

Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Luka Episiotomi pada Ibu Post Partum di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2019

Lia Idealistiana¹, Ita Herawati²

^{1,2}Departement of Midwifery, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: Relaksaso Progresif; Intensitas Nyeri; Post Partum</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2019 Direvisi : 10 Juni 2019 Diterima : 10 Juni 2019</p> <p> Lia Idealistiana  liaidealistiana@gmail.com  https://orcid.org/0000-0001-9078-3616</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri luka episiotomi pada ibu post partum di RSUD Kabupaten Bekasi. Jenis penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan pendekatan teknik One-Grup Pretest-posttest design. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Instrument penelitian yang digunakan berupa lembar observasi yang mengacu pada skala nyeri menurut Bourbarnis yaitu Verbal Description Scale (VDS) dengan 30 responden. Hasil penelitian dengan menggunakan rumus Wilcoxon, diketahui nilai $p = 0.000$ nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak. Dapat juga di simpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri luka episiotomi pada ibu post partum di RSUD Kabupaten Bekasi tahun 2019. Melihat hasil penelitian ini maka perlakuan teknik relaksasi progresif dapat diterapkan untuk meredakan rasa nyeri selama post partum.</p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

1. Pendahuluan

Teknik relaksasi progresif adalah teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tubuh tertentu atau seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot. Teknik relaksasi otot dalam merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti (Fitria, 2011). Teknik relaksasi progresif yang dilakukan dapat bermanfaat

untuk mengurangi nyeri, mempercepat penyembuhan luka mengurangi nyeri kepala, dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti alergi, depresi dan asma. Relaksasi progresif dapat digunakan untuk penatalaksanaan masalah fisik dan psikososial, termasuk di dalamnya masalah nyeri. Relaksasi yang dihasilkan oleh metode ini dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur (Ernawati, 2011). Dengan relaksasi progresif, dapat meningkatkan kadar endoprin dalam tubuh. Endoprin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Hal tersebut dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, pada saat ibu stress, endoprin terhalang oleh kortisol. RSUD Kabupaten Bekasimerupakan salah satu rumah sakit yang ada di kabupaten Maros. Data yang diperoleh dari rekam medik RSUD Kabupaten Bekasipada tahun 2015-2017 tercatat jumlah persalinan sebanyak 4046 orang. Dimana pada tahun 2015 jumlah persalinan sebanyak 1356 orang dan yang mengalami episiotomi sebanyak 268 orang (19,76%). Tahun 2016 jumlah persalinan sebanyak 1392 orang dan yang mengalami episiotomi sebanyak 332 orang (23,85%). Tahun 2017 jumlah persalinan sebanyak 1298 orang dan yang mengalami episiotomi sebanyak 195 Orang (15,02%).

Masa nifas dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. Post partum adalah masa sesudah persalinan dapat juga disebut masa nifas (puerperium) yaitu masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan yang lamanya 6 minggu. Post partum adalah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ- organ reproduksi sampai kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Fitri, 2017). Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira- kira 6 minggu, masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal (Yanti, 2014).

Definisi Post partum Menurut Marmi (2012), post partum adalah masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai minggu keenam setelah melahirkan. Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung kira-kira enam minggu. Pendapat lain mengatakan post partum adalah masa setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan yang normal pada saat sebelum hamil. Berdasarkan definisi di atas, yang dimaksud dengan post partum adalah masa setelah kelahiran bayi dan masa si ibu untuk memulihkan kondisi fisiknya meliputi alat-alat kandungan dan saluran reproduksi kembali pada keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama enam minggu. Masa nifas atau puerperium

dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan pemberian ASI, cara menjarangkan kehamilan, imunisasi dan nutrisi bagi ibu (Prawirohardjo, 2010). Periode pasca persalinan meliputi masa transisi kritis bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial. Baik di Negara maju maupun berkembang, perhatian utama bagi ibu dan bayi terlalu banyak tertuju pada masa kehamilan dan persalinan, sementara keadaan yang sebenarnya justru merupakan kebalikannya, oleh karena resiko kesakitan dan kematian ibu serta bayi lebih sering terjadi pada masa pasca persalinan. Keadaan ini terutama disebabkan oleh konsekuensi ekonomi, disamping ketidaktersediaan pelayanan atau rendahnya pelayanan fasilitas kesehatan yang cukup berkualitas (Prawirohardjo, 2010). Komplikasi pasca persalinan lain yang sering dijumpai termasuk infeksi saluran kemih, retensio urin, atau inkontenensia. Banyak ibu mengalami nyeri pada daerah perineum dan vulva selama beberapa minggu, terutama apabila terdapat kerusakan jaringan atau episiotomi pada persalinan kala II. Perineum ibu harus diperhatikan secara teratur terhadap kemungkinan terjadinya infeksi (Prawirohardjo, 2010).

