

# KOMBINASI TEKNIK TARIK NAPAS DALAM , DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Sary Febriaty<sup>1</sup>, Anita<sup>2</sup>

Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang

\*\*corresponding author: [febriatysary@gmail.com](mailto:febriatysary@gmail.com)

## Abstract

According to who in 2015 almost 30 years *sectio caesarean* delivery rate increased 10% to 15% of childbirth in developing countries. According to SDKI 2012, *sectio caesarean* section in Indonesia is 912,000 out of 4,039,000 or 22.8% of all childbirth. Lampung Province in 2013 according to Riskesdas about 4.5%. Preliminary survey results at RSUD Jend Ahmad Yani Metro there are 181 (47%) *sectio caesarean* patients. A common problem after *sectio caesarean* section is pain. The study aimed to identify the effect of a combination of deep breath techniques and lemon aromatherapy on the decrease in pain intensity of post *sectio caesarean* patients. The research was conducted from March to May 2020.

Quasy experiment research design with non-equivalent control group design. This type of quantitative research uses purposive sampling techniques. Population of post *sectio caesarea* clients. Data collection using observation sheet 0-10 Numeric Pain Intensity Scale. The research was conducted descriptive analysis and normality test then conducted Paired Test and T-independent test.

The results showed an average pain in the post intervention control group of 6.69. While post intervention pain intervention group 5.00. Obtained p-value of 0.001 shows the difference in pain scale of both control and intervention groups. So the researchers concluded the deep breath technique and lemon aromatherapy had an effect on the intensity of pain in postoperative patients of *sectio caesarean* section.

Keywords : Deep Breath, Lemon Aromatherapy, Pain

## ABSTRAK

Menurut WHO tahun 2015 hampir 30 tahun tingkat persalinan *sectio caesarea* meningkat 10% sampai 15% dari persalinan di negara berkembang. Menurut SDKI 2012, *sectio caesarea* di Indonesia 912.000 dari 4.039.000 atau 22,8% dari seluruh persalinan. Provinsi Lampung tahun 2013 menurut Riskesdas sekitar 4,5%. Hasil survei pendahuluan di RSUD Jend Ahmad Yani Metro terdapat 181 (47%) pasien *sectio caesarea*. Masalah yang kerap terjadi setelah operasi *sectio caesarea* adalah nyeri. Penelitian bertujuan mengidentifikasi pengaruh kombinasi teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post *sectio caesarea*. Penelitian dilakukan mulai Maret-Mei 2020.

Desain penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi klien post *sectio caesarea*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi 0-10 *Numeric Pain Intensity Scale*. Penelitian dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas kemudian dilakukan uji Paired Test dan uji T-independen.

Hasil menunjukkan rata-rata nyeri pada kelompok kontrol post intervensi 6,69. Sedangkan nyeri post intervensi kelompok intervensi 5,00. Didapat p-value 0,001 menunjukkan perbedaan skala nyeri kedua kelompok kontrol dan intervensi. Sehingga peneliti menyimpulkan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Kata kunci : Tarik Nafas Dalam, Aromaterapi Lemon, Nyeri

## I. PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* adalah suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan sayatan rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram (Wiknjosastro, 2005 dalam Jitowiyono & Kristiyanasari, 2010).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung pada bulan Juli 2019 terdapat ibu post partum dengan persalinan *sectio caesarea* pada tahun 2017 berjumlah 181 (47%) dari 404 persalinan.

Menurut pengakuan para ibu yang melahirkan bayinya menggunakan prosedur operasi, rasa nyeri memang kerap terasa sampai beberapa hari setelah operasi (Maryunani, 2010). Hal ini karena pasien memfokuskan semua perhatiannya pada nyeri yang dirasakan. Skala nyeri adalah metode yang efektif bagi perawat untuk menilai nyeri pasca operasi, mengevaluasi respon terhadap analgesic, dan objektif dokumen keparahan nyeri.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis penanganan nyeri dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan, sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi dan stimulasi kulit kompres hangat atau dingin, latihan nafas dalam, terapi musik, aromaterapi, imajinasi terbimbing dan relaksasi (Tamsuri, 2007 dalam Risqi, 2016).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan mengkombinasikan sekaligus pengaruh teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang Bersalin RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung tahun 2020.

## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Eksperimen* dengan desain penelitian *Non-Equivalent Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post operasi *sectio caesarea* yang mengalami nyeri sesuai dengan kriteria inklusi dengan besar sampling sebanyak 32 responden (16 orang kelompok intervensi dan 16 orang kelompok kontrol).

