

## Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *Guided imagery* Terhadap Skala Nyeri Pasien Pasca Operasi *Sectio caesarea* : Case Report

Citra Pramuningtiyas Sanjaya<sup>1</sup>, Dewi Puspita<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Catharina Wahyu Retno Wulandari<sup>3</sup>

RSUD Kabupaten Temanggung

Alamat: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Korespondensi penulis: [dewipuspita.ummy@gmail.com](mailto:dewipuspita.ummy@gmail.com)

**Abstract.** *Sectio caesarea (SC) is a surgical procedure that aims to give birth to a baby by making an incision in the mother's abdominal wall and uterus. Pain after Sectio caesarea surgery can be a barrier to the healing process, especially if the pain is very severe. Non-pharmacological therapy that is effective for reducing pain is deep breathing relaxation and guided imagery. The research method used in the intervention is a case study (case report) using the intervention method. The research was carried out in the Mawar room of Temanggung Hospital 6-7 May 2024. The participants in this research were 3 respondents. Pain scale measurements were carried out before and after the deep breathing relaxation intervention and guided imagery were given. The results of the research showed that there was a decrease in pain levels from the severe scale to the moderate scale on the first day of intervention. There was a decrease in pain levels from the moderate scale to the mild scale on the second day of intervention. The intervention of a combination of deep breathing relaxation therapy with guided imagery on Pain level in post caesarean section patients.*

**Keywords:** *Deep breathing relaxation, Guided imagery, Pain Scale, Sectio caesarea operation*

**Abstrak.** *Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan operasi yang bertujuan untuk melahirkan bayi dengan cara membuat sayatan pada dinding perut dan rahim seorang ibu. Nyeri pasca operasi Sectio caesarea bisa menjadi salah satu penghalang dalam proses penyembuhan, terutama jika nyerinya sangat berat. Terapi non farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah relaksasi nafas dalam dan guided imagery. Metode penelitian yang digunakan dalam intervensi adalah studi kasus (case report) dengan menggunakan metode intervensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Mawar RSUD Temanggung 6-7 Mei 2024. Partisipan dalam penelitian ini adalah 3 responden. Pengukuran skala nyeri di lakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dan guided imagery. Hasil penelitian di dapatkan hasil Terjadi penurunan tingkat nyeri dari skala berat ke skala sedang pada intervensi hari pertama. Terjadi penurunan tingkat nyeri dari skala sedang ke skala ringan pada intervensi hari kedua. Pemberian intervensi kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dengan guided imagery terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea.*

**Kata kunci:** *Relaksasi nafas dalam, Guided imagery, Skala Nyeri, Operasi Sectio caesarea*

## **LATAR BELAKANG**

*Sectio caesarea* (SC) merupakan tindakan operasi yang bertujuan untuk melahirkan bayi dengan cara membedah dengan sayatan pada bagian perut atau rahim seorang ibu. Tindakan ini sering dipilih ketika persalinan spontan tidak mungkin atau berisiko bagi ibu dan bayi, seperti dalam kasus kondisi medis tertentu atau komplikasi yang muncul selama kehamilan atau persalinan. (Rohmaniah & Nurrohmah, 2023). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas), sebanyak 17,6% kelahiran pada wanita berusia 10-54 tahun (78,73%) dilakukan melalui prosedur *sectio caesarea* (Riskesdas, 2018). *Sectio caesarea* adalah opsi terakhir dalam membantu proses persalinan bagi ibu yang tidak bisa atau memilih untuk tidak melahirkan secara normal, tindakan ini diambil berdasarkan alasan medis, permintaan dari pasien, atau rekomendasi dari dokter (Sudarsih & Agustin, 2023). Operasi *sectio caesarea* dapat efektif dalam menjaga keselamatan ibu dan bayi, namun akan dilaksanakan jika ada permasalahan atau indikasi medis yang mendukung (Handyany, 2020).

