

**TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM KOMBINASI *GUIDED IMAGERY*
BERBASIS TEORI *COMFORT* TERHADAP INTENSITAS NYERI PASCA
BEDAH *SECTIO CAESAREA***

Tanti Dwi Cahyani¹, Nursalam Nursalam², Wikan Purwihantoro Sudarmaji³,
Diah Priyantini⁴
Universitas Airlangga^{1,2,3}
Universitas Muhammadiyah Surabaya⁴
nursalam@fkip.unair.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dengan *guided imagery* terhadap intensitas nyeri pasien *post* operasi *Sectio Caesarea* (SC). Metode yang digunakan adalah *quasi-experiment* pada ibu yang menjalani operasi SC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian intervensi terhadap intensitas nyeri ($p=0,000$; $d = 2,876$), disertai perubahan yang bermakna pada intensitas nyeri ($p=0,000$). Simpulan, teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* berbasis teori *comfort* dapat menurunkan intensitas nyeri pasien pasca bedah SC.

Kata Kunci: *Comfort Theory*, *Guided Imagery*, Napas Dalam, Nyeri

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of combining deep breathing relaxation techniques with guided imagery on the pain intensity of postoperative Sectio Caesarea (SC) patients. The method used was a quasi-experiment on women who underwent SC surgery. The results showed a significant effect after the intervention on pain intensity ($p=0.000$; $d=2.876$), accompanied by a significant change in pain intensity ($p=0.000$). In conclusion, breathing relaxation techniques in combination with guided imagery based on the comfort theory can reduce the pain intensity of post-SC surgery patients.

Keywords: *Comfort Theory*, *Guided Imagery*, *Deep Breathing*, *Pain*

PENDAHULUAN

Nyeri *post* operasi *Sectio Caesarea* (SC) merupakan salah satu penyebab hambatan seseorang dalam proses penyembuhan terutama pada kondisi nyeri dengan skala sangat berat. Nyeri yang dirasakan oleh ibu *post* operasi SC juga menghambat proses adaptasi *post partum*, sebanyak 30-80% mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang hingga nyeri berat (Nasiri et al., 2018). Nyeri *post* operasi *sectio caesarea* idealnya tidak boleh terjadi karena akan berdampak pada mobilisasi terbatas, *bonding attachment* tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak dapat dilaksanakan lebih dini. Jika tidak segera diselesaikan, maka akan menghambat proses parenting dan menjadi lebih terlambat (Beizae et al., 2018). Selama ini ada beberapa teknik non farmakologis yang digunakan untuk suportif dari

pengobatan. Teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* salah satunya secara independen dapat menurunkan nyeri, akan tetapi kombinasi antar kedua teknik belum dilakukan dalam penelitian, sehingga diperlukan penelitian dalam mengevaluasi pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* dalam mengurangi nyeri *post operasi* SC (Felix et al., 2018).

Nyeri *post operasi* SC di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukkan angka sebesar 46,2%. Kelahiran bayi dengan operasi SC selama hampir 30 tahun terakhir mengalami peningkatan 10-15% dari semua proses persalinan. Di Indonesia angka kelahiran melalui *sectio caesarea* mencapai 927.000 dari 4.039.000 persalinan. Survey demografi dan kesehatan pada tahun 2017 mencatat angka persalinan *sectio caesarea* secara nasional berjumlah 7% dari jumlah total persalinan. Peneliti lain menemukan, secara umum jumlah *sectio caesarea* di rumah sakit pemerintah adalah 20-25% dari total persalinan, sedangkan di rumah sakit swasta jumlahnya sangat tinggi yaitu sekitar 30-80% dari total persalinan (Felix et al., 2019).

