

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Analisis Pengkajian Keperawatan**

Pada tanggal 4 September 2024 dilakukan pengkajian oleh peneliti pada Ny. R, Ibu nifas (post partum) dengan masalah nyeri payudara di RSUD Bangil Pasuruan. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yakni peneliti melakukan identifikasi pada responden sesuai dengan penetapan kriteria responden yang telah ditetapkan. Selanjutnya pasien pasien tersebut diminta bantuan kesediaannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Setelah memberikan kesediaan dengan menandatangani dokumen informed consent untuk menjadi responden kemudian pasien ditetapkan menjadi responden dalam penelitian ini untuk kemudian digali lebih mendalam sesuai dengan proses keperawatan.

Data khusus pasien pada studi kasus ini adalah mengenai nyeri payudara (nyeri akut). Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada pasien didapatkan hasil bahwa Ny R berusia 26 tahun dengan status pendidikan terakhir SD dan saat ini kegiatan Ny. R menjadi ibu rumah tangga. Pada tanggal 3 September 2024 Ny. R dirawat di Ruang Mawar Merah RSUD Bangil dengan alasan masuk yaitu Ny. R post operasi sectio caesarea dimana ini adalah kehamilan kedua dan operasi kedua yang dilakukan oleh Ny R dengan indikasi fetal distres dan ibu kelelahan sehingga harus dilakukan operasis sectio caesarea.

Riwayat menstruasi Ny R dimulai saat berusia 12 tahun dengan siklus 6-7 hari secara teratur dan biasanya juga mengalami dismenorea sedangkan riwayat

kesehatan sekarang/ masa lalu pasien tidak memiliki riwayat seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, ginjal, asma, hepatitis dan lain- lain. Ny. R pernah menggunakan Kb jenis pil, dan kehamilan ini memang direncanakan namun setiap mengambil keputusan apapun Ny. R selalu melibatkan suami maupun keluarganya. Aktivitas sehari- hari pasien dibantu oleh keluarga dan perawat baik untuk minum maupun personal hygiene.

Saat ini, Ny.R mengeluh nyeri pada payudara sebelah kiri, terasa penuh dan berdenyut, dengan skala 5, hilang timbul. Saat dilakukan pemeriksaan fisik pada payudara, tampak bentuk kedua payudara terlihat tegas, teraba tegang pada payudara sebelah kiri, keadaan puting susu menonjol keluar normal, erola mammae berwarna coklat kehitaman, colostrum keluar sedikit, pengeluaran asi belum lancar.

Menurut Lestari and Khayati (2023) masalah yang sering dialami oleh ibu nifas adalah nyeri payudara sebelum menyusui, yang dapat disebabkan oleh pembengkakan payudara karena produksi ASI berlebih, sumbatan saluran ASI, atau infeksi seperti mastitis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita (2022) yang menyatakan bahwa biasanya pada ibu post partum dihari pertama memang terdapat keluhan-keluhan terkait tidak keluarnya Asi sehingga menyebabkan intake pada bayi tidak adekuat.

Produksi ASI yang tidak lancar atau tidak keluar pada hari-hari awal setelah persalinan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu penyebabnya adalah kurang optimalnya manajemen laktasi yang berkaitan dengan terganggunya hormon prolaktin, yang berperan penting dalam proses produksi ASI. Selain itu, tingginya kadar hormon estrogen setelah melahirkan juga turut menghambat pengeluaran ASI, sehingga ASI belum dapat keluar secara maksimal atau hanya

sedikit yang keluar (Mayasari & Jayanti, 2023). Kondisi tersebut kerap disertai dengan keluhan nyeri pada payudara, yang tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengganggu proses menyusui dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan emosional ibu serta perkembangan bayi.