Nyeri pasca operasi *Sectio caesarea* bisa menjadi salah satu penghalang dalam proses penyembuhan, terutama jika nyerinya sangat berat. Nyeri yang dirasakan oleh ibu pasca operasi *sectio caesarea* bisa mempengaruhi proses adaptasi pasca melahirkan, dengan 30-80% ibu melaporkan merasakan nyeri dari skala sedang hingga berat (Cahyani et al., 2022). Kondisi tersebut dapat membuat ibu yang baru saja menjalani operasi *sectio caesarea* menjadi lebih mudah tersinggung, memiliki detak jantung yang cepat, merasa cemas, serta mengalami gangguan dalam pola tidurnya. Menurut cahyani (2022) nyeri pada ibu pasca operasi *sectio caesarea* ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada proses pengasuhan ibu ke bayi. Akibatnya, mungkin akan menghambat pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya karena nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, nyeri yang dirasakan oleh ibu pasca operasi *sectio caesarea* harus ditangani agar tidak menimbulkan dampak negatif dan masalah kesehatan lainnya (Rizki et al., 2024).

Pengelolaan nyeri pasca operasi bisa dilakukan melalui dua metode, yaitu teknik farmakologis dan non farmakologis. Teknik farmakologis melibatkan kerjasama dengan dokter dalam pemberian obat penghilang rasa nyeri, sementara teknik non farmakologis bisa diberikan dengan teknik relaksasi kepada pasien yang baru saja menjalani operasi (Purnamasari et al., 2023). Salah satu terapi non farmakologis yang sering dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk mengurangi nyeri pasca operasi (Cahyani et al., 2022a) Terdapat berbagai teknik relaksasi yang dapat di terapkan untuk mengurangi nyeri, Susilawati et al. (2023) menyebutkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dianggap efektif dalam mengurangi

intensitas nyeri karena merupakan bagian dari perawatan untuk mengendalikan rasa sakit secara efektif dan efisien. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja yang berhubungan dengan pengaturan napas dan aliran energi dalam tubuh (Febriwati et al., 2023). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelektasi paru-paru, meningkatkan efisiensi batuk, dan mengurangi stres fisik dan emosional, yaitu mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan. (Maryany et al., 2024).

Selain relaksasi napas dalam, teknik nonfarmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri adalah teknik *guided imagery*. Imajinasi terbimbing atau *guided imagery* adalah bagian dari *Hypnotherapy* yang melibatkan penggunaan indra penglihatan, pendengaran, sentuhan, penciuman, dan rasa, dengan tujuan membantu pasien merasa lebih rileks dan tenang (Cahyani et al., 2022). *Guided imagery* adalah bentuk terapi relaksasi yang melibatkan proses membayangkan hal-hal yang dapat membuat seseorang merasa bahagia dan rileks, seperti memvisualisasikan tempat yang indah atau peristiwa yang menyenangkan (Rahmayani & Yovinna Tobing, 2023). Imajinasi terbimbing (*guided imagery*) memiliki manfaat dalam membantu mengurangi stres, kecemasan, dan juga dapat meredakan rasa sakit karena *guided imagery* mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (Karyatin & Fitriani, 2022). Selain itu, *guided imagery* juga dapat memberikan keuntungan lebih dibandingkan dengan perawatan lainnya, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme, menciptakan perasaan rileks dan damai, serta mengurangi rasa takut, ketegangan, meningkatkan produksi endorfin alami, dan mengurangi kelelahan (Rahmayani & Yovinna Tobing, 2023). Keberhasilan terapi *guided imagery* sangat bergantung pada hubungan interpersonal yang baik antara pasien dan pemberi intervensi, pendekatan hubungan interpersonal perlu dilakukan sejak awal, seperti memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbagi pengalaman menyenangkan, dan mendengarkan dengan aktif untuk menciptakan suasana saling mendukung dan percaya. Jatmiko & Purnamasari (2022) menyebutkan bahwa pendekatan interpersonal antara perawat dan pasien merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan terapi *guided imagery*.

