

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 07, 2024

Revised: December, 12, 2024

Available online: December, 12, 2024

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap nyeri luka episiotomi pada ibu post partum

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

Abstract

Background: Every woman experiences different levels of postpartum pain, with different pain thresholds. The results of an episiotomy, which is performed to prevent spontaneous perineal tears and accelerate labor, can cause postpartum pain.

Purpose: To determine how progressive relaxation techniques affect maternal pain after an episiotomy at the Barokah Medika Clinic.

Method: This study was conducted experimentally using a pre-experimental research method. The Barokah Medika Clinic received 56 respondents with episiotomy wounds. Total sampling was used, so the sample consisted of 56 people who answered. In this study, the instrument used was the MC Gill observation sheet used to transmit the pain response shown by mothers who experienced episiotomy wounds.

Results: Data processing of the analysis test using the Wilcoxon Test, which produced a p value of 0.000 indicating that there was a difference in the pain scale between the pre-test and post-test.

Conclusion: The progressive relaxation method successfully reduced pain levels and had a positive impact on multidimensional quality of life, including increased sleep quantity and quality, reduced physical restlessness, the mother's ability to be more independent in activities, social relationships, and sexual life in accordance with the postpartum phase.

Keywords: Episiotomy Pain; Post Partum; Progressive Relaxation.

Pendahuluan: Setiap wanita mengalami nyeri pasca persalinan yang berbeda tingkatnya, dengan rentang ambang nyeri yang berbeda. Hasil dari episiotomi, yang dilakukan untuk mencegah robekan spontan perineum dan mempercepat kelahiran, dapat menyebabkan nyeri postpartum.

Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana teknik relaksasi progresif berdampak pada nyeri ibu pasca episiotomi di Klinik Barokah Medika.

Metode: Penelitian ini dilakukan secara eksperimental menggunakan metode penelitian pre-eksperimental. Klinik Barokah Medika menerima 56 responden dengan luka episiotomi. Sampling total digunakan, jadi sampelnya terdiri dari 56 orang yang menjawab. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan menggunakan lembar observasi MC Gill digunakan untuk mengevaluasi respons nyeri yang ditunjukkan oleh ibu yang mengalami luka episiotomi.

Hasil: Pengolahan data uji analisis menggunakan *Uji Wilcoxon*, yang menghasilkan nilai p 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam skala nyeri antara tes sebelum dan setelah tes.

Simpulan: Metode relaksasi progresif berhasil mengurangi tingkat nyeri dan berdampak positif pada kualitas hidup multidimensi, yang mencakup peningkatan kuantitas dan kualitas tidur, pengurangan pembatasan fisik,

kemampuan ibu untuk lebih mandiri dalam aktivitas, hubungan sosial, dan kehidupan seksual yang sesuai dengan fase masa nifas.

Kata Kunci: *Episiotomy Pain; Post Partum; Progressive Relaxation.*

PENDAHULUAN

Ibu bersalin hampir selalu menjalani episiotomi (robekan spontan) pada setiap persalinan untuk mencegah perineum robek dan memudahkan kelahiran. Risiko kerusakan sfingter ani, penyembuhan luka yang tidak tepat, hematoma, infeksi, dan nyeri perineum meningkat sebagai akibat dari episiotomi (Pebolo, Ajeani, & Kaye Kabonge, 2019). Pada ibu yang baru melahirkan, nyeri perineum biasanya menunjukkan gejala klinis dan sering dianggap sebagai masalah dan berlanjut. Menurut Munro, George, Chorney, Snelgrove-Clarke, dan Rosen (2017), nyeri yang dialami ibu pasca persalinan sebagai akibat dari luka episiotomi bervariasi dalam intensitas dan memiliki ambang ambang yang berbeda (Munro, George, Chorney, Snelgrove-Clarke, & Rosen, 2017).

