

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY AND MUSIC TERHADAP PENURUNAN NYERI POST SECTION CAESAREA

Aspia Lamana<sup>1\*</sup>, Anna V Pont<sup>1</sup>, Shahfiyah Amiruddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

<sup>2</sup>Mahasiswa Prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

\*Email: [penulis1@email.ac.id](mailto:penulis1@email.ac.id), Email: [penulis2@email.ac.id](mailto:penulis2@email.ac.id)

\*Email: [Aspialamana22@gmail.com](mailto:Aspialamana22@gmail.com)

### ABSTRAK

Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan yang rusak dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri. Tujuan dalam penelitian ini diketahuinya Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery And Music* Terhadap Penurunan Nyeri Post *Sectio Caesarea* Pada Hari ke 1 di RSUD Anutapura Palu. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *the non-equivalent group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok sampel yaitu 15 responden kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *Mann Whitney U-test*. Hasil uji statistik diperoleh ada pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery and Music* Terhadap Penurunan Nyeri Post *Sectio Caesarea* Pada Hari ke-1 ( $p=0,000$ ) di RSUD Anutapura Palu tahun 2019. Pada kelompok kontrol, tingkat nyeri pre dan post menunjukkan tidak ada penurunan, Pada kelompok intervensi, tingkat nyeri pretes dan posttest terdapat penurunan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik relaksasi *guided imagery and music* terhadap penurunan nyeri post *sectio caesarea*. Saran bagi tempat penelitian agar pihak Rumah Sakit dapat melakukan sosialisasi tentang teknik relaksasi *guided imagery and music* pada pasien yang mengalami kesulitan dalam mengatasi nyeri post *sectio caesarea*

**Kata Kunci:** Penurunan Nyeri; *Sectio Caesarea*; *Guided Imagery and Music*

### ABSTRACT

#### Pendahuluan

*Sectio Caesaria* merupakan suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram. *Sectio caesarea* merupakan salah satu cara yang digunakan di bidang kesehatan untuk membantu proses persalinan ketika ada hal yang tidak terduga selama persalinan, seperti faktor dari ibu yaitu panggul sempit, faktor dari janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan kelainan seperti berat janin melebihi 4000 gram. *World Health Organization* (WHO)

sudah mengeluarkan peringatan akan tingginya angka *sectio caesaria* di seluruh dunia tersebut. Menurut WHO, standar rata-rata angka operasi *sectio caesaria* di sebuah negara adalah 10-15 % saja, sementara pada tahun 2015 diperkirakan 22,5% persalinan di dunia dilakukan dengan *sectio caesaria*. Akan tetapi secara keseluruhan persalinan secara *sectio caesaria* dilaporkan terjadi 25-50% dari keseluruhan jumlah persalinan yang ada di dunia

Menurut data Riskesdas menunjukkan bahwa kejadian persalinan dengan tindakan SC di Indonesia mencapai 9,8% dari jumlah persalinan, dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta terdapat 19,9%, dan tindakan SC

terendah terdapat di wilayah Sulawesi Tenggara dengan jumlah 3,3 % dari jumlah persalinan dan secara umum melalui bedah sesar menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada kuintil indeks kepemilikan teratas 18,9%, tinggal di perkotaan 13,8%, pekerjaan sebagai pegawai 20,9% dan pendidikan tinggi/lulus PT 25,1%<sup>(15)</sup>. Berdasarkan data yang diambil di Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah terdapat 1.512 jiwa operasi *sectio caesaria* tahun 2016 dan 1.635 jiwa operasi *sectio caesaria* tahun 2017.

Berdasarkan data register ruangan di RSUD Anutapura Palu terdapat 945 operasi *sectio caesarea* tahun 2017, sementara terdapat 567 pasien *sectio caesarea* sepanjang bulan januari sampai agustus 2018. Sedangkan di RSUD Undata Palu terdapat 128 pasien operasi *sectio caesarea* tahun 2017, 148 pasien operasi *sectio caesarea* tahun 2018.