Teknik relaksasi napas dalam akan menjadi lebih efektif jika digabungkan dengan terapi non farmakologis lainnya, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing (*Guided imagery*). Teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* telah terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*. Teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang susunan saraf pusat untuk mengeluarkan endorfin, penghambat nyeri, dan menstimulasi respons saraf otonom untuk menurunkan aktivitas tubuh

dan aktivitas metabolik, sementara teknik relaksasi *guided imagery* dapat membantu pasien pasca operasi mengurangi rasa nyeri dengan memutuskan sinyal nyeri sebelum mencapai *cortex cerebri* sehingga penurunan tingkat nyeri pasien lebih optimal (Ismawati et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani *et al* (2022) yang membahas tentang terapi relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery*. Pada penelitian tersebut hanya menyatakan bahwa terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* efektif untuk mengurangi nyeri yang dialami pasien pasca operasi *sectio caesarea*, namun peneliti tidak menyebutkan hasil skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan kombinasi kedua teknik tersebut. Penelitian tersebut juga tidak menjelaskan tentang waktu, frekuensi, dan SOP dalam melakukan relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* pada pasien. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery* yang dilakukan sesuai dengan SOP. Beberapa penelitian menyatakan bahwa secara signifikan, terapi relaksasi pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery* sangat efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi *sectio caesarea*. Selain efisien dan mudah dilakukan, terapi kombinasi ini akan membuat pasien menjadi rileks dan tenang sehingga aliran darah menjadi lancar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi kombinasi dengan prosedur yang tepat, yaitu dengan melakukannya sesuai SOP terapi relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Berdasarkan hasil perbandingan dengan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti skala nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi tarik nafas dalam dan *guided imagery*.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. *Sectio caesarea***

*Sectio caesarea* atau dikenal dengan operasi *caesar* adalah prosedur pembedahan dimana bayi dilahirkan melalui sayatan di perut dan rahim dari ibu. Operasi ini dilakukan jika persalinan pervaginam tidak memungkinkan atau berbahaya bagi ibu atau bayinya (Vazquez Corona et al., 2022). Indikasi operasi ini dibagi menjadi dua: absolut (seperti panggul sempit, obstruksi panggul, bayi besar) dan relatif (seperti operasi caesar berulang, kondisi janin tertentu). Keputusan operasi mempertimbangkan riwayat medis, kondisi kesehatan, dan risiko (Shi et al., 2022). Pasien *sectio caesarea* akan merasakan nyeri yang berasal dari insisi abdomen untuk melahirkan bayi. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan karena kerusakan jaringan. Tingkat nyeri bersifat subyektif dan berbeda untuk setiap individu. Nyeri selama persalinan caesar dapat

dikurangi dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis (Susilawati et al., 2023).

## 2. Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi napas dalam, atau dikenal juga dengan sebutan *deep breathing*, merupakan metode pernafasan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi napas dalam dapat membantu meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*) dengan memfokuskan perhatian pada pernapasan (Jafari et al., 2020). Teknik relaksasi napas dalam dapat menjaga komponen sistem saraf simpatis sehingga bisa menyebabkan penurunan tingkat nyeri. Relaksasi pernapasan dapat mengurangi ketegangan otot dan merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga dapat mengurangi transmisi sinyal nyeri ke otak (Joseph et al., 2022).

## 3. *Guided imagery*

Terapi *Guided imagery* adalah suatu teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi individu untuk mencapai efek positif tertentu. Terapi ini merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dianggap aman dan memiliki risiko yang rendah (Parizad et al., 2021). Dalam proses terapi, individu dibimbing untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan mengarahkan pikiran ke arah yang lebih positif. Teknik ini dapat membantu dalam mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengatasi nyeri. Terapi *guided imagery* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang menghambat transmisi neurotransmitter tertentu, serta mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* (Indriani et al., 2021).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam intervensi adalah studi kasus (*case report*) dengan menggunakan metode intervensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Mawar RSUD Temanggung 6-7 Mei 2024. Partisipan berjumlah tiga pasien dengan kriteria pasien yaitu pasien pasca operasi *sectio caesarea* dengan masalah keperawatan nyeri, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi partisipan. Sebelum dilakukan intervensi, pasien diberikan lembar *inform consent* yang sebelumnya telah disediakan oleh peneliti.

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga metode yaitu Pengkajian, Intervensi dan Dokumentasi. Proses pertama, yaitu pengkajian dilakukan untuk menggali keluhan yang dirasakan pasien pasca operasi *sectio caesarea* selama proses perawatan di rumah sakit.