Hasil penelitian terdahulu mengidentifikasi dari 396 primipara yang berpartisipasi dalam penelitian, 223 (56,3%) menjalani episiotomi, dan ibu postpartum dengan episiotomy akan mengalami nyeri perineum yang lebih sering secara signifikan dan lebih parah pada hari pertama postpartum (Karaçam, Ekmen, Çalışır, & Şeker, 2013). 100% wanita persalinan normal mengeluhkan nyeri, dengan komposisi 72% nyeri berat dan 27% nyeri sedang (Kunahyana, Faizah Betty, Ambarwati, & Kep, 2013).

Nyeri perineum yang berkembang selama masa nifas dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial setelah persalinan, seperti menyebabkan ketidaknyamanan saat berolahraga, insomnia, kelelahan, dan bahkan dalam jangka panjang pada wanita, menyebabkan cemas berlebihan dan depresi, mengganggu proses pemberian ASI, hubungan dengan bayi dan keluarga, dan pemulihan aktivitas seksual (Bahrami, Karimian, Bahrami, & Bolbolhaghghi, 2014; Lim, LaSorda, Farrell, McCarthy, Facco, & Wasan, 2020).

Oleh karena itu, pemantauan nyeri perineum secara berkala diperlukan untuk memudahkan dan menentukan pengendalian nyeri perineum. Nyeri perineum postpartum dapat diobati dengan berbagai cara. Selain menggunakan obat, ada juga metode

nonfarmakologis (Petersen, 2011). Terapi nonfarmakologis menurunkan nyeri, menurut beberapa penelitian. Akupunktur, yoga, ditraski, relaksasi, terapi es, hydrotherapy, dan terapi inframerah adalah beberapa metode pereda nyeri (Girsang & Elfira, 2021).

Metode nonfarmakologis harus dikembangkan karena tidak ada efek samping dan proses menyusui tidak terganggu. Perawatan nyeri yang paling umum adalah relaksasi. Relaksasi otot progresif, relaksasi genggam jari, dan napas dalam adalah beberapa metode relaksasi (Pragholapati, 2020). Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa nyeri ibu setelah episiotomi pascapartum berbeda sebelum dan sesudah terapi relaksasi napas dalam (Lukman, Rahma, & Putri, 2020). Penelitian lain juga menemukan bahwa teknik relaksasi napas dalam sangat penting untuk mencegah nyeri yang muncul setelah pembedahan caesar. Setelah teknik napas relaksasi dilakukan dalam skala ringan, 7 dari 9 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melakukannya (Lailiyah, 2019).

Relaksasi otot progresif adalah terapi lain yang dianggap efektif. Relaksasi otot progresif melonggarkan otot secara keseluruhan, yang memungkinkan vasodilatasi pembuluh darah. Ini memungkinkan sirkulasi darah berjalan lancar, yang memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen tubuh. Sekresi serotonin diaktifkan oleh oksigen yang mencukupi di otak, yang membuat tubuh rileks (Ridho, Mariana, & Mahdalena, 2022). Peningkatan pro-opiomelanocortin (POMC) dan endorpin distimulasi oleh CRF, yang menghambat stimulus nyeri (Haryanti, Elliya, & Setiawati, 2023).

Penelitian terdahulu mengumpulkan data pada responden yang telah menjalani herniotomi sebelum menerima terapi relaksasi progresif. Hasil uji statistiknya adalah 0,000 (p -value $0,000 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa skala nyeri telah berkurang setelah terapi relaksasi otot progresif (Jamini, 2022). Teknik relaksasi progresif mengurangi nyeri luka setelah operasi SC. Namun, dari berbagai literatur tersebut tidak disebutkan

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

secara eksplisit kapan diberikan. Karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi nyeri ibu yang mengalami episiotomi pasca persalinan di Klinik Barokah Medika (Zaleha, 2021).