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimental design dengan bentuk rancangan One Group Pretest- Posttest. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Salewangan Maros. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2018. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua ibu post partum di RSUD Kabupaten Bekasipada bulan April-Mei tahun 2018 sebanyak 55 orang. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian populasi yang mengalami luka episiotomi pada ibu post partum di RSUD Kabupaten Bekasipada bulan April-Mei tahun 2018 sebanyak 30 orang.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum Berdasarkan Umur Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Umur	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	<20 tahun	4	13.3
2	20-35 tahun	25	83.3
3	>35 tahun	1	3.3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, usia responden terbanyak adalah ibu yang berumur 20 – 35 tahun sebanyak 25 responden

(83,3 %), yang berumur < 20 tahun sebanyak 4 responden (13,3 %), dan yang berumur > 35 tahun sebanyak 1 responden (3,3 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum Berdasarkan Pendidikan Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	SD	6	20.0
2	SMP	9	30.0
3	SMA	12	40.0
4	Perguruan Tinggi	3	10.0
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki Pendidikan terakhir yang paling banyak adalah SMA sebanyak 12 responden (40,0%), SMP sebanyak 9 responden (30,0%), SD sebanyak 6 responden (20,0%), dan Perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10,0 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum Berdasarkan Pekerjaan Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	23	76.7
2	Swasta	4	13.3
3	Pegawai	3	10.0
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang paling banyak adalah responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 23 responden (76,7 %), yang bekerja sebagai swasta sebanyak 4 responden (13,3 %), dan yang bekerja sebagai pegawai sebanyak 3 responden (10,0 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum Berdasarkan Paritas Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Paritas	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Primipara	24	80.0
2	Multipara	6	20.0
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki Paritas yang paling banyak sebanyak 9 responden (30,0%), SD sebanyak 6 responden (20,0%), dan Perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10,0 %).

Tabel 5. Distribusi Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Progresif Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Nyeri Berat	9	30.0
2	Nyeri Sedang	19	63.3

3	Nyeri Ringan	2	6.7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki skala nyeri yang paling banyak adalah Nyeri sedang sebanyak 19 responden (63,3 %), Nyeri berat sebanyak 9 responden (30,0 %), dan Nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7 %).

Tabel 6. Distribusi Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Progresif Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Nyeri Berat	2	6.7
2	Nyeri Sedang	5	16.7
3	Nyeri Ringan	23	76.7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki skala nyeri yang paling banyak adalah Nyeri Ringan sebanyak 23 responden (76,7 %), Nyeri Sedang sebanyak 5 responden (16,7 %), dan Nyeri Berat sebanyak 2 responden (6,7 %).

Tabel 7. Hasil Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2018

No	Variabel	N	Mean Rank	Koefisien Z	P Value
1	Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Progresif	30	1.77	-4.772 ^b	0.000
2	Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Progresif	30	2.70		

Berdasarkan Tabel 7 diatas dari 30 sampel sebelum di berikan teknik relaksasi progresif nilai mean ranknya sebesar 1,77 sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi progresif nilai mean rank berubah menjadi 2,70. Hal ini berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif. Selain itu perbedaan intensitas nyeri juga dapat dilihat dari hasil nilai koefisien Z sebesar -4,772b dan Asym.Sig (nilai ρ) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Asym.Sig (nilai ρ) < 0,05. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri luka episiotomi pada ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif.

4. Pembahasan

Relaksasi progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit, dapat disertai dengan instruksi yang mengarahkan individu untuk memperhatikan

kelompok otot yang di relaksasikan. Selain itu manfaat teknik relaksasi progresif bagi pasien diantaranya mengurangi ketegangan dan kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan, sebagian besar responden sesudah diberikan teknik relaksasi progresif mengalami pengurangan tingkat nyeri. Setelah dilakukan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,00. $p < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri luka episiotomi pada ibu post partum diterima.