Pengumpulan data tahap kedua yaitu memberikan intervensi kepada pasien. Sebelum diberikan intervensi, pasien dikaji terlebih dahulu terkait dengan skala nyeri yang dirasakan. Kemudian peneliti memberikan intervensi kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dengan *guided imagery* untuk menurunkan tingkat nyeri pasien. Terapi relaksasi nafas dalam dilakukan bersamaan dengan terapi *guided imagery*. Sebelum dilakukan terapi, peneliti harus menciptakan lingkungan yang tenang dengan menciptakan ruangan bebas dari gangguan, lalu lakukan pendekatan interpersonal yang baik untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Kemudian, bantu pasien menemukan posisi tubuh yang nyaman agar pasien lebih rileks dan tenang saat dilakukan intervensi. Minta pasien untuk menutup mata perlahan-lahan, setelah itu menarik napas dalam-dalam melalui hidung sambil menghitung dalam hati “hirup, satu, dua, tiga” menahannya selama 1-3 detik sambil membayangkan hal-hal menyenangkan, lalu minta pasien untuk menghembuskannya perlahan melalui mulut sambil menghitung dalam hati “hembuskan, satu, dua, tiga”. Ulangi siklus pernapasan ini selama 10-15 menit, biarkan pasien menikmati imajinasinya, dan pastikan pasien tetap fokus dengan mata terpejam. Setelah terlihat adanya respon bahwa pasien mampu melakukannya dalam waktu 10-15 menit minta pasien untuk membuka mata perlahan-lahan. Selanjutnya observasi respon pasien serta membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi tersebut. Setelah selesai diberikan intervensi, pasien diberikan kesempatan untuk bertanya dan mempraktikkan ulang.

Tahap terakhir adalah dokumentasi, yaitu peneliti mengumpulkan semua perubahan tingkat nyeri yang dirasakan pasien, baik sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Perubahan tingkat nyeri diukur menggunakan skala *numerical rating scales* dengan pembagian kategori : tidak nyeri (0), Nyeri Ringan (1-3), Nyeri Sedang (4-7) dan Nyeri Berat (8-10).

## **HASIL PENELITIAN**

Studi kasus ini dilakukan pada tiga pasien dengan tindakan operasi *sectio caesarea* yaitu Ny. H, Ny. T, dan Ny. E. Pasien pertama Ny. H berumur 32 tahun dengan diagnosa fetal takikardi dan letak lintang. Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka *sectio caesarea*, nyeri timbul saat bergerak, terasa perih, hanya terasa pada bagian luka, dengan skala 7, dan hilang timbul. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis dan gelisah. Tanda-tanda vital dari pasien: Tekanan darah: 130/79 mmHg, Nadi: 93 kali permenit, Suhu: 36,5°C, Sp O<sub>2</sub>: 96%, dan *respiratory rate*: 20 kali permenit. Pasien mendapatkan terapi

domperidone oral 3 x 10 mg, Asam mefenamat oral 3 x 500 mg, Antrain injeksi 3 x 500 mg, dan terpasang infus ringer laktat+oxytocin 20 tpm.

Pasien kedua pada studi kasus ini adalah Ny. T berumur 31 tahun dengan diagnosa *fetal distress* dan Ketuban Pecah Dini (KPD). Hasil pengkajian didapatkan didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka *sectio caesarea*, nyeri timbul saat bergerak, terasa perih, hanya terasa pada bagian luka, dengan skala 8, hilang timbul, dan sulit tidur. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis dan gelisah. Tanda-tanda vital pasien: Tekanan darah: 136/75 mmHg, Nadi: 102 kali permenit, Suhu: 36,7°C, Sp O2: 98%, dan *respiratory rate*: 20 kali permenit. Pasien mendapatkan terapi injeksi ranitidine 50 mg, dexamethasone 5 mg, ketorolac 30mg, dan terpasang infus ringer laktat+oxytocin 20 tpm.

