

## ***PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA POST OP (SECTIO CAECAREA)***

**Noorkiati Zaleha<sup>1</sup>, Ritna Udiyani<sup>2</sup>, Bayu Purnama A<sup>3</sup>, Mahruddin Hatim<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Stikes Darul Azhar

E-mail: [liazaleha77@gmail.com](mailto:liazaleha77@gmail.com)

Tindakan Sectio Caesarea akan memutuskan persambungan jaringan karena insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anestesi habis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri luka post op SC. Rancangan penelitian menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini 20 ibu dengan persalinan SC dengan metode *consecutive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner *visual analog skale* dan SOP. Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif oleh kelompok kontrol dan intervensi sebagian besar ibu post SC mengalami nyeri sedang, kemudian rata-rata setelah dilakukan teknik relaksasi progresif sebagian besar nyeri menurun menjadi ringan. Hasil uji bivariat sebelum intervensi 1 *p value* >0,05 kemudian sebelum dan sesudah intervensi 2 dan 3 *p value* <0,05 dengan *Uji Wilcoxon*. Hasil analisis dengan *Uji Mann Withney* didapatkan *p value* <0,05. Hasil uji multivariat dengan *Uji Friedman* mendapatkan hasil *p value* <0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri luka post op SC. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat menerapkan teknik relaksasi progresif sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan nyeri luka post op SC.

**Kata kunci** : Post SC, Nyeri, Relaksasi Progresif

### ***Abstract***

***(Bahasa Inggris, spasi 1, font 11 Times New Roman, italic)***

Sectio Caesarea will break the tissue connection because the incision will release pain receptors so that the patient will feel pain, especially after the anesthetic effect wears off. The purpose of this study was to determine the effect of progressive relaxation techniques on reducing post-op SC wound pain. The research design used the Nonequivalent Control Group Design. The sample in this study was 20 mothers with cesarean delivery with consecutive sampling method. The instruments in this research are visual analog scale questionnaire and SOP. The results showed that on average before the progressive relaxation technique was carried out by the control and intervention groups, most of the post-SC mothers experienced moderate pain, then on average after the progressive relaxation technique most of the pain decreased to mild. The results of the bivariate test before intervention 1 *p value* > 0.05 then before and after intervention 2 and 3 *p value* <0.05 with the Wilcoxon test. The results of the analysis with the Mann Withney test obtained *p value* <0.05. The results of the multivariate test with the Friedman test obtained *p value* <0.05. The conclusion of this study is that there is an effect of progressive relaxation techniques on reducing post-op SC wound pain. It is recommended to health workers to apply progressive relaxation techniques as non-pharmacological therapy in reducing post-op SC wound pain.

***Keywords*** : Post SC, pain, Progesif Relaxation

## LATAR BELAKANG

Persalinan atau partus merupakan proses fisiologis terjadinya kontraksi uterus secara teratur yang menghasilkan penipisan dan pembukaan serviks secara progresif. Perubahan serviks ini memungkinkan keluarnya janin dan produk konsepsi lain dari uterus. Selama proses persalinan terjadi penurunan kepala ke dalam ronggal panggul yang menekan saraf pudendal sehingga mencetuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Selain itu nyeri persalinan juga disebabkan oleh kontraksi yang berlangsung secara reguler dengan intensitas yang semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi ini mempengaruhi fisik dan fisiologis ibu (Rosyati, 2017).

Menurut Viandika & Septiasari (2020), persalinan *sectio caesarea* bisa terjadi dikarenakan oleh beberapa masalah. Masalah ini bisa berasal dari pihak ibu ataupun pihak janin. Selain itu terdapat dua keputusan dalam pelaksanaan persalinan *sectio caesarea* yang selanjutnya disingkat dengan SC.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 angka persalinan dengan metode *sectio caesarea* meningkat di seluruh dunia dan melebihi batas kisaran 10%-15% yang direkomendasikan dalam upaya penyelamatan nyawa ibu dan bayi. Amerika Latin dan wilayah Karibia menjadi penyumbang angka metode *sectio caesarea* tertinggi yaitu 40,5%, diikuti oleh Eropa (25%), Asia (19,2%) dan Afrika (7,3%).

