BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan karena adanya kerusakan jaringan aktual maupun potensial yang bersifat subjektif dan multidimensional serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti fisiologis, psikologis, sosial dan budaya (Potter R.N et al., 2019). Nyeri yang umum terjadi dalam praktik klinis adalah nyeri yang diakibatkan trauma, inflamasi, atau prosedur pembedahan. Salah satu bentuk pembedahan yang dapat menimbulkan nyeri adalah operasi *sectio caesarea*, yaitu suatu proses pengeluaran janin dari perut ibu dengan proses insisi pada perut (*laparotomy*) dan rahim (*hiskotomy*) guna mengeluarkan bayi tunggal atau lebih (Wahyu, 2018).

Proses persalinan melalui prosedur *sectio caesarea* pada ibu melahirkan telah menjadi intervensi obstetri yang sangat umum dilakukan. Prevalensi *sectio caesarea* di dunia selama 10 tahun terakhir mencapai 21% dari total kelahiran, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 29% (WHO, 2021). Indonesia sendiri juga mengalami kenaikan prevalensi persalinan secara *caesarea.* Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, prevalensi persalinan dengan metode *caesarea* mencapai 25,9%, yang menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 sebesar 17,6%. Sedangkan di Jawa Timur sendiri angka persalinan *sectio caesarea* tercatat sebesar 31,2% (BPS, 2023). Data persalinan *sectio caesarea*

dari studi pendahuluan di RSUD Karsa Husada Batu pada tahun 2024 terjadi sebanyak 736.

Nyeri akibat tindakan *sectio caesarea* merupakan suatu respons terhadap kerusakan jaringan yang terjadi selama pembedahan, yaitu insisi pada dinding abdomen dan uterus yang menyebabkan trauma. Trauma tersebut akan memicu pelepasan mediator inflamasi seperti histamin, prostaglandin, bradikinin, dan serotonin yang menstimulasi nosiseptor di ujung saraf sensorik. Aktivasi nosiseptor menghasilkan impuls listrik yang dihantarkan melalui serabut saraf A-delta dan C ke medula spinalis, diteruskan melalui traktus spinotalamikus ke thalamus, dan akhirnya dipersepsikan sebagai nyeri di korteks serebri (Guyton & Hall, 2021).

Sekitar 28–78% pasien *post sectio caesarea* melaporkan mengalami nyeri hebat setelah persalinan *caesar* yang berkaitan dengan luaran yang buruk (Sangkum et al., 2024). Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* umumnya mulai dirasakan dalam beberapa jam pertama setelah efek anestesi menghilang. Nyeri akan mulai muncul pada 2 jam setelah prosedur yang bersifat ringan kemudian meningkat dan mencapai puncaknya dalam rentang waktu 6 hingga 10 jam pasca operasi (Aryanti & Fauziah, 2024). Intensitas nyeri tersebut akan menurun secara bertahap, namun pada beberapa kasus penurunan nyeri berlangsung lambat yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi pasien.

Nyeri yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan kepercayaan diri dalam mengelola emosi, serta mengganggu kemampuan ibu dalam merawat bayi secara optimal (Agustin et al., 2020). Tidak

hanya respons psikologis saja yang terganggu, respons stres fisiologis juga dapat muncul yang ditandai dengan perubahan tanda-tanda vital, seperti peningkatan tekanan darah, laju nadi, dan *respiratory rate*. Perubahan fisiologis tersebut terjadi sebagai akibat dari aktivasi sistem saraf simpatis ketika tubuh menghadapi rangsangan nyeri, sehingga pemantauan intensitas nyeri harus disertai dengan pengamatan parameter fisiologis sebagai indikator objektif kondisi pasien (Ebraheim & Ibrahim, 2022). Penanganan nyeri secara tepat menjadi aspek penting dalam perawatan *post op sectio caesarea*.

Manajemen nyeri terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Cara farmakologis merupakan cara yang paling umum dilakukan dalam pengelolaan nyeri dengan pemberian obat seperti analgesik, opiat, nonopiat, dan analgesik adjuvans. Obat-obatan tersebut menimbulkan dampak negatif, seperti mual, muntah, konstipasi, kantuk dan bahkan ketergantungan dalam jangka waktu yang lama (Almeida et al., 2021). Cara tersebut juga hanya dapat mengurangi nyeri secara fisiologis akan tetapi dampak psikologis dan emosional ibu belum dapat teratasi. Manajemen nyeri non-farmakologi merupakan pendekatan yang bersifat holistik dalam menurunkan tingkat nyeri tanpa penggunaan obat-obatan dengan menggunakan berbagai teknik untuk menyejahterakan pasien melalui intervensi dalam bentuk fisik, psikologis, atau sosial (Purnama et al., 2024). Adapun contoh teknik atau terapi non-farmakologis yang dapat menurunkan tingkat nyeri adalah relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* (SSBM).