Pasien ketiga pada studi kasus ini adalah Ny. E berumur 27 tahun dengan diagnosa medis Ketuban Pecah Dini (KPD) < 24 jam. Hasil pengkajian didapatkan didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka *sectio caesarea*, nyeri bertambah saat bergerak, terasa perih hanya di bagian luka, dengan skala 7, nyeri intens atau terus menerus, dan timbul sejak 2 jam sebelum dilakukan pengkajian. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis menahan nyeri dan rentang gerak pasien terbatas karena nyeri. Tanda-tanda vital pasien: Tekanan darah: 115/63 mmHg, Nadi: 95 kali permenit, Suhu: 36,8°C, Sp O2: 99%, dan *respiratory rate*: 20 kali permenit. Pasien mendapatkan terapi injeksi antrain 2 x 500 mg, Trometamol 3 x 50 mg, Claneksi 3 x 500 mg, dan terpasang infus ringer laktat 20 tpm.

Tabel 1 Perubahan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada hari pertama

Nama Pasien	Sebelum	Sesudah
Ny. H	Nyeri skala 7 (berat)	Nyeri skala 5 (sedang)
Ny. T	Nyeri skala 8 (berat)	Nyeri skala 5 (sedang)
Ny. E	Nyeri skala 7 (berat)	Nyeri skala 4 (sedang)
Rata-rata	7,3 (berat)	4,6 (sedang)

Tabel 1 menunjukkan terdapat perubahan tingkat nyeri pada ketiga responden setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery*. Terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dari 7,3 menjadi 4,6 sehingga tingkat nyeri menurun dari skala berat ke skala sedang.

Tabel 2 Perubahan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada hari kedua

Nama Pasien	Sebelum	Sesudah
Ny. H	Nyeri skala 5 (sedang)	Nyeri skala 3 (ringan)
Ny. T	Nyeri skala 6 (sedang)	Nyeri skala 3 (ringan)
Ny. E	Nyeri skala 4 (sedang)	Nyeri skala 2 (ringan)
Rata-rata	5 (sedang)	2,6 (ringan)

Tabel 2 menunjukkan terdapat perubahan tingkat nyeri pada ketiga responden setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam dikombinasikan dengan *guided imagery*. Terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dari 5 menjadi 2,6 sehingga tingkat nyeri menurun dari skala sedang ke skala ringan.

## PEMBAHASAN

Hasil pemberian intervensi menunjukkan bahwa penerapan relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery* dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*, hal ini dapat dilihat pada hasil sebelum diberikan intervensi di hari pertama, rata-rata tingkat nyeri dari ketiga pasien berada pada kategori berat dengan skala nyeri berada di angka 7 hingga 8, kemudian setelah diberikan intervensi tingkat nyeri pasien menurun menjadi sedang yaitu pada angka 4 hingga 5. Di intervensi hari kedua juga terdapat perubahan pada tingkat nyeri sebelum intervensi dari ketiga pasien yaitu tingkat nyeri berada pada kategori sedang atau di skala 4 hingga 6, kemudian setelah diberikan intervensi tingkat nyeri pasien dapat menurun menjadi ringan dengan skala 2 hingga 3 yang berarti penggunaan terapi relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery* ini memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post *sectio caesarea*. Proses terapi relaksasi napas dalam ini melibatkan penggunaan pola napas yang lebih teratur yang menyebabkan otot menjadi rileks sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri (Roslianti et al., 2022). Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan penggunaan *guided imagery* membantu pasien untuk bisa rileks dan tenang dengan penggunaan imajinasi dan pernapasan yang teratur. Dalam terapi ini biasanya menggunakan panduan kata-kata untuk bisa membantu pasien berimajinasi, membawa perasaan ke tempat yang berbeda serta merasa nyaman dengan kondisi tubuh yang baik. Terapi ini meminta pasien untuk tetap fokus pada sesuatu yang menenangkan yang dikombinasikan dengan irama napas yang teratur sehingga membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi nyeri (Álvarez-García et al., 2020).

Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif mengurangi rasa sakit pada pasien setelah operasi caesar. Penelitian di Rumah Sakit Umum Sundari menunjukkan bahwa penggunaan

teknik ini secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pascaoperasi. Dengan nilai p kurang dari 0,05, hasil uji statistik menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang nyata sebelum dan setelah penerapan teknik tersebut (Haflah et al, 2022). Penelitian tersebut di dukung oleh (Herdiani et al., 2023) yang dilaksanakan di RSUD Rupit menunjukkan hasil yang sejalan, menyoroti kemampuan teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi tingkat nyeri pasca operasi caesar. Temuan ini menguatkan keyakinan bahwa penggunaan teknik ini memberikan manfaat yang konsisten dalam mengelola nyeri pasien setelah operasi caesar. Menurut penelian (Rizky Sunarso et al., 2023) penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari manajemen nyeri pasca operasi caesar menjadi alternatif yang menarik karena sifatnya yang non-farmakologis, mudah dilakukan, dan memiliki efek samping yang minimal. Ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan komprehensif dalam mengelola nyeri, yang mencakup perhatian terhadap aspek psikologis dan emosional pasien.

*Guided imagery* merupakan terapi non farmakologi untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* Mekanismenya melibatkan pelepasan endorfin dan juga menciptakan suasana relaksasi dan fokus positif. Pelepasan endorfin, yang merupakan zat penghilang rasa sakit alami tubuh, merupakan komponen penting dalam mengelola nyeri. Melalui latihan *guided imagery*, pasien dapat merangsang tubuh mereka untuk memproduksi endorfin, membantu mengurangi rasa sakit. Selain itu, relaksasi dan fokus positif yang dihasilkan oleh imajinasi terbimbing juga berperan dalam mengurangi persepsi nyeri (Zengin Aydın et al., 2023). Hal tersebut di dukung oleh penelitian (Eliagita et al., 2022) Di ruang bersalin RSUD Rupit Kabupaten Musi Lawas Utara, rata-rata perubahan intensitas nyeri ibu pasca operasi caesar sebelum pencitraan terbimbing adalah 5,94, dengan standar deviasi 1,105. Di Ruang Obstetri RSUD Rupit Kabupaten Musi Rawa Utara, standar deviasi 0,965, dan rerata perubahan intensitas nyeri ibu bersalin *sectio caesarea* adalah 3,31 setelah *guided imagery*. Bahwa pengarahannya berdampak pada perubahan intensitas nyeri ibu setelah *sectio caesarea*, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik dengan p-value = 0,000.

Teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* merupakan pendekatan yang digunakan bersama-sama dalam pengelolaan nyeri pasca operasi, dengan tujuan mengurangi stres dan ketegangan serta memperbaiki kenyamanan psikologis pasien. Melalui fokus pada pernapasan yang dalam dan teratur serta penciptaan gambaran mental yang menenangkan, kombinasi teknik ini telah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, mengurangi kebutuhan akan obat penghilang rasa sakit, dan meningkatkan kepuasan pasien terhadap perawatan (Cahyani et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari pemberian intervensi kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dengan *guided imagery* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, didapatkan hasil evaluasi menggunakan skala *numerical rating scales* didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri pada masing-masing pasien. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari pemberian kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dengan *guided imagery* terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*.

## **SARAN**

### 1. Untuk Pasien

Setelah dilakukan intervensi melalui studi kasus ini, diharapkan pasien dapat mengaplikasikan teknik non-farmakologi ini secara mandiri.

### 2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memilih instrumen yang dapat mengukur tingkat nyeri yang lebih akurat. Selain itu, intervensi dapat dikombinasikan dengan teknik lain yang juga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

### 3. Untuk Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bagi pelayanan kesehatan di Rumah Sakit agar dapat memberikan intervensi teknik non-farmakologi ini untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

## **DAFTAR REFERENSI**

Álvarez-García, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101077. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>

Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022a). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932–940. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>

Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022b). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932–940. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>

Eliagita, C., Oktarina, M., Absari, N., & Firgiwati, B. (2022). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibuac Post Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Rsud Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1654–1661.

Febriwati, H., Weti, Anggraini, W., Rombe, M., & Hidayanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendisititis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*.

Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari. *JURNAL KEBIDANAN, KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (BIKES)*, 2(1), 45–49. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.26>

Handyany, N. R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin Di RS Handayani Kotabumi Lampung Utara Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*.

