

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI LUKA EPISIOTOMI DI RS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

^{1*}Lukman, ¹Siti Rahma, ¹Prahardian Putri

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang

*E-mail: lukman@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri luka episiotomi di RS Muhammadiyah Palembang.

Metode: Metode yang digunakan pada penelitian adalah praeksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design* pada populasi ibu bersalin yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yang berjumlah 18 orang. Untuk menjawab tujuan penelitian menggunakan uji wilcoxon karena sebaran data tidak normal.

Hasil: Rata-rata usia responden 25,11 tahun ($\pm 4,626$), paritas primipara 13 orang (72,2%) dan multipara 5 orang (27,8%), median nyeri luka episiotomi sebelum dan sesudah relaksasi napas dalam berturut-turut 6,00 (min – maks: 4 – 6) dan 4,00 (min – maks: 2 – 6). Untuk rata-rata nyeri sebelum dan sesudah tindakan relaksasi napas dalam berturut-turut didapatkan 5,61 ($\pm 0,979$) dan 3,29 ($\pm 1,098$). Uji beda menggunakan uji Wilcoxon karena sebaran data tidak normal dan mendapatkan nilai $p=0,001$.

Simpulan: Relaksasi napas dalam mempengaruhi nyeri luka episiotomi. Diharapkan praktisi perawat dapat melakukan relaksasi pernapasan dalam sebagai salah satu alternatif implementasi pada ibu postpartum yang menjalani episiotomi. Para akademisi diharapkan dapat mengajarkan siswa tindakan relaksasi pernafasan dalam. Penelitian serupa dapat dilakukan, namun dengan penambahan jumlah sampel dan menggunakan kelompok kontrol.

Kata kunci: episiotomi, nyeri, pasca bersalin, relaksasi napas dalam

Abstract

Aim: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on episiotomy wound pain in Muhammadiyah Hospital Palembang

Method: The method used in this study was a pre-experimental design with one group pretest-posttest design in the population of maternity mothers, totaling 20 people. The sampling technique used in purposive sampling was aimed at 18 people. To answer the research objectives using the Wilcoxon test because the data distribution is not normal.

Result: The average age of respondents was 25.11 years ($\pm 4,626$), parity of primipara 13 people (72.2%), multipara 5 people (27.8%), median episiotomy of painful wounds before and after respiratory relaxation in 6.00 (min-max: 4-6) and 4.00 (min-max: 2-6). Mean pain before and after relaxation in breaths were obtained 5.61 (± 0.979) and 3.29 (± 1.098). Different tests use the Wilcoxon test because the data distribution is not normal and get of p value = 0.001.

Conclusion: *Deep breathing relaxation affects episiotomy wound pain. It is hoped that nurse practitioners can do deep breathing relaxation as an alternative implementation for postpartum mothers undergoing episiotomy. Academics are expected to be able to teach students the act of deep breathing relaxation. Similar research can be done, but by increasing the number of samples and using a control group.*

Keywords: *episiotomy, pain, postpartum, deep breathing relaxation*

PENDAHULUAN

Manuaba mengungkapkan bahwa persalinan sering kali mengakibatkan robekan jalan lahir, baik pada primigravida maupun pada multigravida dengan perineum yang kaku.¹ Untuk mengendalikan robekan perineum spontan maka dilakukan episiotomi sehingga mengurangi rasa nyeri dan menjamin agar luka teratur. Episiotomi adalah insisi yang sengaja dibuat untuk mempermudah kelahiran bayi dilakukan perineum antara vagina dan anus.² Robekan perineum terjadi secara spontan maupun robekan melalui tindakan episiotomi. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya³. Episiotomi dapat dilakukan atas indikasi/pertimbangan pada persalinan pervaginam pada penyulit (sungsang, distosia bahu, ekstraksi cunam, vakum), penyembuhan ruptur perineum tingkat III-IV yang kurang baik, gawat janin, dan perlindungan kepala bayi prematur jika perineum ketat/kaku⁴.

Masalah kesehatan pada ibu pasca persalinan menimbulkan dampak yang dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan dan menjadi salah satu parameter kemajuan bangsa dalam pelayanan kesehatan. Menurut WHO⁵ hampir 90% proses persalinan normal itu mengalami robekan perineum baik dengan atau tanpa *episiotomi*. Pada tahun 2009 di Asia rupture perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50 % dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia.