Sectio caesarea dapat memberikan dampak negatif yaitu secara fisik menyebabkan nyeri pada bagian perut yang dibedah yang memiliki tingkat nyeri lebih tinggi sekitar 27,3% jika dibandingkan dengan proses melahirkan dengan metode normal. Nyeri yang dialami oleh ibu *post partum* SC akan berdampak terhadap rasa takut, cemas apabila analgetik hilang maka nyeri akan semakin terasa, mempengaruhi kenyamanan tubuh, ibu akan kehilangan pengalaman dalam memberikan kasih sayang kepada bayinya (Vagnoli et al., 2019). Hal tersebut akan mempengaruhi ibu *post partum* *sectio caesarea* untuk lebih mudah marah, denyut nadi cepat, cemas dan juga adanya gangguan pada pola tidur dan bahkan berakibat terhadap aktivitas sehari-hari terganggu sehingga akan berdampak tidak hanya pada ibu tetapi juga kepada bayi. Dampak tersebut menyebabkan seorang ibu menunda pemberian ASI (Air Susu Ibu) sejak awal kepada bayinya (De Paolis et al., 2019).

Manajemen nyeri mempunyai beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Selama ini prosedur mengurangi nyeri sudah banyak diberikan oleh rumah sakit, prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi tehnik pernapasan, perubahan posisi, *massage*, akupuntur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) (Alvarez-Garcia & Yaban, 2020). Banyaknya intervensi yang bertujuan untuk menurunkan nyeri akan lebih efektif jika dikombinasikan, termasuk mengkombinasikan antara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Kiley et al., 2018). Penurunan nyeri yang signifikan terjadi pada pasien *post operasi* setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam benson selama 30 menit. Relaksasi dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas dan penurunan ketegangan otot (Cole, 2021).

Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan terapi non farmakologis lainnya untuk meningkatkan efektifitas terapi. Penanganan nyeri secara sugestif mampu mengalihkan perasaan pasien dan tidak berfokus pada nyeri saja, salah satunya adalah dengan menerapkan imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *guided imagery* dapat mengurangi stress, meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dan mencegah depresi (Afshar et al., 2018; Praghlapati, 2020).

Manajemen nyeri sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kolcaba bertujuan untuk meningkatkan rasa nyaman yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu mempertahankan homeostatis dan mengontrol nyeri, memberikan pelatihan meredakan nyeri dan kecemasan, dan menenangkan jiwa sehingga pasien merasa diperhatikan (Suherni, 2019). Menurut Kolcaba rasa nyaman muncul ketika telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan ketentraman, kelegaan, dan transenden.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, selama ini penanganan nyeri pasca operasi di *Recovery Room* RS Husada Utama hanya mengandalkan terapi farmakologi saja dan belum pernah dilakukan prosedur non farmakologi, terutama pada nyeri yang timbul setelah satu jam pasca operasi. Sejalan dengan teori *comfort* Kolkaba, maka peneliti melakukan penelitian tersebut guna menurunkan nyeri pada pasien *post* operasi SC melalui kombinasi terapi non farmakologis teknik relaksasi napas dalam dengan *guided imagery*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi-experiment (pre-post test with control group design)* untuk menganalisis pengaruh relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* berbasis teori *comfort* terhadap penurunan intensitas nyeri pasca bedah pada pasien SC di Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. Sampel dalam penelitian terdiri dari 48 responden dengan kriteria; 1) Post operasi sectio caesarea tanpa komplikasi; 2) Pasien Kooperatif; 3) Menggunakan regional anestesi (SAB) dengan memakai obat Lidodex; 4) Pasien pasca operasi SC yang menerima obat analgesik pasca operasi yaitu ketorolac 30 mg IV dan petidin dengan dosis 1 mg /kg/BB IM; dan 5) Hemodinamik stabil. Variabel penelitian independen adalah relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* berbasis teori *comfort* dan dependennya adalah intensitas nyeri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh Relaksasi nafas dalam kombinasi *guided imagery* berbasis teori *comfort* terhadap nyeri pada pasien *post operasi SC* yaitu *paired T-Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan studi yang peneliti lakukan memperoleh beberapa karakteristik responden yang berkaitan dengan topik kajian, diantaranya yaitu:

