

PENGARUH PENAMBAHAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF PADA TERAPI LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI POST SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DR. MOEWARDI

Wahyuni¹, Farid Rahman²

¹Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

²Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Jalan A. Yani Tromol Pos I Kartasura Surakarta

E-mail: wahyu73ni@gmail.com

ABSTRAK

Pain is main problem for post sectio caesarea. Pain cause muscle spasme, lost of comfort feeling and kinesiphobia to do motion. Definetely, pain management should be primary treatment soon as possible. Physiotherapy has modality for pain management. There are progressive relaxation technique and exercise therapy.

The purpose of this study is knowing effect and difference effect of increasing progressive relaxation technique to exercise therapy and exercise therapy for post sectio caesarea pain relief at Dr. Moewardi Hospital. This research was a quasi exeperiment with pre-post test design. Research had been done to post sectio caesarea patient for 78 patient. Those were divided for two group. Those were progressive relaxation and exercise therapy and only exercise therapy. Exercise perscription were 2x8 motion every motion segment for exercise therapy and 8- 10 second while tensing session for progressive relaxation technique and those methode had been given everyday in patient care period.

Data test result shown there was effect increasing progressive relaxation to exercise therapy and exercise therapy for pain relief ($p= 0.01$). it means all of methode have effect for post sectio caesarea pain relief and there was different effect among increasing progressive relaxation effect to exercise therapy with exercise therapy for sectio caesaria pain relief ($p= 0.01$).

Keyword : Pain, Visual Analogue Scale, Progressive Relaxation Technique, Exercise Therapy.

PENDAHULUAN

Proses kelahiran bayi melalui *sectio caesarea* termasuk tinggi di Amerika Serikat. Tercatat pada tahun 2004 sebanyak 29.1 % proses kelahiran bayi melalui operasi *caesar*. Sejak awal 1990-an *The American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG)* memutuskan berusaha meminimalkan operasi *caesar* secara berulang pada ibu hamil, tetapi pada kenyataannya

sebanyak 33 % ibu hamil mengulangi operasi *caesar* pada kehamilan berikutnya. Dari tahun 2001 sampai dengan 2003 pilihan untuk melakukan operasi *sectio caesarea* tumbuh menjadi 36% (Kisner, 2007).

Masalah yang terjadi pada *Post Sectio Caesarea* salah satunya adalah nyeri pada insisi. Nyeri dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan beberapa akibat bagi pasien *post sectio caesarea* seperti rasa tidak nyaman, cemas, tegang dan akhirnya mengganggu aktifitas fungsional sehari-hari dan tentunya mengganggu produktivitas pasien (Roykulcharoen, 2004). Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah terapi latihan aktif dan teknik relaksasi progresif.

Paula dkk (2002) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui efek dari teknik rilekasi progresif terhadap penurunan nyeri *post* operasi abdominal menyatakan adanya penurunan signifikan terhadap level nyeri pasien *post* operasi abdominal.

Terapi latihan adalah gerak tubuh, aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan : 1) memperbaiki atau menghindari keluhan, 2) memperbaiki atau meningkatkan aktifitas fungsional 3) menghindari atau tindakan preventif dari adanya penurunan derajat kesehatan dari faktor-faktor resiko 4) optimalisasi status sehat, kebugaran atau kondisi yang baik (Kisner, 2007). Penelitian ini menggunakan terapi latihan dengan senam *post natal*.

Teknik relaksasi progresif adalah salah satu terapi *non-farmakologi* untuk mengatasi nyeri yang dikembangkan oleh Edmun Jacobson (1930) dalam Banks (2005). Selain itu, manfaat teknik rilekasasi progresif bagi pasien diantaranya mengurangi ketegangan dan kecemasan (Paula, 2002).