Berdasarkan fakta, teori, dan penelitian terdahulu peneliti berpendapat bahwasannya kondisi nyeri payudara pada Ny. R, yang disertai dengan ketegangan dan ketidaklancaran pengeluaran ASI tersebut kemungkinan besar berkaitan dengan proses laktasi yang belum optimal, yang berdampak pada akumulasi ASI dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Masalah ini umum terjadi pada ibu pasca persalinan, khususnya pada hari-hari awal, dan dapat mengganggu proses menyusui apabila tidak segera ditangani.

Dalam konteks tersebut, peneliti memandang pentingnya penerapan manajemen nyeri nonfarmakologis sebagai pilihan intervensi awal yang aman, efektif, dan minim efek samping. Pendekatan seperti kompres hangat, teknik relaksasi, atau slow deep breathing dapat membantu meredakan nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah, mengendurkan otot yang tegang, serta menciptakan rasa rileks secara psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Fauziyyah (2022), yang menyatakan bahwa manajemen nyeri nonfarmakologis memiliki efektivitas dalam mengurangi nyeri payudara dan memperlancar proses menyusui.

## **5.2 Analisis Masalah Keperawatan**

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil pengkajian, diketahui bahwa pasien Ny. R yang berusia 26 tahun dengan G2P1001Ab000 merupakan ibu dengan post partum SC di Ruang Mawar Merah RSUD Bangil Pasuruan. Setelah

melakukan persalinan hari ke-2, pasien mengeluh nyeri pada payudara sebelah kiri, terasa penuh dan berdenyut, dengan skala 5, hilang timbul. Saat dilakukan pemeriksaan fisik pada payudara, tampak bentuk kedua payudara terlihat tegas, teraba tegang pada payudara sebelah kiri, keadaan puting susu menonjol keluar normal, erola mammae berwarna coklat kehitaman, colostrum keluar sedikit, pengeluaran asi belum lancar. Hasil objektif pemeriksaan tanda vital tekanan darah 138/106 mmHg, frekuensi nadi 121 x/ menit, frekuensi napas 22x/ menit, suhu 36,1°C, pasien tampak meringis, gelisah, tampak bersikap protektif menghindari posisi nyeri, payudara sebelah kiri teraba tegang. Sehingga berdasarkan hasil pengkajian ditemukan masalah keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (tekanan pada payudara disebabkan peningkatan produksi ASI) dibuktikan dengan mengeluh nyeri, payudara sebelah kiri teraba tegang, tampak meringis dan gelisah, tampak bersikap protektif menghindari posisi nyeri dan .

Menurut PPNI (2017) Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan. Oleh karena itu, Untuk dapat mempersiapkan perencanaan yang baik, perawat harus mempunyai pengetahuan yang baik untuk menentukan tindakan keperawatan yang tepat pada pasien. Dalam melakukan setiap tindakan keperawatan perawat tidak boleh sembarangan memberikan tindakan hal tersebut perlu didasari dasar ilmiah (Azhari, 2021).

Penulis mengangkat masalah pada Ny. R dengan nyeri akut, dikarenakan data yang didapatkan pada hasil anamnesa, pengamatan, pemeriksaan fisik disertai tanda gejala mayor dan minor menurut SDKI pada diagnosis tersebut sehingga

dimunculkan menjadi masalah keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (tekanan pada payudara disebabkan peningkatan produksi ASI) dibuktikan dengan mengeluh nyeri, tampak meringis, tampak gelisah, bersikap protektif, tekanan darah meningkat, dan frekuensi nadi meningkat. Tentunya, hal ini perlu menjadi perhatian serius dalam perawatan keperawatan, karena nyeri payudara pada ibu nifas yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu keberhasilan proses menyusui, kesehatan fisik, dan kondisi psikologis Ny. R.

### **5.3 Analisis Intervensi Keperawatan**

Berdasarkan hasil analisa masalah yang ditemukan pada Ny. R. penulis memberikan intervensi non farmakologis dengan pemberian intervensi kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing.

