

INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST SECTIO CAESAREA

PIPIH NAPISAH

STIKes Dharma Husada Bandung

e-mail : pipihnapisah1980@gmail.com

ABSTRAK

Post section caesarea dapat menimbulkan nyeri diarea luka insisi abdomen. Nyeri post section caesarea perlu penanganan yang benar dan efektif sehingga tidak menimbulkan komplikasi. Tujuan penelitian artikel, yaitu untuk mengetahui keefektifan berbagai intervensi yang dapat menurunkan skala nyeri post section caesarea. Penulisan artikel menggunakan studi literature. Pencarian data menggunakan empat data base, yaitu EBSCO, Proquest, Neliti dan Google Scholar. Kriteria artikel, yaitu berbahasa Inggris dan Indonesia, tahun terbit 2020-2021, studi penelitian menggunakan randomized control trial dan quasi experiment. Keyword dalam pencarian artikel menggunakan intervensions AND pain AND post section caesarea. Data yang diperlukan dihimpun melalui kajian teks, kemudian dianalisis menggunakan JBI. Berdasarkan hasil studi literature menunjukkan bahwa terdapat 19 artikel. Intervensi yang efektif untuk menurunkan nyeri post section caesarea, yaitu intervensi tunggal dan kombinasi. Intervensi tunggal, yaitu teknik relaksasi abdominal breathing, lavender essential oil, acupuncture, terapi guided imagery, deep tissue massage, progressive muscle relaxation, latihan relaksasi benson, terapi distraksi mendengarkan music, mediasi dzikir, ekstrak lavender, pijat kaki, paket gel. Sementara itu, Intervensi kombinasi, yaitu minyak lavender dan oksigen, terapi lemon dan mozart music klasik, swedish massage dan aromaterapi lemon, teknik napas dalam dan terapi musik. Semua penelitian terbukti efektif untuk menurunkan skala nyeri post SC. Salah satu intervensi yang efektif, mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, aman dan tidak menimbulkan efek samping, yaitu teknik relaksasi napas dalam dengan teknik abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery. Namun, penelitian masih terbatas baik di luar negeri maupun di Indonesia.

Kata Kunci : Intervensi, nyeri, post section caesarea

ABSTRACT

Post section caesarea can cause pain in the area of the abdominal incision wound. Post section caesarean pain needs correct and effective treatment so that it does not cause complications. The purpose of this article is to determine the effectiveness of various interventions that can reduce the pain scale of post section caesarea. Writing articles using literature studies. Search data using four databases, namely EBSCO, Proquest, Neliti and Google Scholar. Article criteria, namely in English and Indonesian, published in 2020-2021, research studies using randomized control trials and quasi experiments. Keywords in article search using interventions AND pain AND post section caesarea. The data needed is collected through text studies, then analyzed using JBI. Based on the results of the literature study, it shows that there are 19 articles. Single interventions, namely abdominal breathing relaxation techniques, lavender essential oil, acupuncture, guided imagery therapy, deep tissue massage, progressive muscle relaxation, benson relaxation exercises, distraction therapy listening to music, mediation of dhikr, lavender extract, foot massage, and gel package. Meanwhile, the combination interventions, namely lavender oil and oxygen, lemon and mozart classical music therapy, swedish massage and lemon aromatherapy, deep breathing techniques, and music therapy. All studies proved effective for reducing the post SC pain scale. One of the interventions that are effective, easy to do independently by the mother at home, safe and do not cause side effects, are deep breathing relaxation techniques with abdominal breathing techniques, progressive muscle relaxation, Benson relaxation, dzikir mediation and guided imagery therapy. However, research is still limited both abroad and in Indonesia.

Keywords : Intervention, pain, post section caesarea

PENDAHULUAN

Section caesarea adalah proses persalinan melalui pembedahan. Pembedahan dilakukan dengan cara melakukan sayatan pada bagian abdomen dan uterus. Tujuan persalinan section caesarea, yaitu untuk mempertahankan kesejahteraan ibu dan janin.