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah minyak aromaterapi lemon, *tissue* dan lembar observasi *Numeric Pain Intensity Scale* untuk mengumpulkan data responden berupa usia, pendidikan, suku, pengalaman operasi, dan mencatat skala nyeri pada lembar observasi. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi *Numeric Pain Intensity Scale*. Alat yang digunakan untuk terapi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon adalah minyak aromaterapi lemon dan *tissue*. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah penelitian lapangan (*field research*), dilakukan pengisian lembar observasi dalam penelitian dengan cara mengukur skala nyeri sebelum diberikan terapi teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon, memberikan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon, kemudian mengukur kembali skala nyeri setelah dilakukan terapi teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon.

## III. HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1.1

Gambaran Responden Menurut Umur Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Umur	F	%
20-35 Tahun	21	65,7
< 20 Tahun	2	6,2
> 35 Tahun	9	28,1
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel 1.2

Gambaran Responden Menurut Suku Budaya Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Suku	F	%
Jawa	15	46,9
Lampung	7	21,9
Palembang	3	9,4
Sunda	4	12,5
Semendo	1	3,1
Batak	2	6,2
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel 1.3

Gambaran Responden Menurut Pendidikan Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Pendidikan	F	%
SMP	4	12,5
SMA	18	56,25
Perguruan Tinggi	10	31,25
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel 1.4

Gambaran Responden Menurut Pengalaman Operasi Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Pendidikan	F	%
Pernah	4	34,4
Tidak Pernah	18	65,6
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

### Gambaran Nyeri Post Sectio Caesarea

Tabel 1.5

Gambaran Skala Nyeri Klien Post *Sectio Caesarea* Kelompok Intervensi Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Skala Nyeri	Hasil			
	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	00,00	0	00,00
Sedikit Nyeri	0	00,00	1	6,25
Nyeri Sedang	4	25,00	12	75,00
Nyeri Berat	11	67,75	3	18,75
Nyeri Hebat	1	6,25	0	00,00

Tabel 1.6

Gambaran Skala Nyeri Klien Post *Sectio Caesarea* Kelompok Kontrol Di Ruang Bersalin RSUD Jend Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung

Skala Nyeri	Hasil			
	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	00,00	0	00,00
Sedikit Nyeri	0	00,00	0	00,00
Nyeri Sedang	8	50,00	8	50,00
Nyeri Berat	8	50,00	8	50,00
Nyeri Hebat	0	00,00	0	00,00

**Rata-rata Skala Nyeri (Kontrol)**

Tabel 1.7

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Tarik Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	6,69	6,50	1,662	4-9
Sesudah	6,69	6,50	1,250	5-9

**Rata-rata Skala Nyeri (Intervensi)**

Tabel 1.8

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Tarik Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon pada Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	7,44	7,50	1,459	5-10
Sesudah	5,00	5,00	1,414	2-7

**Perbedaan Pengaruh Pemberian Kombinasi Teknik Tarik Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Tabel 1.9

Perbedaan Rata-rata Skala Nyeri Responden Sesudah Pemberian Terapi Tarik Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Ruang Bersalin RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung Tahun 2020

Kelompok	Mean	SD	P Value	N
Intervensi	5,00	1,414	0,001	32
Kontrol	6,69	1,250		

**IV. PEMBAHASAN**

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1.1 diperoleh data bahwa pada umur 20-35 tahun (65,7%) lebih banyak mengalami nyeri dibandingkan dengan responden berumur > 35 tahun (28,1%) dan < 20 tahun (6,2%). Dapat dilihat mayoritas responden berada di umur 20-35 tahun, peneliti beranggapan pada umur 20-35 tahun individu masih belajar cara mengontrol nyeri yang dirasakan sehingga banyak klien umur 20-35 tahun yang mengalami nyeri.

Hal ini sejalan dengan teori Potter & Perry (2005), perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri.

Berdasarkan karakteristik pada tabel 1.2 diperoleh responden terbanyak dengan suku Jawa yang berjumlah 15 responden (45,9%). Sedangkan 17 responden (54,1%) lainnya bukan bersuku budaya Jawa. Sesuai hasil ini peneliti beranggapan masing-masing kebiasaan yang diajarkan suku budaya berbeda-beda begitu pula bagaimana budaya mengajarkan klien merasakan sakit.

