

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Persalinan adalah proses alami keluarnya janin dari dalam rahim pada kehamilan cukup bulan, yaitu antara usia kehamilan 37–42 minggu. Pada umumnya, persalinan berlangsung secara spontan dengan posisi kepala janin berada di bagian bawah dan berlangsung sekitar 18–24 jam tanpa adanya komplikasi. Proses ini diawali oleh kontraksi rahim yang semakin kuat dan teratur untuk mendorong janin menuju jalan lahir. Kontraksi tersebut menyebabkan leher rahim (serviks) menipis dan membuka secara bertahap hingga pembukaan lengkap. Selanjutnya, dengan bantuan kontraksi rahim dan dorongan mengejan dari ibu, janin bergerak turun melalui jalan lahir hingga akhirnya dilahirkan (Butet Elyta, Shinta Mona Lisca, 2024).

Persalinan dapat dilakukan secara spontan melalui jalan lahir atau dengan metode persalinan operatif yang saat ini semakin sering dilakukan adalah *Sectio Caesarea* (SC) yaitu merupakan metode persalinan yang dilakukan melalui tindakan pembedahan dengan membuat sayatan pada dinding perut (abdomen) dan rahim (uterus) untuk mengeluarkan bayi. Prosedur ini umumnya dilakukan ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan atau berisiko bagi ibu maupun janin. Tujuan utama tindakan *Sectio Caesarea* (SC) adalah untuk menjaga keselamatan serta kesejahteraan ibu dan bayi selama proses persalinan (Napisah, 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sebagian besar persalinan pada perempuan usia 10–54 tahun berlangsung di fasilitas kesehatan, dengan cakupan mencapai 78,73%. Dari seluruh persalinan

tersebut, sebanyak 17,6% dilakukan melalui tindakan *Sectio Caesarea* (SC). Sejalan dengan itu, data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 17% dari total kelahiran di fasilitas kesehatan dilakukan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC). Data ini menggambarkan bahwa tindakan *Sectio Caesarea* (SC) telah menjadi salah satu metode persalinan yang cukup sering dilakukan dalam pelayanan kesehatan di Indonesia (Kemenkes, 2021). Peningkatan angka persalinan dengan metode SC terjadi baik di Indonesia, yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi kesehatan, meningkatnya indikasi medis, serta berbagai faktor maternal dan fetal yang memerlukan tindakan operatif.

Setelah menjalani operasi SC, sebagian besar ibu mengalami nyeri pada area insisi akibat trauma jaringan, proses inflamasi, dan rangsangan pada saraf sensorik pascaoperasi. Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) umumnya dirasakan dalam 24 hingga 48 jam pertama setelah operasi dan sering berada pada tingkat sedang hingga berat. Secara global, prevalensi *afterpains* pada ibu yang melahirkan secara pervaginam dilaporkan mencapai sekitar 79%. Keluhan ini, termasuk efek anestesi yang menyertainya, umumnya berangsur menghilang rata-rata pada hari ke-19 setelah persalinan pervaginam, sedangkan pada ibu yang menjalani *Sectio Caesarea* (SC) dapat berlangsung hingga sekitar hari ke-27 (Adhiestiani et al., 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan ibu dan berdampak pada penurunan nafsu makan, keterbatasan mobilitas, gangguan istirahat dan tidur, serta meningkatnya kecemasan. Jika tidak ditangani dengan baik, keadaan ini dapat mengganggu proses laktasi dan berpotensi menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif.

Masalah yang sering muncul pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) Adalah gangguan rasa aman dan nyaman yaitu nyeri pasca melahirkan *Post Sectio Caesarea* (SC) sehingga muncul Diagnosa keperawatan Nyeri Akut (D.0077) dengan kriteria hasil sesuai dengan buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu Tingkat Nyeri Menurun (L.08066)

Serta Intervensi yang dapat dilakukan sesuai dengan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) Intervensi tersebut terbagi ke dalam observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi.