Tujuh puluh lima persen ibu melahirkan pervaginam di Indonesia mengalami *episiotomi*. Pada tahun 2013 ditemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan)⁶. Prevalensi tindakan episiotomi dalam persalinan di Indonesia mencapai 30-63 % persalinan, dan meningkat hingga 93 % pada persalinan anak pertama².

Menurut Imamah dkk⁷ masalah utama yang sering dialami oleh ibu dengan luka jahitan perineum adalah nyeri. Hasil yang diperoleh pada responden ibu post partum dengan jahitan perineum di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan sebanyak 50% mengalami nyeri berat, 30% nyeri sedang dan 20% mengalami nyeri ringan.

Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan oleh luka jahitan pada waktu melahirkan karena adanya jaringan yang terputus. Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relatif berbeda. Hal ini dipengaruhi antara lain oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu nifas memiliki persepsi dan dugaan yang unik tentang nyeri pada masa nifas, yaitu tentang nyeri dan bagaimana kemampuan mengatasi nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas akan berpengaruh terhadap mobilisasi yang dilakukan oleh ibu, pola istirahat, pola makan, pola tidur, suasana hati ibu, kemampuan untuk buang air besar

(BAB) atau buang air kecil (BAK), aktivitas sehari-hari, antara lain dalam hal mengurus bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat, dan menghambat ketika ibu akan mulai bekerja⁸.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi yaitu bernapas dengan menggunakan diafragma secara perlahan, sehingga memungkinkan dada mengembang penuh dan abdomen terangkat perlahan⁹. Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang efektif untuk menghilangkan rasa nyeri terutama pada klien yang mengalami nyeri yang sifatnya kronis¹⁰.

Sampai saat ini latihan relaksasi napas dalam belum banyak diketahui oleh masyarakat untuk menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri luka episiotomi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental design dengan rancangan one group pre test-post test design yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara melakukan observasi pertama (pre-test) yang memungkinkan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan post test¹¹. Ibu postpartum yang berjumlah 20 orang menjadi populasi, dan besar sampel sebanyak 18 orang¹². Sampel diambil dengan cara purposive sampling, dengan kriteria persalinan normal dengan episiotomy, kooperatif, bersedia menjadi responden, tidak mengalami komplikasi lanjutan dan gangguan komunikasi.

Biodata responden diisi setelah melakukan persiapan alat dan pengisian informed consent dilanjutkan dengan mengajarkan relaksasi napas. Responden melakukan relaksasi napas dalam masing-masing sebanyak 10 kali. Pengukuran nyeri luka episiotomi menggunakan skala nyeri¹³. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat¹⁴.

HASIL

Tabel 1 menerangkan bahwa rata-rata usia responden adalah 25,11 (\pm 4,626) dengan usia termuda 18 tahun sedangkan usia tertua 38 tahun. Sementara untuk paritas didominasi oleh paritas primipara yaitu 13 orang (72,2%).

Tabel 1
Karakteristik Responden (n= 18)

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Umur (Mean) | 25,11 | 4,626 |
| Paritas | | |
| Primipara | 13 | 72,2 |
| Multipara | 5 | 27,8 |

Tabel 2
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Napas Dalam (n= 18)

| Karakteristik Nyeri | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Sebelum Relaksasi | | |
| Nyeri sedang | 15 | 83,3 |
| Nyeri berat | 3 | 16,7 |
| Sesudah Relaksasi | | |
| Nyeri ringan | 7 | 38,9 |
| Nyeri sedang | 11 | 61,1 |

Hasil pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar skala nyeri sedang 15 orang (83,3%) sebelum relaksasi napas dalam, namun nyeri sedang menurun setelah relaksasi diperoleh 11 orang (61,1%).

Tabel 3
Pengaruh Relaksasi Napas Dalam
Terhadap Nyeri Luka Episiotomi (n= 18)

| Variabel | Mean | SD | Z | p value |
|-------------------------------------|------|-------|--------|---------|
| Nyeri sebelum relaksasi napas dalam | 5,61 | 0,979 | -3,816 | 0,001 |
| Nyeri sesudah relaksasi napas dalam | 3,29 | 1,098 | | |

Rerata nyeri luka episiotomy sebelum dan sesudah relaksasi napas dalam berturut-turut 5,61 (\pm 0,979) dan 3,29 (\pm 1,098). Hasil uji statistik diperoleh $p= 0,001$, dapat dilihat pada tabel 3.

