

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN POST *SECTIO CAESAREA* DENGAN NYERI AKUT

Herawati Jaya¹, Ratna Ningsih², Syokumawena³

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang
herajaya@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Labour caesarean section is a method of surgical delivery by making incisions in the abdominal wall and uterine wall. Post caesarean section injury to the operating area occurs which can cause tissue damage and pain. Progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy by tightening and relaxing the muscles at a time to give a feeling of relaxation. The purpose of this study was to reduce pain in postoperative patients caesarean section. **Methods:** The research design uses a descriptive method in the form of a case study. The subjects studied were 2 patients with the same cases and nursing problems, namely post-patients caesarean section with acute pain at Muhammadiyah Palembang Hospital. This research was conducted on 17-19 March 2023 and 20-22 March 2023 **Results:** Progressive muscle relaxation techniques have been shown to reduce acute pain in postoperative patients caesarean section. Before performing the progressive muscle relaxation technique both patients experienced moderate pain, after the progressive muscle relaxation technique was implemented the pain scale experienced by both patients became mild pain/ **Conclusion:** Implementation of progressive muscle relaxation techniques in postoperative patients caesarean section with acute pain can effectively reduce acute pain that is felt and can be applied to both patients.

Keywords: Caesarean Section; Pain; Progressive Muscle Relaxation

ABSTRAK

Latar Belakang : Pengantar (1-2 kalimat), tujuan penelitian (1 kalimat). **Metode :** Bahan dan Persalinan *sectio caesarea* merupakan metode persalinan pembedahan dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus. Pasca *sectio caesarea* terjadi perlukaan area operasi yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan timbul rasa nyeri. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. **Metode:** Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti berjumlah 2 orang pasien dengan kasus dan masalah keperawatan yang sama yaitu pasien post *sectio caesarea* dengan nyeri akut di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17-19 Maret 2023 dan 20-22 Maret 2023. **Hasil:** Teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa mampu mengurangi nyeri akut pada pasien post *sectio caesarea*. Sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif kedua pasien mengalami nyeri dengan skala sedang, setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan:** Implementasi teknik relaksasi otot progresif pada pasien post *sectio caesarea* dengan nyeri akut secara efektif mampu mengurangi nyeri akut yang dirasakan dan dapat diaplikasikan pada kedua pasien.

Kata Kunci: Sectio Caesarea; Nyeri; Relaksasi Otot Progresif

PENDAHULUAN

Komplikasi masa kehamilan, persalinan dan nifas merupakan masalah kesehatan yang begitu penting, jika tidak segera ditangani dapat menjadi penyebab kematian pada ibu (Marwati et al., 2020). Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2017 sebesar 810 per 100.000

kelahiran hidup di setiap harinya di dunia dan tercatat 295.000 total kematian ibu di dunia (WHO, 2019). AKI di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 4.221, tahun 2020 terdapat 4.627 dan tahun 2021 berjumlah 7.389 kematian ibu (Kemenkes RI, 2021). Jumlah AKI di Sumatera Selatan tahun 2019 sebanyak 105 orang dan naik pada tahun 2020 sebanyak 128 orang (Dinkes Prov Sumsel, 2021). AKI di kota Palembang pada tahun 2019 sebanyak 20 orang dan tahun 2020 dengan jumlah 59 orang (Dinkes Palembang, 2020).

Perdarahan menjadi masalah utama dalam penyebab kematian ibu di berbagai negara bersamaan dengan infeksi dan preeklampsia/eklampsia (Simanjuntak, 2020). Komplikasi post operasi *Sectio Caesarea* (SC), dapat menyebabkan ruptur pada dinding uteri atau masalah homeostasis pada sirkulasi darah sehingga terjadi perdarahan dan infeksi (Rahma & Kamsatun, 2018). Pendarahan dapat mengakibatkan terbentuknya bekuan-bekuan darah pada pembuluh darah balik kaki dan rongga panggul. Kehilangan darah yang cukup banyak dapat menyebabkan syok secara mendadak dan jika pendarahan tidak dapat diatasi kadang diperlukan tindakan histerektomi terutama pada kasus atonia uteri yang berlanjut. Jika tidak dilakukan dengan hati-hati kemungkinan pembedahan dapat mengakibatkan terlukanya organ lain seperti rektum atau vesica urinaria, karena penyembuhan luka operasi SC yang tidak sempurna menyebabkan infeksi pada organ rahim dan vesica urinaria (Hardiyanti, 2020).

