Latihan *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien *Post Seksio Sesaria*

Aprina¹, Rovida Hartika², Sunarsih³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang
Email: aprinamurhan@yahoo.co.id

Abstract: The Practice of Slow Deep Breathing Exercise with Lavender Aromatherapy on Pain Intensity in Postpartum Postpartum Patients. The World Health Organization (WHO) sets the standard for the birth of a sexually assault operation in a country to be around 5-15 percent per 1000 births worldwide. Based on Basic Health Research (2013) the level of childbirth sectio caesarea in Indonesia has exceeded the maximum limit of 5-15% WHO standard. The rate of cesarean delivery in Indonesia 15.3% of the 20,591 mothers who gave birth within the last 5 years surveyed from 33 provinces. This cesarean delivery may allow for higher complications than normal delivery. The usual complication is a pain. One of the handling interventions of pain with minimal side effects is nonpharmacological management, such as slow-breathing exercises and lavender aromatherapy. This study aims to determine differences in the intensity of pain in postoperative patients sectio caesarea undertaken slow deep breathing exercise with aromatherapy lavender in RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province in 2018. This type of research uses a quantitative method using quasi-experimental design with Non-Equivalent Control Group design approach. A technique of sampling using purposive sampling technique as much as 60 respondents, 30 respondents group slow deep breathing and 30 respondents aromatherapy group lavender. The study period began on May 18, 2018, to June 30, 2018, in the Pomegranate Room RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province. Statistical test using t independent Mann Widney. The results showed that there was a difference of slow deep breathing exercise with lavender aromatherapy on the intensity of pain in patients in post sectio caesarea patients in the Pomegranate Room RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province Year 2018 (p-value=0.000). Researchers suggest that patients can use lavender aromatherapy to reduce the level of pain postoperative sectio caesarea.

Keywords: Lavender, Pain, Sectio Caesarea, Slow deep breathing

Abstrak: Perbedaan Latihan *Slow Deep Breathing* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Seksio Sesaria*. World Health Organization (WHO) menetapkan standar rata-rata persalinan operasi seksio sesaria di sebuah negara sekitar 5-15 persen per 1000 kelahiran di dunia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013) tingkat persalinan seksio sesaria di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO 5-15%. Tingkat persalinan seksio sesaria di Indonesia 15,3% sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang di survey dari 33 provinsi. Persalinan secara seksio sesaria ini dapat memungkinkan terjadinya komplikasi lebih tinggi dari pada melahirkan secara normal. Komplikasi yang biasa timbul adalah nyeri. Salah satu intervensi penanganan nyeri yang efek sampingnya minimal adalah penatalaksanaan *non farmakologi*, seperti latihan *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi seksio sesaria yang dilakukan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi exsperiment* dengan pendekatan desain *Non-Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 60 responden, 30 responden kelompok *slow deep breathing* dan 30 responden kelompok aromaterapi lavender. Waktu penelitian mulai tanggal 18 Mei 2018 sampai 30 Juni 2018 di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Uji statistik menggunakan t independen *mann widney*. Hasil penelitian ada perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasien *post* seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2018 (p-value=0.000). Peneliti menyarankan agar pasien dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat nyeri *post* operasi seksio sesaria.

Kata kunci: Lavender, Nyeri, Seksio Sesaria, *Slow deep breathing*

Prosedur tindakan seksio sesaria kini semakin banyak dilakukan. dibandingkan dengan 15 tahun yang lalu, seksio sesaria menjadi prosedur untuk menyelamatkan kehidupan. Salah satu alasan peningkatan kelahiran dengan bedah *Caesar* karena sebagian besar persalinan sungsang tidak lagi dilakukan melalui persalinan normal persalinan sesar harus dilakukan jika memang benar-benar dibutuhkan (Latief, 2016). Penyebab persalinan seksio sesaria antara lain, ketidak-seimbangan ukuran kepala bayi dan panggul ibu, keracunan kehamilan yang parah, preeklamsia berat eklamsia, kelainan letak bayi, sebagian kasus mulut rahim tertutup plasenta, bayi kembar, kehamilan pada ibu berusia lanjut, infeksi saluran persalinan dan sebagainya. (Aprina & Puri Anita, 2016)

World Health Organization (WHO) menetapkan standar rata-rata persalinan operasi seksio sesaria di sebuah Negara adalah sekitar 5-15 persen per 1000 kelahiran di dunia. Peningkatan persalinan dengan seksio sesaria di seluruh Negara terjadi semenjak tahun 2007-2008 yaitu 110.000 per kelahiran diseluruh Asia. Menurut *World Health Organization* tahun (2015) selama hampir 30 tahun tingkat persalinan dengan seksio sesaria menjadi 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di Negara-negara berkembang. Menurut statistik tentang 3.509 kasus SC yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, indikasi untuk SC adalah disproporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, plasenta previa 11%, pernah seksio sesaria 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklamsi dan hipertensi 7%.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013) tingkat persalinan seksio sesaria di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO 5-15%. Tingkat persalinan seksio sesaria di Indonesia 15,3% sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang di survey dari 33 provinsi. Presentasi SC di rumah sakit pemerintah sekitar 11%, sementara di rumah sakit swasta bisa lebih dari 30%. Angka ibu melahirkan seksio sesaria di Indonesia 9,8% dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta 19,9% dan terendah di Sulawesi Tenggara 3,3%.