Menurut Clancy & Vicar (Cit Perry & Potter, 2005), menyatakan bahwa sosialisasi budaya menentukan perilaku psikologis seseorang. Demikian, hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran fisiologis opiate endogen sehingga terjadilah persepsi nyeri.

Berdasarkan karakteristik pada tabel 1.3 didapat data jumlah responden dengan pendidikan SMA 18 responden (56,25%) dengan responden terbanyak yang mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea* dibandingkan dengan responden dengan tingkat pendidikan yang lainnya. Peneliti beranggapan responden dengan tingkat pendidikan

terakhir SMA tidak memiliki banyak bekal untuk mempersepsikan nyeri yang dirasakan sehingga klien merasa nyeri sebagai ancaman.

Hal ini didukung dengan teori Potter & Perry (20025), individu akan mempersepsikan nyeri dengan cara berbeda-beda apabila nyeri tersebut memberikan kesan ancaman, suatu kehilangan, hukuman dan tantangan.

Berdasarkan karakteristik pada tabel 1.4 didapat data pengalaman operasi sebelumnya dengan jumlah responden terbanyak yang mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea* yaitu responden yang tidak memiliki pengalaman operasi dengan jumlah 21 responden (65,5%). Peneliti beranggapan responden yang belum memiliki pengalaman operasi belum dapat beradaptasi terhadap nyeri sehingga tidak tau bagaimana cara mempersepsikan nyeri.

Hal ini didukung oleh teori Potter & Perry (2005), pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri mampu membuat persepsi setiap orang berbeda-beda. Hal ini juga dikaitkan secara dekat dengan latar belakang budaya individu tersebut.

### **Gambaran Nyeri Post *Sectio Caesarea***

Berdasarkan data hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan sebelum diberikan intervensi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon data jumlah responden yang memiliki nyeri sedang sebanyak 4 orang (25,00 %), responden yang memiliki nyeri berat sebanyak 11 orang (68,75 %) dan responden yang memiliki nyeri hebat sebanyak 1 orang (6,25 %) dengan nilai rata-rata 7,44. Setelah diberikan intervensi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon terjadi penambahan jumlah responden yang memiliki nyeri sedikit sebanyak 1 orang ( 6,25 %), responden yang memiliki nyeri sedang menjadi 12 orang (75,00 %) dan responden yang memiliki nyeri berat sebanyak 3 orang (18,75 %) dengan nilai rata-rata 5,00.

Dapat dilihat bahwa rata-rata menurun dan persentase meningkat setelah dilakukan tarik napas dalam dan aromaterapi lemon. Peneliti beranggapan hal ini terjadi karena klien mengalihkan perhatiannya dengan baik ke teknik yang diajarkan bukan ke nyeri yang dirasakan. Hal ini didukung oleh teori Potter & Perry (2005), yang mengatakan dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi klien pada stimulus yang lain, maka perawat menempatkan nyeri pada kesadaran yang perifer.

Berdasarkan data hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan sebelum diberikan intervensi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon dengan data jumlah responden yang memiliki nyeri sedang sebanyak 8 orang (50,00 %) dan responden yang memiliki nyeri berat sebanyak 8 orang (50,00 %) dengan nilai rata-rata 6,69. Setelah diberikan intervensi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon tidak terjadi penambahan dengan jumlah responden yang memiliki nyeri sedang sebanyak 8 orang ( 50,00 %) dan responden yang memiliki nyeri berat 8 orang (50,00 %) dengan nilai rata-rata 6,69.

Dapat dilihat bahwa rata-rata dan persentase skala nyeri tidak memiliki perubahan yang signifikan pada kelompok yang tidak dilakukan tarik napas dalam dan aromaterapi lemon. Peneliti beranggapan hal ini terjadi karena klien memfokuskan perhatiannya ke nyeri yang dirasakan.

### **Rata-rata Skala Nyeri (Kontrol)**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung dapat dilihat perubahan rata-rata pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon dengan rata rata skor pre intervensi 6,69 dan rata-rata skor post intervensi 6,69.

Berdasarkan hal tersebut peneliti beranggapan bahwa penurunan yang tidak signifikan pada kelompok kontrol yaitu karena tidak diberikan terapi teknik napas dalam dan aromaterapi lemon sehingga responden tetap memfokuskan perhatiannya terhadap nyeri yang dirasakan.

