



# *Jurnal Ilmiah* **ZONA KESEHATAN**

**Volume 11, Nomor 3, November 2017**

**ISSN : 1978-175X**

Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Klien Post Sectio Caesaria Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Kota Batam.

**Ana Faizah, Wisa Erwinda Kusuma Wardani, Ayu Aprilia Warwei**

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan di Poli KIA Puskesmas Kabil Kota Batam.

**Angga Putri, Tutut Astuti**

Tingkat Pengetahuan Para Pekerja PT Yang Bekerja Pada Shift Malam Tentang Kebutuhan Istirahat dan Tidur Di RT 01/RW 01 Dormitori Muka Kuning Kota Batam.

**Nurhafizah Nasution, Disiplin Laia, Denixon Pakpahan**

Hubungan Seksio Sesaria Terhadap Bayi Baru Lahir Dengan Hyperbilirubinemia di Ruang Bayi Rumah Sakit Otorita Batam.

**Cica Maria, Fariz Farte, Fitrida Yudistia**

Hubungan Antara Gaya Kepemimpinan Kepala Ruangan Dengan Kinerja Perawat Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Otorita Batam.

**Mutia Amalia Lubis, Nurhafizah Nasution, Okie Omanzah, Teratai Maizura**

Hubungan Penggunaan Kondom Dengan Kejadian PMS Bagi Para Pengguna Jasa Seks Komersial yang Berkunjung Pada Klinik Advent Batam.

**Ratna Dewi Silalahi, Ayu Aprilia Warwei, Disiplin Laia**

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Negeri 12 Kelas XII IPA Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.

**Sri Mala Dewi Simbolon, Realistis Duha**

Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Diare Pada Anak di Ruang Lotus Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.

**Lisastri Syahrias, Indy Nihara Sinaga, Teratai Maizura**

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pasien Rawat Inap Dalam Menjalani Terapi Obat Oral di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.

**Dedy Asep, Rudi Wardi Sumantri, Fariz Farte**

Gambaran Disiplin Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Embung Fatimah Batu Aji Kota Batam

**Ika Novita Sari, Monalisa**

Hubungan Peran Keluarga Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Sayur Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Perumahan Taman Raya RT 05/RW 24 Tahap III Batam Centre

**Ibrahim**

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Diabetes Melitus Gestasional Di Poli Kandungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Batam

**Yuli Mariany**

**Zona  
Kesehatan**

**Vol. 11**

**No. 3**

**November  
2017**

**Halaman  
1-69**

**ISSN  
1978-175X**

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)  
UNIVERSITAS BATAM**

# JURNAL ILMIAH "ZONA KESEHATAN"

ISSN : 1978-175X

## Frekuensi Terbitan :

Zona Kesehatan Pertama kali Terbit Pada Bulan Februari 2007 dengan frekuensi terbitan 2 (dua) kali dalam 1 tahun dan di bulan Oktober Tahun 2013 frekuensi terbitan Zona Kesehatan menjadi 3 (tiga) kali dalam 1 tahun, yaitu di bulan Oktober, Februari dan Juni.

## Diterbitkan oleh :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)  
Universitas Batam.

## Alamat Redaksi :

**UNIVERSITAS BATAM**  
Jl. Kampus UNIBA, Batam 29464  
Telepon & Fax (0778) 7485055, 7785054  
Home Page: <http://www.univbatam.ac.id>  
<http://lppm.univbatam.ac.id>  
Email : [univbatam1@gmail.com](mailto:univbatam1@gmail.com)

## PELINDUNG

Rektor Universitas Batam

## PENANGGUNG JAWAB

Dekan Fakultas Kedokteran

## KETUA DEWAN REDAKSI

Dr. dr. Ibrahim, SH, MSc., MKn., MPd.Ked

## DEWAN PENYUNTING :

dr. Zulkarnain Edward, MS., Ph.D

dr. Saiful Batubara, M.Pd

Dr. dr. Dahlan Gunawan, M.MARS

## REDAKSI PELAKSANA JURNAL :

dr. Andi Ipaljri, M.Biomed

Ns. Cica Maria, S.Kep., M.Biomed

Silvia Mona, S.ST., M.Biomed

## SEKRETARIAT :

Isramilda, S.Si., M.Si

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji Syukur dengan Rahmat dan Karunia Allah SWT telah terbit Jurnal Ilmiah Zona Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Batam, Volume 11 Nomor 3, November 2017 yang merupakan hasil penelitian maupun Karya Tulis Ilmiah yang dilakukan oleh Staf Pengajar, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Batam, maupun di luar Universitas Batam.