Angka kejadian persalinan dengan section caesarea berdasarkan data survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) mengalami peningkatan mulai 2012-2018, yaitu 1,3%-6,8%. Sementara itu, berdasarkan reset kesehatan dasar (Rikesda) angka kejadian persalinan section caesarea dari 33 provinsi sebesar 15,3% (Kemenkes, 2020).

Post section caesarea dapat menimbulkan nyeri di area luka insisi abdomen. Nyeri dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu setelah melahirkan. Nyeri post section caesarea terjadi setelah 18 jam persalinan dengan skala nyeri berat.

Nyeri post section caesarea dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mempengaruhi sistem pulmonari, kardiovaskular, gastrointestinal, endokrin, imunologi dan stress sehingga menyebabkan depresi dan ketidakmampuan memenuhi aktivitas sehari-hari (Brunner, 2016). Selain itu, nyeri yang tidak ditangani akan mengakibatkan nyeri kronis, bersifat menetap dan lama. Nyeri kronis dapat menambah waktu perawatan di rumah sakit, terjadi komplikasi karena imobilisasi dan emosi yang tidak terkontrol sehingga proses penyembuhan terhambat (Elisa, 2016). Komplikasi yang dapat terjadi post section caesarea, yaitu nyeri pada daerah insisi, trombosis, tromboflebitis, penurunan kemampuan fungsional, penurunan elastisitas otot panggul dan abdomen, perdarahan, tidak dapat menyusui dini (pembengkakan payudara), infeksi (Rustam, 2012).

Dengan demikian, nyeri post section caesarea perlu penanganan yang benar dan efektif sehingga tidak menimbulkan komplikasi dan menurunkan angka kematian pada ibu. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian literature review. Tujuan penelitian untuk mengetahui keefektifan berbagai intervensi yang dapat menurunkan skala nyeri post section caesarea.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel menggunakan studi literature. Pencarian data menggunakan empat data base, yaitu EBSCO, Proquest, Neliti dan Google Scholar. Kriteria artikel, yaitu berbahasa Inggris dan Indonesia, tahun terbit 2020-2021, studi penelitian menggunakan randomized control trial dan quasi experiment. Keyword dalam pencarian artikel menggunakan interventions AND pain AND post section caesarea. Data yang diperlukan dihimpun melalui kajian teks, kemudian dianalisis menggunakan JBI dilakukan, termasuk komponen tujuan, metode, sampel dan pengaturan, kriteria dan hasil. Langkah-langkah untuk menentukan artikel (Diagram 1).