Nyeri post operasi merupakan komplikasi bermakna pada sebagian besar pasien. Definisi nyeri adalah pengalaman sensorik dan motorik yang tidak menyenangkan, yang berhubungan dengan kerusakan jaringan dan bersifat sangat subjektif, sehingga gejala-gejala yang berupa kenaikan tekanan darah, kenaikan laju jantung, dan mengerang kesakitan dipakai untuk indikator nyeri.

Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri. Nyeri biasanya terjadi karena adanya rangsangan mekanik atau kimia pada daerah kulit di ujung-ujung syaraf bebas yang disebut nosireseptor<sup>(5)</sup>.

Manajemen nyeri pasca operasi meliputi pemberian terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi berupa intervensi perilaku kognitif seperti teknik relaksasi, terapi musik, imagery dan biofeedback<sup>(8)</sup>.

*Guided Imagery and Music* (GIM) adalah proses yang terjadi ketika imajinasi ditimbulkan selama mendengarkan musik. GIM dikembangkan dengan cara lebih baik melalui relaksasi progresif dan pemanfaatan potensi musik klasik. GIM berawal ketika di era 1960-an, Hellen L Bonny yang juga seorang musisi menjalani pelatihan dengan

terapi musik dan peneliti setelah lama berkecimpungan dalam tugas konseling<sup>(4)</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reza R, Wahyuni, D, Suarilah, I di RSUD NTB yang berjudul “Efektifitas Guided Imagery Music Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post SC Bebas Adaptasi Roy”, diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol rata-rata mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 3, dan uji t dependen didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat perubahan intensitas nyeri pada kelompok kontrol antara sebelum dan setelah pemberian analgesik opioid. Sedangkan responden pada kelompok perlakuan rata-rata mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 4, dan uji t dependen didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya ada pengaruh *guided imagery and music* (GIM) terhadap intensitas nyeri pada pasien post SC berbasis Roy di RSUD NTB.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Amalia E, dkk Di Ruang Rawat Bedah RSUD Dr. Achmad Darwis Suliki Tahun 2014 dengan judul “Efektifitas Terapi Imajinasi Terbimbing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi Akut” terlihat rata-rata skala nyeri pada kelompok terapi imajinasi terbimbing adalah 4,382. Sedangkan rata-rata skala nyeri pada kelompok terapi musik adalah 5,467. Dari tabel 5.5 juga didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri setelah diberi perlakuan terapi imajinasi terbimbing dengan perlakuan terapi musik adalah 1,085. Hasil uji statistik didapatkan perbedaan perkembangan skala nyeri (kelompok terapi imajinasi terbimbing dan kelompok terapi musik) dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p \text{ value} = 0,05$ ).

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan *Quasy Experiment* dengan desain penelitian *The Non-Equivalent group design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut sama-sama diberi *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini telah dilaksanakan di RSUD Anutapura Palu sejak tanggal 01 juni sampai dengan 30 juni 2019. Menggunakan rumus Lameshow dalam penentuan sampel dan diperoleh besar sampel

30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok intervensi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi – eksklusi. Teknik pengumpulan data yaitu diperoleh langsung saat penelitian yaitu ibu post *sectio caesarea* yang sudah dirawat 1 hari di Rumah Sakit kemudian diukur skala nyerinya menggunakan lembar observasi sebelum diberikan teknik relaksasi *guided imagery and music* selama  $\pm$  30 menit sebanyak tiga kali pengulangan kemudian diukur kembali skala nyeri pasien post *sectio caesarea* untuk kelompok intervensi. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat (uji *Mann-whitney*).

**Hasil Penelitian**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Post *Sectio Caesarea* Pretest dan Postest Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri Pretest	F	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	13	86,7
Nyeri Berat	2	13,3
Total	15	100

  

Tingkat Nyeri Postest	F	%
Nyeri Ringan	1	6,7
Nyeri Sedang	12	80
Nyeri Berat	2	13,3
Total	15	100

Tingkat nyeri pada kelompok kontrol. tergambar tingkat nyeri responden saat pretest dan postest tetap sama yaitu lebih banyak pada kategori nyeri sedang. Saat pretest berjumlah 13 ibu dan postest berjumlah 12 ibu. Terlihat ada penurunan pada 1 responden dari nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan, berdasarkan hasil wawancara lisan peneliti berasumsi hal ini karena psikologis ibu yang baik, dimana ibu menghadapi nyeri dengan perasaan tenang terlebih ibu selalu didampingi suami dan keluarga.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Post *Sectio Caesarea* Pretest dan Postest Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Nyeri Pretest	F	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	10	66,7
Nyeri Berat	5	33,3
Total	15	100