Jurnal Kesehatan ini mempunyai misi memberi informasi tentang ilmu pengetahuan, teknologi, penelitian kesehatan atau informasi-informasi terbaru lainnya yang berhubungan dengan dunia kesehatan dan bidang lainnya yang terkait, dan yang lebih penting dapat memotivasi dan meningkatkan budaya meneliti dan menulis di dunia kesehatan.

Kami mengharapkan Staf Pengajar dapat meningkatkan kualitas maupun mutu dari hasil penelitian dan mampu mengikutsertakan Mahasiswa Universitas Batam dalam pelaksanaan penulisan Karya Ilmiah, yang sesuai dengan kaidah penulisan jurnal. Tulisan ini dapat sebagai bahan rujukan dalam melakukan kegiatan penelitian.

Pada kesempatan ini redaksi mengucapkan terima kasih kepada Staf Pengajar atau Dosen yang telah berpartisipasi menerbitkan Jurnal Ilmiah Zona Kesehatan. Selain itu juga Kami tetap mengharapkan pesan, kesan maupun saran dari pembaca demi kesempurnaan jurnal ilmiah zona kesehatan ini untuk edisi berikutnya.

*Wabillahittaufiq Walhidayah  
Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

*Redaksi*

Tulisan yang dikirim ke redaksi Jurnal Ilmiah Zona Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Batam adalah karangan asli, tinjauan pustaka dan laporan kasus yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Tulisan yang diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan tidak boleh diterbitkan dalam bentuk apapun tanpa persetujuan redaksi. Tulisan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Dewan redaksi akan mempertimbangkan agar penulis memperbaiki isi dan gaya serta teknik penulisan apabila diperlukan. Tulisan yang tidak diterbitkan akan dikembalikan jika disertai prangko balasan.

Jenis tulisan yang diterima redaksi berupa ulasan tentang ilmu pengetahuan, teknologi dan riset, tinjauan pustaka dan laporan kasus. Masing-masing naskah yang dikirim maksimal 15 halaman, tidak termasuk daftar isi, kata pengantar dan daftar pustaka. Ketikan 1 spasi dan ukuran kertas A4 dengan jarak dari tepi kanan 4 cm, kiri 3 cm, atas 3 cm dan bawah 3 cm. Tulisan menggunakan *Font Times New Roman* dengan besar huruf 12.

Penulisan abstrak dibuat sampai dengan 200-250 kata untuk tulisan utama/laporan penelitian atau kasus dan 100 kata untuk tinjauan pustaka, serta pilih 6 (enam) kata kunci dari tulisan. Abstrak dibuat dalam bahasa Inggris. Abstrak harus ringkas dan menggambarkan ide utama dari tulisan, berupa; tujuan, metode, hasil dan kesimpulan untuk naskah laporan hasil penelitian. Kata ucapan terima kasih dibatasi pada profesi yang sesuai, yang mendukung penulisan meliputi bantuan teknis dan dana.

Pembuatan tabel diketik 1 (satu) spasi. Nomor tabel berurutan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks. Setiap tabel diberi judul dan kolom diberi sub-judul. Tempatkan penjelasan pada catatan kaki bukan pada judul. Jelaskan semua singkatan tidak baku yang ada pada tabel. Pembuatan gambar dibuat dalam bentuk foto ukuran standar dan hitam putih. Bila berupa gambar orang yang dibuat haruslah dapat dikenali atau ilustrasi yang pernah dipublikasikan maka harus disertai izin tertulis.

Metode statistik yang digunakan harus dirinci dalam bagian metodologi pada tulisan dan setiap metode yang tidak umum digunakan harus dilampirkan dengan referensi.