TUJUAN

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectio caesarea* serta mengetahui perbedaan pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini merupakan quasi eksperimen. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada pasien post sectio caesarea sebanyak 78 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok teknik relaksasi progresif dan terapi latihan dan kelompok terapi latihan. Dosis latihan yang diberikan adalah setiap hari selama masa perawatan, 2x8 setiap gerakkan pada terapi latihan dan 8-10 detik tension pada teknik relaksasi progresif. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) dengan desain penelitian pre-post test design dengan analisis data menggunakan uji T-Test untuk kelompok perlakuan dan uji beda serta Wilcoxon Test untuk kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertempat di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi di Bangsal Mawar I. Subjek penelitian ini adalah ibu *post sectio caesarea* yang menjalani operasi di RSUD Dr. Moewardi. Alasan melakukan penelitian di RSUD Dr. Moewardi adalah pasien *post sectio caesarea* mendapatkan intervensi fisioterapi selama masa perawatan.

Jumlah populasi sebanyak 334 orang, yang memenuhi kriteria penelitian adalah sebanyak 78 orang yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan (Teknik Relaksasi Progresif dan Terapi Latihan) sebanyak 39 orang dan kelompok kontrol (Terapi Latihan) sebanyak 39 orang.

Karakteristik nyeri pada masing-masing perlakuan secara rinci digambarkan sebagai berikut dalam Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik nyeri pada kelompok perlakuan

Variabel	<i>Mean Pre</i>	<i>Mean Post</i>	Selisih <i>Mean</i>
Nyeri Gerak	75,56	30,56	45,00
Nyeri Tekan	49,95	20,00	29,95
Nyeri Diam	34,56	14,08	20,48

Tabel 2. Karakteristik Nyeri Pada Kelompok Kontrol

Variabel	<i>Mean Pre</i>	<i>Mean Post</i>	Selisih <i>Mean</i>
Nyeri Gerak	74,00	44,56	29,44

Nyeri Tekan	47,59	26,05	21,54
Nyeri Diam	31,67	18,77	12,90

Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan dapat di jelaskan sebagai berikut dalam tabel 3

Tabel 4. Uji Statistik Kelompok Perlakuan

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P Value	Kesimpulan
Nyeri Gerak	45,00	8,615	0,00	H0 ditolak
Nyeri Tekan	29,95	6,070	0,00	H0 ditolak
Nyeri Diam	20,49	7,218	0,00	H0 ditolak

Hasil pengujian didapatkan hasil nilai *p value* lebih kecil dari bilangan 0,05, berarti ada pengaruh pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan terhadap penurunan nyeri pasien *post sectio caesarea*.

Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan dapat dijelaskan sebagai berikut dalam tabel 4.

Variabel	Mean	STDEV	P Value	Kesimpulan
Nyeri Gerak	29,44	6,897	0,00	H0 ditolak
Nyeri Tekan	21,54	7,521	0,00	H0 ditolak
Nyeri Diam	12,897	6,624	0,00	H0 ditolak

Hasil pengujian didapatkan hasil nilai *p value* lebih kecil dari bilangan 0,05, berarti ada pengaruh pengaruh terapi latihan terhadap penurunan nyeri pasien *post sectio caesarea*.

Hasil uji statistik untuk uji beda dapat dijelaskan sebagai berikut dalam tabel 5.

Variabel	Mean Kelompok Perlakuan	Mean Kelompok Kontrol	P Value	Kesimpulan
Selisih Nyeri Gerak	45,00	29,436	0,00	H0 ditolak
Selisih Nyeri Tekan	29,949	21,538	0,00	H0 ditolak
Selisih Nyeri Diam	20,487	12,897	0,00	H0 ditolak

Hasil Pengujian beda dengan *Independent Sample T Test* untuk kelompok gabungan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hal ini dilihat dari nilai

probabilitasnya yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,00 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jika dilihat secara statistik pada masing-masing perlakuan tidak menunjukkan adanya perbedaan pada perlakuan tetapi jika dilihat dari mean tampak mean pada kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol. Hal ini menjelaskan bahwa metode terapi latihan dan teknik relaksasi progresif lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan jika pasien diberikan terapi latihan saja.

