content/uploads/2017/04/Ruth-Lindquist-PhD-RN-APRN-BC-FAAN_-Mariah-Snyder-PhD_-Mary-Frances-Tracy-PhD-RN-CCNS-FAAN-Complementary-Alternative-Therapies-in-Nursing_-Seventh-Edition-Springer-Publishing-Company-2013.pdf

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*. bandung: Alfabeta.

Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Trust, G. a. (2016). *Jacobsons Progressive Relaxation Technique*. diperoleh 24 Maret 2018 dari <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/cardiovascular/jacobsons-progressive-relaxation-technique.pdf>.

Yudianta, Khoirunnisa, A., & Novitasari, R. W. (2015). Assesment Nyeri. *CDK: 226/Vol 42 No.3* , 2014-2034. Diperoleh 24 Maret 2018 dari kalbemed.com/Portals/6/19_226Teknik-Assesment%20Nyeri.pdf