BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sectio Caesarea (SC) adalah prosedur bedah untuk mengeluarkan bayi dengan membedah dinding perut dan uterus (Santiasari et al., 2021). Tindakan operasi sectio caesarea bisa memicu keluhan setelah melahirkan, di antaranya peradangan yang disertai nyeri, yang mengganggu aktivitas pasien. Nyeri pascaoperasi biasanya muncul dari daerah perut yang mengalami sayatan. Jika dibandingkan dengan persalinan alami, sectio caesarea menunjukkan tingkat nyeri yang lebih tinggi, yaitu sekitar 27,3%, sedangkan persalinan alami hanya 9%.(Radetyo et al., 2024). Nyeri adalah reaksi tubuh terhadap stimulus fisik atau emosional yang seringkali mengakibatkan ketidaknyamanan, dan pasien setelah operasi sering kali mengurangi aktivitas fisiknya sebagai respons terhadap rasa sakit. Pengurangan aktivitas fisik setelah operasi sering menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya pasokan oksigen akibat aliran darah yang rendah, yang dapat menyebabkan hipoksia sel dan meningkatkan rasa sakit secara keseluruhan (Rahmanti et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) 2021, angka operasi caesar di seluruh dunia telah meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% saat ini, dan diproyeksikan akan terus meningkat selama dekade ini. Apabila persalinan secara Caesar terus berlanjut dapat

diperkirakan pada tahun 2030 angka tertinggi kemungkinan akan terjadi di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%), serta Australia dan Selandia Baru (45%). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2021, jumlah kelahiran dengan metode operasi caesar (SC) di Indonesia sebesar 17,6%, tertinggi di wilayah DKI Jakarta dengan 31,3% dan terendah di Papua dengan 6,7% (Luh et al., 2020). Hasil Riskesdas di Jawa Timur, cakupan persalinan SC sebesar 22,36% (Dinkes Jatim, 2020). Tingkat nyeri yang dialami oleh ibu dengan persalinan sc lebih tinggi sekitar 27.3% jika dibandingkan dengan proses melahirkan dengan metode normal yang memiliki tingkat nyeri lebih rendah sekitar 9% (Zuleikha, et all., 2022). Data nyeri *post* SC paling banyak ada di skala nyeri sedang dengan sebanyak 66,0%, nyeri ringan sebanyak 25,7%, dan nyeri berat sebanyak 7,7% (Novita dan Annisa, 2024). Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Wava Husada pada bulan April-Juni didapatkan rata-rata kelahiran *sectio caesarea* sebanyak 112.

Nyeri setelah operasi sectio caesarea (SC) adalah salah satu efek yang akan dirasakan setelah prosedur bedah dilakukan. Setelah bius tidak lagi bekerja, sakit perut mulai muncul akibat luka di area perut (Oktapia et al. 2022). *Nociceptor* pada epidermis berfungsi vital untuk mendeteksi rangsangan nyeri yang beragam, termasuk yang ringan seperti suhu atau tekanan dan yang berat akibat cedera jaringan. Sel-sel yang rusak melepaskan ion kalium (K^+) serta molekul protein ke luar sel. Kadar K^+ yang tinggi dalam ruang ekstraseluler menyebabkan depolarisasi nociceptor,

sementara protein tertentu memicu interaksi dengan mikroorganisme. Dalam proses ini, tubuh melepaskan mediator nyeri seperti leukotrien, prostaglandin E2, dan histamin, yang secara langsung merangsang *nosiseptor* dan meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan, termasuk yang sebelumnya tidak menimbulkan rasa sakit (hiperalgesia atau allodynia). Selanjutnya, zat seperti histamin, bradikinin, dan prostaglandin E2 dapat memicu dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan permeabilitas kapiler, yang mengarah pada pembengkakan lokal dan stimulasi nosiseptor. Rangsangan nosiseptor inilah yang menyebabkan nyeri. (Silbernagl & Lang, 2000) dalam (Bahrudin 2018). Oleh karena itu, penting bagi ibu yang baru saja melahirkan melalui operasi caesar untuk memahami cara pengelolaan yang dapat mengurangi rasa nyeri.

Pengelolaan nyeri terbagi menjadi dua kategori, yaitu teknik farmakologis dan non-farmakologis. Teknik farmakologis adalah cara untuk meredakan nyeri melalui penggunaan obat, sementara teknik non-farmakologis berfokus pada pengurangan nyeri tanpa obat, melainkan menerapkan metode seperti imajinasi, kompres panas dan dingin, pijat, relaksasi benson, serta relaksasi genggam jari (Morita et al., 2020). Relaksasi genggam jari merupakan metode sederhana untuk mengatur emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional. Relaksasi genggam jari juga membantu ibu merasa tenang dan mengurangi kecemasan, sehingga nyeri bisa berkurang. Setelah menjalani operasi caesar, menggosok tangan serta mengaktifkan saraf dapat membantu meredakan rasa sakit dan menurunkan

kecemasan (Rosmala et al., 2020). Teknik relaksasi genggam jari sederhana yang bisa dilakukan oleh semua orang yang berkaitan dengan tangan dan energi tubuh kita.