1. Uji Pengaruh Kelompok Perlakuan

Hasil uji pengaruh menunjukkan ada pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectio caesarea* ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh De Paula tahun 2002 tentang pengaruh pemberian *muscle relaxation* terhadap penurunan nyeri pada pasien *post abdominal surgery* termasuk didalamnya ada *sectio caesarea*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh *muscle relaxation* terhadap penurunan nyeri *post abdominal surgery*. Mekanisme penurunan nyeri dikarenakan adanya respon tension dan relaks.

Kontraksi isometrik mengaktivasi golgi tendon organ sehingga relaksasi dapat dicapai (*reverse innervation*) dan ketegangan otot menurun. Hal itu terjadi karena adanya pelepasan adhesi yang terdapat di dalam intermiofibril dan tendon 2:3. Kontraksi isometrik yang dilakukan selama 9 detik mampu memperoleh relaksasi maksimal karena mekanisme *reverse innervation* tadi. Proses relaksasi yang diikuti ekspirasi maksimal akan memudahkan perolehan pelepasan otot diperoleh pelepasan adhesi yang optimal pada jaringan ikat otot (*fascia* dan *tendo*). Selain itu respon relaksasi didapatkan melalui pelepasan analgesik endogenus opiat (*Enkefalin, betaendorfin, dimorfin*) yang ada didalam tubuh setelah melaksanakan teknik relaksasi progresif dan terapi latihan (Silbernagl, 2009)..

2. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol

Ada pengaruh terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectio caesarea* ($p < 0,05$). Gerakan aktif dapat menimbulkan kontraksi pada serabut otot rangka besar dimana melibatkan pengaruh dari dimana fungsi dari *muscle spindle* adalah menngontrol setiap perubahan panjang pada otot dan *golgi tendon* organ berfungsi menginhibisi kontraksi otot. Kedua komponen tersebut akan bekerja secara sadar kemudian terjadi respon adaptasi pada otot dengan terjadinya pengurangan ketegangan di otot, perbaikan ischemi pada jaringan sehingga pada akhirnya akan menimbulkan penurunan nyeri (Guyton, 2006).

3. Uji Beda Dua Kelompok

Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectio caesarea*.

Penurunan nyeri lebih banyak terjadi pada kelompok perlakuan dibandingkan pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh karena terapi latihan hanya mengandalkan respon adaptasi dari pergerakan yang menstimulasi *muscle spindle* dan *golgi tendon* organ. Hal tersebut kurang mengoptimalkan fungsi dari *muscle spindle* dan *golgi tendon* organ. Penambahan teknik relaksasi progresif, pengoptimalan stimulasi pada *muscle spindle* dan *golgi tendon* organ lebih maksimal karena terdapat respon *authogenic inhibition* yang ditimbulkan oleh adanya prinsip isometrik yang memberikan respon relaks melalui penegangan otot kemudian dibantu dengan ekspirasi diakhir pelaksanaan *isometric*. Hal ini akan menyebabkan pelepasan adhesi yang optimal pada jaringan ikat otot (*fascia* dan *tendon*), sehingga relaksasi yang optimal pada otot terjadi kemudian nyeri menurun (Silbernagl, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan serta adanya perbedaan pengaruh pada adanya pengaruh penambahan teknik relaksasi

progresif pada terapi latihan dan terapi latihan dimana kelompok penambahan teknik relaksasi lebih efektif dalam menurunkan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- De Paula, de Cavalho dan dos Santos. 2002. The use of the Progressive Muscle Relaxation technique for pain relief in gynecology and obstetrics. *Original Article in Nursing Research*. 10(5)
- Kisner, Carolyn dan Allen Colby, Lynn. 2007. *Exercise Therapy 5th Edition*. USA : F.A. Davis Company
- Roykulcharoen, Varunyupa dkk. Systematic Relaxation to Relieve Postoperative Pain. *Journal of Advanced Nursing*, 48(2) 140–8.
- Silbernagl, Stefan dan Agamemnon Despopoulos. 2009. *Color Atlas Physiology 6th Edition*. Germany: Offizin Anderson Nexo.
- Guyton, Arthur C. dan Hall, Jhon E. 2006. *Text Book of Medical Physiology 11th Edition*. USA: Elsevier Saunders.