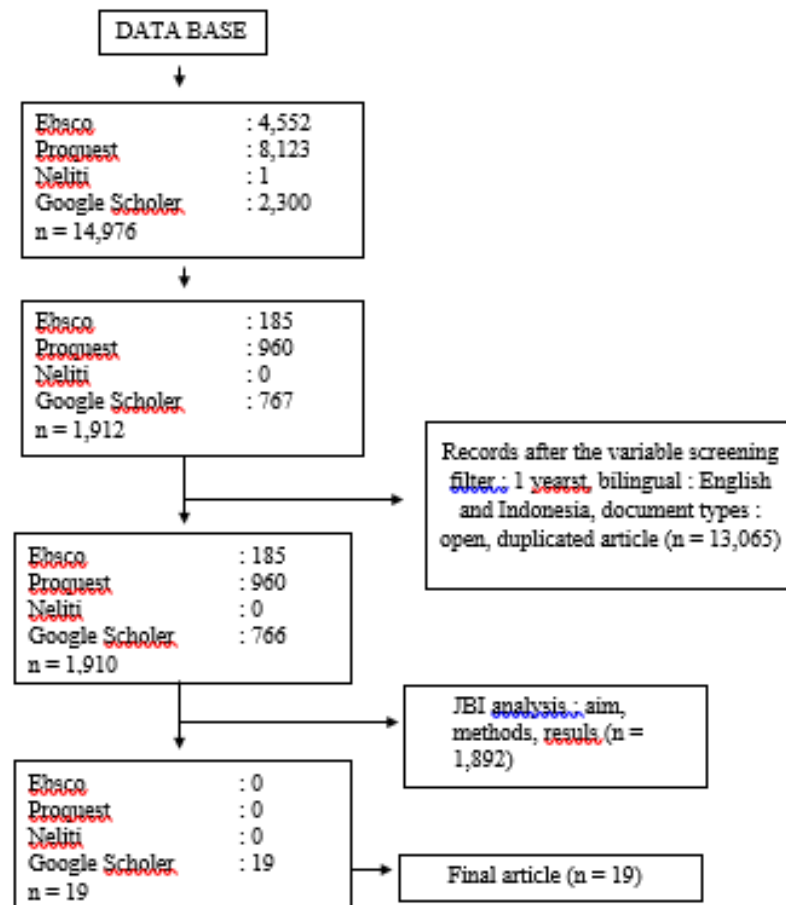


Diagram 1. Artikel Selection Proses

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Intervensi untuk menurunkan skala nyeri pada ibu post partum dengan persalinan section caesarea (SC) berdasarkan literature terdiri dari obat non farmakologi. Intervensi non farmakologi untuk menurunkan nyeri post section caesarea, terdiri dari intervensi tunggal dan kombinasi. Intervensi tugal, yaitu teknik relaksasi abdominal breathing, lavender essential oil, acupuncture, terapi guided imagery, deep tissue massage, progressive muscle relaxation, latihan relaksasi benson, terapi distraksi mendengarkan music, mediasi dzikir; ekstrak lavender; pijat kaki, paket gel (Amalia & Agustina, 2020; Anjelia, 2021; Tirtawati, Purwandari, & Yusuf, 2020; Ginting, Damanik, Manurung, & Batubara, 2020; Indriani & Darma, 2021; Pakseresht, Jahandoost, Khales, & Leilie, 2020; Guney & Ucar, 2021; Maryati, Rokayah, & Herawati, 2020; Praghlapati, Tresnawati, & Dirgahayu, 2020; Morita, Amelia, & Putri, 2020; Purwaningtyas & Asruroh, 2020; Nawangsari & Pratiwi, 2021; Novelia, Saputri, & Adi, 2020; Sari & Rumhaeni, 2020; Suwannalert, Chanthasenanon, & Pongroj paw, 2021).

Intervensi untuk menurunkan skala nyeri post SC menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi terdiri dari abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir, terapi guided imagery. Teknik relaksasi menggunakan abdominal breathing (Amalia & Agustina, 2020). Teknik progressive muscle relaxation (PMR) bertujuan untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah (Maryati, Rokayah, & Herawati., 2020; Praghlapati, Tresnawati, & Dirgahayu., 2020). Latihan relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi napas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan untuk menciptakan lingkungan yang tenang sehingga membantu mencapai kesehatan lebih sejahtera. Latihan relaksasi benson dalam menurunkan nyeri post SC dapat

dilakukan selama 10-15 menit. Relaksasi ini dilakukan 3 kali setiap 2 jam (Morita, Amelia, & Putri., 2020).

Mediasi Dzikir dalam menurunkan nyeri post SC, yaitu dimulai dengan melakukan napas dalam dalam 5 menit untuk relaksasi, kemudian dzikir kepada Alloh selama 25 menit sesuai latihan mediasi dzikir. Seluruh sesi latihan selama 30 menit. Langkah-langkah : membaca Bismillahirrahmanirrahim, pejamkan mata dan tarik napas tahan buang napas lakukan 3x. Membaca Astaghfirullahal'adziim 3x, Sallamun qoulam mir rabbir rahim 19x, Ya Hafidz, Allahusyafi, Yes Nasiru 33x, tarik napas tahan buang napas lakukan 1x. kemudian membaca Allhamdullilahirrabil'amin. Dzikir dilakukan 1 sesi (Novelia, Saputri, & Adi., 2020).

Terapi guided imagery dilakukan dengan cara melakukan relaksasi napas dalam dan membayangkan diri sedang berada ditempat yang santai, sejuk yang membuat nyaman, rileks dan hanyut dalam imajinasi. Cara kerja, yaitu mempengaruhi system syaraf otonom. Anjurkan napas dalam secara perlahan sehingga tubuh merasa rileks (Indriani & Darma, 2021).

