**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

 Operasi caesar atau sering disebut dengan seksio sesarea adalah melahirkan janin melalui sayatan dinding perut (abdomen) dan dinding rahim (uterus) (Jitowiyono, 2012). Faktor yang penting dalam melakukan seksio sesarea adalah dalam membuka dan menutup dinding abdomen dengan cara dan teknik yang baik. Berdasarkan dari hasil data tabulasi Nasional Departemen Kesehatan RI (2010) tindakan bedah salah satunya yaitu seksio sesarea meningkat 15,3% dari 20.592 ibu yang dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang diwawancarai di 33 provinsi. Dari data tersebut dapat disimpulkan terdapat peningkatan pada kasus operasi seksio sesarea.

Pada pasca pembedahan terjadi perlukaan (insisi) yang akan menyebabkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik. Adanya *cell injury* akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri (*nociceptor*) sebagai impuls nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat (SSP) melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri (Potter dan Perry, 2016).

Persepsi nyeri yang dialami individu akan menghasilkan respon nyeri yaitu respon fisologis dan respon perilaku. Respon fisiologis terhadap nyeri dapat sangat membahayakan individu. Pada saat impuls nyeri naik ke medulla spinalis menuju ke batang otak dan hipotalamus, sistem saraf otonom menjadi terstimulasi sebagai bagian dari respons stress. Stimulasi pada cabang saraf simpatis pada sistem saraf otonom menghasilkan respons fisiologis, salah satunya vasokontriksi perifer dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan juga ketegangan otot yang dapat memicu perdarahan pada luka operasi terutama pada post seksio sesarea. Bila dibiarkan pasien dapat mengalami syok dan berlanjut pada kematian (Sulistyo, 2016).

Nyeri pasca pembedahan seksio sesarea merupakan nyeri akut yang awitannya tiba-tiba. Menurut Smeltzer (2002) mengatakan bahwa apabila nyeri tidak diatasi secara adekuat maka akan mempunyai efek yang membahayakan dan dapat memengaruhi sistem *pulmonary*, kardiovaskuler, gastrointestinal, endokrin dan imunologik. Selain itu, bila terjadi kesalahan tempat irisan, cara-cara penjahitan dan pemilihan bahan jahit (benang) dan lain-lain akan menimbulkan penyulit-penyulit seperti Hematoma, radang, abses-abses benang, parut yang jelek, hernia sikatrikalis atau membuka kembalinya luka operasi (dehiscense) (Wibowo, 2008).

Pada dasarnya terdapat dua cara manajemen nyeri yaitu melalui tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Metode non farmakologis merupukan pengganti obat-obatan, tindakan ini diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Mengkombinasikan metode non farmakologis dengan obat – obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengontrol nyeri. Pengendalian nyeri non-farmakologis menjadi lebih murah, mudah, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Potter dan Perry, 2016). Selain itu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olahraga, berhenti merokok, dan teknik relaksasi (Corwin, 2009). Beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan seperti teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif.

Salah satu metode untuk mengatasi nyeri secara non-farmakologi adalah relaksasi autogenik. Relaksasi ini mudah dilakukan dan tidak berisiko. Relaksasi autogenik diberikan selama 5-10 menit dengan prinsip klien mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra/doa/zikir dalam hati seiring dengan ekspirasi udara paru (Asmadi, 2008). Widyastuti, 2004 menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Sehingga dalam mengatasi nyeri akibat pembedahan salah satunya dengan relaksasi autogenik yang dapat berefek menurunkan nyeri dan perubahan nyeri dan perubahan tanda – tanda vital.

 Kelebihan dari relaksasi autogenik menurunkan nyeri, selain itu relaksasi autogenik merupakan suatu teknik yang mudah, murah, bisa dilakukan kapan saja, dan tidak memiliki efek yang merugikan (Asmadi, 2008). Sedangkan kekurangan dari Relaksasi autogenik adalah tidak dianjurkan untuk anak dibawah 5 tahun, individu yang kurang motivasi atau individu yang memiliki masalah mental dan emosional yang berat. Individu dengan masalah serius seperti DM atau masalah jantung harus dibawah pengawasan dokter atau perawat ketika melakukannya. Jika cemas atau gelisah selama atau sesudah latihan, atau mengalami efek samping tidak bisa diam, maka latihan harus dihentikan (Saunders, 2007).

Relaksasi autogenik dapat mempengaruhi tingkat nyeri seperti pada penelitian Dina Fithriana dkk (2016) dengan judul Perbandingan pemberian terapi relaksasi autogenik dan aroma terapi terhadap penurunan tingkat nyeri Haid (Desminore) pada siswi di Mts NW menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi dan relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri haid, dengan perbandingan relaksasi autogenik lebih berpengaruh secara signifikan < α (0,000<0,05).