Penyerahan tulisan dialamatkan ke sekretariat Redaksi Jurnal Ilmiah Zona Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Batam, Jalan Kampus UNIBA, Batam Center, Indonesia. Kirimkan sebanyak 1 (satu) eksemplar yang berisi Judul, Abstrak, Isi, Referensi, tabel/model/bagan dalam bentuk print out (*hardcopy dan flash disc/softcopy*). Tulisan akan diterbitkan dalam bahasa Indonesia. Judul tidak boleh lebih dari 40 karakter termasuk spasi. Nama yang dicantumkan adalah penulis yang bertanggung jawab terhadap isi tulisan.

Bentuk penulisan Daftar Pustaka dapat dilihat dibawah ini :

1. Penulisan daftar rujukan pustaka mengikuti format APA (American Psychology Association).
2. Nama pengarang tidak boleh lebih dari 6 orang dan bila kurang dari enam, maka dapat ditulis semua dan jika lebih, maka hanya ditulis 3 orang yang pertama, sedangkan sisanya ditulis dengan dkk atau *et al.*
3. Jumlah rujukan minimal 10 (sepuluh) buah dengan terbitan sepuluh tahun terakhir.

**Contoh Penulisan :**

**Buku**

Notoadmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

**Skripsi/Tesis/Disertasi**

Celik, C. (2017). *Relationship of Organizational Commitment and Job Satisfaction : A Field Study Of Tax Office Employees*. Mersin Turki University.

**Makalah Seminar/Pelatihan**

Mutia. (2017). *Pelaksanaan Tugas Manager Pada Fungsi Manajemen*. Kumpulan Makalah Seminar Keperawatan. Batam: Tidak dipublikasikan.

**Organisasi sebagai Penulis**

Departemen Kesehatan RI. (2017). *Pedoman Makanan Pendamping ASI*. Jakarta: Universitas Indonesia.

**Internet**

Anonim. *Trauma Deteksi Dini Penanganan Awal*: <http://safwankita.wordpress.com>. Diakses dari [www.google.com](http://www.google.com). Pada tanggal 10 Maret 2017. Jam 23.30 WIB.

Chris ajila. (2015). *Influence of Rewards on workers performance in an organization*: <http://puslit.petra.ac.id/journals/management.pdf>. Diakses dari [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). Pada tanggal 21 April 2017. Jam 21.00 WIB.

**Tinjauan Pustaka dalam Koran**

Silalahi, R. (2017). *Gizi Buruk, Ancaman Generasi yang Hilang*. Batam: Batam POS.

Lampirkan format ini bersama naskah. Beri tanda (√) pada setiap bagian dalam meyakinkan tulisan telah memenuhi ketentuan syarat-syarat dari Jurnal Ilmiah Zona Kesehatan di Fakultas Kedokteran Universitas Batam.

- **JENIS TULISAN**
  - Laporan Penelitian
  - Laporan Kasus
  - Tinjauan Pustaka
  - Ulasan Artikel
  
- **HALAMAN JUDUL**
  - Judul
  - Nama Lengkap Penulis Tanpa Gelar
  - Asal Penulis (Program Studi, Fakultas dan Institusi)
  - Alamat E-mail Penulis
  
- **ABSTRAK**
  - Abstrak dalam Bahasa Inggris
  - Abstrak Kata Kunci dalam Bahasa Inggris
  - Daftar Bacaan
  
- **TEKS**

Tulisan mengenai penelitian klinis dan dasar, sebaiknya dibuat mengikuti aturan:

  - Pendahuluan
  - Metodologi Penelitian
  - Hasil dan Pembahasan
  - Kesimpulan
  - Referensi
  
- **GAMBAR, SKEMA, GRAFIK ATAU TABEL**
  - Pemberian nomor gambar, skema, grafik atau tabel dalam penomoran secara Arab
  - Pemberian judul tabel dan judul utama dari seluruh gambar
  
- **REFERENSI**
  - Menggunakan format Zona Kesehatan Universitas Batam
  - Minimal 10 referensi
  - Semua referensi ditulis dalam satu daftar

## IV KRITERIA FORMAT NASKAH

□ **JAMINAN PENULIS**

- Judul Tulisan :

.....  
.....  
.....