Tabel. 1
Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		p-value
		N	%	n	%	
Usia	20-25 tahun	4	16,7	1	4,2	0,059
	26-30 tahun	9	37,5	5	20,8	
	31-35 tahun	7	29,2	13	54,2	
	36-40 tahun	4	16,7	5	20,8	
	Total	24	100	24	100	
Pendidikan	SMP Sederajat	0	0,0	2	8,3	0,181
	SMA Sederajat	7	29,2	7	29,2	
	Diploma	2	8,3	1	4,2	
	Sarjana	14	58,3	14	58,3	
	Magister	1	4,2	0	0,0	
	Total	24	100	24	100	

Karakteristik	Kategori	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		<i>p-value</i>
		N	%	n	%	
Pekerjaan	Ibu rumah Tangga	17	70,8	16	66,7	0,974
	Pegawai Negeri Sipil	2	8,3	1	4,2	
	Pekerja Swasta	1	4,2	4	16,7	
	Wirausahawan	2	8,3	2	8,3	
	TNI	2	8,3	1	4,2	
	Total	24	100	24	100	
Pendidikan Suami	SMA Sederajat	6	25,0	10	41,7	0,128
	Diploma	1	4,2	14	58,3	
	Sarjana	17	70,8	0	0,0	
	Total	24	100	24	100	
Pekerjaan Suami	TNI	19	79,2	2	8,3	0,131
	Pegawai Negeri Sipil	1	4,2	1	4,2	
	Pegawai Swasta	1	4,2	16	66,7	
	Wirausahawan	3	12,5	4	16,7	
	PLN	0	0,0	1	4,2	
	Total	24	100	24	100	
Pendapatan	1-3 Juta	1	4,2	0	0,0	1,000
	4-6 Juta	6	25,0	11	45,8	
	7-10 Juta	16	66,7	13	54,2	
	>10 Juta	1	4,2	0	0,0	
	Total	24	100	24	100	
Kehamilan	Pertama	9	37,5	6	25,2	0,490
	Kedua	10	41,7	10	41,7	
	Ketiga	5	20,8	6	25,0	
	Keempat	0	0,0	2	8,3	
	Total	24	100	24	100	
Persalinan	Spontan	3	12,5	4	16,7	0,652
	SC	12	50,0	13	54,2	
	Belum Pernah	9	37,5	7	29,2	
	Total	24	100	24	100	

Tabel 1 menjelaskan tentang hasil karakteristik demografi pasien dan uji kesetaraan pada responden. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa usia responden pada kelompok kontrol paling banyak adalah pada usia 31-35 tahun (54,2%) dan pada kelompok intervensi yang paling banyak adalah pada usia 26-30 tahun (37,5%). Pendidikan terakhir responden pada kelompok kontrol mayoritas adalah sarjana, begitu pula pada kelompok intervensi (58,3%). Sebagian besar responden tidak bekerja di luar, namun sebanyak 70,8% kelompok intervensi adalah ibu rumah tangga, sama halnya dengan kelompok intervensi (66,7%) juga adalah ibu rumah tangga. Pendidikan suami kelompok intervensi paling banyak adalah sarjana (70,8%) dan kelompok kontrol adalah Diploma (58,3%).

Pekerjaan suami mayoritas adalah pegawai swasta baik dari kelompok kontrol (66,7%) dan kelompok intervensi (79,2%). Pendapatan suami rata-rata berkisar antara 7-10 juta yaitu sebanyak 66,7% pada kelompok intervensi dan 54,2% pada kelompok kontrol. Sebagian besar ibu yang sedang melahirkan merupakan kelahiran anak kedua (41,7%) pada kedua kelompok. Sedangkan riwayat persalinan sebelumnya sebagian besar adalah dengan melakukan persalinan secara SC (50,0%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 54,2% pada kelompok kontrol. Data karakteristik responden terlebih dahulu dilakukan pengujian kesetaraan untuk membuktikan bahwa kedua responden

dari kelompok kontrol dan intervensi adalah homogen. Berdasarkan uji kesetaraan menunjukkan bahwa semua karakteristik dari kresponden menunjukkan nilai $p > 0,05$ yang menandakan bahwa keseluruhan responden dari kedua kelompok adalah setara.

