

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : annisa pranajaya

NIM : 201FK01032

Nama Pembimbing : Yani Marlina,Skep.,Ners.,M.Kep

Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan nyeri di Ruang Jade RSUD Dokter Slamet Garut

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1.	08 februari 2023	- Sumber di perbaharui minimal 10 tahun kebelakang - Membuat latar belakang sesuai dengan urutan di judul	
2.	11 februari 2023	- Tambahkan data persalinan di indonesia - Riview artikel - Perjelaskan sumber-sumber	
3.	14 februari 2023	- Judul tambahkan aman nyaman:nyeri akut - BAB I perbaiki penyusunan latar belakang - BAB II perbaiki pengertian persalinan dan kesimpulannya - Lengkapi sumber konsep episiotomi	

4.	20 februari 2023	• Pembuatan askep ditabel • Implementasi sesuai dengan teori • Evaluasi sesuai dengan teori • Perbaiki kata kata , titik dan koma • Tambahkan kata-kata dari vakum ekstraksi • Perbaiki jarak judul ke anak judul • Tambahkan pengertian konsep post partum • Perbaiki penyusunan nomor • Tambahkan penatalaksanaan nyeri farmakologi	
5.	23 ferbruari 2023	• Perbaiki data who • Perbaiki luka perineum nyambung ke episiotomi • Perbaiki konsep askep lengkapi • Perbaiki askep nya	

6.	24 februari 2023	• Perbaiki askep rata kanan dan kirinya • Perbaiki data vakum ekstraksi di jawa barat • Perbaiki judul	
7.	27 februari 2023	• Cek sumber diagnosa secara teori & review artikel di lampiran • Acc u/ sidang up	

1.	22 mei 2023	• Perbaiki daftar pustaka • Lengkapi bab 4&5 • Perjelas bab 3 • Cek lagi matriks	
2.	01 juni 2023	• Perbaiki di pembahasan • Perbaiki bab 5 di saran • Penulisan pembahasan harus menyusun, fakta, teori dan opini	
3.	05 juni 2023	• Perbaiki di pembahasan tambahkan teori yang sesuai • Perbaiki intervensi • Perbaiki bab 5	
4.	06 juni 2023	• Perbaiki intervensi • Lengkapi pembahasan di diagnosa perjelas • Lengkapi dan perbaiki bab 5	
5.	08 juni 23	Acc persiapan 4/ ring let	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Annisa. Pranajaya

NIM : 201FK 01032

Nama Pembimbing : Yani Marlina, S.kep., Ners., M.kep

Judul KTI : Asuhan Keperawatan pada Ibu post Partum episiotomi
atas Indikasi vakum ekstraksi dengan nyeri akut

NO	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
1.	26/06/23	- Perbaiki BAB II - Ubah SDKI intervensi - Perbaiki Implementasi - Tambahkan dan jelaskan teknik relaksasi nafas dalam - Perbaiki daftar pustaka		
2.	27/06/23	- Perbaiki implementasi di pembahasan - Perbaiki Saran BAB V - acc revisi hasil sidang		

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : annisa pranajaya

NIM : 201FK01032

Nama Pembimbing : Irisana tambunan, Skep., Ners., MKM

Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum + vakum ekstraksi + episiotomi dengan aman nyaman : nyeri Di Ruang Jade RSUD Dokter Slamet Garut

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1.	10 Februari 2023	- Perbaiki latar belakang alinea harus ada hubungan - Perbaiki sumber - BAB II - Perbaiki langsung konsep post partum vakum episiotomi konsep askep	
2.	17 Februari 2023	BAB I - Perbaiki penulisan - Perbaiki sumber terban ekstraksi vakum. BAB II - Perbaiki post partum atas indikasi - Jurnal masukkan di intervensi BAB III etimologi penelitian - Perbaiki sesuai yang akan dilakukan	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : annisa pranajaya
 NIM : 201FK01032
 Nama Pembimbing : Irisana tambunan, Skep., Ners., MKM
 Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum + vakum ekstraksi + episiotomi dengan aman nyaman : nyeri Di Ruang Jade RSUD Dokter Slamet Garut

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
3.	25 Februari 2023	BAB I • Perbaiki vakum ekstraksi, alat-alat yang tidak digunakan tidak usah dimatangkan • Apa dampak nyeri, dan penanganannya BAB II • diagnosa perbaiki • penanganan (penatalaksanaan nyeri) dibikin secara jurnal	
4.	1 Maret 2023	BAB I perbaiki: Teknik pembe- rian cairan, posisi, posisi ibu, posisi bayi, ubat jahit BAB II - ubat jahit - (posisi ibu yg sesuai) BAB III - perbaiki metode penjahitan → us ete penjahit	

5. 03 Maret 2023

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : annisa pranajaya

NIM : 201FK01032

Nama Pembimbing : Irisanna tambunan, Skep.,Ners.,M.KM

Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum : episiotomi atas
indikasi vakum ekstraksi dengan nyeri di Ruang Jade RSUD Dokter Slamet Garut

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
5	3 Maret 2023	bag I aee dan partome bag I → aee di partome as di aee bag II → aee dan partome eher penesthi	
6	3 Maret 2023	bag I 3/2 II → aee aee 4 siday up	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : annisa pranajaya
 NIM : 201FK01032
 Nama Pembimbing : Irisanna Tambunan, S.Kep.,Ners.,M.KM
 Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan nyeri di Ruang Jade RSUD Dokter Slamet Garut

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1.	05 Juni 2023	BAB IV: • Perbaiki Askep • lengkapi data-data • Penulisan sesuaikan dgn panduan • dalam pembahasan harus sesuai dengan pengkajian dan analisa data	
2.	06 Juni 2023	BAB IV: • Perbaiki D S dan DO • Cek SDKI data mayor minor • Perbaiki intervensi	

3.	07 Juni 2023	BAB IV: • Perbaiki Intervensi yang tidak dilakukan • lengkapi pembahasan intervensi • Jelaskan intervensi yang tidak dilakukan	
4.	07 Juni 2023	revisi / Sinyo Atuhri Kti	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Annisa. Pranajaya