SC merupakan metode persalinan pembedahan dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus (Basir et al., 2020). Persalinan SC terhitung lebih dari 1 dari 5 (21%) secara global dan terus meningkat (WHO, 2021). Negara persalinan SC tertinggi yaitu Amerika Latin dan Karibia sebesar 40,5%, kemudian Amerika Utara (32,3%), Oseania (31,1%), Eropa (25%), Asia (19,2%) dan Afrika (7,3%) (WHO, 2018). Angka persalinan SC di Indonesia setiap tahunnya rata-rata 19,06% per 1000 kelahiran (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia provinsi dengan persalinan SC tertinggi adalah DKI Jakarta (31,1%), Bali (30,2%), Sumatera Utara (23,9%) serta Sumatera Selatan berada di peringkat 28 dengan 9,4% (Kemenkes RI, 2018).

Pasca SC terjadi perlukaan pada area operasi yang dapat menimbulkan kerusakan jaringan (cell injury) sebagai stimulus mekanik. Cell injury melakukan pelepasan mediator histamin, bradikin, prostaglandin yang kemudian ditangkap oleh reseptor nyeri sebagai impuls nyeri yang selanjutnya dihantar ke system saraf pusat dengan serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respon nyeri. Persepsi nyeri yang dialami individu akan menghasilkan respon nyeri yaitu respon fisiologis dan perilaku. Respon fisiologis terhadap nyeri dapat membahayakan individu. Pada saat impuls nyeri naik ke medulla spinalis menuju ke batang otak dan hipotalamus, sistem saraf otonom menjadi terstimulasi sebagai bagian dari respons stress. Stimulasi pada cabang saraf simpatis pada sistem saraf otonom menghasilkan respons fisiologis, salah satunya vasokonstriksi perifer dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. dan juga ketegangan otot yang dapat memicu perdarahan dan infeksi pada luka operasi post SC . Kondisi yang menyebabkan ketidaknyamanan post SC adalah nyeri . Nyeri merupakan reaksi sensori dan emosional negatif terhadap kerusakan jaringan yang nyata atau potensial (Andria et al., 2020). Akibat nyeri jika ibu melakukan pergerakan yaitu Activity of Daily Living (ADL) terganggu dan bonding attachment (ikatan kasih sayang). Pengendalian nyeri dapat dilakukan secara farmakologi, tetapi pemberian farmakologi mempunyai efek panjang bagi penggunaannya jika digunakan secara terus-menerus. Dibutuhkan kombinasi non farmakologi agar tidak merugikan penggunaannya dan masa pemulihan tidak berlangsung lama (Morita et al., 2020). Tindakan yang dilakukan pada terapi farmakologi dengan memberikan obat-obatan seperti obat analgesik, analgesik non steroid (NSAID) sedangkan terapi non farmakologi biasanya diberikan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri (Ariani & Mastary, 2020). Teknik

relaksasi terdiri dari abdominal breathing, relaksasi otot progresif, relaksasi benson, guided imagery dan lainnya (Napisah, 2022).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan dilakukan secara berturut-turut (Andrian et al., n.d.). Terapi ini memusatkan perhatian pada otot yang tegang dan relaksasi sehingga ada efek rileks. Saat kondisi rileks ini tubuh istirahat dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang merangsang produksi hormon endorfin selanjutnya memberikan efek nyaman dan rileks (Pratiwi & Sustamy, 2021). Manfaat dari teknik relaksasi otot progresif adalah menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah, sirkulasi darah dan otot-otot jauh lebih sempurna untuk mengedarkan oksigen. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang berguna memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah serta mampu menurunkan rasa nyeri (Hernawati & Marwati, 2022). Relaksasi otot progresif ini mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, serta membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks (Marwati et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Andria et al., 2020) setelah diberikan latihan teknik relaksasi otot progresif mengalami penurunan nyeri akibat luka post SC. Dalam penelitian (Hernawati & Marwati, 2022) terdapat pengaruh setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 10 orang (58.8%) dan pada kelompok intervensi pada tingkat sedang sebanyak 11 orang (64.7%). Hasil penelitian (Septyani et al., 2019) tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 6,00 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi 1,65, terdapat selisih penurunan tingkat nyeri cukup sebesar 4,35.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dengan implementasi mengurangi nyeri pada pasien post SC untuk dapat memberikan rasa nyaman pada pasien. Perawat memiliki peran penting dalam penanganan nyeri, yang meliputi penilaian nyeri dan penilaian ulang secara terus menerus. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai “Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut di RS Muhammadiyah Palembang”.

METODE

Rancangan studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi masalah implementasi keperawatan pada ibu post SC dengan nyeri akut di RS Muhammadiyah Palembang. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Subyek yang digunakan dalam studi kasus keperawatan adalah ibu post SC dengan masalah nyeri akut berjumlah 2 orang. Kriteria inklusi pada studi kasus ini adalah ibu yang pertama kali menjalani SC, dilakukan pada semua jenis SC, 4-6 jam post SC dengan anastesi spinal, kriteria nyeri sedang dengan skala nyeri sedang (4-6). Kriteria eksklusi pada studi kasus ini adalah ibu yang mengalami komplikasi post SC.