□ **PENULIS MENJAMIN BAHWA :**

- Semua penulis telah berpartisipasi secara optimal dalam penulisan naskahnya sebagai tanggung jawabnya terhadap masyarakat.
- Semua penulis telah meninjau ulang naskah akhir dan telah menyetujui untuk dipublikasikan.
- Tidak ada naskah yang sama ataupun mirip, yang telah dibuat penulis dengan naskah yang telah dipublikasikan di jurnal ilmiah zona Kesehatan Universitas Batam.
- Naskah ini telah dibuat dengan pengetahuan penuh dan disetujui oleh institusi atau departemen diberikan sebagai afiliasi dari penulis.
- Menyertakan *Floppy disc* naskah penulisan

**Batam, .....**  
**Penulis Utama**

.....

**Catatan :**

*Zona Kesehatan terbit 3 (tiga) kali dalam setahun, untuk itu karya tulis yang akan diterbitkan selambat-lambatnya diterima 1 (satu) bulan sebelum edisi berikutnya terbit,*

JURNAL ILMIAH ZONA KESEHATAN  
VOLUME 11, NOMOR 3, NOVEMBER 2017  
ISSN : 1978-175X

**I SUSUNAN REDAKSI | i**

**II PENGANTAR REDAKSI | ii**

**III PETUNJUK PENULISAN | iii**

**IV KRITERIA FORMAT NASKAH | v**

**V DAFTAR ISI | vii**

- 1 Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Klien Post Sectio Caesaria Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Kota Batam.  
*Ana Faizah, Wisu Erwinda Kusuma Wardani, Ayu Aprilia Warwei | 1-6*
- 2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan di Poli KIA Puskesmas Kabil Kota Batam.  
*Angga Putri, Tutut Astuti | 7-12*
- 3 Tingkat Pengetahuan Para Pekerja PT Yang Bekerja Pada Shift Malam Tentang Kebutuhan Istirahat dan Tidur Di RT 01/RW 01 Dormitori Muka Kuning Kota Batam.  
*Nurhafzah Nasution, Disiplin Laia, Denixon Pakpahan | 13-20*
- 4 Hubungan Seksio Sesaria Terhadap Bayi Baru Lahir Dengan Hyperbilirubinemia di Ruang Bayi Rumah Sakit Otorita Batam.  
*Cica Maria, Fariz Farte, Fitriada Yudistia | 21-25*
- 5 Hubungan Antara Gaya Kepemimpinan Kepala Ruangan Dengan Kinerja Perawat Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Otorita Batam.  
*Mutia Amalia Lubis, Nurhafzah Nasution, Okie Omanzah, Teratai Maizura | 26-32*
- 6 Hubungan Penggunaan Kondom Dengan Kejadian PMS Bagi Para Pengguna Jasa Seks Komersial yang Berkunjung Pada Klinik Advent Batam.  
*Ratna Dewi Silalahi, Ayu Aprilia Warwei, Disiplin Laia | 33-37*
- 7 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Negeri 12 Kelas XII IPA Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.  
*Sri Mala Dewi Simbolon, Realistis Duha | 38-41*
- 8 Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Diare Pada Anak di Ruang Lotus Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.  
*Lisastri Syahrias, Indy Nihara Sinaga, Teratai Maizura | 42-44*
- 9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pasien Rawat Inap Dalam Menjalani Terapi Obat Oral di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.  
*Dedy Asep, Rudi Wardi Sumantri, Fariz Farte | 45-48*
- 10 Gambaran Disiplin Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Embung Fatimah Batu Aji Kota Batam  
*Ika Novita Sari, Monalisa | 49-53*
- 11 Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Malaria Di Tanjung Kertang di Kelurahan Rempang Cate  
*Ibrahim | 54-62*
- 12 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Diabetes Melitus Gestasional Di Poli Kandungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Batam  
*Yuli Mariany | 63-69*



## EFEKTIFITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KLIEN POST SECTIO CAESARIA DI RUANG RAWAT INAP KEBIDANAN RSUD KOTA BATAM

Ana Faizah, Wisa Erwinda Kusuma Wardani dan Ayu Aprilia Warwei

Department of Nursing Science, Faculty of Medicines

Universitas Batam, Batam, Indonesia

anafaizah@univbatam.ac.id; wisawardani@gmail.com; ayu\_warwei@gmail.com

### ABSTRACT

Every client post section caesarian will experience pain due to slicing on the abdominal wall and uterine wall. In RSUD Batam City there are still many mothers who have not done deep breathing relaxation correctly to reduce the pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of deep breath relaxation on the decrease of pain on client post section caesarian in midwifery hospital of Batam city hospitals. This research uses chi-square statistic analysis to know the relation of the independent variable to the dependent variable. This study was conducted from 12 to 30 June 2016 in the midwifery hospital of RSUD Batam, with purposive sampling technique so that the number of samples was 22 people. The result of research got, a client who does technique of breath deep breath correctly 11 people and states decreased pain is 9 people and not decrease 2 people whereas who do not do deep breathing relaxation technique incorrectly is 11 client from 22 respondents and states decreased pain is 3 people and 8 people did not less pain. Chi-square got value  $p\text{-value} = 0,03$ . This means that if the 95% confidence level and precision value are stated significant if  $p\text{-value} < 0,05$  then  $H_0$  (There is an effectiveness of deep breathing relaxation technique on the decrease of pain in client post section caesarian in RSUD hospital ward of Batam).

Keywords: Deep Breath Relaxation, Pain, Post Caesar Op

### PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa persalinan dengan bedah *caesar* adalah sekitar 10-15 % dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang. Di Indonesia sendiri, presentasi operasi *caesar* sekitar 5 % ([http://cocosely.blogspot.com/2009\\_01/18\\_archive.html](http://cocosely.blogspot.com/2009_01/18_archive.html))

*Sectio caesaria* adalah suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat *insisi* pada dinding abdomen dan uterus persalinan buatan, sehingga janin dilahirkan melalui perut dan dinding perut dan dinding rahim agar anak lahir dengan keadaan utuh dan sehat (Harnawatiaj, 2008). Akan tetapi, persalinan melalui *sectio*

*caesaria* bukanlah alternatif yang lebih aman karena di perlukan pengawasan khusus terhadap indikasi di lakukannya *sectio caesaria* maupun perawatan ibu setelah tindakan *sectio caesaria*, karena tanpa pengawasan yang baik dan cermat akan berdampak pada kematian ibu (Wikanjosastro, 2005).

Salah satu dampak dari dilakukannya proses persalinan melalui *sectio caesaria* adalah nyeri akibat adanya luka terbuka pasca proses pembedahan tersebut. Derajat rasa nyeri bervariasi secara individual karena rasa nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa dari faktor tersebut dapat dikontrol bila menerapkan

relaksasi, dimana mengurangi atau meminimalkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Satu upaya keperawatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri *post seciio ceaseria* adalah teknik relaksasi nafas dalam, karena dengan nafas dalam suplai oksigen ke seluruh tubuh khususnya jaringan yang mengalami pengirisan (*hipoksia jaringan*) akan meningkat. Teknik ini juga merupakan cara termudah yang dapat dilakukan dan tidak memerlukan biaya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 24 pasien dengan gangguan rasa nyaman nyeri bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh besar dalam menurunkan rasa nyeri (Fly, dalam Soemantri, 2007).

RSUD Kota Batam ruang rawat inap kebidanan sejak dua tahtin terakhir jumlah kelahiran dengan *sectio caesaria* terus meningkat, hal ini terbukti dari data yang didapat dari rekam medis RSUD Kota Batam yang menyatakan bahwa data ibu yang melahirkan dengan *seclio ceasaria* pada tahun 2007 sebanyak 458 ibu, sedangkan pada tahun 2008 sebanyak

536 ibu. Berdasarkan data rekam medis di ruangan kebidanan RSUD Kota Batam pada bulan Januari, Februari dan Maret tahun 2009 terdapat 120 pasien yang mengalami tindakan *secito ceaseria*.