NIM : 201601032

Nama Pembimbing : Irianna Tambunan S.Kep., Ners., M.KM

Judul KTI :

NO	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
1.	3 Juli	- Perbaiki Kolom Pempis di BAB IV - Perbaiki BAB V penulisan - Perbaiki daftar pustaka		
2.	3 Juli	- aca Rensi hard copy		



BERITA ACARA
PENGAMBILAN KASUS KARYA TULIS ILMIAH
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Pada hari ini Selasa tanggal 17 bulan Januari tahun 2023 bertempat di
RSUD Pr. Slamet Garut telah dilaksanakan pengambilan kasus

karya tulis ilmiah pada :

Ruangan : ICU

Waktu pengambilan kasus : Selasa, 17 Januari

Mata Kuliah : Maternitas

Nama mahasiswa : Annisa Pranajaya

Kelompok keilmuan : X

Diagnosa medis kasus : Po Ap Partus maturus dgn vakum ekstraksi + IUP melaksasi kala I

Kejadian-kejadian penting selama pengambilan kasus karya tulis ilmiah : lamin

.....
.....

Bandung,
Bandung, 17 Januari 2023

Nama Pembimbing :
1. Risris Rismawati S.Kep.Ners
2. Yani Marsina S.Kep.Ners

Tanda Tangan
Risris Rismawati S.Kep.Ners
NIP. 196503212008012005
Yani Marsina S.Kep.Ners

Mengetahui :

Program Studi D III Keperawatan

Ketua


Dede Nur Aziz Nushim, S.Kep.Ners., M.Kep



Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana

10.19.00/FRM-04/D3KEP-SPMI



BERITA ACARA

PENGAMBILAN KASUS KARYA TULIS ILMIAH
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Pada hari ini Rabu tanggal 18 bulan Januari tahun 2023 bertempat di
..... telah dilaksanakan pengambilan kasus

karya tulis ilmiah pada :

Ruangan : Jade
Waktu pengambilan kasus : Rabu 18 Januari
Mata Kuliah : maternitas
Nama mahasiswa : Annisa Pranajaya
Kelompok keilmuan : X1
Diagnosa medis kasus : P2.Ao dengan vakum ekstraksi t1uo
Kejadian-kejadian penting selama pengambilan kasus karya tulis ilmiah :

Bandung,

18 Januari 2023

Nama Pembimbing :

1. Ners Kurnawati S.Kep.Akrs
2. Yani Marlina S.Kep.Ners

Risris F. Tinda Tanga Ners
WUP. 198303032000012000

Mengetahui :

Program Studi D III Keperawatan
Ketua



Dede Nur Aziz Mushim, S.Kep.Ners.,M.Kep

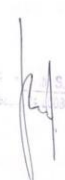
LEMBAR OBSERVASI

Kasus No 1
Nama Pasien Toh
Nama Mahasiswa Annisa Pranajaya

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	17/1-23	10.00	- mengobservasi TTV		 Riris Rismawati, S.Kep., Ners NIP. 19820324 200801 2 006
			- melakukan pengkajian head to toe		
		12.00	- mengajarkan mobilisasi dini		
		13.00	- melakukan perawatan payudara puting - mengajarkan relaksasi nafas dalam		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 11
Nama Pasien : Santi
Nama Mahasiswa : Annisa Pranjaya

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	18/1-23	09.00	- melakukan tindakan pemeriksaan head to toe - mengobservasi TTV		 S. Kana Nings NIP. 19812006
		10.00	- mengajarkan mobilisasi dini		
		11.00	- melakukan perawatan breast care - mengajarkan relaksasi nafas dalam.		

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Ibu responden
Di RSU dr.Slamet Garut

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Klien Asuhan keperawatan pada ibu post partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan masalah keperawatan nyeri akut diruang jade RSU dr. Slamet garut tahun 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan Asuhan keperawatan pada ibu post partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan masalah keperawatan nyeri akut diruang jade RSU dr. Slamet garut tahun 2023. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan ibu untuk menjadi responden dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Dan informasi ibu akan dijamin kerahasiaannya. Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi ibu saya menyampaikan terima kasih.

Responden

Bandung, 17 Januari 2023


(TATI HERAWATI)


(Annisa Pranaajaya)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Ibu responden
Di RSU dr.Slamet Garut

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Klien Asuhan keperawatan pada ibu post partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan masalah keperawatan nyeri akut diruang jade RSU dr. Slamet garut tahun 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan Asuhan keperawatan pada ibu post partum : episiotomi atas indikasi vakum ekstraksi dengan masalah keperawatan nyeri akut diruang jade RSU dr. Slamet garut tahun 2023. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan ibu untuk menjadi responden dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Dan informasi ibu akan dijamin kerahasiaannya. Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi ibu saya menyampaikan terima kasih.

Responden

Bandung, 18 Januari 2023


(Sani Susanti)


(Annisa Pranajaya)

REVIEW ARTIKEL

No	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1.	Lukman, siti rahma, prahardian putri (2020)	Praeksperimental dengan rancangan <i>one group prettest-posttest design</i> pada populasi ibu bersalin yang berjumlah 20 orang.	Porpositive sampling yang berjumlah 18 orang.	Rata-rata usia responden 25,11 tahun ($\pm 4,626$), paritas primipara 13 orang (72,2%) dan multipara 5 orang (27,8%), median nyeri luka episiotomi sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam berturut-turut 6,00 (min – maks : 4-6) dan 4,00 (min – maks : 2-6). Untuk rata-rata nyeri sebelum dan sesudah tindakan relaksasi nafas dalam berturut-turut didapatkan 5,61 ($\pm 0,979$) dan ($\pm 1,098$). Uji beda menggunakan uji wilcoxon karena sebaran data tidak normal dan mendapatkan nilai $p > 0,001$.	Relaksasi napas dalam mempengaruhi nyeri luka episiotomi. Diharapkan praktisi perawat dapat melakukan relaksasi pernapasan dalam sebagai salah satu alternatif implementasi pada ibu postpartum yang menjalani episiotomi. Para akademisi diharapkan dapat mengajarkan siswa tindakan relaksasi pernafasan dalam. Penelitian serupa dapat dilakukan, namun dengan penambahan jumlah sampel dan menggunakan kelompok kontrol.
2.	Arnita rizka amarina, irmayani, sudarmi (2021)	Rancangan penelitian <i>quasi experiment</i> dengan jenis pre and post test with control group desain	Purpositive sampling dengan jumlah sampel 30 responden	Nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan senam kagel memiliki rata-rata selisih yaitu 3,60 dan mean rank 11,45, relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 3,50 dan mean rank 11,35, kombinasi senam kagel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 5,50 dan mean rank 23,70. Uji statistik menggunakan <i>kruskal wallis</i>	Ada pengaruh kombinasi senam kagel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas.

