

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN MENGGUNAKAN AROMATERAPI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAR DI RUMAH SAKIT UMUM SUNDARI MEDAN

Sonya Aulia Putri<sup>1</sup>, Nur Ajaziyah<sup>2</sup>, Andi Saputra Lubis<sup>3</sup>, Yulia Safitri<sup>4</sup>,  
Dinda Safitri<sup>5</sup>, Nurhaida Br.Kaban<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan

Email : [sonyaaulia@gmail.com](mailto:sonyaaulia@gmail.com), [nurajaziyah@gmail.com](mailto:nurajaziyah@gmail.com), [andisaputra@gmail.com](mailto:andisaputra@gmail.com),  
[yuliasafitri@gmail.com](mailto:yuliasafitri@gmail.com), [dindasafitri@gmail.com](mailto:dindasafitri@gmail.com), [nurhaidakaban@gmail.com](mailto:nurhaidakaban@gmail.com)

### Abstrak

Nyeri perineum dapat memengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan post partum. Trauma pada perineum juga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri saat melakukan hubungan seksual. Karena itu, penanganan nyeri perineum ini penting dilakukan. Saat ini penanganan yang sering digunakan yaitu terapi komplementer aromaterapi dengan minyak esensial lavender, karena lavender mempunyai sifat antikonvulsan, antidepresi, anxiolytic, dan menenangkan. Aromaterapi akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan mediator kimia yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan menimbulkan perasaan bahagia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *Quasy-Eksperimental* dengan bentuk *Pretest* dan *Posttest* design with control group. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan tabel power analisis dari Pollit & Beck (2012), dengan level of significance ( $\alpha$ ): 0.05, effect size ( $\gamma$ ): 0.70, dan power ( $1-\beta$ ): 0.08, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 64 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling consecutive sampling, dari 64 sampel tersebut 32 sampel sebagai kelompok intervensi dan 32 sampel sebagai kelompok kontrol. Data diperoleh dengan menggunakan lembar observasi yang mengacu pada Numerik Rating Scale yang sudah baku dan dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh hasil  $p$  value = 0,000 ( $p$  value <  $\alpha$  0,05) dan hasil uji *Mann-Whitney* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh hasil  $p$  value = 0,000 ( $p$  value <  $\alpha$  0,05). Dimana dapat diperoleh kesimpulan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

**Kata Kunci :** Pengaruh, Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender, Penurunan Intensitas Nyeri

### PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses dari mulai mulesnya ibu sampai pada keluarnya bayi dengan kondisi kepala dahulu melalui vagina, dengan lama persalinan kurang dari 24 jam (Whalley, 2018). Proses ini kadang tidak berjalan semestinya dan janin tidak dapat lahir secara normal karena beberapa faktor seperti komplikasi kehamilan,

disproporsifetalo-pelvik, partus lama, ruptur uteri, cairan ketuban yang tidak normal. Sectio caesarea merupakan salah satu cara yang digunakan di bidang kesehatan untuk membantu persalinan ketika ada masalah tak terduga terjadi selama persalinan, seperti faktor dari ibu yaitu panggul yang sempit, faktor dari janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan

kelainan pada janin seperti berat badan janin melebihi 4000 gram. Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan salah satu penanganan non farmakologis dan merupakan tindakan keperawatan mandiri yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behaviorial. Pengaruh aromaterapi terhadap kenyamanan dapat diukur dengan melihat berbagai indikator yang memperlihatkan kenyamanan. Indikator tersebut adalah interpretasi terhadap aromaterapi itu sendiri akan menunjukkan respon emosi fight or flight, interpretasi terhadap rasa nyaman yang didapat dari efek aromaterapi, pernyataan bahwa aromaterapi meningkatkan kinerja, peningkatan konsentrasi, pikiran lebih tenang, jiwa menjadi sejuk. Pengaruh teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea karna teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender ini sangat membantu mengurangi dan mengontrol nyeri pada pasien dan Teknik relaksasi menggunakan aromaterapi lavender juga dapat dipraktekkan dan tidak menimbulkan efek samping.

## METODE

Desain Penelitian ialah Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain Quasy-Eksperimental dengan bentuk pretest and posttest design with control group.

Lokasi dan Waktu Penelitian Penelitian ini akan dilakukan di Rumah Sakit Umum Sundari Medan, karena di RSU ini banyak dijumpai pasien post sectio caesarea.

### a. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjekatau objek dengan karakteristik

tertentu yang akan diteliti (Hidayat,2007). Populasi dalam penelitian iniadalah pasien post sectio caesarea yang berada di Rumah Sakit Umum Sundari. Populasi tersebut diketahui dari studi pendahuluan yang bersumber dari bagian rekam medik Rumah Sakit Umum Sundari.