Instrumen pada studi kasus ini adalah menggunakan format asuhan keperawatan maternitas yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yaitu sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pengukuran skala nyeri pada pasien menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Metode pengumpulan data pada studi kasus ini yaitu dengan wawancara (berisi tentang identitas klien, keluhan utama, keluhan saat dikaji, riwayat kehamilan, riwayat persalinan dan lain-lain), observasi dan pemeriksaan

fisik (*head to toe*), implementasi memberikan implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada pasien post SC.

HASIL

Studi kasus ini terdiri dari dua pasien post SC dengan indikasi ketuban pecah sebelum waktunya (KPSW) dengan masalah nyeri akut dan belum ada riwayat SC. Pasien 1 (Ny. M) partus di usia 20 tahun dan pasien 2 (Ny. C) partus di usia 26 tahun. Hasil pengkajian yang didapatkan pada kedua pasien mengeluh nyeri (nyeri sedang). Pada hari Sabtu, tanggal 17 Maret 2023 pukul 15.00 WIB pada Pasien 1 (Ny. M) dilakukan observasi nyeri sebelum pemberian implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif. Hasil observasi pasien mengatakan nyeri bertambah ketika pasien bergerak, terdapat nyeri tekan pada luka bagian operasi SC, nyeri terasa seperti diiris-iris, nyeri terletak di abdomen dibawah umbilikus, skala nyeri 6, dan nyeri dirasakan hilang timbul sekitar ± 5 menit. Pada hari ke tiga tanggal 19 Maret 2023 hasil observasi nyeri post SC pada pasien 1 (Ny. M) didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi berkurang, skala nyeri 2 dan nyeri dirasakan hilang timbul ± 1 menit.

Pada hari Senin, tanggal 20 Maret 2023 pukul 16.00 WIB pada pasien 2 (Ny. C) dilakukan observasi nyeri sebelum pemberian implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif. Hasil observasi pasien mengatakan nyeri bertambah ketika pasien bergerak, terdapat nyeri tekan pada luka bagian operasi SC, nyeri terasa seperti diiris-iris, nyeri terletak di abdomen dibawah umbilikus, skala nyeri 5, dan nyeri dirasakan hilang timbul sekitar ± 5 menit. Pada hari ke tiga tanggal 22 Maret 2023 hasil observasi nyeri post SC pada pasien 1 (Ny. C) didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi berkurang, skala nyeri 1 dan nyeri dirasakan hilang timbul ± 1 menit.

Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada pasien 1 (Ny. M) dilakukan selama tiga hari dari tanggal 17-19 Maret 2023. Pada hari pertama, tanggal 17 Maret 2023 pada pukul 15.50 WIB 6 jam post SC dilakukan satu kali implementasi pemberian teknik relaksasi otot progresif. Observasi nyeri sebelum pemberian implementasi didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi bertambah ketika pasien bergerak, terasa seperti diiris-iris, terletak pada abdomen dibawah umbilikus, skala nyeri 6, nyeri dirasakan hilang timbul ± 5 menit. Pada hari ke tiga tanggal 19 Maret 2023 hasil observasi nyeri post SC pada pasien 1 (Ny. M) didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi berkurang, skala nyeri 2 dan nyeri dirasakan hilang timbul ± 1 menit.

Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada pasien 2 (Ny. C) dilakukan selama tiga hari dari tanggal 20-22 Maret 2023. Pada hari pertama, tanggal 21 Maret 2023 pada pukul 16.40 WIB 6 jam post SC dilakukan satu kali implementasi pemberian teknik relaksasi otot progresif. Observasi nyeri sebelum pemberian implementasi didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi bertambah ketika pasien bergerak, terasa seperti diiris-iris, terletak pada abdomen dibawah umbilikus, skala nyeri 5, nyeri dirasakan hilang timbul ± 5 menit. Pada hari ke tiga tanggal 22 Maret 2023 hasil observasi nyeri post SC pada pasien 1 (Ny. C) didapatkan pasien mengatakan rasa nyeri pada luka bekas operasi berkurang, skala nyeri 1 dan nyeri dirasakan hilang timbul ± 1 menit.

PEMBAHASAN

Kedua pasien pada pasien 1 (Ny. M) dan pasien 2 (Ny. C) sangat kooperatif saat mendapatkan implementasi keperawatan sehingga teknik relaksasi otot progresif dapat

mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Terdapat perbedaan signifikan pada tingkat nyeri pasien post SC sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Jadi dapat disimpulkan pemberian teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post SC. Hal ini didukung oleh penelitian Hernawati & Marwati (2022) bahwa penurunan tingkat nyeri post SC karena gerakan otot-otot tersebut memberikan perasaan rileks.