Finger hold atau teknik menggenggam jari merupakan metode relaksasi yang dirancang untuk mereduksi berbagai respons negatif seperti nyeri, kecemasan, ketakutan, serta tekanan emosional seperti panik dan rasa terancam. Latihan ini meredakan ketegangan, baik secara psikologis maupun fisik dengan memperbaiki postur tubuh, menstabilkan suasana hati, serta memperbaiki sirkulasi darah. Proses relaksasi ini efektif dalam menurunkan kecemasan dan ketegangan, yang pada gilirannya memperbesar batas toleransi terhadap nyeri. Menggenggam jari saat menarik napas dalam dapat mengaktifkan titik-titik meridian di tangan, menciptakan sensasi hangat yang membantu pelepasan energi. Teknik ini mendukung pengaturan persepsi rasa sakit, karena sinyal ketenangan yang dipancarkan menjangkau area otak lebih cepat dan lebih banyak dibandingkan dengan sinyal nyeri yang ada.

Metode non-farmakologis lain yang dapat dilakukan yaitu *lamaze breathing*. Pada akhir 1940-an ilmuwan Soviet menemukan metode non-farmakologis baru yang disebut dengan metode *psikoprofilaksis* yaitu melahirkan tanpa rasa sakit, yang kemudian dikenal sebagai metode Lamaze di Barat. Metode lamaze adalah metode yang dipraktikkan secara luas di seluruh dunia. Metode *lamaze breathing* banyak digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat ibu saat persalinan. Metode *lamaze breathing*

adalah teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar, terkontrol dan terfokus dalam mengalihkan perhatian terhadap rasa nyeri dalam persalinan tanpa harus bergantung pada obat anti nyeri (Oktapia et al. 2022). Metode ini berdasarkan pada kontrol pernapasan yang difokuskan dan relaksasi secara terjaga dan sadar. Oleh karena itu, ibu tidak sepenuhnya fokus pada nyeri yang dialami dan rasa cemas bisa dikurangi (Kunang 2024).

Teknik napas dalam (deep breathing) merupakan metode relaksasi yang umum digunakan untuk membantu menurunkan respons simpatis dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Napas dalam sering kali tidak memiliki struktur ritmis atau tahapan yang terstandarisasi, melainkan hanya instruksi umum seperti menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan tanpa panduan spesifik terkait durasi atau rasio inspirasi dan ekspirasi (Chen et al., 2017; Ma et al., 2017). Sebaliknya, Lamaze breathing adalah teknik yang lebih terstruktur karena melibatkan ritme pernapasan sadar, pengaturan fokus, dan latihan relaksasi aktif, sehingga dapat memberikan efek lebih signifikan dalam menurunkan persepsi nyeri dan kecemasan pada pasien pasca operasi (Lothian, 2011).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa relaksasi genggam jari dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan dengan p-value 0,001 (Emara, et all., 2022). Penelitian lain yang serupa juga menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan dengan p-value 0,007 yang menunjukkan bahwa hasil signifikan tetapi tidak

maksimal berpengaruh terhadap nyeri (Echa Saputri and Juniartati 2020). Relaksasi *lamaze breathing* dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu dengan cara mengalihkan rasa sakit yang dirasakan untuk memfokuskan pada pernafasan yang sehingga menimbulkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan nyeri persalinan. Namun, pengaruhnya tergolong rendah sehingga kurang memadai untuk dijadikan sebagai metode tunggal dalam manajemen nyeri Adhikari dan Devi (2022). Peneliti tertarik menggabungkan dua intervensi relaksasi genggam jari dan lamaze breathing agar intervensi semakin berpengaruh. Metode pernapasan yang teratur dan terarah seperti Lamaze dapat memicu sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan relaksasi (Sari et al., 2021).

Menurut beberapa jurnal penelitian relaksasi genggam jari terbukti berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien post sc. Belum ada penelitian serupa yang melakukan teknik lamaze pada pasien post sc, ini merupakan kebaruan dari penelitian ini. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menggabungkan dua intervensi teknik nonfarmalogis relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sc.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian kombinasi relaksasi genggam jari dan lamaze breathing terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea.*

1.3.2 Tujuan khusus

1) Mengidentifikasi intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing* pada kelompok perlakuan.
2) Mengidentifikasi intensitas nyeri pada pasien *post operasi sectio* caesarea saat *pre* dan *post-test* pada kelompok kontrol
3) Menganalisis perbedaan intensitas nyeri pada pemberian kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
4) Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea.*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan menambah wawasan mengenai intensitas nyeri dengan pemberian relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing.*

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

   Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif pilihan dalam memberikan intervensi teknik genggam jari dan lamaze breathing pada panatalaksanaan nyeri post SC.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

   Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk studi mendatang tentang yang berkaitan dengan intensitas nyeri pada pasien *post* SC dengan menggunakan relaksasi genggam jari dan *lamaze breathing.*

3. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan manfaat kepada responden tentang menangani nyeri pasien post operasi SC.

4. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain yang lebih mendalam.