### **Rata-rata Skala Nyeri (Intervensi)**

Berdasarkan table 1.8 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri kelompok intervensi responden sebelum mendapatkan terapi tarik napas dalam dan aromaterapi lemon adalah 7,44 dengan standar deviasi (SD) 1,459 dan skala nyeri terendah adalah 5 (nyeri sedang) dan skala nyeri tertinggi adalah 10 (nyeri hebat). Kemudian setelah dilakukan post intervensi yang diberikan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon diketahui bahwa rata-rata skala responden nyeri adalah 5,00 dengan standar deviasi (SD) 1,414 dan skala nyeri terendah adalah 2 (sedikit nyeri) dan skala nyeri tertinggi adalah 7 (nyeri berat).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Purwandari *et al* (2012) mengenai efektifitas terapi aroma lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post laparotomi menunjukkan hasil bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan aroma terapi lemon pada kelompok eksperimen adalah 5,07 dengan standar deviasi 0,704 dan 2,60 sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan standar deviasi 0,737, perbedaan nilai mean pretest dan posttest pada kelompok eksperimen adalah 2,47.

Berdasarkan hasil yang didapat sehingga peneliti beranggapan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

### **Perbedaan Pengaruh Pemberian Kombinasi Teknik Tarik Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Berdasarkan uji statistik skala nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan uji *t independen* didapatkan hasil dengan nilai  $\alpha$  ( $<0.05$ ) didapatkan nilai *p-value* (0,001), berarti  $H_0$  ditolak dan hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon sebelum dan sesudah terhadap skala nyeri klien post *sectio caesarea*.

Peneliti beranggapan kenaikan yang signifikan pada kelompok perlakuan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, suku budaya dan pengalaman sebelumnya. Hal ini sependapat dengan teori Potter & Perry (2005) bahwa perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri.

Menurut Young (2011) minyak aromaterapi lemon mudah didapatkan dan mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranyl asetat, nerol, linalil asetat,  $\alpha$  pinene 0,4-15%,  $\beta$  pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Cheragi & Viladi, 2010). Selain itu limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Namazi *et al.*, 2014).

Berdasarkan hal tersebut peneliti menyimpulkan bahwa teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* secara signifikan.

## V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di ruang Bersalin RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung tahun 2020, dapat disimpulkan bahwa Responden yang diberikan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon memiliki penurunan skala nyeri lebih baik dibandingkan dengan yang tidak diberikan teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lemon dengan nilai mean pada kelompok intervensi. Faktor lain yang mempengaruhi penurunan intensitas nyeri adalah usia, pendidikan, suku budaya dan pengalaman sebelumnya.

## VI. SARAN

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti ingin memberi saran dan diharapkan dapat diterima oleh berbagai pihak yang terkait antara lain diharapkan rumah sakit dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung upaya penurunan intensitas nyeri pada klien dengan teknik non farmakologi seperti pemberian aromaterapi dan relaksasi nafas dalam.

Dan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode non farmakologi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani. (2010). *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Jitowiyono, Sugeng, and Weni Kristiyanasari.(2010). *Asuhan Keperawatan Post Operasi dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Liu, David T.Y. (2008). *Manual Persalinan, Ed. 3*. 3rd ed. Jakarta: EGC.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., & Bobak, I.M. (2000).*Maternity Women's Health Care*. 7th ed. St. Louis: Mosby.Inc
- Martini, F. (2006).*Fundamentals of Anatomy and Physiology*. Pearson Education Inc.p.153-78
- Purwandari, F., & Sabrian, F. (2012). Jurnal Penelitian: "Efektifitas Terapi Aroma Lemon terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Laparotomi". <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/4145/4038>. Diakses Senin, 27 April 2020.
- Potter, Patricia A, and Anne G Perry.(2010). *Fundamental Keperawatan*.7th ed. Vol. 3. Indonesia: Salemba Medika.
- Potter, PG & Perry, A. (2006).*Buku Fundamental Keperawatan: Konsep dan Praktik* (4th ed., Vol. 2; R. et all Komalasari, ed.). Jakarta: EGC.
- Rahmayati, E., Hardiansyah, R., Nurhayati. (2018). Jurnal Penelitian: "Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Operasi Laparotomi." <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1138>. Diakses Rabu, 11 Desember 2019.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). "Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2018." [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf). Diakses Senin, 09 Desember 2019.
- SDKI.(2012). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- WHO. 2015. *Global Survei on Maternal and Perianal Health*.
- Wong.,& Donna L. (2003). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.