Pemberian terapi ini telah dipertimbangkan dengan sifat nyeri yang dialami Ny. R, yang disebabkan oleh tekanan pada payudara yang disebabkan peningkatan produksi ASI. Pemberian intervensi kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing diharapkan dapat memberikan efek terapeutik yang signifikan bagi ibu nifas yang mengalami nyeri payudara, khususnya akibat pembengkakan (engorgement) atau saluran ASI yang tersumbat.

Menurut Shintami, Battya and Rohaeni (2021) Kompres hangat merupakan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan meningkatkan kenyamanan, mengurangi nyeri, dan menurunkan spasme otot melalui pemberian suhu hangat pada tubuh. Pada area payudara, kompres hangat berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi jaringan, serta melunakkan payudara yang tegang,

sehingga membantu memperlancar aliran ASI dan mengurangi tekanan internal penyebab nyeri.

Penelitian Rizkiyah dan Astutik (2022) yang meneliti efek kompres hangat pada nyeri akibat bendungan ASI. Hasilnya menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat selama 15–20 menit secara signifikan menurunkan nyeri payudara dan meningkatkan kelancaran ASI. Peneliti juga mencatat bahwa efeknya akan lebih maksimal apabila dikombinasikan dengan teknik relaksasi pernapasan dalam. Kombinasi ini dinilai sangat bermanfaat untuk diterapkan di pelayanan primer dan rumah sakit karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat meningkatkan keberhasilan menyusui.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesthi et al (2023) yang menyatakan bahwa tindakan keperawatan nonfarmakologi kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri pada pembengkakan payudara, responden 1 skala nyeri 6 turun menjadi skala 1 dan responden 2 dari skala nyeri 5 menjadi 2.

Sementara itu, Slow deep breathing relaxation atau relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. Slow deep breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Rustini and Tridiyawati, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rustini and Tridiyawati (2022) Berdasarkan analisa hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi

teknik relaksasi Slow Deep Breating pada pasien post SC sehingga intervensi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien SC.

Efektivitas slow deep breathing juga dibahas dalam penelitian Andini dan Kurniasari (2021) yang menekankan bahwa teknik ini mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang memicu peningkatan persepsi nyeri. Dalam praktiknya, ketika teknik ini dikombinasikan dengan kompres hangat, ibu menunjukkan respons adaptif yang lebih baik terhadap nyeri, ditandai dengan denyut nadi dan tekanan darah yang lebih stabil pasca intervensi. Efek ini dinilai sangat berguna bagi perawat dalam menangani nyeri akut secara holistik dan humanis.

Kombinasi intervensi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga psikologis ibu. Dalam studi oleh Wulandari dan Sari (2020), teknik relaksasi slow deep breathing membantu menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan ibu nifas saat menyusui. Ketika dikombinasikan dengan kompres hangat, ibu melaporkan adanya rasa tenang, rileks, dan pengurangan nyeri secara bertahap. Pendekatan ini dianggap efektif sebagai tindakan suportif nonfarmakologis yang mudah dilakukan dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah dengan pelatihan minimal dari tenaga kesehatan.

Intervensi kombinasi antara kompres hangat dan slow deep breathing (SDB) terbukti efektif menurunkan nyeri payudara pada ibu nifas. Penelitian oleh Puspitasari dan Mulyaningsih (2021) menunjukkan bahwa terapi kombinasi ini lebih unggul dibandingkan terapi tunggal dalam menurunkan skala nyeri. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi dengan skor nyeri turun secara signifikan. Efektivitas ini dikaitkan

dengan efek fisiologis kompres hangat dalam meningkatkan aliran darah dan efek relaksasi dari pernapasan dalam yang menurunkan ketegangan otot dan kecemasan.

Berdasarkan fakta, teori, dan penelitian terdahulu peneliti berpendapat bahwasannya kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing dapat menjadi intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri payudara pada Ny. R. Intervensi ini dipilih karena nyeri disebabkan oleh pembengkakan payudara akibat peningkatan produksi ASI yang belum dikeluarkan secara optimal.