  

Tingkat Nyeri Postest	F	%
Nyeri Ringan	10	66,7
Nyeri Sedang	5	33,3
Nyeri Berat	0	0
Total	15	100

Frekuensi tingkat nyeri pretest dan postest pada kelompok intervensi, tergambar tingkat nyeri saat pretest dan postest berbeda, saat pretest tingkat nyeri lebih banyak pada kategori nyeri sedang yaitu 10 ibu sedangkan nyeri berat 5 ibu dan postest menunjukkan penurunan yang nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan sedangkan nyeri berat menurun menjadi nyeri sedang. Sehingga dapat disimpulkan tingkat nyeri saat pretest dan postest mengalami penurunan dan asumsi peneliti penurunan dikarenakan teknik relaksasi GIM yang diberikan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penurunan Tingkat Nyeri Post *Sectio Caesarea* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Penurunan Tingkat Nyeri Kelompok Kontrol	F	%
Menurun	1	6,7
Tetap	14	93,3
Total	15	100

  

Penurunan Tingkat Nyeri Kelompok Intervensi	F	%
Menurun	13	86,7
Tetap	2	13,3
Total	15	100

Distribusi frekuensi penurunan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan. Pada kelompok kontrol terdapat penurunan namun hanya pada 1 responden yaitu responden dengan kode 008 dimana penurunannya hanya 2 tingkat dari skala 5 menjadi skala 3. Sedangkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat nyeri yang lebih banyak yaitu ada 13 ibu dengan penurunan rata-rata

3 sampai 4 skala nyeri. Sehingga dapat disimpulkan penurunan tingkat nyeri lebih banyak dialami oleh responden kelompok intervensi.

**Hasil Analisis Bivariat**

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery and Music* (GIM) Terhadap Penurunan Nyeri Post *Sectio Caesarea*.

Penurunan Nyeri Post <i>Sectio Caesarea</i>	Teknik Relaksasi <i>Guided Imagery and Music</i> (GIM)				N	P. value
	Kontrol		Intervensi			
	F	%	F	%		
Menurun	1	6,7	13	86,7	14	0,000
Tetap	14	93,3	2	13,3	16	
Total	15	100	15	100	30	

Pengaruh teknik relaksasi *guided imagery and music* (GIM) terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan nyeri post operasi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Berdasarkan hasil uji statistik yang digunakan yaitu uji *Mann Whitney U-test* nilai *P.value* yang didapatkan adalah 0,000 (*p.value*<0,05) maka  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery and music* (GIM) terhadap penurunan nyeri post *Sectio Caesarea*.

**Pembahasan**

Teknik relaksasi *guided imagery and music* yang digunakan penelitian ini memiliki dampak yang besar terhadap penurunan nyeri, terbukti dari perbedaan penurunan nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal tersebut menurut peneliti dikarenakan teknik relaksasi ini merupakan strategi pendekatan penatalaksanaan nyeri yaitu strategi kognitif-perilaku, menurut <sup>(10)</sup> strategi kognitif-perilaku merupakan strategi dalam mengubah persepsi pasien terhadap nyeri, mengubah perilaku nyeri dan memberi pasien perasaan yang lebih mampu untuk mengendalikan nyeri. Strategi-strategi ini mencakup relaksasi, penciptaan khayalan (*imagery*), hipnotis dan *biofeedback*. Pernyataan tersebut sama dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini.

Teknik relaksasi *guided imagery and music* itu sendiri adalah penciptaan khayalan dengan tuntunan, yaitu usaha bentuk pengalihan fasilitator yang mendorong pasien untuk memikirkan pemandangan atau sensasi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian menjauhi nyeri <sup>(10)</sup>. Sesuai dengan proses penelitian yang dilakukan, fasilitator dalam penelitian ini adalah tenaga psikologi akan memberikan tuntunan kepada pasien yang sementara mendengarkan musik, musik yang didengarkan juga berupa suara alam sehingga pasien akan merasakan sensasi nyaman, tenang dan menyenangkan karena pasien merasa seperti berada di tempat serupa sesuai tuntunan fasilitator.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia, E. dkk, 2014 yang meneliti tentang Efektifitas Terapi Imajinasi Terbimbing dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Akut Di Ruang Rawat Bedah RSUD DR.Achmad Darwis Suliki, berdasarkan uji dua mean (uji T) *independent sample T-test* yang digunakan oleh Amalia, E. dkk. didapatkan hasil *P.value* 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terbimbing dan terapi musik.