				hasil didapatkan ada pengaruh senam kagel dan relaksasi nafas dalam dengan $p\text{-value } 0,001 < \alpha 0,05$.	
3.	Luh ayu purnami, R. Soerjo Hadijono, Lucky Herawati (2019)	Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan pre-test dan post-test dengan desain kelompok kontrol. Itu dilakukan di RS Buleleng, Bali.	Sebanyak 82 ibu nifas dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 41 ibu nifas dalam eksperimen dan 41 ibu nifas pada kelompok kontrol. Variabel bebas adalah Kegelm dan pernapasan dalam yang	Penurunan nyeri perineum pada kelompok eksperimen (Mean=2,78) lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (Mean = 1,52), dan secara statistik signifikan.	Metode nafas dalam terbimbing lebih efektif dalam menurunkan maternal nyeri perineum pada 24 jam postpartum. Diharapkan pernapasan dalam yang dipandu dapat dilakukan digunakan sebagai metode alternatif untuk mengatasi nyeri perineum yang persisten.

			dipandu. Variabel dependen adalah nyeri perineum pada 12 jam, 24 jam, dan 48 jam.		
--	--	--	---	--	--

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI LUKA EPISIOTOMI DI RS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

¹Lukman, ¹Siti Rahma, ¹Prahardian Putri
¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang
*E-mail: lukman@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri luka episiotomi di RS Muhammadiyah Palembang.

Metode: Metode yang digunakan pada penelitian adalah praeksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design* pada populasi ibu bersalin yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yang berjumlah 18 orang. Untuk menjawab tujuan penelitian menggunakan uji wilcoxon karena sebaran data tidak normal.

Hasil: Rata-rata usia responden 25,11 tahun ($\pm 4,626$), paritas primipara 13 orang (72,2%) dan multipara 5 orang (27,8%), median nyeri luka episiotomi sebelum dan sesudah relaksasi napas dalam berturut-turut 6,00 (min – maks: 4 – 6) dan 4,00 (min – maks: 2 – 6). Untuk rata-rata nyeri sebelum dan sesudah tindakan relaksasi napas dalam berturut-turut didapatkan 5,61 ($\pm 0,979$) dan 3,29 ($\pm 1,098$). Uji beda menggunakan uji Wilcoxon karena sebaran data tidak normal dan mendapatkan nilai $p = 0,001$.

Simpulan: Relaksasi napas dalam mempengaruhi nyeri luka episiotomi. Diharapkan praktisi perawat dapat melakukan relaksasi pernapasan dalam sebagai salah satu alternatif implementasi pada ibu postpartum yang menjalani episiotomi. Para akademisi diharapkan dapat mengajarkan siswa tindakan relaksasi pernapasan dalam. Penelitian serupa dapat dilakukan, namun dengan penambahan jumlah sampel dan menggunakan kelompok kontrol.

Kata kunci: episiotomi, nyeri, pasca bersalin, relaksasi napas dalam

Abstract

Aim: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on episiotomy wound pain in Muhammadiyah Hospital Palembang

Method: The method used in this study was a pre-experimental design with one group pretest-posttest design in the population of maternity mothers, totaling 20 people. The sampling technique used in purposive sampling was aimed at 18 people. To answer the research objectives using the Wilcoxon test because the data distribution is not normal.

Result: The average age of respondents was 25.11 years (± 4.626), parity of primipara 13 people (72.2%), multipara 5 people (27.8%), median episiotomy of painful wounds before and after respiratory relaxation in 6.00 (min-max: 4-6) and 4.00 (min-max: 2-6). Mean pain before and after relaxation in breaths were obtained 5.61 (± 0.979) and 3.29 (± 1.098). Different tests use the Wilcoxon test because the data distribution is not normal and get of p value = 0.001.

Conclusion: Deep breathing relaxation affects episiotomy wound pain. It is hoped that nurse practitioners can do deep breathing relaxation as an alternative implementation for postpartum mothers undergoing episiotomy. Academics are expected to be able to teach students the act of deep breathing relaxation. Similar research can be done, but by increasing the number of samples and using a control group.

Keywords: episiotomy, pain, postpartum, deep breathing relaxation

PENDAHULUAN

Manuaba mengungkapkan bahwa persalinan sering kali mengakibatkan robekan jalan lahir, baik pada primigravida maupun pada multigravida dengan perineum yang kaku.¹ Untuk mengendalikan robekan perineum spontan maka dilakukan episiotomi sehingga mengurangi rasa nyeri dan menjamin agar luka teratur. Episiotomi adalah insisi yang sengaja dibuat untuk mempermudah kelahiran bayi dilakukan perineum antara vagina dan anus.² Robekan perineum terjadi secara spontan maupun robekan melalui tindakan episiotomi. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya.³ Episiotomi dapat dilakukan atas indikasi/pertimbangan pada persalinan pervaginam pada penyulit (sungsang, distosia bahu, ekstraksi cunam, vakum), penyembuhan ruptur perineum tingkat III-IV yang kurang baik, gawat janin, dan perlindungan kepala bayi prematur jika perineum ketat/kaku.⁴

Masalah kesehatan pada ibu pasca persalinan menimbulkan dampak yang dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan dan menjadi salah satu parameter kemajuan bangsa dalam pelayanan kesehatan. Menurut WHO⁵ hampir 90% proses persalinan normal itu mengalami robekan perineum baik dengan atau tanpa episiotomi. Pada tahun 2009 di Asia rupture perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50 % dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia.