Teknik relaksasi benson merupakan suatu teknik yang menggabungkan pernapasan dengan unsur spiritual untuk menciptakan kenyamanan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Metode ini merupakan bentuk meditasi yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan konsumsi oksigen, serta merelaksasi otot dan menekan hormon stres seperti kortisol (Seperti yang dikutip Abu Maloh et al., 2024). Efek tersebut membantu mengurangi stres, nyeri, kelelahan, kecemasan, dan depresi (Meawad Elsayed, 2019). Beberapa studi menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, termasuk pada pasien yang menjalani perawatan hemodialisa (Seperti yang di kutip dalam Abu Maloh et al., 2024).

Terapi *slow stroke back massage* (SSBM) merupakan pijatan lembut dan lambat yang memberikan stimulasi kutaneus pada daerah punggung (Surya & Yusri, 2022). Berdasarkan salah satu studi penelitian, terapi *back massage* dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* (Astutik & Yanto, 2023). Manajemen nyeri dari *slow stroke back massage* dijelaskan melalui *Gate Control Theory* dan pelepasan endorfin, encephalin, serta dynorphin, yang bekerja menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat (Ningrum et al., 2019).

Terapi relaksasi benson dan *slow stroke back massage* merupakan pendekatan nonfarmakologi yang saling melengkapi secara psikologis, spiritual dan fisiologis dalam manajemen nyeri. Relaksasi Benson mengatur pernapasan dan fokus pikiran dengan menggunakan pengulangan kata spiritual untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan respon relaksasi melalui

saraf parasimpatis, sehingga menurunkan hormon stres seperti kortisol yang memengaruhi persepsi nyeri. Sementara itu, *slow stroke back massage* menstimulasi reseptor taktil dan menghambat impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Penerapan teknik relaksasi benson dan *slow stroke back massage* bersifat sederhana, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa memerlukan alat khusus. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi dua intervensi lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan teknik tunggal. Contohnya, kombinasi refleksi kaki dan relaksasi Benson terbukti menurunkan nyeri lebih cepat pada ibu pasca operasi caesar (Tavallali et al., 2023).

Berdasarkan tingginya prevalensi tindakan *sectio caesarea* di Indonesia yang berdampak pada munculnya nyeri pasca operasi, serta tersedianya teknik manajemen nyeri non-farmakologis yang terbukti efektif seperti relaksasi Benson dan *slow stroke back massage* yang bersifat sederhana, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa memerlukan alat khusus, maka diperlukan inovasi dalam penerapannya. Sejauh ini, sebagian besar penelitian hanya mengkaji pengaruh terapi *slow stroke back massage* atau relaksasi benson secara terpisah terhadap penurunan intensitas nyeri, sementara studi mengenai kombinasi kedua intervensi tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap Intensitas dan Tanda Fisiologis Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimanakah Efektivitas Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap Intensitas dan Tanda Fisiologis Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* terhadap intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dengan parameter skala nyeri dan tanda fisiologis nyeri seperti tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas dan fisiologis nyeri berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada pasien *post sectio caesarea*.
2. Mengidentifikasi intensitas dan tanda fisiologis nyeri berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* pada pasien *post sectio caesarea.*
3. Menganalisis perbedaan efektivitas relaksasi benson dan kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* terhadap intensitas dan fisiolgis nyeri berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, pada pasien *post sectio caesarea*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan, pengembangan wawasan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan gambaran serta informasi mengenai efektivitas kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* terhadap intensitas dan tanda fisiologis nyeri berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, pada pasien *post sectio caesarea*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

   Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai efektivitas kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* terhadap intensitas dan tanda fisiologis nyeri berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, pada pasien *post sectio caesarea* dan dapat mengembangkan ketrampilan dalam melakukan penelitian ilmiah dalam bidang keperawatan.

2. Bagi Pasien

   Penelitian mengenai efektivitas kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* terhadap intensitas tanda fisiologis nyeri diharapkan memberikan manfaat yang positif pada pasien *post sectio caesarea*.

3. Bagi RSUD Karsa Husada Batu

   Hasil penelitian bisa digunakan sebagai referensi tambahan bagi perawat untuk mempertimbangkan kebijakan terkait pemberian intervensi tambahan non-farmakologis dalam mengurangi intensitas nyeri dan memperbaiki tanda fisiologis nyeri berupa berupa tekanan darah, nadi dan *respiratory rate*, .

4. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata pada pendidikan keperawatan, khususnya dalam pengembangan kurikulum.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan mengenai terapi yang digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea.*