Namun berdasarkan fenomena di lapangan pada bulan mei 2009, Ibu - ibu *post sectio caesaria* yang mengalami nyeri belum melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi ketidaknyamanannya. Berdasarkan obsevasi juga terlihat bahwa ibu tidak melakukan teknik relaksasi dalam saat nyeri terlihat gelisah, merintih bahkan menangis, sementara saat nyeri itu timbul ibu dapat melakuakan teknik relaksasi nafas dalam agar dapat mengurangi rasa nyeri atau dapat beradaptasi dengan nyerinya

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Desain ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan pre dan post test yang bertujuan untuk menjelaskan atau mengidentifikasi terjadinya suatu hubungan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat sehingga dapat di jadikan sebagai dasar memprediksikan sebuah fenomena dengan melihat perubahan setelah dilakukan intervensi



Berdasarkan hasil pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan data bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar 9 orang (40,9%) yang menyatakan nyerinya berkurang adalah 12 orang. Data diatas menunjukkan teknik relaksasi nafas yang benar memiliki hubungan efektivitas untuk mengurangi nyeri 12 kali lebih

Hasil observasi penelitian yang telah dilakukan pada tabel 4.3 dari 22 responden yang belum melakukan relaksasi nafas dalam secara benar adalah (45%) mengalami nyeri tidak berkurang post sectio caesaria di ruang rawat inap RSUD kota Batam. Dan klien yang melakukan nafas dalam secara benar (55%) mengalami nyeri berkurang pada hari ke 2 dan ke 3 post sectio caesaria, hal ini menunjukkan bahwa terbukti nyata bahwa klien yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara benar dapat mengurangi nyeri dan ada hubungan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri.dengan tingkat nyeri rata - rata berkurang. Nyeri dapat disebabkan karena adanya pengirisan pada dinding perut dan uterus yang mengakibatkan terputusnya saraf reseptor nyeri dan terjadi hipoksia pada jaringan yang dilukai, akibatnya gate kontrol terbuka dan akhirnya rangsangan sampai ke korteks dan nyeri akan menetap atau tidak berkurang.

Tehnik relaksasi dilakuan secara benar sehingga menyebabkan nyerinya berkurang ini didukung dari responden melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 3-5 kali seiamna 10-15 menit, didukung oleh teori (Irma soemantry 2007) Hal ini dapat disebabkan karena dengan reilaksasi nafas dalam suplay oksigen keseluruhan tubuh khususnya jaringan yang mengalami pengisian (hipoksia jaringan)

baik dibandingkan dengan pelaksanaan nafas dalam secara benar. Hal ini di dukung dengan ratio OR 95% yang mana p value <0,05 nilai ketetapan dinyatakan bermakna maka HI (ada efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan rasa nyeri pada klien post sectio caesaria di ruang rawat inap RSUD kota batam).

meningkat,sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Relaksasi nafas dalam juga dapat dilakukan klien secara mandiri, karena mudah dilakukan, tidak memerlukan tempat kursus dan tidak memerlukan biaya, sehingga klien dapat memenuhi rasa nyamannya tanpa bergantung dengan perawat dan orang lain serta dengan obat - obatan yang dapat menurunkan rasa nyeri, bahwa teknik relaksasi nafas dalam menurunkan rasa nyeri, karena sewaktu melakukan nafas dalam akan terjadi suatu relaksasi pada otot - otot perut dan sekitarnya, tidak terjadi penekanan apapun di sekitar otot - otot perut dan luka operasi. Hal ini akan menyebabkan rangsangan dan tekanan terhadap serabut saraf sensoris berdiameter kecil berkurang.