Di Indonesia angka kejadian *sectio caesarea* juga terus meningkat baik di rumah sakit pemerintah maupun swasta. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka kejadian ibu melahirkan dengan menggunakan *sectio caesarea* sebesar 17,6% tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di wilayah papua (6,7%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut profil kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, pada tahun 2019 persalinan SC yang terjadi di kalimantan selatan sebanyak 9,8% dan termasuk peringkat ke-10 angka persalinan sesar tanpa komplikasi kehamilan.

Dari hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019, angka persalinan sesar di Indonesia sebesar 17,2%. Namun, angka tersebut diikuti dengan tidak meratanya pemanfaatan persalinan sesar dimana sebesar 66,5% persalinan sesar dilakukan oleh wanita perkotaan dan sebesar 75% persalinan sesar dilakukan oleh wanita golongan menengah keatas. Hampir semua provinsi di Indonesia memiliki angka diatas 10%. Provinsi yang memiliki angka paling rendah adalah Maluku Utara, yaitu sebesar 6,2% sedangkan provinsi dengan angka tertinggi adalah Bali dengan angka 32,7%. Sedangkan bagi wanita tanpa komplikasi kehamilan, provinsi dengan angka persalinan sesar paling rendah adalah Nusa Tenggara Timur dengan angka 5% dan yang tertinggi adalah Bali dengan angka 34,7%. Hal ini menunjukkan bahwa selain karakteristik individu, karakteristik wilayah juga berpengaruh terhadap keputusan persalinan sesar wanita tanpa komplikasi kehamilan.

Tindakan SC merupakan salah satu alternatif bagi seorang wanita dalam memilih proses persalinan di samping adanya indikasi medis dan indikasi non medis, tindakan SC akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan karena insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anastesi habis (Metasari & Sianipar, 2018).

Intensitas nyeri dirasakan berbeda oleh masing - masing ibu. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri. Intensitas nyeri adalah jumlah nyeri yang terasa. Intensitas nyeri dapat diukur dengan menggunakan angka 0 sampai 10 pada skala intensitas nyeri (Utami, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dari 7 (100%) ibu post op SC didapatkan informasi bahwa nyeri yang dirasakan ibu bermacam-macam seperti kram, kaku dan nyeri pada sekitaran luka post op sc. Dari ke-7 ibu post op SC di kategorikan nyeri yang dirasakan ibu berbeda. 4 (58%) ibu mengatakan nyeri muncul 3 jam setelah operasi dilakukan, nyeri yang dirasakan hilang timbul seperti berdenyut, terasa kaku dan kram, 3 (42%) ibu lainnya mengatakan nyeri muncul 2 jam setelah operasi dilakukan, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk namun nyeri yang dirasa terjadi disekitar area luka. Untuk penanganan nyeri yang dilakukan ibu itu tidak ada, karena pada saat nyeri muncul ibu hanya membiarkan saja sampai nyerinya berkurang dengan sendirinya. Sedangkan dari petugas tenaga kesehatan untuk penanganan nyerinya diberikan terapi farmakologi seperti analgesik.

Salah satu terapi yang dianggap dapat mensupport untuk menurunkan nyeri yaitu terapi teknik relaksasi progresif yang mana relaksasi ini merupakan suatu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu ketika otot-otot telah rileks maka organ tubuh akan kembali berfungsi dengan normal. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan (Martowirjo, 2018).

Hasil dari penelitian Supetran (2016), menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif sebagian pasien sudah tidak merasakan nyeri, pasien mengatakan nyerinya berkurang setelah diberikan relaksasi progresif, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf baik simpatis maupun parasimpatis, saraf yang rileks dapat menurunkan nyeri secara perlahan, sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif pasien yang mengalami nyeri dikarenakan pasien masih berfokus pada titik nyeri sehingga pasien merasakan nyeri yang mungkin hebat, sedangkan setelah

dilakukan teknik relaksasi progresif pasien mengalami penurunan nyeri karena pasien sudah tidak berfokus lagi pada sakitnya, sehingga hipotalamus tidak mengaktifkan mediator nyeri.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah teknik *relaksasi progresif*. Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah nyeri luka post op SC (*Sectio Caesarea*). Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu bersalin post op SC yang ada di Rumah Sakit Bersalin Paradise. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara sampling yang digunakan ialah *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan *Consecutive Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan SOP teknik relaksasi progresif dan lembar kuisioner VAS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia Ibu Bersalin di RS Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