METODE

Peneliti menggunakan teknik penelitian pre-eksperimen. Sebanyak 56 ibu yang mengalami luka episiotomi adalah subjek penelitian yang dilakukan di Klinik Barokah Medika selama tiga bulan, dari maret hingga mei 2024. Penelitian ini sudah lulus kelayakan etik dari Komite Etik Pelaksanaan Penelitian Kesehatan dengan nomor: 02.03/46/PM/BP/2024.

Sampling total digunakan, jadi sampelnya terdiri dari 56 orang yang menjawab. Selama lima hitungan, responden melakukan gerakan kontraksi dan relaksasi pada kelompok otot tertentu secara bergantian dan berurutan. Gerakan ini dimulai dengan kelompok otot tangan, lengan bawah, lengan

atas, bahu wajah, leher, punggung, dada, perut, kaki, paha, dan bokong. Perlakuan diberikan dua kali setiap hari dengan interval waktu tiap satu jam. Adapun kategori skala nyeri yaitu Nyeri ringan 0-3, nyeri sedang 4-6, nyeri berat 7-8 dan nyeri tidak tertahankan 9-10.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan menggunakan lembar observasi MC Gill digunakan untuk mengevaluasi respons nyeri yang ditunjukkan oleh ibu yang mengalami luka episiotomi. Orang-orang yang terlibat dalam penelitian telah mengisi informasi yang akurat dan memperhatikan kerahasiaan dan anonimitas masing-masing.

Hasil observasi dari skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi otot progresif digunakan untuk menentukan apakah ada atau tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan. Uji Wilcoxon digunakan karena skala data variabel kategorik memiliki dua kelompok dengan jumlah pengulangan dua dan jumlah kategori lebih dari dua.

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i1.456>

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (N=56)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD) (Rentang)(Tahun)	(27.66±6.618) (19-45)
≤25	27/48.2
26-35	21/37.5
36-45	8/14.3
Paritas (n/%)	
Primipara	35/62.5
Multipara	18/32.1
Grandemultipara	4/5.4
Nyeri Luka Episiotomi (n/%)	
Sebelum	
Tidak nyeri	0/0
Nyeri Ringan	0/0
Mengganggu kenyamanan	10/17.9
Nyeri menggelisahkan	30/53.6
Nyeri menyusahkan	16/28.6
Sesudah	
Tidak nyeri	17/30.4
Nyeri Ringan	39/69.6
Mengganggu kenyamanan	0/0
Nyeri menggelisahkan	0/0
Nyeri menyusahkan	0/0

Tabel 1. Menunjukkan karakteristik usia rata-rata partisipan dan standar deviasi (27.66±6.18) pada rentang usia 19-45 tahun. Mayoritas partisipan dengan paritas primipara yaitu 35 (62.5%), sedangkan multipara 18 (32.1%) dan grandemultipara hanya 4 (5.4%). Berdasarkan nyeri luka episiotomi sebelum dilakukan intervensi mayoritas partisipan mengalami nyeri menggelisahkan yaitu 30 (53.6%). Setelah dilakukan intervensi mayoritas partisipan memiliki penurunan pada kategori nyeri ringan yaitu 39 (69.6%).

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Pretest-Posttest	Hasil	Nilai <i>p</i>
Negatif ranks	56	0.000
Positive ranks	0	
Ties	0	

Tabel 2. Menunjukkan hasil penelitian yang didapatkan dari menggunakan pengolahan uji data Wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai *p* 0.000. Hasil

tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara sebelum diberi dan sesudah diberi perlakuan teknik relaksasi progresif.

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i1.456>

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh partisipan mengalami nyeri dengan ambang mulai dari nyeri yang tidak nyaman, nyeri yang mengganggu, dan nyeri yang menyusahkan. Ketika seseorang mengalami nyeri, mereka mencari pertolongan untuk menghilangkan rasa sakit. Ketika jaringan tubuh rusak, orang mengalami nyeri yang disebabkan oleh ketidaknyamanan sensori dan emosional karena resiko atau sebenarnya kerusakan jaringan tubuh (Andarmoyo, 2013).