Hasil studi kasus ini didukung oleh penelitian Andria et al. (2020) terdapat pengaruh pada 20 ibu post SC di RSUD Kota Bandung. Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar responden berada pada skala nyeri 6 (65%) dimana rasa nyeri yang dirasakan mengganggu, tidak nyaman, merepotkan dan dapat melakukan sebagian aktivitas dengan waktu istirahat. Adapun sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif hampir setengah dari responden berada pada skala nyeri 3 dan 4 (40%), dimana skala nyeri ini termasuk ke dalam nyeri ringan dan sedang.

Hasil studi kasus ini juga selaras oleh penelitian Septyani et al. (2019) ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pada 17 responden pasien post SC di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo. Tingkat nyeri pasien post SC sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami nyeri sedang 14 responden, dan nyeri berat 3 responden. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu 17 responden mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum relaksasi otot progresif adalah 6,00 dan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif menjadi 1,65. Selisih penurunan tingkat nyeri sebesar 4,35.

Pemberian edukasi kesehatan pada kedua pasien mampu dilaksanakan secara keseluruhan dan dilakukan dalam waktu yang berbeda yaitu pasien 1 (Ny. M) pada tanggal 17 Maret 2023 pukul 15.20 WIB dan hari ketiga pada tanggal 19 Maret 2023 dan pasien 2 (Ny. C) pada tanggal 20 Maret 2023 pukul 16.10 WIB. Edukasi kesehatan menggunakan media leaflet yang berisi materi mengenai definisi, manfaat, tujuan, dan prosedur pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif. Kedua pasien kooperatif dengan materi yang disampaikan penulis. Setelah diberikan edukasi kesehatan pada kedua pasien mengenai teknik relaksasi otot progresif tujuannya agar pasien dapat melakukan tindakan yang tepat jika sewaktu-waktu nyeri kembali.

Tindakan pemberian obat bertujuan memblokir transmisi stimulus nyeri agar terjadi perubahan persepsi dengan cara mengurangi kortikal terhadap nyeri dan juga diharapkan mengurangi persepsi seseorang tentang rasa nyeri. Tindakan kolaborasi pemberian obat dilakukan selama tiga hari dari tanggal 17-19 Maret 2023 dilakukan pada pasien 1 (Ny. M) dan pasien 2 (Ny. C) dilakukan pada tanggal 20-22 Maret 2023. Penulis melakukan tindakan kolaborasi pemberian obat analgetik asam mefenamat 500gr, ceftriaxon 1gr dan ketorolac 10mg pada pasien 1 (Ny. M) tanggal 17 Maret 2023 pukul 16.45 WIB dan pasien 2 (Ny. C) tanggal 20 Maret 2023 pukul 17.30 WIB. Pada hari ke tiga obat analgetik hanya asam mefenamat 500gr yang diberikan kepada kedua pasien. Pemberian obat analgetik dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien, setelah dilakukan implementasi pemberian obat analgetik di lapangan didapatkan hasil nyeri pasien berkurang. Berdasarkan pelaksanaan tindakan kolaborasi pemberian obat pada pasien 1 (Ny. M) dan pasien 2 (Ny. C) tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan pelaksanaan di lapangan

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada pasien 1 (Ny. M) nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala awal nyeri 6 menjadi 2, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, sulit tidur menurun, frekuensi nadi membaik, pola nafas membaik, tekanan darah membaik. Pasien 2

(Ny. C) nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala awal nyeri 5 menjadi 1, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, sulit tidur menurun, frekuensi nadi membaik, pola nafas membaik, tekanan darah membaik. Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan adanya efektivitas penurunan skala nyeri yang dirasakan pada kedua pasien di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, Tresnawati, H., & Dirgahayu, I. (n.d.). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea*. 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Dinkes Palembang. (2020). Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020. In *Dinas Kesehatan Kota Palembang* (Issue 72).
- Dinkes Prov Sumsel. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020. In *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.
- Hardiyanti, R. (2020). Penggunaan Antibiotik Profilaksis Pada Pasien Sectio Caesarea. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 96–105. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.37>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59–64. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Napisah, P. (2022). INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST SECTIO CAESAREA. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92–100.
- Rahma, W. F., & Kamsatun, K. (2018). Mobilisasi Dini Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Soreang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 149–163. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.5>
- Simanjuntak, L. (2020). Perdarahan Postpartum (Perdarahan Paskalin). *Jurnal Visi Eksakta*, 1(1), 1–10.
- WHO. (2019). *Maternal Mortality Evidence Brief* (Issue 1).