

**PENGELOLAAN NYERI AKUT MENGGUNAKAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
POST SECTIO CAESAREA INDIKASI PREEKLAMPSIA
DI RSUD dr. GONDO SUWARNO UNGARAN**

Nafisatul Ulum¹, Siti Haryani²

^{1,2}Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran,
Indonesia

Email Penulis Korespondensi:nafisatululum25@gmail.com

ABSTRAK

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu manajemen nyeri utama dari masalah nyeri akut yang tercantum pada standar intervensi keperawatan Indonesia. Masalah keperawatan nyeri akut merupakan masalah yang dapat terjadi pada pasien post *sectio caesarea* indikasi preeklampsia karena adanya prosedur pembedahan. Tujuannya adalah untuk menggambarkan atau mendiskripsikan pengelolaan nyeri akut pada pasien post *sectio caesarea* indikasi preeklampsia dengan memberikan teknik relaksasi nafas dalam. Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi keperawatan dalam penanganan nyeri akut. Pengelolaan nyeri akut dilakukan selama 3 hari pada pasien post partum *sectio caesarea* indikasi preeklampsia dengan teknik mengumpulkan data menggunakan wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan pengelolaan kasus. Hasil menunjukkan bahwa memberikan teknik nonfarmakologis berupa teknik relaksasi nafas dalam mampu mengurangi rasa nyeri. Skala nyeri turun, dari skala nyeri 6 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 2 (tidak ada nyeri). Berdasarkan tindakan keperawatan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan masalah nyeri akut pasien teratasi. Saran bagi keluarga pasien peran aktif dalam keluarga sangat diperlukan dalam mendukung psikologis serta motivasi pada ibu yang baru menjalani persalinan.

Kata Kunci: Nyeri Akut, Preeklampsia, *Sectio Caesarea*.

ABSTRACT

The Deep breathing relaxation technique is one of the main pain management for acute pain problems listed in the Indonesian nursing intervention standards. Acute pain nursing problems are problems that can occur in post-cesarean section patients with indications of preeclampsia due to surgical procedures. The purpose of this study was to describe or illustrate acute pain management in post-cesarean section patients with indications of preeclampsia by providing deep breathing relaxation techniques. The type of descriptive research with a nursing care approach includes assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, implementation, and nursing evaluation in handling acute pain. Acute pain management was carried out for 3 days in post-cesarean section patients with indications of preeclampsia with data collection techniques using interviews, physical examinations, observations, and case management. The results of the study showed that providing non-pharmacological techniques in the form of deep breathing relaxation techniques was able to reduce pain. The pain scale decreased, from a pain scale of 6 (mild pain) to a pain scale of 2 (no pain). Based on the nursing actions taken, it can be concluded that the patient's acute pain problem was resolved. Advice for the patient's family, the active role of the family is very much needed in supporting the psychology and motivation of mothers who have just given birth.

Keywords: : Acute Pain, Preeclampsia, *Sectio Caesarea*

PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan sekumpulan gejala yang muncul pada wanita yang sedang hamil saat persalinan dan pada masa nifas. Gejala ini meliputi hipertensi, *edema* (pembengkakan) dan jumlah protein dalam urine melebihi batas normal (*proteiniuria*) biasanya mulai muncul setelah kehamilan mencapai usia 20 minggu hingga akhir minggu keenam setelah persalinan (Amalina et al., 2022).

Preeklampsia menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu dan perinatal, ditandai dengan hipertensi dan proteinuria setelah usia kehamilan 20 minggu (Ernawan et al., 2021). Preeklampsia menjadi masalah utama dari kematian maternal di dunia yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan janin. Komplikasi yang timbul dari *sectio caesarea* pada ibu yang mengalami preeklampsia meliputi: perdarahan pasca melahirkan, infeksi (sepsis), eklampsia, bayi lahir dengan berat badan rendah (IUGR), dan lain-lain (Hamranani & Aminah, 2023).

Berdasarkan hasil data studi pendahuluan di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran selama periode Januari hingga April 2024, tercatat sebanyak 89 kasus persalinan dengan *sectio caesarea*. Untuk kasus persalinan *sectio caesarea* dengan preeklampsia dari bulan Januari sampai April sebanyak 16 kasus. Dalam satu tahun terakhir tercatat 298 melakukan persalinan operasi *sectio caesarea* dan 60 kasus preeklampsia. Dari data tersebut menunjukkan kasus yang cukup konsisten terhadap kontribusi preeklampsia dengan meningkatnya angka persalinan *sectio caesarea*.

Persalinan *sectio caesarea* (SC) merupakan suatu prosedur pembedahan di mana seorang anak dilahirkan melalui sayatan di dinding perut dan rahim. Persalinan *sectio caesarea* menghadirkan masalah yang berbeda dibandingkan dengan kelahiran secara normal (Eliagita et al., 2022). Persalinan *sectio caesarea* dapat terjadi akibat adanya permasalahan yang berasal dari baik ibu maupun bayi. Faktor penyebab dari ibu meliputi kehamilan pada usia lanjut, riwayat operasi caesar pada kehamilan sebelumnya serta preeklampsia.