PEMBAHASAN

Tindakan relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri luka episiotomi di RS Muhammadiyah Palembang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian⁷ pada ibu postpartum yang berusia antara 20 – 30 tahun sebanyak 60%, 85% mengalami nyeri sedang. Demikian pula hasil penelitian Edyana (2016) yang menemukan 54% ibu postpartum berusia 17 – 25 tahun¹⁵.

Ditinjau dari jenis paritas responden, hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang melaporkan sebanyak 69% ibu postpartum pada paritas primipara¹⁶. Secara fisiologis nyeri setelah persalinan sangat wajar terjadi hal ini dapat dikarenakan beberapa faktor seperti rusaknya saraf di daerah luka perineum dan jahitan luka. Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu beraksi dengan memindahkan stimulus nyeri⁸.

Akibat adanya trauma seperti adanya laserasi perineum dapat menyebabkan rasa tidak

nyaman dan dispareunia. Rumah Sakit Royal Victoria Australia melaporkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri perineum. Nyeri dirasakan ketika berjalan (33%), duduk (39%), dan tidur (45%)¹⁷.

Nyeri perineum dapat terjadi setelah persalinan pervaginam akibat laserasi spontan pada saat bayi lahir dan dapat diperparah apabila terdapat robekan pada perineum yang disebabkan tindakan episiotomi. Tindakan ini akan memerlukan penjahitan dan dengan penjahitan tersebut dapat menyebabkan nyeri pada daerah luka jahitan. Sebanyak 33% wanita mengalami nyeri perineum karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan¹⁸.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri luka episiotomi. Diharapkan para praktisi perawat dapat menjadikan relaksasi napas dalam sebagai salah satu alternatif implementasi pada ibu – ibu yang dilakukan episiotomi, demikian juga para akademisi dapat mengajarkan kepada para mahasiswa tindakan relaksasi.

Saran

Penelitian serupa bisa dilakukan, namun dengan penambahan besar sampel dan menggunakan kelompok kontrol.

REFERENSI

1. Manuaba, IBG. (2002). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
2. Riskesdas. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

3. Wakinjosastro, H. (2007). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
4. Saifuddin., Bari, A. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. World Health Organization. (2011). *The World Medicine Situation 2011 3ed. Rational Use of Medicine*. Geneva.
6. Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
7. Imamah, E.N. (2009). Pengaruh Relaksasi terhadap penurunan nyeri luka jahitan perineum.
8. Judha, M., Sudarti, & Fauziah A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
9. Potter & Perry. 2010. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses, dan praktik (Fundamentals of nursing : Concepts, process, and practice)*. Alih Bahasa: Renata Komalasari. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: EGC.
10. Utami, S. (2014). *Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. Dengan Post Operasi Apendektomi di Ruang Kanthil RSUD Karanganyar*. LTA. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
11. Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
12. Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian: pendekatan praktis (edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
13. Andarmoyo. (2013). *Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat*.
14. Hastono. (2001). *Analisa Data*, Jakarta: FKM Universitas Indonesia.
15. Edyana, dkk. (2016). *Pengaruh cryotherapy terhadap nyeri luka episiotomi pada pasien post partum hari pertama diruang perawatan V/VI RS Dustirah Cimahi*. *Jurnal skolastik keperawatan* 2016. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020.
16. Qudsiah, SC., Djarot, H.S., & Nurjanah. (2013). *Hubungan antara Paritas dan Umur ibu dengan Anemia pada Ibu Hamil Trimester III*. 2013. *Jurnal Kebidanan*, 2013; 2(1): 21 – 25.
17. M East CE, Sherburn M, Nagle C, Said J, Forster D. *Perineal pain following childbirth: Prevalence, effects on postnatal recovery and analgesia usage*. *Midwifery* [Internet]. 2012 Feb [cited 2015 Sep 10];28(1):93–7. Available from:<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613810001889>.
18. Dochterman J. (2004). *Nursing intervention Classification (NIC) fourth edition*. USA: Mosby.