Tujuh puluh lima persen ibu melahirkan pervaginam di Indonesia mengalami episiotomi. Pada tahun 2013 ditemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan)⁶. Prevalensi tindakan episiotomi dalam persalinan di Indonesia mencapai 30-63 % persalinan, dan meningkat hingga 93 % pada persalinan anak pertama².

Menurut Imamah dkk⁷ masalah utama yang sering dialami oleh ibu dengan luka jahitan perineum adalah nyeri. Hasil yang diperoleh pada responden ibu post partum dengan jahitan perineum di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan sebanyak 50% mengalami nyeri berat, 30% nyeri sedang dan 20% mengalami nyeri ringan.

Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan oleh luka jahitan pada waktu melahirkan karena adanya jaringan yang terputus. Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relatif berbeda. Hal ini dipengaruhi antara lain oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu nifas memiliki persepsi dan dugaan yang unik tentang nyeri pada masa nifas, yaitu tentang nyeri dan bagaimana kemampuan mengatasi nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas akan berpengaruh terhadap mobilisasi yang dilakukan oleh ibu, pola istirahat, pola makan, pola tidur, suasana hati ibu, kemampuan untuk buang air besar

(BAB) atau buang air kecil (BAK), aktivitas sehari-hari, antara lain dalam hal mengurus bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat, dan menghambat ketika ibu akan mulai bekerja⁸.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi yaitu bernapas dengan menggunakan diafragma secara perlahan, sehingga memungkinkan dada mengembang penuh dan abdomen terangkat perlahan⁹. Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang efektif untuk menghilangkan rasa nyeri terutama pada klien yang mengalami nyeri yang sifatnya kronis¹⁰.

Sampai saat ini latihan relaksasi napas dalam belum banyak diketahui oleh masyarakat untuk menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri luka episiotomi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental design dengan rancangan one group pre test-post test design yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara melakukan observasi pertama (pre-test) yang memungkinkan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan post test¹¹. Ibu postpartum yang berjumlah 20 orang menjadi populasi, dan besar sampel sebanyak 18 orang¹². Sampel diambil dengan cara purposive sampling, dengan kriteria persalinan normal dengan episiotomy, kooperatif, bersedia menjadi responden, tidak mengalami komplikasi lanjutan dan gangguan komunikasi.

Biodata responden diisi setelah melakukan persiapan alat dan pengisian informed consent dilanjutkan dengan mengajarkan relaksasi napas. Responden melakukan relaksasi napas dalam masing-masing sebanyak 10 kali. Pengukuran nyeri luka episiotomi menggunakan skala nyeri¹³. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat¹⁴.

HASIL

Tabel 1 menerangkan bahwa rata-rata usia responden adalah 25,11 ($\pm 4,626$) dengan usia termuda 18 tahun sedangkan usia tertua 38 tahun. Sementara untuk paritas didominasi oleh paritas primipara yaitu 13 orang (72,2%).

Tabel 1
Karakteristik Responden (n= 18)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur (Mean)	25,11	4,626
Paritas		
Primipara	13	72,2
Multipara	5	27,8

Tabel 2
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Napas Dalam (n= 18)

Karakteristik Nyeri	Frekuensi	Persentase
Sebelum Relaksasi		
Nyeri sedang	15	83,3
Nyeri berat	3	16,7
Sesudah Relaksasi		
Nyeri ringan	7	38,9
Nyeri sedang	11	61,1

Hasil pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar skala nyeri sedang 15 orang (83,3%) sebelum relaksasi napas dalam, namun nyeri sedang menurun setelah relaksasi diperoleh 11 orang (61,1%).

Tabel 3
Pengaruh Relaksasi Napas Dalam
Terhadap Nyeri Luka Episiotomi (n= 18)

Variabel	Mean	SD	Z	p value
Nyeri sebelum relaksasi napas dalam	5,61	0,979	-3,816	0,001
Nyeri sesudah relaksasi napas dalam	3,29	1,098		

Rerata nyeri luka episiotomy sebelum dan sesudah relaksasi napas dalam berturut-turut 5,61 ($\pm$ 0,979) dan 3,29 ($\pm$ 1,098). Hasil uji statistik diperoleh $p=0,001$, dapat dilihat pada tabel 3.

PEMBAHASAN

Tindakan relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri luka episiotomi di RS Muhammadiyah Palembang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian⁷ pada ibu postpartum yang berusia antara 20 – 30 tahun sebanyak 60%, 85% mengalami nyeri sedang. Demikian pula hasil penelitian Edyana (2016) yang menemukan 54% ibu postpartum berusia 17 – 25 tahun¹⁵.

Ditinjau dari jenis paritas responden, hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang melaporkan sebanyak 69% ibu postpartum pada paritas primipara¹⁶. Secara fisiologis nyeri setelah persalinan sangat wajar terjadi hal ini dapat dikarenakan beberapa faktor seperti rusaknya saraf di daerah luka perineum dan jahitan luka. Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu beraksi dengan memindahkan stimulus nyeri⁸.

Akibat adanya trauma seperti adanya laserasi perineum dapat menyebabkan rasa tidak

nyaman dan dispareunia. Rumah Sakit Royal Victoria Australia melaporkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri perineum. Nyeri dirasakan ketika berjalan (33%), duduk (39%), dan tidur (45%)¹⁷.