### b. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subjek dalam penelitian (Nursalam, 2019).

### c. Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi, kriteria eksklusi yang dibuat oleh peneliti.

### Metode Pengumpulan Data

Sumber Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua sumber, yaitu Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden melalui observasi dan Data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai informasi yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Untuk memperoleh fakta dari informasi yang dibutuhkan dilakukan cara penelusuran data rekam medis Rumah Sakit Umum Sundari Kota Medan.

## 3.4.2 Langkah-langkah Pengumpulan Data

### a. Tahap Persiapan

Mempersiapkan materi dan konsep yang mendukung penelitian. Mengurus perizinan dari Program Studi Kebidanan STIKes Flora Medan, Mengurus surat perizinan studi pendahuluan kepada Rumah Sakit Umum Sundari Kota Medan, Melaksanakan studi pendahuluan dengan melihat dan menelusuri data rekam medis Rumah Sakit Umum Sundari Kota Medan dan Menyusun proposal penelitian yang terlebih dahulu dikonsultasikan kepada pembimbing.

### b. Tahap Pelaksanaan

Meminta permohonan izin penelitian kepada direktur Rumah Sakit

Umum Sundari Kota Medan, Kemudian setelah mendapatkan izin peneliti mengundang dan menyeleksi responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, Peneliti melakukan observasi pada pasien post sectio caesarea dengan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri, Selanjutnya peneliti dibantu staf dari Rumah Sakit Umum Sundari Kota Medan melakukan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender pada 16 responden post sectio caesarea. Dan Pada saat setelah dilakukan Teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender peneliti melakukan pengumpulan data dengan mengobservasi. Menindak lanjuti dari pengumpulan data yaitu dengan pengecekan. Setelah lembar observasi diisi peneliti memeriksa kembali kelengkapannya. Melakukan seleksi data yang sesuai kemudian diolah menggunakan komputer.

#### **b. Tahap Penyelesaian**

Penulisan ulang hasil dokumentasi yang telah ditentukan sesuai dengan definisi operasional. Revisi hasil penelitian.

#### **Variabel dan Definisi Operasional**

Variabel adalah suatu yang bersikap berubah-ubah dan tidak tetap. Bisa juga didefinisikan sebagai nilai yang dimiliki banyak varian, intinya bernilai banyak.

Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang terjadi karena perubahan dan menimbulkan variable terikat atau variabel dependen dan Variabel Dependen adalah variabel yang tidak bebas.

#### **Data Demografi**

Data demografi meliputi inisial nama responden, jenis kelamin, usia, suku bangsa, agama, pendidikan, jumlah anak, section caesarea yang ke.

#### **Variabel Teknik Relaksasi**

Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Variabel teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi diukur dengan tindakan yang dilakukan berdasarkan SOP.

#### **Variabel Penurunan Intensitas**

Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Lembar observasi pada penelitian ini menggunakan Numerical Rating Scale dimana pasien diminta untuk memilih nomor/skor mana yang paling sesuai dengan yang ia rasakan, di dalam Numerical Rating Scale.

#### **Analisa Data**

Pengolahan Data Menurut Hidayat (2019), data yang telah dikumpulkan secara manual melalui langkah- langkah sebagai berikut:

##### **a. Editing**

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh dan diteliti apakah terdapat kekeliruan atau kah tidak dalam penelitian.

##### **b. Coding**

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik terhadap data yang telah dikumpulkan, sehingga memudahkan dalam melakukan pengolahan dan Analisa data.

##### **c. Data Entry**

Data entry adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master table atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat table kontigesi.

##### **d. Melakukan Teknik Analisa**

Dalam melakukan analisa, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistic terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis. Apabila penelitiannya analitik, maka akan menggunakan statistic analitik.

## Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi data demografi, variable independent (teknik relaksasi menggunakan aromaterapi) dan variabel dependent (penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea).

## Analisa Bivariat

Analisa data bivariat digunakan untuk menggambarkan hubungan diantara dua variabel (Polit & Beck, 2012).

## 3.8 Pertimbangan Etik

Penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia segi etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2019) antara lain:

### a. Informed consent

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan.

### b. Anonymity

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang dicapai.

### c. Confidentiality (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data yang dilaporkan pada hasil penelitian.

## Hasil Dan Pembahasan

## Analisis Univariat

Pada bagian ini akan dijelaskan karakteristik responden berdasarkan umur, agama, suku, pendidikan terakhir, jumlah anak, jumlah sectio caesaria, dan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender.

## Analisa Bivariat

Didapatkan bahwa terdapat penurunan mean intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi relaksasi pernapasan aromaterapi lavender yaitu dari 3.88 menjadi 3.00. Dari hasil analisa data tersebut juga didapat p-value untuk kelompok intervensi didapatkan  $\alpha=0.000$  hal ini menunjukkan ada pengaruh relaksasi pernapasan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea.