Tabel. 2
Uji Pengaruh Intervensi terhadap Intensitas Nyeri

Variabel	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	(Mean \pm SD)	Effect size	<i>p</i>	(Mean \pm SD)	Effect size	<i>p</i>
<i>Pre dan Post Test</i> Intensitas Nyeri	2,54 \pm 0,884	2,876	0,000	0,375 \pm 0,495	0,758	0,103

Hasil pengujian inferensial menggunakan analisis *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai *pre dan post test* intensitas nyeri pada kelompok intervensi adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* memiliki pengaruh yang signifikan pada intensitas nyeri pada ibu yang sudah menjalani *post operasi SC*. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, menunjukkan nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri pada ibu yang sudah menjalani *post operasi SC*. Hasil perhitungan *effect size* intensitas nyeri menunjukkan nilai $d = 2,876$.

Tabel. 3
Uji Independen T-Test Penelitian

Variabel	<i>Pretest</i>			<i>p value</i>	<i>PostTest</i>			Nilai Δ	<i>p-Value</i>
	Mean	Min	Max		Mean	Min	Max		
Intensitas Nyeri Intervensi	4,17	3	6	0,244	1,63	1	4	2,54	0,000
Intensitas Nyeri Kontrol	5,04	3	7		4,67	3	7		

Berdasarkan data setelah diberikan intervensi, hasil menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan di hasil *post test* intensitas nyeri dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$. Analisis delta dilakukan untuk melihat perbedaan peningkatan atau penurunan dari *pre-test* ke *post-test* dari masing-masing kelompok dengan nilai *pretest* yang berbeda. Kelompok intervensi menunjukkan bahwa nilai delta intensitas nyeri menunjukkan lebih tinggi daripada nilai kelompok kontrol ($\Delta = 2,54$). Hal ini bermakna bahwa perubahan pada kelompok intervensi lebih terlihat dibandingkan pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Kombinasi dari teknik relaksasi napas dalam dengan *guided imagery* menunjukkan secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien *post* menjalani operasi SC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yaitu ibu yang telah menjalani operasi SC menunjukkan adanya penurunan pada intensitas nyerinya, banyak ibu yang mengalami nyeri ringan dibandingkan sebelum diberikan intervensi (Ginting et al., 2020). Dibuktikan dengan pada pengukuran intensitas nyeri, penurunan ditunjukkan hasil yang lebih baik pada kelompok intervensi yang rata-rata

mengalami penurunan dari skala nyeri 4 menjadi 1 namun pada kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan yang sedikit yaitu dari skala 5 menjadi 4. *Guided imagery* dapat bermanfaat untuk menurunkan ketegangan, kecemasan, kontraksi otot dan nyeri yang dirasakan oleh pasien *post* operasi SC. *Guided imagery* dapat meningkatkan kenyamanan pasien secara psikologis dan menyebabkan nyeri mengalami perbaikan (Hongjun et al., 2021).

Teknik *guided imagery* digunakan untuk mengelola stres dan koping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu. Manfaat *guided imagery* diantaranya mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi nyeri, mengurangi efek samping, mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi alergi dan gejala pernapasan dan mengurangi sakit kepala. Mengelola stress melalui teknik intervensi relaksasi dapat menyebabkan ketegangan otot pasien menurun dan perasaan nyeri juga menjadi lebih membaik (Brase et al., 2022; Marfuah et al., 2019).

Relaksasi dengan teknik *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman, terutama dalam meningkatkan kualitas tidur, sehingga pasien tidak berfokus pada perasaan nyeri yang dirasakannya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan, tubuh akan menjadi lebih rileks (Andriati et al., 2019). Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Beizae et al., 2018; Nasiri et al., 2018).