Dari hasil penelitian Ardat, 2016 meneliti “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi” yang menyimpulkan bahwa dari hasil analisis data menunjukkan kedua teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tekanan darah, namun ada selisih pembeda dimana teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistole sebesar 12 mmHg dan diastole 3,6 mmHg. Sedangkan teknik relaksasi autogenik efektif menurunkan tekanan darah sistole sebesar 16 mmHg dan diastole 5,47 mmHg. Sehingga relaksasi autogenik lebih besar penurunannya dibandingkan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan penelitian Ardat, 2016 terbukti relaksasi autogenik lebih memfokuskan pada konsentrasi latihan nafas dalam dan mantra yang dapat mengurangi persepsi nyeri individu yang akan menghasilkan respon fisiologis. Sedangkan pada relaksasi otot progresif dapat mengurangi persepsi nyeri individu yang akan menghasilkan respon fisiologis dan respon perilaku. Maka dari itu untuk mengurangi persepsi nyeri individu yang akan menghasilkan respon fisiologis sekaligus respon perilaku terhadap nyeri meggunakan teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif adalah cara yang mudah untuk melaksanakan seluruh tubuh dengan mengubah ketegangan dan merelaksasikan otot dari kepala ke kaki. Latihan relaksasi otot progresif meliputi kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. Latihan relaksasi otot progresif mengajarkan seseorang bagaimana cara efektif istirahat dan kurangi ketegangan dalam tubuh. Orang itu belajar untuk mendeteksi tekanan otot lokal yang halus secara berurutan, satu kelompok otot pada waktu (mis., otot lengan atas, otot lengan bawah). Dengan demikian, seseorang individu belajar untuk membedakan antara ketegangan intensitas tinggi, ketegangan halus, dan relaksasi, dengan berlatih dengan otot yang berbeda (Dossey dan Keegan, 2012). Teknik Relaksasi otot progresif aktif melibatkan penggunaan pernafasan dalam yang lambat dan dalam mengencangkan dan melegakan otot (Potter dan Perry, 2016).

Manfaaat dari latihan ini adalah untuk menurunkan tegangan fisik, menurunkan nadi dan tekanan darah dan respirasi. Teknik relaksasi yang tepat adalah relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernafasan dan visualisasi (Rudi H, 2010). Kekurangan saat melakukan latihan relaksasi otot progresif adalah jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai diri sendiri, dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk membuat otot-otot relaks, perhatikan posisi tubuh, lebih nyaman dengan mata tertutup, hindari dengan posisi berdiri (Asmadi, 2008).

Relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tingkat nyeri seperti pada penelitian Ikrima, 2015 yang berjudul Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien nyeri kepala menyimpulkan bahwa terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri kepala (tension type) yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif dengan mengidentifikasi otot yang tegang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi pada tanggal 10 November 2017 di dapatkan jumlah kasus operasi seksio sesarea dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan Juli sampai September sejumlah 174 kasus seksio sesarea. Setelah melakukan pengkajian pada pasien post pembedahan seksio sesarea di ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi didapatkan informasi bahwa pasien Ny.E mengalami Nyeri akibat post pembedahan sectio caesaria dan pasang IUD pada daerah abdomen dengan kualitas nyeri : seperti disayat-sayat, nyeri yang dirasakan hilang timbul dan semakin nyeri jika digunakan miring kanan dan miring kiri dengan rentang skala nyeri 3-5. Saat dilakukan pengukuran tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 120/80, suhu 36,7ºC, nadi 80x/menit, respirasi rate 16x/menit. Terapi non-farmakologi yang digunakan di ruang Cempaka yaitu nafas dalam dan diberikan terapi farmakologi (analgesik : ketorolac), diruangan perawat dan bidan melakukan sesuai SOP di rumah sakit yaitu nafas dalam dan belum pernah melakukan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif pada pasien post operasi seksio sesarea.

Namun belum ada hasil penelitian dalam kondisi post operasi, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektifitas teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio sesarea yang ada di ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo, Wlingi-Blitar. Dengan meneliti efektifitas relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik diharapkan dapat diterapkan pada pasien post operasi seksio sesarea.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien Post Operasi Seksio Sesareadi Ruang Cempaka RSUD NGUDI WALUYO WLINGI?”.

* 1. **Tujuan**

## 1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien Post Operasi Seksio Sesareadi Ruang Cempaka RSUD NGUDI WALUYO WLINGI.

## 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi otot progresif* pada pasien post operasi seksio sesarea.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi autogenik* pada pasien post operasi seksio sesarea.
3. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi otot progresif* pada pasien post operasi seksio sesarea.
4. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi autogenik* pada pasien post operasi seksio sesarea.
5. Menganalisis efektifitas *relaksasi otot progresif* dan *relaksasi autogenik* terhadap tingkat nyeripada pasien post operasi seksio sesarea.
	1. **Manfaat**

## 1.4.1 Manfaat Ilmiah

Dengan dilakukannya *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* dapat diketahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* pada pasien post operasi seksio sesarea.

## 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Penelitian diharapkan dapat menambah keilmuan dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif pada pasien post operasi seksio sesarea khususnya *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* serta memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman manfaat dari *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* terhadap tingkat nyeri.

1. Bagi Rumah Sakit

Sebagai masukan dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan sebagai bahan pertimbangan untuk menerapkan standart operasional prosedur *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* pada pasien post pembedahan seksio sesarea.

1. Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberi tambahan wawasan tentang peran dan tanggung jawab perawat melalui *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* yang dapat dirasakan manfaatnya bagi masyarakat.

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman yang berharga bagi peneliti untuk memperkuat konsep mengenai perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah *relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik* pada pasien post operasi seksio sesarea. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengembangan riset selanjutnya serta memberikan petunjuk terhadap penelitian berikutnya.