Herdiani, T. N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Rupit. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 18–26. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.2157>

Indriani, S., Darma, I. Y., Ifayanti, T., & Restipa, L. (2021). The relationship of the application of guided imagery therapy techniques towards pain intensity of maternal post caesarian section operation in postnatal care at the maternity hospital in the city of Padang. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 8(12), 5736. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20214560>

Ismawati, Tharida, M., & Putra, Y. (2023). Perbedaan Tingkat Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Yang di Berikan Terapi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2).

Jafari, H., Gholamrezaei, A., Franssen, M., Van Oudenhove, L., Aziz, Q., Van den Bergh, O., Vlaeyen, J. W. S., & Van Diest, I. (2020). Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. *The Journal of Pain*, 21(9–10), 1018–1030. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.12.010>

Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh Teknik Music dan Imagery dalam Terapi Musik terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY*.

Joseph, A. E., Moman, R. N., Barman, R. A., Kleppel, D. J., Eberhart, N. D., Gerberi, D. J., Murad, M. H., & Hooten, W. M. (2022). Effects of Slow Deep Breathing on Acute Clinical Pain in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 27, 2515690X2210780. <https://doi.org/10.1177/2515690X221078006>

- Karyatin, & Fitriani. (2022). Pengaruh Hypnotherapy (Guided Imagery) terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Pembedahan. *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*.
- Maryany, S., Lail, N. H., & Azahroh, P. (2024). The Effect of Providing Deep Breathing Relaxation Techniques in Reducing Anxiety Levels in Sectio Caesarean Surgery Patients at Rsia Pasutri Bogor. *March International Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2.
- Parizad, N., Goli, R., Faraji, N., Mam-Qaderi, M., Mirzaee, R., Gharebaghi, N., Baghaie, R., Feizipour, H., & Haghighi, M.-M. (2021). Effect of guided imagery on anxiety, muscle pain, and vital signs in patients with COVID-19: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101335. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101335>
- PUrnamasari, I., Nasrullah, D., Mundakir, Sumarliyah, E., \Hasanah, Us., & Choliq, I. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery dengan Musik terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RS. Siti Khodijah Sepanjang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus ICHIT*.
- Rahmayani, S., & Yovinna Tobing, V. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio caesarea Dengan Penerapan Terapi Guided imagery Untuk Mengatasi Nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1).
- Rizki, S. R., Utami, T., & Danang, D. (2024). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Gayatri RST Wijayakusuma Purwokerto. *Journal of Management Nursing*, 3(2), 334–340. <https://doi.org/10.53801/jmn.v3i2.172>
- Rizky Sunarso, S., Kamsatun, K., & Kusniasih, S. (2023). Application Of Deep Breathing Techniques In Reducing Post Sectio Caesarea Pain. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERPROFESSIONAL HEALTH COLLABORATION AND COMMUNITY EMPOWERMENT*, 5(1), 136–142. <https://doi.org/10.34011/icihce.v5i1.268>
- Rohmaniah, S., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Roslianti, E., Azmi, A., Permatasari, W., Hidayat, N., & Lismayanti, L. (2022). *Case Study: Deep Breathing Relaxation Intervention to Reduce Pain in Post Sectio Caesarea Client*. <https://doi.org/10.56359/gj>
- Shi, M., Chen, L., Ma, X., & Wu, B. (2022). The risk factors and nursing countermeasures of sepsis after cesarean section: a retrospective analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 696. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04982-8>
- Sudarsih, I., & Agustin, A. (2023). Hubungan antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Susilawati, Kartaatmadja, F. S. U., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea di Ruang Rawat Nifas

RSUD Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 2023–2036.  
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>

Vazquez Corona, M., Betrán, A. P., & Bohren, M. A. (2022). The portrayal and perceptions of cesarean section in Mexican media Facebook pages: a mixed-methods study. *Reproductive Health*, 19(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01351-8>

Zengin Aydın, L., & Doğan, A. (2023). The Effect of Guided Imagery on Postoperative Pain Management in Patients Undergoing Lower Extremity Surgical Operations. *Orthopaedic Nursing*, 42(2), 105–112. <https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000929>