Nyeri perineum dapat terjadi setelah persalinan pervaginam akibat laserasi spontan pada saat bayi lahir dan dapat diperparah apabila terdapat robekan pada perineum yang disebabkan tindakan episiotomi. Tindakan ini akan memerlukan penjahitan dan dengan penjahitan tersebut dapat menyebabkan nyeri pada daerah luka jahitan. Sebanyak 33% wanita mengalami nyeri perineum karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan¹⁸.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri luka episiotomi. Diharapkan para praktisi perawat dapat menjadikan relaksasi napas dalam sebagai salah satu alternatif implementasi pada ibu – ibu yang dilakukan episiotomi, demikian juga para akademisi dapat mengajarkan kepada para mahasiswa tindakan relaksasi.

Saran

Penelitian serupa bisa dilakukan, namun dengan penambahan besar sampel dan menggunakan kelompok kontrol.

REFERENSI

1. Manuaba, IBG. (2002). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
2. Riskesdas. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

3. Wakinjosastro, H. (2007). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
4. Saifuddin, Bari, A. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. World Health Organization. (2011). *The World Medicine Situation 2011 3ed. Rational Use of Medicine*. Geneva.
6. Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
7. Imamah, E.N. (2009). Pengaruh Relaksasi terhadap penurunan nyeri luka jahitan perineum.
8. Judha, M., Sudarti, & Fauziah A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
9. Potter & Perry. 2010. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses, dan praktik (Fundamentals of nursing : Concepts, process, and practice)*. Alih Bahasa: Renata Komalasari. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: EGC.
10. Utami, S. (2014). *Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. Dengan Post Operasi Apendektomi di Ruang Kanthil RSUD Karanganyar. LTA. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Kusuma Husada Surakarta.*
11. Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
12. Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian: pendekatan praktis (edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
13. Andarmoyo. (2013). *Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat*.
14. Hastono. (2001). *Analisa Data*, Jakarta: FKM Universitas Indonesia.
15. Edyana, dkk. (2016). Pengaruh cryotherapy terhadap nyeri luka episiotomi pada pasien post partum hari pertama diruang perawatan V/VI RS Dustirah Cimahi. *Jurnal skolastik keperawatan* 2016. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020.
16. Qudsiah, SC., Djarot, H.S., & Nurjanah. (2013). Hubungan antara Paritas dan Umur ibu dengan Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. 2013. *Jurnal Kebidanan*, 2013; 2(1): 21 – 25.
17. M East CE, Sherburn M, Nagle C, Said J, Forster D. Perineal pain following childbirth: Prevalence, effects on postnatal recovery and analgesia usage. *Midwifery* [Internet]. 2012 Feb [cited 2015 Sep 10];28(1):93–7. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613810001889>.
18. Dochterman J. (2004). *Nursing intervention Classification (NIC) fourth edition*. USA: Mosby.

Pengaruh Kombinasi Senam Kegel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas

Arnita Rizka Amarina¹, Irmayani², Sudarmi³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram, Kementerian Kesehatan RI

Abstrak

Latar Belakang : ibu nifas akan mengalami berbagai gangguan dan yang terbanyak adalah gangguan nyeri yang mencapai 70,9%. Penyebab utama nyeri tersebut adalah jahitan perineum dari fenomena yang terjadi untuk mengurangi nyeri ibu bisa melakukan relaksasi nafas dalam dan senam kegel.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas di UPT BLUD Puskesmas Meninting

Metode : penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi experiment* dengan jenis Pre and Post Test With Control Group Design. Populasi adalah seluruh ibu nifas, sample diambil dengan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Kruskal Wallis*

Hasil : Nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel memiliki rata-rata selisih yaitu 3,60 dan mean rank 11,45. Relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 3,50 dan mean rank 11,35. Kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 5,50 dan mean rank 23,70. Uji statistik menggunakan *Kruskal wallis* hasil didapatkan ada pengaruh senam kegel dan relaksasi nafas dalam dengan p-value 0,001 < α 0,05.

Kesimpulan : Ada pengaruh kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas

Kata Kunci : Senam Kegel ; Relaksasi ; Nyeri Perineum

The Effect Combination Of Kegel Exercise And Deep Breath Relaxation To Wound Pain Perineum Of Post Partum

Abstract

Background: post partum mothers will experience various disorders and the most is pain disorders that reach 70.9%. The main cause of the pain is the perineal suture from the phenomenon that occurs to reduce the pain of the mother can do deep breath relaxation and kegel exercise

Aim : To determine the effect of combination kegel exercise and deep breath relaxation on perineal wound pain in postpartum mothers in UPT BLUD Meninting Health Center

Methods : this study used *Quasi Experimental* research design with the type of Pre and Post Test With Control Group Design. The population of this research that all childbirth mother, samples were taken by purposive sampling with a sample of 30 respondents. Analysis of the data using univariate and bivariate analyses using *Kruskal Wallis*.

Results : Perineal pain in post partum women before and after Kegel exercises has an average difference of 3.60 and mean rank 11.45. Deep breath relaxation has an average difference of 3.50 and mean rank 11.35. The combination of Kegel exercises and deep breathing relaxation has an average difference of 5.50 and mean rank 23.70. The statistical test using *Kruskal wallis* results showed there was the effect combination of kegel exercise and deep breath relaxation with p-value 0.001 < α 0.05.

Conclusion: There is an effect of the combination of kegel exercise and deep breathing relaxation on perineal wound pain on postpartum mothers

Keywords: Kegel Exercises ; Deep Breath Relaxation ; Perineal Pain

Pendahuluan

Post partum atau nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Dalam masa nifas perlu melakukan perawatan untuk membantu proses involusi misalnya mobilisasi, diet, miksi, defekasi, laktasi, perawatan payudara dan dan perawatan perineum¹

Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi⁽²⁾ Ibu nifas akan mengalami berbagai gangguan, salah satunya yang terbanyak adalah gangguan nyeri yang mencapai 70,9%. Penyebab utama nyeri tersebut adalah jahitan perineum.