| Umur   | Kelompok Intervensi |     | Kelompok Kontrol |     |
|--------|---------------------|-----|------------------|-----|
|        | F                   | %   | F                | %   |
| ≤20    | 0                   | 0   | 0                | 0   |
| >20-35 | 7                   | 70  | 6                | 60  |
| >35    | 3                   | 30  | 4                | 40  |
| Total  | 10                  | 100 | 10               | 100 |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar 7 (70%)

dan kelompok kontrol sebagian besar 6 (60%) berusia >20-35 tahun

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Bersalin di RS Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

| Umur  | Kelompok Intervensi |     | Kelompok Kontrol |     |
|-------|---------------------|-----|------------------|-----|
|       | F                   | %   | F                | %   |
| SD    | 0                   | 0   | 0                | 0   |
| SMP   | 2                   | 20  | 1                | 10  |
| SMA   | 5                   | 50  | 5                | 50  |
| S1    | 3                   | 30  | 4                | 40  |
| Total | 10                  | 100 | 10               | 100 |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi setengahnya (50%) responden berpendidikan SMA. Pada kelompok kontrol setengahnya (50%) responden berpendidikan SMA

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Ibu Bersalin di RS Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

| Klasifikasi Nyeri       | Pretes 1 |     | Pretes 2 |     | Pretes 3 |     |    |     |    |     |    |     |
|-------------------------|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|
| Tidak nyeri (0)         | 0        | 0   | 0        | 0   | 0        | 0   | 4  | 40  |    |     |    |     |
| Nyeri ringan (1-3)      | 0        | 0   | 0        | 0   | 0        | 0   | 5  | 50  | 7  | 70  | 6  | 60  |
| Nyeri Sedang (4-6)      | 7        | 70  | 7        | 70  | 10       | 100 | 5  | 50  | 3  | 30  | 0  | 0   |
| Nyeri Berat (7-0)       | 3        | 30  | 3        | 30  | 0        | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   |
| Nyeri sangat Berat (10) | 0        | 0   | 0        | 0   | 0        | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   |
| Total                   | 10       | 100 | 10       | 100 | 10       | 100 | 10 | 100 | 10 | 100 | 10 | 100 |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.2 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi sebagian besar (70%) responden mengalami nyeri sedang, dan berdasarkan hasil pada posttest 1 di hari pertama sebagian besar (70%) responden mengalami nyeri sedang, di hari kedua posttest didapatkan bahwa setengahnya (50%) responden mengalami nyeri ringan dan di hari ketiga posttest didapatkan bahwa sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (40%) responden sudah tidak mengalami nyeri.

Tabel 1.3 Analisis perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dngan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap dintensitas nyeri luka post op SC kelompok kontrol dan kelompok intervensi hari ke -1

| No      | Klasifikasi Nyeri | Kelompok Kontrol |           | Kelompok Intervensi |           |
|---------|-------------------|------------------|-----------|---------------------|-----------|
|         |                   | Pretest 1        | Postest 1 | Pretest 1           | Postest 1 |
| 1       | Tidak Nyeri       | 0                | 0         | 0                   | 0         |
| 2       | Nyeri ringan      | 0                | 0         | 0                   | 0         |
| 3       | Nyeri Sedang      | 5                | 5         | 7                   | 7         |
| 4       | Nyeri Berat       | 5                | 5         | 3                   | 3         |
| P-Value |                   | 1,000            |           | 1,000               |           |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.3 diatas diperoleh bahwa pada kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 1,000, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 1,000.

Berdasarkan hasil *p value* 1,000 (>0,05) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang artinya H1 ditolak dan H0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi saja pada hari ke-1.

Tabel 1.4 Analisis perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dngan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap dintensitas nyeri luka post op SC kelompok kontrol dan kelompok intervensi hari ke -2

| No      | Klasifikasi Nyeri | Kelompok Kontrol |           | Kelompok Intervensi |           |
|---------|-------------------|------------------|-----------|---------------------|-----------|
|         |                   | Pretest 1        | Postest 1 | Pretest 1           | Postest 1 |
| 1       | Tidak Nyeri       | 0                | 0         | 0                   | 0         |
| 2       | Nyeri ringan      | 0                | 0         | 0                   | 5         |
| 3       | Nyeri Sedang      | 9                | 10        | 10                  | 5         |
| 4       | Nyeri Berat       | 1                | 0         | 0                   | 0         |
| P-Value |                   | 0,317            |           | 0,025               |           |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.4 diatas diperoleh bahwa pada kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,317, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,025.