Penanganan nyeri pascaoperasi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dengan pemberian analgesik, baik golongan opioid maupun non-opioid. Meskipun efektif dalam mengurangi nyeri, penggunaan analgesik dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti mual, muntah, pusing, rasa mengantuk, serta berpotensi memengaruhi proses laktasi. Oleh karena itu, diperlukan alternatif penanganan nyeri nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP). Teknik ini digunakan untuk membantu mengurangi nyeri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada berbagai kondisi. Teknik ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada kelompok otot tertentu untuk mengenali bagian tubuh yang mengalami ketegangan, kemudian secara bertahap melepaskan ketegangan tersebut hingga tercapai kondisi yang lebih nyaman dan rileks. Relaksasi otot progresif mengombinasikan latihan pernapasan yang terkontrol dengan serangkaian gerakan mengencangkan dan melemaskan otot secara sistematis, sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan fisik, meningkatkan rasa nyaman, memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami tubuh. Selain itu, terapi ini juga dapat mengalihkan fokus pasien dari sensasi nyeri sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi berkurang, dan mendukung proses pemulihan pasien (Adhiestiani et al., 2024).

Selain teknik relaksasi otot progresif, aromaterapi lemon juga banyak digunakan sebagai terapi Nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Cholifah et al., 2018) yang terbukti menurunkan skala nyeri persalinan kala I fase aktif dengan pemberian terapi inhalasi aromaterapi lemon. Minyak esensial lemon mengandung senyawa aktif limonene yang diketahui memiliki efek menenangkan, membantu mengurangi kecemasan, serta meningkatkan perasaan nyaman dan suasana hati. Ketika aroma lemon dihirup, rangsangan akan diterima oleh sistem penciuman dan diteruskan ke sistem limbik di otak yang berperan dalam mengatur emosi dan persepsi nyeri. Melalui mekanisme tersebut, aromaterapi lemon dapat membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC), bahkan beberapa studi melaporkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan penggunaan aromaterapi lavender hal ini didukung oleh penelitian (Butet Elyta, Shinta Mona Lisca, 2024) Yang mendapatkan hasil Responden yang diberikan aromaterapi lemon lebih cepat menurunkan rasa nyeri dengan selisih perbandingan 4 dibandingkan dengan responden yang diberikan aromaterapi lavender dengan selisih perbandingan 7. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung kenyamanan serta proses pemulihan ibu setelah operasi *Sectio Caesarea* (SC).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) yaitu penelitian (Nevy et al., 2019) yang meneliti pengaruh relaksasi otot progresif dan terapi autogenic dimana didapatkan hasil  $P\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ) untuk relaksasi otot progresif dan autogeneik  $p\text{-value}=0,017$  ( $p<0,05$ ) hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri

dibandingkan dengan terapi relaksasi autogenic. Serta penelitian aromaterapi yang dilakukan oleh (Cholifah et al., 2018) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *Post SC* dengan nilai  $P < 0,005$ . artinya terdapat pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri *Post section caesarea*.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon, ruangan tersebut merupakan salah satu unit pelayanan yang menangani ibu pascapersalinan serta pasien dengan gangguan ginekologi. Hasil observasi menunjukkan bahwa setiap hari ada 2-3 ibu yang menjalani persalinan melalui tindakan *Sectio Caesarea* (SC). Beberapa indikasi yang mendasari tindakan tersebut antara lain presentasi sungsang, *Cephalopelvic Disproportion* (CPD), dan riwayat *Sectio Caesarea* sebelumnya. Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, belum pernah diterapkan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea*. Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan intensitas nyeri melalui efek relaksasi secara fisik maupun psikologis, sehingga berpotensi menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi *Sectio Caesarea* .

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dalam menurunkan skala nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea* (SC) sehingga dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menerapkan terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon
- c. Menggambarkan respon atau perubahan skala nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi institusi pendidikan**

Sebagai informasi untuk menambah ilmu keperawatan maternitas di institusi khususnya di Jurusan Keperawatan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, serta dapat mendukung bahan ajaran Ilmu Keperawatan Maternitas.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Sebagai pendukung asuhan keperawatan yang merujuk pada hasil penerapan Evidence Based Nursing dengan terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lemon yang berpengaruh terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC).

3. Bagi Penulis

Dapat memberikan informasi perkembangan ilmu keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada *Post Sectio Caesarea* (SC).