Tindakan perobekan pada perineum menyebabkan rasa sakit yang sangat parah. Namun, ada ibu nifas yang tidak merasakan nyeri meskipun memiliki laserasi perineum. Ini karena ambang nyeri setiap orang berbeda (Istiana, Rahmawati, & Kusumawati, 2020). Berbagai faktor, seperti lingkungan, budaya, dan tingkat paritas, memengaruhi tingkat intensitas rasa sakit seorang anak. Jika ibu sebelumnya memiliki riwayat primigravida, akan lebih sulit untuk mengontrol nyerinya. Ini karena pengalaman pertama mereka melahirkan anak (Utami, & Nurhidayati, 2015).

Faktor-faktor ini serupa dengan temuan penelitian ini. Lebih dari 50% dari peserta memiliki riwayat paritas, atau primigravida, dan sisanya memiliki riwayat multipara atau grandemulti, menurut karaktersitik mereka. Khawatir bahwa kualitas hidup ibu yang malfungsi psikologis dan sosial akan menurun jika nyeri episiotomy tidak ditangani segera.

Terapi relaksasi progresif menunjukkan hasil yang positif: ambang nyeri episiotomy ibu setelah persalinan turun. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri ringan setelah terapi ini, dan beberapa dari mereka tidak merasakan nyeri sama sekali.

Ada hubungan antara reseptor nyeri dan rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah nociceptor, yang dapat menanggapi rangsangan. Rangsangan ini dapat mekanis, termal, atau kimiawi. Stimulasi yang dilepas ketika jaringan rusak, atau oleh bahan kimia seperti histamin dan prostaglandin.

Relaksasi otot secara bertahap dapat mengurangi jumlah dan kualitas nyeri. Terapi ini melemaskan semua otot secara bersamaan, mengatur pernapasan dan membuat Anda merasa lebih santai. Jumlah metabolisme tubuh, laju pernafasan, tekanan darah sistolik, gelombang alpha

otak, ketegangan otot, kontraksi ventikuler prematur, dan pelepasan endorfin semuanya dipengaruhi oleh relaksasi otot progresif (Pragholapati, 2020).

Tubuh membuat endorfin untuk meredakan rasa sakit dengan meningkatkan sirkulasi lokal dan menurunkan katekolamin endogen. Penurunan konsentrasi katekolamin endogen blok rangsang nyeri. Endorfin yang dihasilkan oleh pernapasan yang dalam dan relaksasi dapat mempengaruhi produksi hormon pertumbuhan, seks, dan mengendalikan stress selain mengendalikan nyeri yang menetap (Yunitasari, Nursanti, & Widagdo, 2018).

Hasilnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif, yang merupakan metode terapi nonfarmakologi, dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meredakan nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi setelah persalinan. Teknik ini mudah digunakan, murah, dan memiliki banyak manfaat. Interaksi secara keseluruhan antara fungsi organ dan psikologis pasien dapat menyebabkan pasien merasa lebih nyaman dan tenang.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari menggunakan pengolahan uji data Wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai $p < 0.000$. Hasil tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara sebelum diberi dan sesudah diberi perlakuan teknik relaksasi progresif.

Relaksasi progresif menguntungkan fisik dan mental. Terbukti bahwa metode ini menguntungkan kualitas hidup multidimensi, yang mencakup peningkatan kuantitas dan kualitas tidur, penurunan pembatasan fisik, kemampuan ibu untuk lebih mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, dan kehidupan seksual yang dapat berlangsung sesuai dengan fase nifas (Gökşin, & Ayaz-Alkaya, 2018). Pada tahun 2011 di RSUD Salewengan Maros bahwa teknik relaksasi progresif menurunkan tingkat nyeri luka episiotomi secara signifikan, meskipun ibu telah keluar dari rumah sakit setelah melahirkan, terapi ini masih dapat disarankan. Teknik gerakan yang tepat digunakan selama latihan. Dengan menggabungkan terapi farmakologis dan nonfarmakologis, nyeri dapat dikurangi lebih cepat dan gejala fisik dan patologis (Ernawati, Ambarwati, Kep, Kartinah, & Kep, 2011).