Tehnik relaksasi tidak benar menyebabkan nyeri tidak berkurang ini juga didukung oleh teori ini juga didukung oleh teori (Brunner & Suddart, 2001) yang menyatakan bahwa rasa nyeri timbul apabila ada bagian jaringan yang rusak dan dalam hal ini akan menyebabkan individu akan beraksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri, dan individu yang mengalami nyeri juga akan bereaksi sangat berbeda dengan individu lain terhadap nyeri yang dirasakan tersebut. Karena nyeri merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari setelah tindakan sectio

caesaria, maka perawat dan klien harus memerlukan atau menerapkan teknik - teknik yang dapat mengurangi rasa nyeri yang tidak memerlukan biaya dan mudah dilakukan adalah dengan relaksasi nafas dalam. Karena dengan nafas dalam suplai oksigen keseluruh tubuh khususnya jaringan yang mengalami pengirisan (hipoksia Jaringan) akan meningkatkan sehingga rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Teknik relaksasi tidak benar bisa juga nyerinya berkurang mungkin dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan, kegelisahan dan ketergantungan riwayat sebelumnya ini didukung oleh teori (Potter & Perry, 2005) Ada 3 faktor yang berinteraksi pada pintu gerbang (gate) yaitu pertama, reseptor nyeri, serabut nyeri dan interaksinya dipintu gerbang, kedua efek pintu gerbang elemen kognitif dan emosional (fungsi sistem syaraf pusat lemah tinggi), dan ketiga adalah input neural desenden dari batang otak. Dua serabut syaraf yang

utama adalah serabut reseptor berdiameter besar dan kecil, interaksi kedua serabut syaraf merupakan kedua penyebab medulasi sensasi nyeri. Ada 3 gambaran yang membantu untuk mendeterminasi seberapa banyak nyeri yang diterima seseorang yaitu input emosional dan kognitif, jumlah yang terstimulasi nyeri dan keseimbangan relatif aktivitas serabut besar terhadap serabut kecil.

Menurut Long yang dikutip Gayton & Hail (1999) bahwa teknik relaksasi penuh akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan yang biasanya menyertai rasa nyeri, dan selanjutnya akan mencegah terjadinya penambahan rangsangan terhadap nyeri. Karena sewaktu melakukan nafas dalam akan terjadi suatu relaksasi pada otot - otot perut dan luka operasi. Hal ini akan menyebabkan rangsangan dan tekanan terhadap serabut saraf sensoris berdiameter kecil berkurang.

## **KESIMPULAN**

1. Pelaksanaan nafas dalam benar 11 orang (50%) dari 22 responden, dan yang menyebabkan nyerinya berkurang 9 orang dan yang tidak berkurang nyerinya 2 orang.
2. Lebih dari sebagian 12 (54,5%) responden mengalami nyeri berkurang post *sectio caesaria* di ruang rawat inap kebidanan RSUD kota Batam setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara benar.
3. Bahwa pelaksanaan relaksasi nafas dalam sangat efektif mengurangi rasa nyeri post *sectio caesaria* di ruang rawat inap RSUD kota Batam.

## REFERENSI

- Bronkopp Young Dorothy (1999). Dasar-dasar Keperawatan. Edisi ke-dua: Jakarta EGC.
- Brunner & suddarths (2001). Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah, Edisi VIII, Buku Kedokteran EGC.
- Chappman Vicky.(2006). Asuhan Kebidanan, Persalinan & Kelahiran. Cetakan 1:jakarta : EGC
- Mander Rosemary (2004).Nyeri Persalin: jakarta:EGC
- No name (2009).Blog:[http://cocosely.blogspot.com/2009\\_01](http://cocosely.blogspot.com/2009_01)18\_archive.html;
- Tamsuri Anas (2007).*Konsep & Penatalaksanaan Nyeri. Seri Kebutuhan Dasar Manusia.* Jakarta :EGC
- Nursalam (2003). *Konsep Dan Penerapan Metediologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Salemba Medika
- Potter & perry (2005).fundamental keperawatan : jakarta : EGC
- Priharjo robert. (2003).*Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien.* Seri keperawatan: jakarta EGC.
- Soemantri, Irman (2007). Penanganan nyeri. Diakses dari <http://www.irmanthea.blogspot.com/2007/diagnosa-keperawatan>.
- Suyanto, & Ummi Salamah (2008).*Riset Kebidanan . Metediologi & Aplikasi* : Mitra Cendikia Press)