

# TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA

Fadjriah Ohorellah<sup>1</sup>, Mirna<sup>2</sup>, Rismawati<sup>3</sup>

Universitas Megarezky<sup>1,2</sup>

e-mail: <sup>1</sup>fadjriahohorella17@gmail.com, <sup>2</sup>mirnainnajamal@gmail.com, <sup>3</sup>risma.bid27@gmail.com.

## ABSTRACT

Every post section caesarea mother experiences pain, almost all mothers feel uncomfortable with the pain they feel. To overcome post section caesarea pain, in addition to giving anti-pain drugs, it can also be overcome with autogenic relaxation techniques. The benefits of this relaxation technique are believed to reduce pain by relaxing muscle tension that supports pain. The aim of this study was to determine the effect of autogenic relaxation techniques on reducing pain scale in post-caesarean section mothers at Labuang Baji General Hospital Makassar. This type of research was a quasi-experimental with equivalent time sample with a sample of 30 respondents divided into 2 groups, where the first group consisted of 15 respondents with only drug administration interventions while the second group consisted of 15 respondents with drug administration interventions and autogenic relaxation techniques. The test in this study used the independent T test. The results showed that the mean value of drug administration was 3,27 and the mean value of drug administration and autogenic relaxation techniques was 2,53. Based on statistical tests using the independent T test, it showed that there was a significant effect on the pain scale between the group that was given the drug alone and the group that was given the drug and autogenic relaxation techniques. It can be seen that the p value was 0,003 post caesarean section mother.

**Keywords:** Autogenic Relaxation Techniques; Post Sectio Cesarean Pain

## ABSTRAK

Setiap ibu post sectio caesarea mengalami nyeri, hampir semua ibu merasa tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakannya. Untuk mengatasi nyeri post section caesarea selain diberikan obat anti nyeri dapat juga diatasi dengan tehnik relaksasi autogenik. Manfaat dari tehnik relaksasi ini dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post section caesarea di RSUD Labuang Baji Makassar. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen with equivalent time sample dengan sampel 30 responden yang terbagi 2 kelompok, dimana kelompok 1 terdiri dari 15 responden dengan intervensi pemberian obat saja sedangkan kelompok 2 terdiri dari 15 responden dengan intervensi pemberian obat dan tehnik relaksasi autogenik. Uji pada penelitian ini menggunakan uji T Independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean dari pemberian obat adalah 3,27 dan nilai mean dari pemberian obat dan tehnik relaksasi autogenik adalah 2,53. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji T Independen menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan skala nyeri antara kelompok yang diberikan obat saja dengan kelompok yang diberikan obat dan tehnik relaksasi autogenik dapat dilihat dengan nilai  $p$  adalah 0,003, artinya pemberian obat dan tehnik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post section caesarea.

**Kata kunci:** Tehnik Relaksasi Autogenik; Nyeri Post Sectio Cesarea.

## PENDAHULUAN

Setiap wanita menginginkan persalinannya berjalan lancar dan dapat melahirkan bayi dengan sempurna. Ada dua cara persalinan yaitu persalinan alami dan persalinan Caesar atau *section caesarea*. Persalinan normal merupakan proses dari mulainya mulesnya ibu sampai pada keluarnya bayi dengan kondisi kepala dahulu melalui vagina, dengan lama persalinan kurang dari 24 jam. Persalinan secara *section caesarea* yaitu tindakan operasi untuk mengeluarkan bayi dengan melalui insisi pada dinding perut dan dinding Rahim dengan syarat Rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram (Nung ati Nurhayati dkk, 2015).

Tindakan operasi *section caesarea* menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Pada proses operasi digunakan anestesi agar pasien tidak nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu.(1)

*World Health Organization* (WHO) menetapkan standar rata-rata *section caesarea* di sebuah Negara adalah sekitar (5-15%) per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah kira-kira (11%) sementara rumah sakit swasta lebih dari (30%) (Gibbson L. et all, 2010). Menurut WHO peningkatan persalinan dengan *section caesarea* di seluruh Negara selama tahun 2007-2008 yaitu 110.000 per kelahiran diseluruh Asia.(2)

Strategi penatalaksanaan nyeri mencakup baik pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Semua intervensi akan sangat berhasil bila dilakukan sebelum nyeri menjadi lebih parah dan keberhasilan sering dicapai jika beberapa intervensi diterapkan secara simultan.(3)

Metode non farmakologis bukan merupakan pengganti obat-obatan, tindakan ini diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Pengendalian nyeri non farmakologis menjadi lebih murah, mudah, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Salah-satu metode untuk mengatasi nyeri secara nonfarmakologis adalah terapi relaksasi autogenic. Relaksasi autogenic merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mentak dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi 30 rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisis yang tidak nyaman.(4)