Imajinasi terbimbing (*guided imagery*) merupakan suatu teknik yang menuntut seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Ditalamus rangsang diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, dikorteks serebri terjadi proses asosiasi pengindraan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut (Felix et al., 2019; Felix et al., 2018).

Hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi (De Paolis et al., 2019; Vagnoli et al., 2019).

Amigdala merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar. Amigdala berproyeksi pada jalur system limbik seseorang dalam hubungan dengan alam sekitar dan pikiran. Berlandaskan pada informasi ini, amigdala dianggap membantu menentukan pola respon perilaku seseorang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan setiap keadaan (Alvarez-Garcia & Yaban, 2020; Kiley et al., 2018). Dari hipokampus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala. Amigdala mempunyai serangkaian tonjolan dengan reseptor yang disiagakan untuk berbagai macam neurotransmitter yang mengirim rangsangan kewilayah sentralnya sehingga

terbentuk pola respons perilaku yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Dengan relaksasi nafas dalam secara perlahan sehingga meningkatnya *enkephalin* dan *endorphin* dan dengan adanya suatu rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai, lansia akan lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (Cole, 2021).

Nyeri *sectio caesarea* yang dirasakan oleh ibu primipara lebih tinggi dibandingkan ibu multipara karena ibu multipara sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya sehingga mereka lebih siap dan lebihantisipasi dalam menangani nyeri yang dirasakan. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah pengalaman sebelumnya sehingga setiap individu belajar dari pengalaman nyeri (Afshar et al., 2018; Praghlapati, 2020). Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum *sectio caesare* primipara berasal dari luka yang terdapat dalam perut. *Post sectio caesarea* akan menimbulkan nyeri hebat dan proses pemulihannya berlangsung lama dibandingkan dengan persalinan normal. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien (Ginting et al., 2020; Suherni, 2019). Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesic Ada beberapa teknik non farmakologis yang dapat diterapkan dalam mengatasi nyeri yaitu teknik pernafasan, aromaterapi, audioanalgesia, akupuntur, kompres dan hipnotis (Hongjun et al., 2021).

Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (equilibrium) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral (Brase et al., 2022; Marfuah et al., 2019). Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extremitas (Alvarez-Garcia & Yaban, 2020; Kiley et al., 2018). Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya, seperti guided imagery. Relaksasi nafas dalam dan guided imagery dapat menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*, peneliti mengatakan responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar (Cole, 2021).

Nyeri merupakan gejala yang tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien pasca operasi SC. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Sebuah penelitian yang menguji pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi caesar di Rumah Sakit (Afshar et al., 2018; Praghlapati, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas pada pasien pasca operasi SC. Direkomendasikan kepada perawat untuk dapat meningkatkan kualitas asuhan, khususnya pelaksanaan SOP tentang teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nyeri pada pasien post SC menunjukkan penurunan pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi teknik relaksasi napas dalam kombinasi dengan *guided imagery* (Alvarez-Garcia & Yaban, 2020; Suherni, 2019).

SIMPULAN

Teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* berbasis teori *comfort* dapat menurunkan intensitas nyeri pasien pasca bedah SC di Rumah Sakit Husada Utama Surabaya.