Pasca operasi *sectio caesarea* penyebab masalah yang sering terjadi ialah nyeri. Nyeri ini diakibatkan oleh terputusnya kontinuitas jaringan yang disebabkan dari pelepasan mediator secara kimiawi. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan aktual atau potensial. Rasa sakit merupakan pengalaman sensori multidimensi. Fenomena tersebut dapat digambarkan berdasarkan intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas (tumpul, terbakar, tajam), durasi (sementara, terputus-putus, konstan), dan luas (dangkal atau dalam, lokal atau menyebar) berbeda. Bahrudin, 2018 dikutip dalam (Cahyani, 2024).

Menurut Zahara & Fitriana (2024) mengatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam adalah suatu pendekatan yang sederhana untuk mengajak pasien dengan cara bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan dan teratur dengan fokus pada pernapasan perut. Teknik relaksasi napas dalam ini, bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh pasien. Menurut Sudirman (2023) secara fisiologisnya, keadaan tubuh saat relaksasi ditandai dengan turunnya kadar epinefrin dan non epinefrin di dalam darah, sehingga menimbulkan menurunnya ketegangan otot, metabolisme tubuh, vasodilatasi dan meningkatnya temperatur di ekstremitas. Urutan kedua setelah kebutuhan fisik ialah kebutuhan rasa aman dan nyaman, namun pasien mengalami ketidaknyamanan, sehingga merasa terganggu.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul “Pengelolaan Nyeri Akut Menggunakan Teknik Relaksasi pada Pasien Post Sectio Caesarea Indikasi Preeklampsia di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran”, sehingga dalam Karya Tulis Ilmiah ini menunjukkan bahwa nyeri mampu mempengaruhi aktivitas kegiatan ibu *post SC*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan asuhan keperawatan pada *post partum sectio caesarea* yang mengalami nyeri akut sebagai masalah utama. Pendekatan yang digunakan mencakup serangkaian langkah dalam asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian, analisis data, merumuskan diagnosa keperawatan, tindakan

keperawatan atau perencanaan keperawatan, hingga implementasi dan evaluasi keperawatan. Desain ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap intervensi keperawatan yang dilakukan pada satu subjek secara kontekstual dan terperinci.

Subjek dalam penelitian ini adalah pasien *post sectio caesarea* dengan preeklampsia yang dirawat di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 3 hari, masing-masing 15 menit per sesi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, serta diukur dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Etik penelitian penting bagi penulis untuk menghindari masalah dalam penelitiannya. Penulis telah melewati proses etik penelitian dengan nomor *Ethical Clearance 259\KEP\EC\UNW\2025*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) (2020). Etik penelitian adalah prinsip-prinsip yang mengatur perilaku peneliti dalam melakukan penelitian, termasuk menghormati hak-hak subjek penelitian, menjaga kerahasiaan data, dan menghindari penipuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap pasien dengan nama Ny. P, seorang ibu berusia 40 tahun yang menjalani tindakan *sectio caesarea* karena indikasi preeklampsia berat. Pengkajian dilakukan pada tanggal 2 Juni 2025 di ruang Gardenia 2 RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran. Pasien mengeluhkan nyeri pada luka bekas operasi di perut bagian bawah yang terasa seperti tersayat dengan skala nyeri 6 terutama saat bergerak atau melakukan aktivitas ringan.

Masalah keperawatan prioritas yang diidentifikasi pada pasien adalah *nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisik (prosedur operasi)* dibuktikan dengan keluhan nyeri pada luka post sectio caesarea di perut bagian bawah. Tujuan utama intervensi keperawatan adalah menurunnya tingkat nyeri dengan kriteria hasil meliputi: penurunan keluhan nyeri, peningkatan kemampuan aktivitas, penurunan ekspresi meringis, peningkatan kenyamanan, dan perbaikan tanda vital.

Intervensi keperawatan yang diberikan selama 3x24 jam berupa manajemen nyeri yang terdiri dari observasi tanda vital dan skala nyeri, tindakan terapeutik seperti teknik relaksasi napas dalam, pengontrolan lingkungan, dan fasilitasi istirahat. Edukasi diberikan terkait penyebab dan strategi meredakan nyeri, serta kolaborasi pemberian analgetik (asam mefenamat dan ceftriaxone).

Hari pertama setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, pasien melaporkan nyeri dengan skala 6 (sedang) menurut skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pasien tampak meringis, memegang perutnya, dan mengatakan tidak bisa tidur nyenyak karena rasa nyeri. Teknik relaksasi dilakukan selama 15 menit, dua kali dalam sehari. Setelah intervensi, nyeri menurun menjadi skala 5.

Hari kedua, pasien mengatakan nyeri mulai berkurang dan dapat tidur lebih nyenyak. Skala nyeri menurun menjadi 4, dengan pergerakan yang lebih leluasa, seperti duduk atau bangun dari tempat tidur. Pasien mulai mampu melakukan aktivitas ringan dengan bantuan, seperti ke kamar mandi.