Berdasarkan informasi yang diperoleh, pengobatan farmakologi penanganan nyeri yang biasa dilakukan di RSUD Labuang Baji untuk ibu post operasi *section caesarea* yaitu dengan memberikan antibiotic cefataxime 1 gram dan pereda nyeri berupa injeksi ketorolac. Sedangkan pengobatan dengan nonfarmakologi jenis relaksasi autogenic belum pernah dilakukan di RSUD Labuang Baji.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi *section caesarea* di RSUD Labuang Baji Makassar.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Metode quasi eksperimen ini digunakan untuk menilai pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri luka jahitan ibu post operasi *section caesarea*. Jenis desain pada penelitian ini mengambil jenis *Equivalent Time Sample Design*. Desain ini bertujuan untuk membandingkan dua kelompok yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di RSUD Labuang Baji tahun 2022 dengan populasi sejumlah 54 orang dan sampel sejumlah 30 orang dengan sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 sampel sebagai kelompok control (kelompok perawatan dengan obat) dan 15 sampel lainnya sebagai kelompok intervensi (kelompok perawatan dengan relaksasi autogenic plus obat. Populasi diambil dengan tehnik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Cara pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar persetujuan (informed consent) dan membagikan lembar observasi pada ibu post operasi *section caesarea* hari pertama RSUD Labuang Baji Makassar.

## HASIL

**Tabel 4.1**  
**Pengaruh Relaksasi Autogenik Plus Obat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* Di RSUD Labuang Baji Makassar Tahun 2022**

Tingkat Nyeri	Totan (N)	Mean (Rata-rata)	$\rho$ value
Sebelum	15	3,67	0,000
Sesudah	15	2,13	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dilakukan perawatan relaksasi autogenik plus obat nilai rata-rata yaitu 3,67 dan setelah dilakukan perawatan relaksasi autogenik plus obat nilai rata-rata 2,13. Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji paired sample test diperoleh nilai  $\rho$  adalah 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ( $\rho < \alpha$ ), menunjukkan ada pengaruh sebelum dan setelah perlakuan.

**Tabel 4.2**  
**Pengaruh Perawatan Dengan Obat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* Di RSUD Labuang Baji Makassar Tahun 2022**

Tingkat Nyeri	Totan (N)	Mean (Rata-rata)	$\rho$ value
Sebelum	15	3,67	0,009
Sesudah	15	2,27	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dilakukan perawatan dengan obat nilai rata-rata yaitu 3,67 dan setelah dilakukan perawatan dengan obat nilai rata-rata yaitu 3,27. Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji paired sample test diperoleh nilai  $\rho$  adalah 0,009. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ( $\rho < \alpha$ ), menunjukkan ada pengaruh sebelum dan setelah perlakuan.

**Tabel 4.3**  
**Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik Plus Obat dengan Terapi Obat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* Di RSUD Labuang Baji Makassar Tahun 2022**

Tingkat Nyeri	Totan (N)	Mean (Rata-rata)	$\rho$ value
Sebelum	15	3,67	0,003
Sesudah	15	2,13	

Sesudah Perawatan Relaksasi + Obat	15	2,53	0,003
Sesudah Perawatan Dengan Obat	15	3,27	

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil analisis perawatan relaksasi autogenik plus obat adalah sebesar 2,53 sedangkan nilai rata-rata hasil analisis perawatan dengan obat adalah sebesar 3,27. Hasil uji *T independent test* diperoleh hasil perbandingan penurunan skala nyeri antara yang mendapatkan perawatan relaksasi autogenik plus obat dan perawatan dengan obat diperoleh nilai  $\rho$  value adalah 0,003, dengan demikian nilai  $\rho$  lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) atau  $\rho$  value  $0,003 < \alpha$  0,05. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa Perawatan Relaksasi Autogenik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Labuang Baji makassar tahun 2022.

## PEMBAHASAN

Manajemen nyeri untuk mengendalikan nyeri pada pasien post *section caesarea* yang dilakukan secara multidisiplin sangat perlu dilakukan mengingat manajemen nyeri termasuk indikator mutu pelayanan institusi rumah sakit. Pengendalian rasa nyeri pasien post *section caesarea* sangat penting dalam tatanan pelayanan kebidanan. Tehnik relaksasi untuk mengatasi nyeri ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, biaya yang relative murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Peneliti mencoba melakukannya dengan cara membimbing pasien secara lisan berdasarkan prosedur tehnik relaksasi yang sudah disusun.(5)

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Relaksasi autogenik sebagai teknik atau usaha yang disengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun somatik menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks.(6)