Berdasarkan hasil *p value* 0,317(>0,05) pada kelompok kontrol dan hasil *p value* 0,025 pada kelompok intervensi yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah

diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi saja pada hari ke-2.

Tabel 1.5 Analisis perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap dintensitas nyeri luka post op SC kelompok kontrol dan kelompok intervensi hari ke -3

| No      | Klasifikasi Nyeri | Kelompok Kontrol |           | Kelompok Intervensi |           |
|---------|-------------------|------------------|-----------|---------------------|-----------|
|         |                   | Pretest 1        | Postest 1 | Pretest 1           | Postest 1 |
| 1       | Tidak Nyeri       | 0                | 0         | 0                   | 4         |
| 2       | Nyeri ringan      | 1                | 6         | 7                   | 6         |
| 3       | Nyeri Sedang      | 9                | 4         | 3                   | 0         |
| 4       | Nyeri Berat       | 0                | 0         | 0                   | 0         |
| P-Value |                   | 0,025            |           | 0,008               |           |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.5 diatas diperoleh bahwa pada kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,025, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,008.

Berdasarkan hasil *p value* 0,025(<0,05) pada kelompok kontrol dan hasil *p value* 0,008(<0,05) pada kelompok intervensi yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi saja pada hari ke-3.

Tabel 1.6 Analisis peredaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap dintensitas nyeri luka post op SC kelompok kontrol dan kelompok intervensi hari ke -3

| No      | Klasifikasi Nyeri | Kelompok Kontrol |           | Kelompok Intervensi |           |
|---------|-------------------|------------------|-----------|---------------------|-----------|
|         |                   | Pretest 1        | Postest 1 | Pretest 1           | Postest 1 |
| 1       | Tidak Nyeri       | 0                | 0         | 0                   | 4         |
| 2       | Nyeri ringan      | 1                | 6         | 7                   | 6         |
| 3       | Nyeri Sedang      | 9                | 4         | 3                   | 0         |
| 4       | Nyeri Berat       | 0                | 0         | 0                   | 0         |
| P-Value |                   | 0,025            |           | 0,008               |           |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.6 diatas diperoleh bahwa pada kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,025, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0,008.

Berdasarkan hasil *p value* 0,025(<0,05) pada kelompok kontrol dan hasil *p value* 0,008(<0,05) pada kelompok intervensi yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi saja pada hari ke-3.

Tabel 1.7 Analisis perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk menguji beda mean dari dua kelompok yang berbeda sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap intensitas nyeri luka post op SC hari ke-1, ke-2, ke-3

| No | Posttest   | Kelompok Kontrol<br>Mean Rank | Kelompok Intervensi<br>Mean Rank | P-Value |
|----|------------|-------------------------------|----------------------------------|---------|
| 1  | PostTest 1 | 11.50                         | 9.50                             | 0.374   |
| 2  | PostTest 2 | 13.00                         | 8.00                             | 0.012   |
| 3  | PostTest 3 | 13.70                         | 7.30                             | 0.006   |

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.8 diatas diperoleh setelah dilakukan uji statistik menggunakan *mann withney test* terdapat perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dapat dilihat dari hasil mean rank pada posttest ke-1, ke-2, ke-3. Dapat dilihat dari hasil *p value*=(>0,05) 0,374 pada posttest ke-1 bahwa tidak ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian yang artinya H1 ditolak dan H0 diterima, kemudian pada posttest kedua dan ketiga didapatkan hasil didapatkan hasil *p value*=(<0,05) posttest 2 (0,012) dan posttest 3 (0,006) bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak.