Sedangkan berdasarkan penelitian Pakseresht, Jahandoost, Khales, & Leilie (2020) terapi ekstrak lavender dapat dilakukan dengan cara cotton swabs ditetesi 5 tetes ekstrak lavender 100%, kemudian masukan ke masker O2 dihirup selama 3 menit dalam 4,8 dan 12 jam setelah operasi, kemudian nyeri diukur setelah 30 menit. Selanjutnya intervensi menggunakan lavender essential oil, yaitu dengan cara diteteskan pada tissue sebanyak 2-3 tetes, kemudian dihirup dengan jarak 10 cm selama 5 menit (Anjelia, 2021; Tirtawati, Purwandari, & Yusuf., 2020).

Intervensi selanjutnya, yaitu terapi menggunakan teknik massage atau pijatan. Intervensi pemijatan terdiri dari acupuncture, deep tissue massage dan pijat kaki. Terapi menggunakan acupuncture (Ginting, Damanik, Manurung, & Batubara, 2020). Deep tissue massage (DTM) adalah jenis teknik pijatan terapeutik yang berfokus pada jaringan dalam berbagai lapisan tubuh, terutama otot, fascia dan jaringan ikat. Teknik difokuskan terutama pada daerah tegangan (leher, pinggang dan bahu). DTM mencakup semua teknik pijat klasik, tetapi gerakan lebih lambat dari pada pijat klasik dan lebih konsentrasi pada area tegangan dan nyeri. Teknik yang digunakan, yaitu tekanan, pijatan dan peregangan. Sendi jari, pukulan, siku dan berbagai posisi digunakan. Pijatan meningkatkan suplai nutrisi dalam jaringan melalui peningkatan sirkulasi yang membantu ekskresi etabolit dan mempercepat penyembuhan (Guney & Ucar, 2021). Selain itu, dapat dilakukan dengan cara pijat kaki. Pijat kaki dilakukan selama 20 menit selama 2 hari (Sari & Rumhaeni, 2020).

Paket gel disimpan di freezer pada suhu 19°C selama 2 jam sebelum digunakan. Paket gel kemudian ditutup dengan kain kasa dan disimpan di temoat operasi. Paket gel di bungkus oleh penutup film waterproof transparent film dressing patch mulai 2 jam setelah operasi selama 6 jam. Paket gel dapat mempertahankan suhu dibawah 27°C selama 2 jam setelah digunakan. oleh karena itu, harus diperbaharui setiap 2 jam untuk menjaga suhu. Evaluasi skala nyeri dilakukan setiap 30 menit dalam 1 jam pertama karena kemungkinan (Suwannalert, Chanthasenanont, & Pongrojpaew., 2021).

Intervensi selanjutnya, yaitu distraksi mendengarkan musik. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin) berperan dalam menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat sehingga nyeri berkurang (Nawangarsi & Pratiwi, 2021; Purwaningtyas & Asrurroh, 2020).

Intervensi kombinasi untuk menurunkan nyeri post SC, yaitu minyak lavender dan oksigen, terapi lemon dan mozart music klasik, swedish massage dan aromaterapi lemon, teknik napas dalam dan terapi musik (Abdraboo, Amasha, Abdel Raof, Hadayat, & Ali, 2020; Anggraeni, Nikmah, & Qomari, 2021; Manggasa, 2021; Puspitaningdyah et al, 2021). Intervensi kombinasi menggunakan lavender oil dan oksigen. Cara 1 cc minyak lavender dioleskan pada bagian dalam masker O2, kemudian di hirup selama 3 menit. Setelah 30 menit cek skala nyeri (Abdraboo, Amasha, Abdel-Raof, Hadayat, & Ali., 2020). Intervensi selanjutnya, yaitu menggunakan terapi lemon dan mozart music klasik dilakukan 15 menit per

hari. Cara 2-3 tetes minyak esensial lemon diteteskan pada tissue dan responden diminta untuk bernapas dan menghirup selama 10-15 menit. Mendengarkan music klasik mozart selama 10-15 menit 1x per hari (Anggraeni, Nikmah, & Qomari., 2021). Intervensi dengan teknik napas dalam dan terapi musik (Puspitaningdyah et al., 2021).