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

SIMPULAN

Metode relaksasi progresif berhasil mengurangi tingkat nyeri dan berdampak positif pada kualitas hidup multidimensi, yang mencakup peningkatan kuantitas dan kualitas tidur, pengurangan pembatasan fisik, kemampuan ibu untuk lebih mandiri dalam aktivitas, hubungan sosial, dan kehidupan seksual yang sesuai dengan fase masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. (2013). Konsep & proses keperawatan nyeri.

Bahrami, N., Karimian, Z., Bahrami, S., & Bolbolhaghghi, N. (2014). Comparing the postpartum quality of life between six to eight weeks and twelve to fourteen weeks after delivery in Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7).

Ernawati, W., Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., Kep, M., Kartinah, A. K., & Kep, S. (2011). *Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Girsang, B. M., & Elfira, E. (2021). How A cold sitz bath versus infrared therapy can remove the pain of postpartum perineal wounds. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1).

Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The effectiveness of progressive muscle relaxation on the postpartum quality of life: a randomized controlled trial. *Asian nursing research*, 12(2), 86-90.

Haryanti, M., Elliya, R., & Setiawati, S. (2023). Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendiktomi di Desa Talang Jawa Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 742-756.

Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2023). Pengaruh derajat laserasi perineum terhadap skala nyeri perineum pada ibu post partum.

Jamini, T. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi.

Karaçam, Z., Ekmen, H., Çalışır, H., & Şeker, S. (2013). Prevalence of episiotomy in primiparas, related conditions, and effects of episiotomy on suture materials used, perineal pain, wound healing 3 weeks postpartum, in Turkey: A prospective follow-up study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(3), 237-245.

Kuncahyana, D., Faizah Betty, R., Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., & Kep, M. (2013). *Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas Terhadap Status Psikologis Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Lailiyah, S. R. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesarea. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN*, 2085-5931.

Lim, G., LaSorda, K. R., Farrell, L. M., McCarthy, A. M., Facco, F., & Wasan, A. D. (2020). Obstetric pain correlates with postpartum depression symptoms: a pilot prospective observational study. *BMC pregnancy and childbirth*, 20, 1-14.

Lukman, L., Rahma, S., & Putri, P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Di Rs Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2), 1-5.

Munro, A., George, R. B., Chorney, J., Snelgrove-Clarke, E., & Rosen, N. O. (2017). Prevalence and predictors of chronic pain in pregnancy and postpartum. *Journal of obstetrics and gynaecology Canada*, 39(9), 734-741.

Pebolo, P. F., Ajeani, J., & Kaye Kabonge, D. (2019). Prevalence and factors associated with episiotomy practice among primiparous women in mulago national referral hospital Uganda.

Petersen, M. R. (2011). Review of interventions to relieve postpartum pain from perineal trauma. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 36(4), 241-245.

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain in Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112-122.
- Ridho, M., Mariana, E. R., & Mahdalena, M. (2022). Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 182-190.
- Utami, S., & Nurhidayati, E. (2015). *Perbedaan Tingkat Nyeri pada Ibu Post Partum yang Mengalami Episitomi dengan Ruptur Spontan di RSUD Panembahan Senopati Bantul* (Doctoral dissertation, STIKES Aisyiyah Yogyakarta).
- Yunitasari, E., Nursanti, I., & Widagdo, G. (2018). The Effectiveness of Hand Massage, Foot Massage and Combination on Pain Intensity Of Post Sectio Caesarea. *Impact journal*.
- Zaleha, N. L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Luka Post Op (Sectio Caesarea). *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 257-269.

Fatimah Wahab Aliun*, Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Fatimah Wahab Aliun. *Email: fatimahaliun@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i1.456>