Tabel 1.8 Analisis perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk menguji beda mean dari dua kelompok yang berbeda sebelum dan sesudah diberikan

teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap intensitas nyeri luka post op SC hari ke-1, ke-2,ke-3.

| No | Klasifikasi      | Kelompok Kontrol    | P-Value |
|----|------------------|---------------------|---------|
|    |                  | Kelompok Intervensi |         |
|    |                  | Mean Rank           |         |
| 1  | Coding           | 11.50               | 0.480   |
| 2  | Pretest posttest | 13.00               |         |

Data Primer 2021

Berdasarkan uji *kruskal wallis test* yang digunakan untuk menguji perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi maka di dapatkan hasil p value (>0,05) 0,480 yang bermakna tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sehingga artinya kelompok kontrol dan kelompok intervensi sama-sama memiliki pengaruh untuk menurunkan nyeri

Tabel 1.9 Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi progresif dan terapi Farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi terhadap intensitas nyeri Luka Post op SC

| Klasifikas Nyeri                               | N  | Pretest & Posttest | Mean Rank | P-Value |
|--|----|--------------------|-----------|---------|
| Nyeri Luka Post op SC pada Kelompok Kontrol    | 10 | Pretest 1          | 3.25      | 0.000   |
|  | 10 | Posttest 1         | 3.25      |         |
|  | 10 | Posttest 2         | 2.30      |         |
|  | 10 | Posttest 3         | 1.20      |         |
| Total  | 40 |                    |           |         |
| Nyeri Luka Post op SC pada Kelompok Intervensi | 10 | Pretest 1          | 3.40      | 0.000   |
|  | 10 | Posttest 1         | 3.40      |         |
|  | 10 | Posttest 2         | 2.15      |         |
|  | 10 | Posttest 3         | 1.05      |         |
| Total  | 40 |                    |           |         |

Berdasarkan tabel 1.9 diatas menunjukkan hasil uji friedmen pada kelompok kontrol pre dan posttest dari 3 kali pengukuran selama 3 hari dimana didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05) yang berarti ada penurunan yang bermakna dan pada kelompok intervensi didapatkan hasil uji friedmen pada 3 kali pengukuran selama 3 hari yaitu nilai p-value 0,000 (<0,05) yang berarti juga terdapat penurunan nyeri luka post op SC.

Berdasarkan tabel 5.3 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan terapi farmakologi setengahnya (50%) responden mengalami nyeri berat, hasil posttest 1 pada hari pertama setengahnya (50%) responden mengalami nyeri berat, dan di hari kedua didapatkan bahwa

hampir seluruhnya (90%) responden mengalami nyeri sedang dan di hari ketiga posttest terakhir didapatkan bahwa sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan tabel 5.4 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi sebagian besar (70%) responden mengalami nyeri sedang, dan berdasarkan hasil pada posttest 1 di hari pertama sebagian besar (70%) responden mengalami nyeri sedang, di hari kedua posttest didapatkan bahwa setengahnya (50%) responden mengalami nyeri ringan dan di hari ketiga posttest didapatkan bahwa sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (40%) responden sudah tidak mengalami nyeri.

Pada hari pertama pemberian teknik relaksasi progresif terhadap ibu post SC bahwa ibu belum mampu melakukan semua gerakan yang diarahkan oleh peneliti, karena pada hari pertama setelah post SC ibu belum bisa mengontrol nyeri nya dengan baik. Itu sebabnya pada pemberian pertama teknik relaksasi tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi progresif.

Berdasarkan tabel 5.5, 5.6 dan 5.7 diketahui bahwa sesudah diberikan terapi farmakologi pada kelompok kontrol posttest 1 menunjukkan setengahnya (50%) responden mengalami nyeri berat dan setengahnya (50%) responden mengalami nyeri sedang, posttest 2 menunjukkan seluruhnya (100%) responden mengalami nyeri sedang, posttest 3 menunjukkan sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (40%) responden mengalami nyeri sedang.

Kemudian berdasarkan tabel 5.5, 5.6 dan 5.7 diketahui bahwa sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi pada kelompok intervensi posttest 1 menunjukkan sebagian besar (70%) responden mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (30%) responden mengalami nyeri berat, posttest 2 menunjukkan setengahnya (50%) responden mengalami nyeri sedang dan setengahnya (50%) responden mengalami

nyeri ringan, posttest 3 menunjukkan sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (40%) responden tidak mengalami nyeri.