Sebagian besar AKI terjadi saat persalinan terutama karena perdarahan. Ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Sehingga robekan perineum memerlukan penjahitan. Luka dan penjahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah seperti infeksi dan nyeri³

Berdasarkan hasil penelitian Evi Nur Imamah tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum menunjukkan bahwa dari 20 responden dengan luka jahitan perineum sebelum dilakukan teknik relaksasi mengalami nyeri sedang sebanyak 17 orang dan berkurang menjadi ringan sebanyak 11 orang (55%) dan tidak merasa nyeri sebanyak 9 orang (45%) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu teknik terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri.⁴

Berdasarkan laporan PWS KIA di UPT BLUD Puskesmas Meninting pada bulan Desember tahun 2018 cakupan untuk ibu nifas yaitu 1045 orang (84,68%) dari total sasaran yaitu 1234 orang (95%). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Kombinasi Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum di wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Meninting".

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dimana peneliti melakukan perlakuan tertentu terhadap sejumlah objek dengan Pre and Post Test With Control Group Design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, karena sampel yang ditentukan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.⁵

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2019. Besar sampel pada penelitian ini adalah 30 ibu nifas. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	N	Intervensi
		%
< 20 tahun	9	30
20-35 tahun	21	70
> 35 tahun	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh sebagian besar responden berada pada kisaran umur 20-35 tahun, yaitu berjumlah 21 orang (70 %), dan sebagian kecil berumur < 20 tahun yaitu berjumlah 9 orang (30 %).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Intervensi	
	N	%
Tidak Sekolah	1	3,3
SD	10	33,3
SMP	9	30
SMA	10	33,3
PT	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas tingkat pendidikan responden didominasi oleh ibu yang tingkat pendidikannya SMA dan SD yaitu sebanyak 20 orang (66,6%) dan tingkat pendidikan paling rendah yaitu tidak sekolah sebanyak 1 orang (3,3%)

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Intervensi	
	n	%
Tidak Bekerja	25	83,3
Bekerja	5	16,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 diatas responden lebih banyak yang tidak bekerja dibandingkan dengan yang bekerja, dimana responden yang tidak bekerja sebanyak 25 orang (83,3 %), dan yang bekerja sebanyak 5 orang (16,7 %)

Tabel 4. Analisis berdasarkan selisih Rata-rata Pengaruh senam kegel dan relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas

Intervensi		p-value	Keterangan
Relaksasi	Senam kegel	0,962	Tidak signifikan
	kombinasi	0,000	Signifikan
Senam kegel	Relaksasi	0,962	Tidak signifikan
	kombinasi	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa tingkat nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel memiliki rata-rata selisih yaitu 3,60, dengan standar deviasi 0,69 dan mean rank 11,45. Relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 3,50 dengan standar deviasi 0,70 dan mean rank 11,35. Sedangkan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 5,50 dengan standar deviasi 1,08 dan mean rank 23,70

Tabel 5. Analisis Komparasi Ganda Pengaruh senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas

Intervensi	n					Mean rank	P-Value
		mean	min	Max	SD		
Senam	10	3,60	3	5	0,69	11,45	0,001
Relaksasi	10	3,50	2	4	0,70	11,35	
Kombinasi	10	5,50	4	7	1,08	23,70	

Berdasarkan tabel 5 Hasil perhitungan dengan Uji *One Way Anova*. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang diberikan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas dibandingkan hanya diberikan senam kegel atau relaksasi nafas dalam saja

Karakteristik Responden

Umur

Rentang umur responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah kisaran 20-35 tahun dengan presentase 70 %. Usia Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat.

Usia kisaran 20-35 tahun masih dalam masa produktif dan daya tangkap ibu terhadap segala bentuk informasi yang disampaikan akan mempengaruhi pengetahuan ibu Responden dengan umur yang semakin dewasa tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berpikir maupun bekerja sehingga dapat mendukung dalam pelaksanaan senam kegel dan relaksasi nafas dalam yang dilakukan oleh ibu nifas.⁶

Pendidikan

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini penelitian ini yang terbanyak yaitu responden dengan pendidikan Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Atas (66,6%)

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang menentukan terhadap terjadinya perubahan perilaku, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka seseorang telah mengalami proses belajar yang lebih sering, dengan kata lain tingkat pendidikan mencerminkan intensitas terjadinya proses belajar.⁷

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan, semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah pula orang tersebut menghadapi masalah. Demikian pula pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menerima informasi.⁸

Tingkat pendidikan pada responden juga pada kategori tingkat pendidikan tinggi yang lebih banyak sehingga ibu mengetahui untuk lebih menjaga kesehatan. Pendidikan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas hidup manusia.

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga dengan persentase 83,3%, sebagai wiraswasta/pedagang 13,3% dan sebagai swasta 3,3%. Ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga mempunyai banyak waktu dirumah dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pekerjaan sehingga mereka cenderung jenuh dan tidak terlalu banyak bertukar pikiran dengan orang-orang disekitar

Seseorang yang tidak bekerja akan berkonsentrasi penuh saat menghadapi masa nifasnya dan tidak ada beban untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaan, karena dengan adanya pekerjaan sangat mengganggu

untuk fokus terhadap diri sendiri dan mengasuh bayi saat nifas. Sehingga mempermudah untuk melakukan senam kegel dan relaksasi nafas dalam pada ibu nifas.

Tingkat nyeri luka perineum ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam kegel dan relaksasi nafas dalam.

Dalam penelitian ini tingkat nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel memiliki rata-rata selisih yaitu 3,60, dengan standar deviasi 0,69 dan mean rank 11,45. Relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 3,50 dengan standar deviasi 0,70 dan mean rank 11,35.

Sedangkan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 5,50 dengan standar deviasi 1,08 dan mean rank 23,70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi senam kegel dan relaksasi memiliki rata-rata selisih yang paling besar dan nilai mean rank yang lebih besar sehingga lebih efektif dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Makzizatunnisa dkk yang menunjukkan bahwa Ada perbedaan nyeri perineum sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam diperoleh nilai p -value 0,007 dimana $0,007 < 0,05$. Ada pengaruh nyeri perineum setelah senam kegel dibandingkan setelah relaksasi nafas diperoleh nilai p -value 0,036 dimana $0,036 < 0,05$.