Penerapan kedua intervensi tersebut dinilai efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan memperlancar proses menyusui, sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis pada ibu nifas. Kombinasi kedua intervensi ini diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri payudara secara lebih efektif dibandingkan satu intervensi tunggal, sekaligus meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas. Intervensi ini bersifat non-farmakologis, aman, mudah diterapkan, serta mendukung proses menyusui yang lancar dan nyaman.

#### **5.4 Analisis Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan.

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada Ny. R dilakukan di RSUD Bangil adalah secara farmakologis dan terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengatasi masalah nyeri akut (nyeri payudara) dengan pemberian terapi modalitas berupa kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing dalam

kurun waktu 15-20 menit dan kemudian dievaluasi dalam waktu 30-60 menit post pelaksanaan terapi sesuai dengan perencanaan keperawatan yang telah disusun.

Terapi nonfarmakologis semakin mendapat perhatian dalam pelayanan keperawatan karena terbukti efektif dan aman. Penelitian oleh Rizkiyah dan Astutik (2022) menguji efektivitas kompres hangat pada ibu postpartum dengan nyeri akibat bendungan ASI dan menemukan bahwa tindakan ini secara signifikan menurunkan skala nyeri setelah dilakukan selama minimal 15 menit. Selain manfaat fisiologis, kompres hangat memberikan efek psikologis positif berupa rasa tenang dan nyaman. Peneliti merekomendasikan penggunaan kompres hangat sebagai intervensi keperawatan standar dalam manajemen nyeri payudara pada ibu nifas.

Penatalaksanaan nyeri payudara pada ibu nifas memerlukan pendekatan yang tepat agar tidak mengganggu proses menyusui. Salah satu metode efektif yang digunakan adalah kompres hangat, yang mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar aliran ASI. Penelitian oleh (Shintami, Battya and Rohaeni, 2023) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat secara teratur pada ibu nifas yang mengalami nyeri payudara karena bendungan ASI secara signifikan mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan.

Secara fisiologis, penggunaan kompres hangat memiliki efek vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara yang mengalami bendungan ASI, serta merelaksasi otot di sekitar payudara yang tegang. Hal ini didukung oleh Purwanti dan Wijayanti (2022) yang menyatakan bahwa terapi kompres hangat dapat mengurangi nyeri karena memperbaiki sirkulasi lokal dan mengurangi tekanan pada saluran ASI yang tersumbat. Intervensi ini juga membantu dalam

mencegah komplikasi seperti mastitis dan abses payudara yang sering terjadi akibat bendungan yang tidak tertangani dengan baik.

Selain terapi kompres hangat, teknik relaksasi seperti slow deep breathing juga terbukti efektif dalam menurunkan persepsi nyeri. Menurut Wulandari dan Mufdlilah (2021), praktik pernapasan dalam membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab terhadap respons stres dan nyeri. Ibu nifas yang melakukan teknik SDB mengalami penurunan nyeri yang signifikan karena adanya efek relaksasi yang dihasilkan. Penurunan stres juga berkontribusi pada meningkatnya refleksi let-down ASI, sehingga menyusui menjadi lebih lancar dan tidak menyakitkan.

Nyeri yang dirasakan ibu nifas bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional, terutama jika menyusui menjadi pengalaman yang menyakitkan. Kristiyani dan Setyowati (2020) menjelaskan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam dapat meningkatkan produksi endorfin alami tubuh yang bertindak sebagai analgesik, sehingga membantu mengatasi nyeri secara alami tanpa obat. Hal ini menjadikan teknik SDB sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman dan dapat diterapkan oleh ibu secara mandiri dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Dengan menerapkan teknik kombinasi kompres hangat dengan teknik relaksasi slow deep breathing dalam Intervensi keperawatan, diharapkan status nyeri berkurang dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Rencana tindakan keperawatan pada pasien dengan melakukan kompres hangat dan memberikan terapi relaksasi slow deep breathing, berikut adalah implementasi yang diberikan.