Intervensi selanjutnya menggunakan swedish massage dan aromaterapi lemon. Terapi swedish massage dilakukan 4x masing-masing selama 15 menit. Intervensi pertama dilakukan 6 jam post SC dan intervensi selanjutnya setiap rentang 6 jam. Massage dilakukan pada area otot tranezius kiri dan kanan, otot deltoid, bisept kiri dan kanan, dahi dan kedua kaki. Terapi sedish terdiri dari lima gerakan, yaitu efflurage (menghirup), petrissage (memijat), friction (mengosok), tapotement (memukul) dan vibration (menggerus) (Manggasa, 2021).

Pembahasan

Peneliti memasukan 19 artikel tentang intervensi untuk menurunkan skala nyeri post SC. Intervensi untuk menurunkan skala nyeri post SC terdiri dari intervensi tunggal dan kombinasi. Intervensi tunggal, yaitu teknik relaksasi abdominal breathing, lavender essential oil, acupuncture, terapi guided imagery, deep tissue massage, progressive muscle relaxation, latihan relaksasi benson, terapi distraksi mendengarkan musik, mediasi dzikir; ekstrak lavender; pijat kaki, paket gel. Sementara itu, intervensi kombinasi, yaitu minyak lavender dan oksigen, terapi lemon dan mozart music klasik, swedish massage dan aromaterapi lemon, teknik napas dalam dan terapi musik.

Intervensi untuk menurunkan skala nyeri post SC menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi terdiri dari abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery. Terapi menggunakan teknik relaksasi abdominal breathing. Relaksasi adalah suatu cara untuk menurunkan nyeri dengan menurunkan ketegangan otot, mengistirahatkan atau merelaksasikan otot-otot. Teknik relaksasi, yaitu melakukan napas dalam, pola napas teratur dan rileks. Teknik relaksasi napas dalam dapat merangsang tubuh mengeluarkan endorfin dan enkefalin yang merupakan inhibitor terhadap transmisi nyeri. Teknik relaksasi abdominal breathing cara kerjanya sama, seperti relaksasi napas dalam (Amalia & Agustina, 2020).

Teknik progressive muscle relaxation (PMR) bertujuan untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan sirkulasi darah lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan O₂ serta relaksasi otot progresif yang bersifat vasodilator untuk memperlebar pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara langsung dan mengurangi nyeri (Maryati, Rokayah, & Herawati., 2020; Praghlapati, Tresnawati, & Dirgahayu., 2020).

Latihan relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi napas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan untuk menciptakan lingkungan yang tenang sehingga membantu mencapai kesehatan lebih sejahtera. Bekerja dengan cara mengalihkan focus nyeri dengan menciptakan suasana nyaman dan tubuh rileks sehingga meningkatkan proses analgesia endogen dengan menambahkan kalimat yang memiliki efek menyenangkan. Relaksasi benson dapat meningkatkan tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah dan melepaskan hormone yang mempengaruhi penurunan intensitas nyeri. Latihan relaksasi benson dalam menurunkan nyeri post SC dapat dilakukan selama 10-15 menit. Relaksasi ini dilakukan 3 kali setiap 2 jam (Morita, Amelia, & Putri., 2020).

Mediasi dzikir dalam menurunkan nyeri post SC, yaitu dimulai dengan melakukan napas dalam dalam 5 menit untuk relaksasi, kemudian dzikir kepada Allah selama 25 menit sesuai latihan mediasi dzikir. Seluruh sesi latihan selama 30 menit. Langkah-langkah : membaca Bismillahirrahmanirrahim, pejamkan mata dan tarik napas tahan buang napas lakukan 3x. Membaca Astaghfirullahal'adziim 3x, Sallamun qoulam mir rabbir rahim 19x, Ya Hafidz, Allahusyafi, Yes Nasiru 33x, tarik napas tahan buang napas lakukan 1x. kemudian

membaca Allhamdulillahirrabil'alamin. Dzikir dilakukan 1 sesi (Novelia, Saputri, & Adi., 2020).