Pengaruh senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Kruskal Wallis*, kemudian dilakukan komparasi ganda untuk melihat efektifitas dari intervensi yang diberikan menggunakan Uji *One Way Anova* pada sistem komputerisasi SPSS 22.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang diberikan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas dibandingkan hanya diberikan senam.

Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan, dengan melakukan senam kegel, otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri.

Selain itu dengan melakukan senam kegel akan memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan⁹

Serta teknik relaksasi merupakan salah satu cara non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri luka jahitan perineum pada ibu post partum. Dalam keadaan kaya akan oksigen yang bersih diharapkan metabolisme didalam tubuh akan berjalan dengan baik dan otak akan relaksasi sehingga impuls nyeri yang diterima akan diolah dengan baik dan diterjemahkan dengan persepsi nyeri yang berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Makzizatunnisa, Eni Kusyati, Nurul Hidayah bahwa didapatkan hasil p -value 0,036 yaitu Senam kegel lebih efektif di bandingkan dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perinium pada ibu post partum. Direkomendasikan untuk melakukan senam kegel atau relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu.³

Kesimpulan

Karakteristik umur ibu nifas sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan persentasi 70%, berpendidikan SMA dan SD dengan presentase 66,6 %, tidak bekerja dengan persentasi 83,3%. Tingkat nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel memiliki rata-rata selisih yaitu 3,60, dengan standar deviasi 0,69 dan mean rank 11,45. Relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 3,50 dengan standar deviasi 0,70 dan mean rank 11,35. Sedangkan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata selisih yaitu 5,50 dengan standar deviasi 1,08 dan mean rank 23,70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi senam kegel dan relaksasi memiliki rata-rata selisih yang paling besar dan nilai mean rank yang lebih besar sehingga lebih efektif dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu nifas

Daftar Pustaka

1. Basuki Dwi FL. Gambaran Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Nifas Hari Ke 1 Sampai 14 di BPS Umi Nadifah Pelintah Kec. Pandaan Pasuruan. *J Keperawatan Bina Sehat*. 2012;Vol 7 No.1.
2. Annisa, Ridhyanti. Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Normal Tahun 2013. *Skripsi Stikes Aisyiyah Bandung*.
3. Makzizatunnisa dan Eni Kusyanti NH. Efektifitas Senam Kegel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perinium Pada Ibu Post Partum Di Bpm Prima Boyolali. Vol 3 No 1 2014;
4. Evi Nur Imamah. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Volume 7 Nomor 2, Juli 2020
5. Sugiyono. 2014. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta
6. Mubarak. 2017. Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Jogjakarta: Graha Ilmu
7. Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
8. Departemen kesehatan RI. 2010. Indonesia sehat. Indonesia sehat. Jakarta
9. Mubarak.2007. Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu

EFFECT OF GUIDED DEEP BREATH RELAXATION AND KEGEL
GYM ON PERINEAL PAIN REDUCTION IN POSTPARTUM WOMEN
AT BULELENG HOSPITAL, BALI

Luh Ayu Purnami¹⁾, R. Soerjo Hadijono²⁾, Lucky Herawati³⁾

¹⁾School of Health Sciences Buleleng

²⁾School of Health Sciences Guna Bangsa Yogyakarta

³⁾School of Health Polytechnics, Ministry of Health Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Mothers regardless of their ethnicity and demographic characters described post-partum pain as one of the serious problem after giving births. Severe perineal pain can distract the mother and therefore interrupt the initial bonding process between mother and baby which is very essential. Deep breathing helps relax the body and mind. Learning deep breathing reduces muscle tension thereby lessening pain. This study aimed to analyze the effect of guided deep breath relaxation and Kegel gym on perineal pain reduction in postpartum women at Buleleng Hospital, Bali.

Subjects and Method: This study was a quasi experiment with a pre-test and post-test with control group design. It was conducted at Buleleng hospital, Bali. A total of 82 postpartum mothers was divided into 2 groups: 41 postpartum mothers in experimental group and 41 postpartum mothers in control group. The independent variable was Kegel gym and guided deep breathing. The dependent variable was perineal pain at 12 hours, 24 hours, and 48 hours. The data were collected using a pain observation sheet in the form of a Numeric Rating Scale (NRS), Standard Operating Procedure (SOP), and leaflets on guided deep breath that had been developed by researchers. The data were analyzed using Paired t-test and Independent Test t-test and Manova test.

Results: Decrease in perineal pain in the experimental group (Mean= 2.78) was larger than the control group (Mean= 1.52), and it was statistically significant.

Conclusion: The guided deep breathing method is more effective in reducing maternal perineal pain at 24 hours postpartum. It is expected that guided deep breathing can be used as an alternative method of overcoming persistent perineal pain.

Keywords: guided deep breath, Kegel exercise, pain, perineum, postpartum

Correspondence:

Luh Ayu Purnami. School of Health Sciences Buleleng, Jl. Raya Air Sanih KM 11 Bungkulan Singaraja, Buleleng, Bali. Email: ayupurnami40@gmail.com. Mobile: 0878-63069849.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DIRUANG JADE RSU DR. SLAMET GARUT**



**Disusun Oleh:
ANNISA PRANAJAYA 201FK01032**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG
2023**

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Topik / masalah : Teknik Relaksasi Nafas Dalam
2. Tempat : Ruang jade Rsu dr.Slamet Garut
3. Hari/Tanggal : 17 januari dan 18 januari 2023
4. Waktu : 13.00 WIB
5. Sasaran : 1 pasien dengan nyeri dan keluarga

A. Pendahuluan

Oksigen memegang peran penting dalam semua proses tubuh secara fungsional. Tidak adanya oksigen akan menyebabkan tubuh, mengalami kemunduran atau bahkan dapat menimbulkan kematian. Oleh karena itu, kebutuhan oksigen merupakan kebutuhan yang sangat utama dan sangat vital bagi tubuh. Pemenuhan kebutuhan oksigen ini tidak terlepas dari kondisi sistem pernapasan secara fungsional. Bila ada gangguan pada salah satu organ sistem respirasi, maka kebutuhan oksigen akan mengalami gangguan banyak kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen, seperti adanya sumbatan pada saluran pernapasan. Masalah kebutuhan oksigen merupakan masalah utama dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Pemenuh kebutuhan oksigen adalah bagian dari kebutuhan fisiologis menurut hierarki Maslow.