Kesamaan penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah variabel yang diteliti dan kelompok sampel yang terdiri dari 2 sampel serta perlakuan pretest dan postestnya. Sedangkan perbedaannya adalah pembagian kelompok sampel dimana pada penelitian sebelumnya sampel dibagi 2 dan kedua kelompok sampel ini diberikan perlakuan serta diuji perlakuan tersebut berdasarkan hasil pretest dan postestnya, sedangkan pada penelitian ini kelompok sampel yang dibagi 2 kelompok merupakan kelompok yang tidak diberikan perlakuan dan diberikan perlakuan serta dianalisis berdasarkan nilai pretest dan postestnya. Selain itu perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah analisis yang digunakan, uji statistiknya sama hanya intepretasinya yang berbeda dimana pada penelitian sebelumnya melihat rata-rata penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok sampel A dan kelompok sampel B sedangkan pada penelitian ini melihat jumlah penurunan

tingkat nyerinya sebelum dan sesudah perlakuan.

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai penelitian pengaruh teknik relaksasi guided imagery and music terhadap penurunan nyeri post sectio caesarea di RSUD Anutapura Palu dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh dari teknik relaksasi *guided imagery and music* terhadap penurunan nyeri post *sectio caesarea* adalah dapat membuat ibu nyaman dan tenang dengan cara menciptakan khayalan menyenangkan sehingga ibu melupakan atau menjauhi sensasi nyerinya.

### Saran

Saran bagi intansi Poltekkes Kemenkes Palu dapat menyediakan reverensi tentang teknik relaksasi dalam usaha menurunkan tingkat nyeri baik teknik GIM atau teknik lain dan diharapkan intansi pendidikan dapan menyediakan jasa untuk mengajarkan teknik relaksasi ini agar teknik ini dapat dipraktikkan oleh bidan dalam dunia kerja.

### Daftar Pustaka

- Amalia, E., dkk. (2014). Efektifitas Terapi Imajinasi Terbimbing dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Akut Di Ruang Rawat Bedah RSUD. DR. Achmad Darwis Suliki. *Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Sumbar Perintis Sumbar*, 1(3), 234–241.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2016-2017. *Profil Kesehatan Sulawesi Tengah*. Dinkes Provinsi Sulteng
- Djohan. 2006, *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Galang Press
- Djohan. 2009, *Psikologi Musik* Cetakan ketiga, Yogyakarta: Best Publiser
- Judha Mohammad, dkk. 2012, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Maryani, F. (2016). *Determinan Persalinan Seksio Sesarea di RSUD Wates Kulon Progo Tahun 2016*
- Riskesdas. (2013). Riset kesehatan dasar. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Perry & Potter, 2006, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep*

- Proses dan Praktik*, Vol 2, Edisi 4, Editor Yulianti dkk, Jakarta: EGC
- Prawirahardjo, S. 2010, *Ilmu Bedah Kebidanan*, Jakarta: PT Bina Pustaka
- Price, S. A. Dan Wilson, L. M. 2006 *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1*, Jakarta: EGC
- Profil Dinas Kesehatan. (2010). Determinan Persalinan Sectio Caesarea di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 63–75. <https://doi.org/10.22435/kespro.v8i1.6641.63-75>
- Reza, R., dkk (2013). *Guided Imagery and Music (GYM) Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Berbasis Adaptasi Roy di RSUP Nusa Tenggara Barat*.
- RSU Anutapura Palu. 2017-2018. *Data Register Persalinan Sectio Caesarea Tahun 2017-2018*.
- RSUD Undata Palu. 2017-2018. *Data Persalinan Sectio Caesarea Tahun 2017-2018*. Rekam Medik RSUD Undata Palu.