Terapi guided imagery dilakukan dengan cara melakukan relaksasi napas dalam dan membayangkan diri sedang berada ditempat yang santai, sejuk yang membuat nyaman, rileks dan hanyut dalam imajinasi. Cara kerja, yaitu mempengaruhi system syaraf otonom. Anjurkan napas dalam secara perlahan sehingga tubuh merasa rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus sehingga menghasilkan corticotropin releasing factors (CRF). CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan proopiomelanocortin (POMC) yang meningkatkan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu, pituitary menghasilkan endorphin neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Indriani & Darma, 2021). Terapi relaksasi dapat dilakukan oleh ibu post SC secara mandiri dirumah, tidak memerlukan biaya, aman dan tidak menimbulkan efek samping.

Lavender essential oil dalam menurunkan nyeri post SC, yaitu dengan cara diteteskan pada tissue sebanyak 2-3 tetes, kemudian dihirup dengan jarak 10 cm selama 5 menit. Aromaterapi merupakan salah satu minyak yang mengandung antiseptic, antivirus dan jamur serta dapat meringankan nyeri serta sakit kepala (Anjelia, 2021; Tirtawati, Purwandari, & Yusuf., 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian Pakseresht, Jahandoost, Khales, & Leilie (2020) terapi ekstrak lavender dapat dilakukan dengan cara cotton swabs ditetesi 5 tetes ekstrak lavender 100%, kemudian masukan ke masker O2 dihirup selama 3 menit dalam 4,8 dan 12 jam setelah operasi, kemudian nyeri diukur setelah 30 menit. Terapi tersebut memerlukan persediaan lavender essential oil. Harga lavender essential oil sangat mahal dan jarang tersedia dipasaran sehingga terapi ini sulit untuk dilakukan.

Intervensi selanjutnya, yaitu terapi menggunakan teknik massage atau pijatan. Intervensi pemijatan terdiri dari acupuncture, deep tissue massage dan pijat kaki. Intervensi dapat menggunakan acupuncture (Ginting, Damanik, Manurung, & Batubara, 2020). Deep tissue massage (DTM) adalah jenis teknik pijatan terapeutik yang berfokus pada jaringan dalam berbagai lapisan tubuh, terutama otot, fascia dan jaringan ikat. Teknik difokuskan terutama pada daerah tegangan (leher, pinggang dan bahu). DTM mencakup semua teknik pijat klasik, tetapi gerakan lebih lambat dari pada pijat klasik dan lebih konsentrasi pada area tegangan dan nyeri. Teknik yang digunakan, yaitu tekanan, pijatan dan peregangan. Sendi jari, pukulan, siku dan berbagai posisi digunakan. Pijatan meningkatkan suplai nutrisi dalam jaringan melalui peningkatan sirkulasi yang membantu ekskresi etabolit dan mempercepat penyembuhan (Guney & Ucar, 2021). Pijat kaki dilakukan selama 20 menit selama 2 hari (Sari & Rumhaeni, 2020). Ketiga terapi massage tersebut memerlukan pelatihan dan tidak bisa dilakukan oleh orang awam.

Intervensi menggunakan paket gel. Paket gel disimpan di freezer pada suhu 19°C selama 2 jam sebelum digunakan. Paket gel kemudian ditutup dengan kain kasa dan disimpan di temoat operasi. Paket gel di bungkus oleh penutup film waterproof transparent film dressing patch mulai 2 jam setelah operasi selama 6 jam. Paket gel dapat mempertahankan suhu dibawah 27°C selama 2 jam setelah digunakan. oleh karena itu, harus diperbaharui setiap 2 jam untuk menjaga suhu. Evaluasi skala nyeri dilakukan setiap 30 menit dalam 1 jam pertama karena kemungkinan alergi kulit. Terapi ini memerlukan peralatan khusus dan banyak serta apabila dilakukan terlalu lama beresiko terjadi iritasi pada kulit (Suwannalert, Chanthasenanont, & Pongrojpaew., 2021).