## Pembahasan

Pada penelitian ini mayoritas responden berada pada golongan usia dewasa awal (26-35 tahun) yaitu sebanyak 38 orang (59,4%). Umumnya para lansia menganggap nyeri sebagai komponen alamiah dari proses penuaan dan dapat diabaikan atau tidak ditangani oleh petugas kesehatan. Di lain pihak, normalnya kondisi nyeri hebat pada dewasa awal dapat dirasakan sebagai keluhan ringan pada dewasa tua. Orang dewasa telah mengalami perubahan neurologi dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensori stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Selain itu, proses penyakit kronik yang lebih umum terjadi pada dewasa tua seperti penyakit gangguan, kardiovaskular atau diabetes mellitus dapat mengganggu transmisi implus saraf normal. Untuk



pengalaman section caesaria, rata-rata responden memiliki pengalaman section caesarea pertama kali. Semakin sering individu mengalami nyeri, makin takut pula individu tersebut terhadap peristiwa menyakitkan yang akan diakibatkan oleh nyeri tersebut. Individu ini mungkin akan sedikit mentoleransi nyeri, akibatnya ia ingin nyerinya segera reda dan sebelum nyeri tersebut menjadi lebih parah. Individu dengan pengalaman nyeri berulang dapat mengetahui ketakutan peningkatan nyeri dan pengobatannya tidak adekuat. Pada penelitian ini dilakukan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan teknik relaksasi pernapasan dalam. Kedua kelompok dilakukan pengkajian nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kemudian hasilnya di catat dalam lembar observasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 32 orang kelompok kontrol dan 32 orang kelompok intervensi terdapat perbedaan intensitas nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan mean intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah dilakukan Teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender yaitu dari 3.88 menjadi 3.00 dengan  $p\text{-value} = 0.000$ . Hal ini menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada kelompok yang diberikan teknik pernapasan menggunakan aromaterapi lavender.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai pengaruh teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas

nyeri pada pasien post sectio caesarea maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. Hasil analisa penelitian didapatkan nilai signifikansi 0,000 yang berarti  $p\text{ value} \leq 0,05$ . Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima.

### Saran

#### Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi khususnya di bidang Keperawatan Medikal Bedah (KMB) tentang teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea.

#### Bagi Perawat

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan di dunia keperawatan khususnya tentang Tindakan mandiri perawat dalam menurunkan intensitas nyeri pada klien post section caesarea dengan aromaterapi lavender.

#### Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat menjadi masukan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang terkait teknik non farmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi.

### Referensi

Irmayani, (2010), Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin Terhadap Tindakan Operasi Sectio Caesarea di RSUD DR.Pirngadi Medan Periode Januari-Mei Tahun 2010.

- Potter and Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan, konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 4. Jakarta :EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta, yayasan Bina Pustaka. Tamsuri A. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Koensoemardiyah (2009). *Aromaterapi untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Yogyakarta.
- Salamati A, Mashouf S, Sahbaei F, Mojab F (2013). Effects of Inhalation of Lavender Essential Oil on Open-heart Surgery Pain. *Iran J Pharm Res IJPR* [Internet]. prakonsepsi di Kota Medan. (Thesis). Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Rasyid SR, Bhatta J, Timilsina DP. 2016. Factors associated with nutritional status of women of reproductive age group in rural, India. *Asian fasific journal of healthsciences*. vol 4 (4): 19– 24
- Kristanti EE (2010). Pengaruh Aropmaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha St Yoseph Kediri. *J Peneliti Stikes RS Baptis Kediri* [Internet].;3(2):94– 100.
- Erina, Sherly, Dkk. (2016). Hubungan Antara Teknik Pernafasan Dalam DenganSkala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea 24 Jam Pertama Di Rsud Dr. H. Andi Abdurahman Noor Tanah Bumbu. Diakses tanggal 29 November 2017,<https://jurnal-kesehatan.id>.
- Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students e- journals* [Internet].;1(1):1–15. Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/711>.
- Karlina SD, Reksohusodo S, Widayati A (2015). Pengaruh Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM Fetty Fathiyah Kota Mataram MajKesehan Fak Kedokt Univ Brawijaya [Internet].;2(2). Available from:
- Kartika R, Susilo J, Lestari P (2015). Efek Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif. *ejurnal Ngudi Waluyo* [Internet].;7(24).
- Swandari, prita. (2014). Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromatherapi Lavender Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Ambarawa.Diakses tanggal 20 November 2017,<https://Pswandari-jurnal.stikesngudiwaluyoungaran.ac.id>
- Bangun, Argi. Virgona, Dkk. (2013). Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Diakses tanggal 20 November 2017, <https://scholar.google.co.id>
- Dwijayanti, wening, dkk. (2013). Efek aromatherapi lavender inhalasi terhadap intensitas nyeri pasca section caesarea. Diakses tanggal 22 november 2017, <http://medicahospitalia.rskariadi.co.id>