Perawat mempunyai peran yang penting dalam pemenuhan kebutuhan oksigen dan cara mengatasi masalah atau gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen tersebut. Oleh karena itu, perawat harus memahami konsep kebutuhan oksigen. Dalam makalah ini kami menyajikan materi mengenai beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan oksigen bagi manusia.

B. Tujuan

Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan sasaran mampu mengetahui tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga mampu :

1. Menyebutkan pengertian teknik relaksasi nafas dalam.
2. Menyebutkan jenis-jenis teknik relaksasi nafas dalam
3. Menyebutkan tujuan relaksasi nafas dalam
4. Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam

C. Materi

Terlampir

D. Metode

- Ceramah
- Tanya jawab

E. Strategi

1. Kontrak dengan pasien dan keluarga (waktu, tempat, topik)
2. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.
3. Dengan tanya jawab langsung.

F. Proses Penyuluhan

NO	KEGIATAN	WAKTU	PENYAJI	SASARAN
1	Pembukaan	5 menit	Mengucapkan salam Memperkenalkan diri	Membalas salam Memperhatikan dan mendengarkan
2	Penyajian bahan tentang: - Menjelaskan pengertian teknik relaksasi nafas dalam - Menjelaskan tujuan relaksasi nafas dalam	20 menit	- Menjelaskan pengertian teknik relaksasi nafas dalam - Menjelaskan tujuan relaksasi nafas dalam	Mendengarkan Mempraktekkan

	- Menjelaskan manfaat relaksasi nafas dalam - Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam.		- Menjelaskan manfaat relaksasi nafas dalam - Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam.	
3	Evaluasi	15 menit	Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya untuk mengevaluasi peserta, apakah peserta dapat menjelaskan kembali materi penkes dengan bertanya Menyimpulkan kembali materi yang disajikan Diharapkan 30% memahami materi	
4	Penutup	5 menit	Penyaji mengucapkan terima kasih Mengucapkan salam penutup	Menjawab salam

G. Pengorganisasian

Presenter : Suwartina

Observer : CI Ruangan

H. Setting Tempat





Keterangan :



: klien



: perawat



: keluarga

I. **Evaluasi**

1. Proses : Penyuluhan berjalan lancar.
Audiens tidak meninggalkan proses penyuluhan
2. Hasil :
 - audiens dapat menjelaskan pengertian relaksasi nafas dalam
 - audiens dapat menjelaskan tujuan relaksasi nafas dalam
 - audiens dapat menjelaskan manfaat relaksasi nafas dalam
 - audiens dapat menjelaskan 4-5 dari semua langkah relaks

MATERI

A. Pengertian

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Relaksasi merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat

mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi merupakan metode efektif untuk menurunkan nyeri yang merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan dengan mekanismenya yang menghentikan siklus nyeri.

B. Tujuan nafas dalam

Smeltzer & bare menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

C. Manfaat relaksasi nafas dalam

1. Membuat lebih mampu menghindari stress
2. Mengurangi bahkan mengatasi masalah yang berhubungan dengan stress seperti: sakit kepala, pusing, sulit tidur, hipertensi, mual, muntah, nyeri punggung dan nyeri lainnya.
3. Menurunkan dan mengatasi kecemasan
4. Membantu menyembuhkan penyakit tertentu seperti darah tinggi dsb
5. Meningkatkan penampilan kerja dan social

D. Penatalaksanaan Teknik relaksasi nafas dalam

1. Cuci tangan
2. Jelaskan prosedur yang akan kita lakukan pada pasien.
3. Ciptakan lingkungan yang tenang
4. Usahakan tetap rileks dan tenang
5. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3

6. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
7. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
8. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
9. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
10. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
11. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
12. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
13. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
14. Lakukan evaluasi
15. Cuci tangan

DAFTAR PUSTAKA

Setyoadi, Kushariyadi. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Salemba Medika. Jakarta; 2011.

Tamsuri, A. (2006). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. *Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth* (Edisi 8). Jakarta: EGC.

Alimul, A. (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia 1*. Jakarta: Salemba Medika.

Teknik relaksasi nafas dalam. [diunduh pada tanggal 9 Januari 2017] tersedia www.library.upnvj.ac.id/pdf/2s1keperawatan/206312001/bab2.pdf

MANFAAT

1. Membuat lebih mampu menghindari stress
2. Mengurangi bahkan mengatasi masalah yang seperti : sakit kepala, pusing, sulit tidur, hipertensi, mual, nyeri punggung dan nyeri lainnya.
3. Menurunkan dan mengurangi kecemasan.
4. Membantu menyembuhkan penyakit tertentu seperti darah tinggi dsb
5. Meningkatkan penampilan kerja dan social

PENGERTIAN

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.



Teknik relaksasi nafas dalam



Disusun oleh :
ANNISA

Bagaimana sih Cara melakukannya?



1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan-lahan udara di-hembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
5. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan

7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

Anisa Pranajaya

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.bku.ac.id Internet Source	5%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
3	rendimirja.blogspot.com Internet Source	1%
4	pdfcoffee.com Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
7	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
8	repo.stikmuhptk.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Lyndhurst High School Student Paper	<1%

RIWAYAT HIDUP



BIODATA

Nama lengkap : Annisa Pranajaya

Nama panggilan : Annisa

Tempat/tanggal lahir : Bandung, 13 Januari 2002

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Cibatulya V no.103 Rt.01/18 kel.Jatiendah
kec.Cilengkrang kab.Bandung

Alamat email : Annisapranajaya7@gmail.com

Hobi : Berenang

Nama ayah : Alm.Heru Pranajaya

Nama ibu : Herlina

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