Intervensi selanjutnya, yaitu distraksi mendengarkan musik. Terapi musik yang diberikan, yaitu musik klasik. Terapi dilakukan selama 15 menit post SC <24 jam dan 7 jam setelah pemberian analgetik. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin) berperan dalam menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat sehingga nyeri berkurang. Musik bekerja pada system limbik yang akan dihantarkan ke system syaraf untuk kontraksi otot-otot tubuh sehingga mengurangi kontraksi otot. Terapi musik memerlukan alat untuk memutar sehingga memerlukan waktu untuk mempersiapkannya.

Setiap orang berbeda-beda dalam menyukai jenis musik sehingga dapat mempengaruhi hasil penurunan skala nyeri (Nawangarsi & Pratiwi, 2021; Purwaningtyas & Asruroh, 2020).

Intervensi kombinasi untuk menurunkan nyeri post SC, yaitu minyak lavender dan oksigen, terapi lemon dan mozart music klasik, swedish massage dan aromaterapi lemon, teknik napas dalam dan terapi musik (Abdraboo, Amasha, Abdel Raof, Hadayat, & Ali, 2020; Anggraeni, Nikmah, & Qomari, 2021; Manggasa, 2021; Puspitaningdyah et al, 2021). Intervensi kombinasi menggunakan lavender oil dan oksigen. Cara 1 cc minyak lavender dioleskan pada bagian dalam masker O2, kemudian di hirup selama 3 menit. Setelah 30 menit cek skala nyeri (Abdraboo, Amasha, Abdel-Raof, Hadayat, & Ali., 2020). Intervensi selanjutnya, yaitu menggunakan terapi lemon dan mozart music klasik dilakukan 15 menit per hari. Cara 2-3 tetes minyak esensial lemon diteteskan pada tissue dan responden diminta untuk bernapas dan menghirup selama 10-15 menit. Mendengarkan music klasik Mozart selama 10-15 menit 1x per hari. Intervensi tersebut harus dilakukan oleh petugas kesehatan karena harus menggunakan peralatan O2 dan menyediakan minyak lavender (Anggraeni, Nikmah, & Qomari., 2021).

Intervensi menggunakan swedish massage dan aromaterapi lemon. Terapi swedish massage dilakukan 4x masing-masing selama 15 menit. Intervensi pertama dilakukan 6 jam post SC dan intervensi selanjutnya setiap rentang 6 jam. Massage dilakukan pada area otot trapezius kiri dan kanan, otot deltoid, bicep kiri dan kanan, dahi dan kedua kaki. Terapi swedish terdiri dari lima gerakan, yaitu efflorage (menghirup), petrissage (memijat), friction (mengosok), tapotement (memukul) dan vibration (menggerus). Terapi swedish massage pada jaringan otot dapat mengurangi nyeri karena pijatan dapat menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut besar yang berada dipermukaan kulit, serabut syaraf akan teterkan dan impuls nyeri akan dihambat sehingga otak tidak mempersepsikan nyeri. Terapi harus dilakukan oleh orang yang terlatih (Manggasa, 2021).

Semua penelitian terbukti efektif untuk menurunkan skala nyeri post SC. Namun, beberapa intervensi perlu dibantu oleh petugas kesehatan, memerlukan peralatan yang banyak dan menimbulkan efek samping. Sedangkan ibu postpartum dengan persalinan SC dipulangkan dari rumah sakit antara 2-3 hari setelah perawatan sehingga diperlukan cara menurunkan nyeri secara mandiri di rumah untuk membantu proses penyembuhan dan mencegah terjadinya komplikasi. Salah satu intervensi yang efektif, mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, aman dan tidak menimbulkan efek samping, yaitu teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan dengan teknik abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery. Hal tersebut, sesuai dengan Lowdermilk, Perry, Cashion (2013) menjelaskan bahwa terapi relaksasi dan pernapasan efektif dalam mengurangi nyeri.