1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi.
2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur
3. Mengatur posisi pasien dengan posisi duduk atau berbaring.
4. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan
5. Pilih alat kompres yang nyaman dan mudah didapat (seperti kemasan gel beku, kain atau handuk)
6. Periksa suhu alat kompres
7. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
8. Pasang sarung tangan bersih
9. Pilih lokasi kompres
10. Balut alat kompres hangat dengan kain, jika perlu
11. Lakukan kompres hangat pada daerah yang sudah dipilih
12. Mengajarkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung.
13. Mengajarkan pasien untuk menarik napas selama tiga detik dan menyarankan pasien untuk merasakan abdomen mengembang saat menarik napas.
14. Mengajarkan pasien untuk menahan napas selama tiga detik.
15. Mengajarkan pasien mengerutkan bibir untuk mengeluarkan udara melalui mulut dan menghembuskan napas secara perlahan selama enam detik.
16. Mengajarkan pasien untuk merasakan abdomen bergerak ke bawah.

17. Mengajarkan pasien untuk mengulangi langkah satu sampai lima selama 5 menit.

Menurut peneliti penerapan intervensi manajemen nyeri yang telah disusun pada pasien sudah sesuai dengan SIKI dan peneliti menambahkan kombinasi kompres hangat dan relaksasi slow deep breathing sebagai suatu keterbaruan yang dinilai dapat meringankan keluhan nyeri payudara dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien yang meliputi observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Dan pada penerapan dan penulisan kriteria hasil pada pasien sudah sesuai dengan SLKI (Standart Luaran Keperawatan Indonesia).

Temuan hasil penelitian ini, yaitu kombinasi kompres hangat dan relaksasi slow deep breathing dapat direkomendasikan kepada petugas kesehatan khususnya perawat untuk dijadikan intervensi keperawatan mandiri pada saat menghadapi pasien post partum dengan masalah nyeri akut untuk menurunkan status nyeri.

Menurut pendapat peneliti dengan dilakukannya kombinasi kompres hangat dan relaksasi slow deep breathing dapat mempermudah suami atau keluarga dalam memberikan support atau dukungan pada ibu nifas dalam manajemen nyeri payudara post partum.

## **5.5 Analisis Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi yaitu penilaian hasil dan proses. Penilaian hasil menentukan seberapa jauh keberhasilan yang dicapai sebagai keluaran dari tindakan. Penilaian proses menentukan apakah ada kekeliruan dari setiap tahapan proses mulai dari pengkajian, diagnosa, perencanaan, tindakan dan evaluasi itu sendiri. Tinjauan kasus pada ibu post nifas dengan nyeri payudara didapatkan hasil evaluasi setelah

pemberian tindakan keperawatan kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing mendapatkan hasil yang berbeda pada pasien. Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 3x24 jam, terjadi penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2, terjadi penurunan tekanan darah dari 134/ 101 mmHg menjadi 120/80 mmHg, dan terjadi penurunan frekuensi nadi dari 110 x/menit menjadi 89 x/menit.

Hal ini selaras dengan penelitian (Rini and Susanti, 2018) yang menyatakan bahwa semakin matang usia seseorang, maka kemampuannya dalam menoleransi rasa nyeri semakin meningkat. Selain itu, menurut (Nursalam, 2015) terdapat faktor lainnya yang dapat menyebabkan nyeri yaitu persepsi dan toleransi individu terhadap nyeri, ambang batas nyeri setiap individu, faktor lingkungan, usia, pengalaman lampau, kebudayaan, kepercayaan, dan stress (Nursalam, 2015).

Berdasarkan hasil evaluasi yang didapatkan, menurut pendapat peneliti upaya yang dilakukan untuk membantu manajemen nyeri payudara pada ibu nifas, yaitu dengan melakukan kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing yang dapat memberikan sensasi rileks pada ibu nifas, membantu melancarkan aliran darah, merelaksasi jaringan payudara yang tegang, mengurangi nyeri, serta mencegah sumbatan saluran ASI dan mastitis.