Berdasarkan hasil analisa *bivariat* menggunakan uji *wilcoxon* pada posttest ke-1 belum terdapat perbedaan dan pada posttest ke-2 dan posttest ke-3 terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi.

Dalam penelitian ini penurunan terlihat pada posttest ke-2 dan posttest ke-3 dimana responden dapat mengontrol rasa nyeri luka yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil analisa *bivariat* menggunakan uji *wilcoxon* pada posttest ke-1 belum terdapat perbedaan dan pada posttest ke-2 dan posttest ke-3 terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi.

Dalam penelitian ini penurunan terlihat pada posttest ke-2 dan posttest ke-3 dimana responden dapat mengontrol rasa nyeri luka yang dirasakannya. Menurut Frilasari & Heni (2020), menyatakan bahwa Relaksasi dipercaya dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphen yang dapat memblokir transmisi stimulus nyeri dan juga menstimulasi serabut syaraf berdiameter besar A-beta sehingga menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut syaraf C. Pemberian teknik relaksasi pada dasarnya adalah teknik yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian pasien sehingga pasien dapat fokus dengan stimulus dan mengabaikan sensasi nyeri yang dialami dan pada akhirnya akan menurunkan persepsi nyeri.

Disimpulkan bahwa teknik relaksasi progresif ini mampu menurunkan persepsi nyeri yang timbul dengan cara mengalihkan perhatian pasien sehingga pasien tidak berfokus terhadap nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan tabel 5.8 diatas diperoleh setelah dilakukan uji statistik menggunakan *mann withney test* terdapat perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dapat dilihat dari hasil mean rank pada posttest ke-1, ke-2, ke-3. Dapat dilihat dari hasil p value= $(>0,05)$  0,374 pada posttest ke-1 bahwa tidak ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian yang artinya H1 ditolak dan H0 diterima, kemudian pada posttest kedua dan ketiga didapatkan hasil didapatkan hasil p value= $(<0,05)$  posttest 2 (0,012) dan posttest 3 (0,006) bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak.

Berdasarkan *uji kruskal wallis test* yang gunakan untuk menguji perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi maka di dapatkan hasil p value  $(>0,05)$  0,480 yang bermakna tidak ada perbedaan di antara kedua kelompok, baik itu kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Mengapa demikian, dari kedua kelompok kontrol dan kelompok

Dalam penelitian Cahyono (2014), menyatakan bahwa 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), menyatakan bahwa efektifitas relaksasi otot progresif 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.

Hasil uji beda mean lebih dari 2 kelompok dimana uji ini menggunakan uji friedmen, berdasarkan tabel 5.9 untuk mengukur perbedaan pre dan post dari 3 kali pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pengukuran digunakan uji friedmen pada pasien nyeri luka post op SC didapatkan hasil ada perbedaan bermakna pada 3 kali pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara teknik relaksasi progresif dan terapi farmakologi dengan yang hanya diberikan terapi farmakologi yang dapat menurunkan nyeri luka post op SC.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ernawati (2011), yang menyatakan bahwa dari 64 orang yang dijadikan sebagai sampel, didapatkan ada pengaruh yang signifikan relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri luka

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada rumah sakit bersalin Paradise yang membantu proses penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Devmurari, D., & Nagrale, S. (2018). *Effectiveness Of Jacobsonâ€™TM S Progressive Muscle Relaxation Technique For Pain Management In Post-Cesaerean Women*. Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research, 5(2), 228–232. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>
- Ernawati, W. (2011) *Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. (Skripsi).
- Frilasari Heni, H. T. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif*. Jurnal Keperawatan. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/27>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 24 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/Infoterkini/materi.rekarpop2018/hasil%20risikesdes%202018.pdf>.
- Martowirjo, L. A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Op Sectio Caesarea dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) di ruang nifas RSUD Dewi Sartika Kediri*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/516/>
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rs. Raflessia Bengkulu*. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- Supetran, I. (2016). *Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis di Rumah Sakit Madani Palu*. Vol.6.No1.
- Utami, S. (2016). *Efektivitas Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea*. *Unnes Journal of Public Health*, 5(4), 316. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i4.12422>.
- Viandika, N., & Septiasari, R. M. (2020). *Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea*. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.41>.
- World Health Organization. (2017). *Basecometro*. Diakses pada tanggal 28 Desember 2020