Smeltzer dan Bare (2002) dalam buku Judha (2012) mendefinisikan nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan lebih banyak orang-orang dibanding suatu penyakit manapun.

Dari hasil penelitian didapatkan ada 9 responden yang mengalami tingkat nyeri berat sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif. Setelah dilakukan teknik relaksasi progresif 7 responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Hal ini karena ibu yang diberikan teknik relaksasi progresif merasa nyeri berkurang, kecemasan berkurang, kontraksi otot menurun dan dapat tidur dengan nyaman. Sesuai dengan pernyataan bahwa teknik relaksasi progresif yang dilakukan dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri, mempercepat penyembuhan luka mengurangi nyeri kepala, dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti alergi, depresi dan asma. Relaksasi progresif dapat digunakan untuk penatalaksanaan masalah fisik dan psikososial, termasuk di dalamnya masalah nyeri. Relaksasi yang dihasilkan oleh metode ini dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur (Ernawati, 2011). Namun 2 responden tidak mengalami pengurangan nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi progresif, yaitu tetap mengalami tingkat nyeri yang sama. Hal ini sesuai pernyataan bahwa intensitas nyeri adalah gambaran seberapa nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran dengan pendekatan obyektif paling dapat menggunakan dengan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Judha, 2012). Selanjutnya, tingkat nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif dirasakan oleh 19 responden. Setelah dilakukan teknik relaksasi progresif 14 responden mengalami pengurangan nyeri menjadi nyeri ringan. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013).

Sedangkan 5 responden masih mengalami tingkat nyeri sedang walaupun sudah dilakukan teknik relaksasi progresif. Hal ini sesuai pernyataan bahwa intensitas nyeri adalah gambaran seberapa nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subyektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas nyeri

yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Judha, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ernawati (2011) di RSUD Dr. Moewardi Surakarta menunjukkan bahwa dari 64 orang yang dijadikan sebagai sampel, didapatkan ada pengaruh yang signifikan relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri luka episiotomi pada ibu post partum yang dilakukan episiotomy di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Dengan nilai $p=0,000$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

5. Kesimpulan

Sebanyak 30 ibu post partum dengan luka episiotomi yang di berikan teknik relaksasi progresif. Dari hasil penelitian didapatkan ada 9 responden yang mengalami intensitas nyeri berat sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif. Setelah dilakukan teknik relaksasi progresif 7 responden mengalami penurunan tingkat intensitas nyeri menjadi nyeri sedang dan ringan. Hal ini karna ibu yang diberikan teknik relaksasi progresif merasa lebih tenang, nyaman dan nyeri berkurang. Ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri luka episiotomi pada ibu post partum di RSUD Kabupaten Bekasitahun 2018 sesuai dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

6. Daftar Pustaka

- Cahyono, A. (2014). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Pada Hari Ke 1-2. *Jurnal AKP* vol. 5 No. 2, 1 Juli - 3 Desember 2014.
- Carsel Syamsunie, 2017. Metode penelitian kesehatan dan umum. Makassar: Biru Langit Publishing Jogja.
- Ernawati, W. Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. (Skripsi) 2011.
- Fitri, I. (2017). Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Fitria, C. Ambarwati, R. (2011). Efektifitas teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pasca operasi laparatomi. *Jurnal*.
- Judha, M. (2012). Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mahdalena. Dkk. (2015). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Berkurangnya Keluhan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Panti Al- Mudakkir Dan Di Panti Al- Amin Banjarmasin. *Jurnal 24 jurnal kesehatan*, volume VI, Nomor 1, April 2015, hlm 23-27.
- Manurung, N. s. (2011). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan. Jakarta Timur: Trans Info Media
- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan keperawatan komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saifuddin. (2010). Buku Praktis Pelayanan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: EGC.

- Sari, H. Martini. Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Humanitas* Vol. 12 No 1, 12-28. ISSN 1693-7236.
- Stang. (2015). *Statistic Untuk Kebidanan*. Makassar: Masagena Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yanti. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Yanti, D. Sundawati, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Belajar Menjadi Bidan Professional*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Tulas. Dkk. (2017). Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-journal keperawatan (e-Kp)* Volume 5 Nomor 1, Februari 2017.
- Tyani, E. dkk. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal JOM* Vol. 2 No. 2, Oktober 2015.
- Utami, S. Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Yang Mengalami Episiotomi Dengan Rupture Spontan Di RSUD Panembahan Senopati Bantul. (Skripsi) 2015.