Hari ketiga, pasien melaporkan rasa nyeri sudah berkurang signifikan. Skala nyeri turun menjadi 2. Pasien tidak tampak meringis, mulai tersenyum, dan menunjukkan kenyamanan saat bergerak. Kualitas tidur membaik dan pasien dapat bergerak tanpa bantuan.

Pembahasan

Hasil pengelolaan nyeri akut dengan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri selama tiga hari. Intervensi ini berdampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien *post sectio caesarea* dengan preeklampsia.

Nyeri yang dialami pasien pasca operasi disebabkan oleh trauma jaringan akibat pembedahan, aktivasi reseptor nyeri, dan respon inflamasi. Teknik relaksasi nafas dalam bekerja dengan meningkatkan oksigenasi, merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin, serta meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh.

Penurunan nyeri juga berdampak pada peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan psikologis pasien. Pasien menjadi lebih kooperatif dan mampu melakukan aktivitas secara mandiri.

Penelitian ini mendukung studi sebelumnya oleh Andari & Yulianingsih (2019), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi.

Demikian pula, menurut PPNI (2017), relaksasi nafas dalam merupakan bagian dari intervensi nonfarmakologis yang sangat direkomendasikan dalam pengelolaan nyeri akut.

Faktor pendukung dalam keberhasilan intervensi ini adalah adanya dukungan dari keluarga, motivasi pasien, dan pelaksanaan teknik secara konsisten. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi dan memfasilitasi pelaksanaan relaksasi secara benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan asuhan keperawatan selama tiga hari terhadap pasien *post sectio caesarea* dengan indikasi preeklampsia, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut.

Penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan) menunjukkan adanya respons positif terhadap teknik ini. Selain penurunan nyeri, pasien juga menunjukkan perbaikan dalam aspek psikologis seperti peningkatan kenyamanan, kualitas tidur, serta kemampuan mobilisasi secara mandiri.

Efektivitas intervensi ini diperkuat oleh pelaksanaan teknik relaksasi secara konsisten, dukungan keluarga, dan pendekatan keperawatan yang komprehensif. Oleh karena itu, teknik relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu standar intervensi keperawatan dalam pengelolaan nyeri akut pada pasien *post sectio caesarea*.

SARAN

Teknik relaksasi nafas dalam sebaiknya diterapkan oleh perawat sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengelola nyeri akut pada pasien *post sectio caesarea* karena terbukti efektif, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping. Pihak keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada pasien selama proses penyembuhan. Selain itu, institusi pelayanan kesehatan perlu memberikan edukasi atau pelatihan singkat kepada tenaga keperawatan agar teknik ini dapat diimplementasikan secara optimal dalam praktik klinis sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ibu Siti Haryani, S. Kp., Ns., M.Kes, selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah, serta kedua orang tua saya dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan pengelolaan kasus dengan judul “pengelolaan nyeri akut menggunakan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea* indikasi preeklampsia di RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran”. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam asuhan keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N., Kasoema, R. S., & Mardiah, A. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil. In *JURNAL VOICE OF MIDWIFERY* (Vol. 12, Issue 01).
- Cahyani, R. T. A. R. (2024). *Stres Akademik dan Penanganannya*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ>
- Eliagita, C., Subani, P., Oklaini, S. T., Zulhijjah, S., Kebidanan, J., Tri, S., Sakti, M., Jln, B., Raya, H., 03, N., & Bengkulu, K. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Plasenta Previa di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuklinggau*.
- Hanifa, M., & Cahyani, D. D. (2023). The Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil: A Literature Review. *An Idea Nursing Journal*, 2(01), 41–53.
- Harahap, N., & Ningsih, N. (2022). *Manfaat Suplemen Kalsium Untuk Ibu Hamil dengan Preeklampsia*. CV. Ruang Tentor. <https://books.google.co.id/books?id=psCoEAAAQBAJ>
- Martanti, L., Sari, S., & Ariyanti, I. (2024). Jarak Kehamilan dan Obesitas sebagai Faktor Risiko Preeklamsia pada Kehamilan. *Higeia Journal*, 8(2).
- Perawati, P., & Sari, L. Y. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Preeklamsi Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kelingi Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(1), 23–30.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Ristika, N., Elissa, N., & Ani, N. (2024). Hubungan Intensitas Kebisingan dengan Tekanan Darah dan Stres Kerja di Rumah Sakit Kudus. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 20(1). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., Kosasih, E., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Raya, J., Sumedang, B., & 21, K. M. (2024). *Teraoi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea . Systematic*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Sudirman, A. A. , S. F. , & K. S. S. (2023). Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis Di Ird Rsud Otanaha Kota Gorontalo. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1 (2), 137–147. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1368>
- Zahara, R., & Fitriana, L. B. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Ibu Postpartum dengan Nyeri Akut Studi Kasus di RSUD Kebumen. *Jurnal Keperawatan*, 6(01), 8–13.