SARAN

Tinjauan ini dapat menjadi referensi tambahan bagi tenaga kesehatan dalam latihan Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dengan *guided imagery* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologi yang digunakan sebagai penunjang terapi farmakologis untuk menurunkan nyeri dan tanda vital yang dirasakan oleh pasien post SC. Latihan kombinasi yang akan diberikan bagi responden tentunya terlebih dahulu diajarkan dan diedukasi oleh perawat, perawat juga perlu untuk memberdayakan *care giver* pasien selama di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshar, M., Mohsenzadeh, A., Gilasi, H., & Sadeghi-Gandomani, H. (2018). The Effects of Guided Imagery on State and Trait Anxiety and Sleep Quality among Patients Receiving Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.006>
- Alvarez-Garcia, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The Effects of Preoperative Guided Imagery Interventions on Preoperative Anxiety and Postoperative Pain: A Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>
- Andriati, R., Pratiwi, R. D., & Indah, F. P. S. (2019). The Differences in the Autogenic Relaxation Therapy'S Influences on Reducing Pain Levels in Postoperative Sectio Caesaria Patients. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 3(4), 33–37. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2019.v03i04.005>
- Beizae, Y., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., Griffiths, P., & Vaismoradi, M. (2018). The Effect of Guided Imagery on Anxiety, Depression and Vital Signs in Patients on Hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 184–190. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.008>
- Brase, A., Brauchle, D., Kermad, A., Volk, T., Morinello, E., Gottschling, S., & Schneider, S. O. (2022). Postoperative Pain Therapy with Laser Acupuncture After Cesarean Section Under Spinal Anesthesia: A Double-Blinded, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 235–241. <https://doi.org/10.1159/000522470>
- Cole, L. (2021). The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, 22(4), 465–469. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007>
- De Paolis, G., Naccarato, A., Cibelli, F., D'Alete, A., Mastroianni, C., Surdo, L., Casale, G., & Magnani, C. (2019). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Interactive Guided Imagery as a Pain-Reducing Intervention in Advanced Cancer Patients: A Multicentre Randomised Controlled Non-Pharmacological Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.014>
- Felix, M. M. D, S., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: an

- integrative review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>
- Felix, M. M. D. S., Ferreira, M. B. G., Oliveira, L. F. de, Barichello, E., Pires, P. da S., & Barbosa, M. H. (2018). Guided Imagery Relaxation Therapy on Preoperative Anxiety: a Randomized Clinical Trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2850.3101>
- Ginting, B. O. E., Nasution, A. H., & Harto, S. (2020). The Relationship between Degrees of Pre-Operative Anxiety with Pain and Post Operative Answer in Patients Who Undergo C-Section with Spinal Anesthesia. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(9), 389–392. <https://doi.org/10.38124/ijisrt20sep479>
- Hongjun, M., Florenly, F., Liena, L., & Fioni, F. (2021). Influence Before and After Early Mobilization of Changes in Pain Levels in Sectio Cesarea Postoperative Clients at Royal Prima Hospital in 2020. *BirEx Journal: Budapest International Research in Exact Sciences*, 3(4), 406–414. <https://doi.org/10.33258/birex.v3i4.3052>
- Kiley, K. A., Sehgal, A. R., Neth, S., Dolata, J., Pike, E., Spilsbury, J. C., & Albert, J. M. (2018). The Effectiveness of Guided Imagery in Treating Compassion Fatigue and Anxiety of Mental Health Workers. *Social Work Research*, 42(1), 33–43. <https://doi.org/10.1093/swr/svx026>
- Marfuah, D., Nurhayati, N., Mutiar, A., Sumiati, M., & Mardiani, R. (2019). Pain Intensity among Women with Post-Caesarean Section: A Descriptive Study. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5322>
- Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L., & Tabatabaee, A. S. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on Stress, Anxiety, and Depression of Pregnant Women Referred to Health Centers. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(41). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_158_16
- Pragholapati, A. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain in Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Suherni, S., (2019). Effect of Family Assistance During Operation on the Level of Anxiety of Sectio Caesarea Patients in RSIA Stella Maris Medan. *Caring:Indonesian Journal of Nursing Science*, 1(1), 56–63. <https://doi.org/10.32734/ijns.v1i1.1173>
- Vagnoli, L., Bettini, A., Amore, E., De Masi, S., & Messeri, A. (2019). Relaxation-Guided Imagery Reduces Perioperative Anxiety and Pain in Children: A Randomized Study. *European Journal of Pediatrics*, 178, 913–921. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03376-x>