Dari penemuan tersebut akhirnya diketahui bahwa teknik relaksasi autogenik mengacu pada

konsep baru. Selama ini, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik dianggap berjalan secara terpisah dari pikiran yang tertuju pada diri sendiri. Teknik relaksasi ini membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide dasar yakni untuk mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stres yang mengganggu pikiran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dilakukan perawatan relaksasi autogenik plus obat dan setelah dilakukan perawatan relaksasi autogenik plus obat menunjukkan ada pengaruh sebelum dan setelah perlakuan, begitupun dengan perawatan dengan obat, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dilakukan perawatan dengan obat dan setelah dilakukan perawatan dengan obat menunjukkan ada pengaruh sebelum dan setelah perlakuan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis penurunan skala nyeri yang mendapatkan perawatan relaksasi autogenik plus obat adalah 2,53 dan yang mendapatkan perawatan dengan obat adalah 3,2. Hasil uji *T independent test* diperoleh hasil ada perbandingan penurunan skala nyeri pada ibu yang mendapatkan perawatan relaksasi autogenik plus obat dengan ibu yang mendapatkan perawatan dengan obat, diperoleh nilai  $p$  value adalah 0,003, dengan demikian nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) atau  $p$  value  $0,003 < \alpha$  0,05. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa Perawatan relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi section caesarea tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Syamsiah dan Endang Muslihat tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut pada pasien Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang 2014.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden (15 sampel intervensi dan 15 sampel kontrol) diperoleh hasil yang signifikan dan penerapan relaksasi autogenik dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, dan nilai  $p < 0,05$ , hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap skala nyeri. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Dewi dkk, 2009. Yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik relaksasi terhadap

penurunan persepsi nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bruner & Suddart (2013), bahwa teknik relaksasi napas efektif untuk mengatasi nyeri.(7)

Seers and Carroll's (1998) dalam Nung ati Nurhayati dkk (2015). dalam penelitiannya mengenai *Systematic Review Of Relaxation In Acute Pain*, mengidentifikasi ada tiga penelitian yang melaporkan bahwa penggunaan relaksasi dapat menurunkan sensasi nyeri dan distress akibat nyeri termasuk nyeri akibat prosedur pembedahan. Penelitian Kwekkeboom dan Gretarsdottir (2006) dalam Nung ati Nurhayati dkk (2015) mengenai *Systematic Review Of The Efficacy Of Relaxation Techniques In Both Acute And Chronic Pain*, menjelaskan bahwa relaksasi autogenik berfungsi untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi.(1)

Asumsi peneliti dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan relaksasi autogenik lebih cepat dibandingkan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan, hal ini dikarenakan pasien sangat fokus pada kata-kata bidan dan mau melakukan apa yang dicontohkan oleh bidan, dalam hal ini bidan terlibat langsung untuk memberikan contoh kepada pasien dan selanjutnya melatih pasien untuk melakukannya secara mandiri untuk mengantisipasi nyeri yang sewaktu-waktunya dapat terjadi. Hasil analisa penurunan skala nyeri pada pasien post *section caesarea* hari ke-2 kelompok intervensi dan kelompok control disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post *section caesarea* dan terdapat perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri pada pasien post *section caesarea* hari ke-2 kelompok intervensi dan kelompok control.

## KESIMPULAN

Sebelum dilakukan relaksasi autigenik plus obat masih banyak pasien yang merasakan nyeri sedangkan sesudah dilakukan relaksasi autigenik plus obat kebanyakan pasien merasakan tingkat nyeri yang dirasakan telah berkurang sehingga Relaksasi Autogenik sangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Labuang Baji Makassar.

Relaksasi autogenik diharapkan dapat dijadikan prosedur yang dapat membantu pasien dalam mengurangi rasa nyeri post operasi *Sectio Caesarea* dan perlu dilakukan pelatihan atau

seminar pada perawat atau bidan khususnya diruangan nifas tentang bagaimana relaksasi autogenik dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *Sectio Caesarea* sehingga dapat disosialisasikan pada pasien.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Nurhayati NA, Andriyani S, Malisa N. Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. 2015;1(2):52–61.
2. Santika M. Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Sc Dengan Teknik Relaksasi Autogenik. *Jurnal Universitas Bengkulu* [Internet]. 2019;09(01):17–22. Tersedia pada: <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1462>
3. Febiantri N, Machmudah M. Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*. 2021;2(2):31.
4. Syamsiah N, Muslhat E. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di. *Jurnal Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2015;3(6):467. Tersedia pada: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/148/113>
5. Los UMDECDE. No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. :2486.
6. Aji SB, Armiyati Y, Sn SA. Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif Di Rsud Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*. 2015;002.
7. Dewi SLI D, Made Widastra N, Keperawatan J, Brawijaya U. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri Pada Lansia Dengan Artritis Reumatoid. *The Soedirman Journal of Nursing*. 2009;4(2).