KESIMPULAN

Intervensi untuk menurunkan skala nyeri pada ibu post section caesarea yang efektif, mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, aman dan tidak menimbulkan efek samping, yaitu teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan dengan teknik abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery. Namun, penelitian tentang teknik relaksasi untuk menurunkan nyeri pada ibu post SC menggunakan teknik abdominal breathing, progressive muscle relaxation, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery masih terbatas baik di luar negeri maupun di Indonesia. Penelitian lanjut tentang penggunaan teknik relaksasi dalam menurunkan nyeri ibu post SC dengan latar belakang budaya akan menambah evidence keefektifan intervensi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Abdraboo, A., Amasha, R., Abdel-Raof, Hadayat, & Ali, E. S. (2020). Effectiveness of Inhalation of Lavender Oil in Relieving Post-Cesarean Section Pain. *The Malaysian*

- Journal of Nursing*, 12(1), 113–122. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v12i01.014>
- Amalia, M., & Agustina, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Abdomal Breathing terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 8(2), 141–149.
- Anggraeni, N., Nikmah, N., & Qomari, S. N. (2021). The Impact of Combination Therapy Utilizing Citrus limon Aromatherapy and Mozart Classical Music Distraction Therapy to Reduce The Pain Intensity in Post-Sectio Caesarea Mothers. *Jurnal Ilmiah Obsgine*, 13(4), 128–135.
- Anjelia, N. (2021). The Effect of Lavender Essential Oil on Post-Caesarean Section. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1), 8–13.
- Brunner. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. Kedokteran Indonesia: EGC
- Elisa. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. Kedokteran Indonesia: EGC
- Ginting, S. S. T., Damanik, L. P., Manurung, H. R. Y., & Batubara, Z. (2020). Utilization of Home Care Using Standard Acupunture and Post Particular Painting Intensity to Reduce Post Sectio Cesarea Pain Intensity in Hospital Mitra Sehati Medan. *International Conference On Health, Social, Sciences, and Technology*, (ICoHSST), 60–61.
- Güney, E., & Uçar, T. (2021). Effects of deep tissue massage on pain and comfort after cesarean: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(August 2020), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101320>
- Indriani, S., & Darma, I. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Bersalin Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1173. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1680>
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. Jakarta: Kemenkes RI. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Manggasa, D. D. (2021). Kombinasi Swedish Massage dan Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 64–71. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- Maryati, 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>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr . Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I*, 5(2), 106–115.
- Nawangsar, H., & Pratiwi, L. (2021). Pengaruh terapi pemberian musik terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan luka post seksio sesaria hari pertama di rumah sakit ibu dan anak 1. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(9), 133–137.
- Novelia, S., Saputri, M. E., & Adi, F. P. S. (2020). The Effect of Zikr Meditation on Post-Operative Pain Among Women Post Cesarean Section. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 580–587. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.344>
- Pakseresht, S., Jahandoost, H., Khales, Z. B., & Leilie, E. K. L. (2020). Effect of Lavender Aromatherapy on the Pain Level after Cesarean Section. *Herbal Medicines Journal*, 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.22087/herb>
- Pragholapati, A., Tresnawati, H., & Dirgahayu, I. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pada Klien Post Section Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Purwaningtyas, N., & Asrurroh. (2020). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan 1 RSUD Salatiga. *Journal of Holistics and Health Science*, 2(2), 37–51. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.51>
- Puspitaningdyah, F., Pardamean, M., Sekali, K., Gusti, N., Eka, A., Sapta, W., & Zega, H.

- (2021). Effectiveness of Deep Breathing Relaxation and Music Therapy as a Pain-Reducing Intervention in Post- Caesarean Section Patients. *Advances in Health Sciences Research*, 41, 1–5.
- Rustam. (2012). Sinopsis Obstetri, Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. Jakarta : EGC
- Sari, D. &, & Rumhaeni. (2020). Foot Massage Reduce Post Operation Pain Sectio Caesarea at Post Partum Pijat Kaki dalam Menurunkan Nyeri Setelah Operasi Sectio Caesar pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 164–170. Retrieved from <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/528>
- Suwannalert, P., Chanthasanont, A., & Pongrojapaw, D. (2021). Effect of applying cold gel pack on reduction of postoperative pain in cesarean section, low midline skin incision: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 1–6. <https://doi.org/10.1111/jog.14855>
- Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.47718/jib.v7i2.1135>