Jumlah persalinan seksio sesaria di provinsi Lampung tahun 2013 sekitar 4,5%, di kota Bandar Lampung angka kejadian seksio sesaria pada tahun 2012 adalah 3.401 dari 170.000 persalinan (20%) dari seluruh persalinan. Penyebab kasus kematian ibu di Provinsi Lampung tahun 2013 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 47 kasus, eklamsi sebanyak 46 kasus, infeksi sebanyak 9 kasus, partus lama sebanyak 1 kasus, aborsi sebanyak 1 kasus dan lain-lain

sebanyak 54 kasus (Dinkes Provinsi Lampung, 2014).

Persalinan secara seksio sesaria ini dapat memungkinkan terjadinya komplikasi lebih tinggi dari pada melahirkan secara pervagina atau persalinan normal. Komplikasi yang biasa timbul pada ibu *post* seksio sesaria seperti nyeri pada daerah insisi, potensi terjadinya thrombosis, potensi terjadinya penurunan kemampuan fungsional, penurunan elastisitas otot perut dan otot dasar panggul, perdarahan, luka kandung kemih, infeksi, bengkak pada ekstremitas bawah, dan gangguan laktasi (Rustam M, 1998 dalam Ratna dkk, 2012).

Komplikasi yang sering terjadi yaitu nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Pada proses operasi digunakan anestesi agar pasien tidak nyeri pada saat dbedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu (Whalley dkk, 2008 dalam Ratna dkk, 2012). Salah satu intervensi yang efek sampingnya minimal adalah penatalaksanaan *non-farmakologi* seperti stimulasi dan *massage*, terapi es dan panas, stimulasi saraf elektrik transkutaneus (TENS), distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, hypnosis (Bere G & Smelzer C, 2002).

Menurut penelitian Lalehghani, *et al* (2013) dikutip dalam Hesti, dkk (2015) menyatakan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dapat mengurangi intensitas nyeri selama luka bakar. Dan menurut penelitian Nordin (2002) dalam Hesti, dkk (2015) terapi *Slow Deep Breathing* dapat diberikan dalam waktu 5-10 menit perhari. Pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dapat menurunkan intensitas nyeri (Tarwoto, 2011 dalam Hesti dkk, 2015). Sedangkan menurut penelitian (Hutasoit 2002 dalam Ratna, dkk 2013) bahwa lavender mempunyai efek menenangkan. Lavender memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan, dan keyakinan. Selain itu lavender dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, *hysteria*, rasa frustrasi dan kepanikan.

Berdasarkan hasil pre-survei peneliti pada bulan Februari 2018, di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung pasien dengan post operasi seksio sesaria pada tahun 2016 tepatnya bulan juli sampai desember berjumlah 173 orang dengan rata-rata perbulan 28 orang. Dan dari bulan Agustus 2017-Januari 2018 di dapatkan rata-rata pasien seksio sesaria perbulannya adalah 86 orang.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pasien *post* seksio sesaria di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien *post* operasi seksio sesaria di RSUD H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Sampel penelitian ini adalah 60 responden, yang dibagi menjadi 30 kelompok *slow deep breathing* dan 30 kelompok aromaterapi lavender.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagi responden menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang akan dilakukan *slow deep breathing* dan kelompok aromaterapi lavender. Kemudian peneliti bersama responden mengisi lembar NSR sebelum dilakukan tindakan, lalu peneliti melakukan intervensi dan mengkaji ulang skala nyeri setelah dilakukan tindakan. Catat hasil dilembar observasi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer, untuk menganalisa secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Uji Statistik *Mann Widney*, digunakan untuk mengetahui perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender.

HASIL

A. ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1. Analisis Rata-rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing*

<i>Slow Deep Breathing</i>	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	5.77	6.00	0.774	5-7
Sesudah	5.13	5.00	1.730	4-6

Dari tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan latihan *slow deep breathing* yaitu *mean* 5.77 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.774. Skala nyeri tertinggi adalah 7 dan skala nyeri terendah adalah 5. Pada pengukuran intensitas nyeri sesudah diberikan latihan *slow*

deep breathing didapatkan *mean* 5.13 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.730. Skala nyeri tertinggi adalah 6 dan skala nyeri terendah adalah 4.

Tabel 2. Analisis Rata-rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Aromaterapi Lavender	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	6.10	6.00	0.712	5-7
Sesudah	4.63	5.00	1.730	3-6

Dari tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan Aromaterapi Lavender yaitu *mean* 6.10 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.712. Skala nyeri tertinggi adalah 7 dan skala nyeri terendah adalah 5. Pada pengukuran intensitas nyeri sesudah diberikan latihan Aromaterapi Lavender didapatkan *mean* 4.63 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.718. Skala nyeri tertinggi adalah 6 dan skala nyeri terendah adalah 3.

B. ANALISA BIVARIAT

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Selisih Nyeri *Post* Seksio Sesaria Pengukuran Sebelum dan Sesudah pada Kelompok *Slow Deep Breathing*

<i>Slow Deep Breathing</i>	Mean	SD	SE	<i>p-value</i>
Sebelum	5.77	0.774	0.141	0.000
Sesudah	5.13	1.730	1.133	

Tabel 3 menunjukkan bahwa analisis uji non parametik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan hasil *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *slow deep breathing*.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Selisih Nyeri *Post* Seksio Sesaria Pengukuran Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Aromaterapi Lavender

Aromaterapi Lavender	Mean	SD	SE	<i>p-value</i>
Sebelum	6.10	0.712	0.130	0.000
Sesudah	4.63	1.718	1.131	

Tabel 4 menunjukkan bahwa analisis uji non parametik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan hasil *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Selisih Nyeri Post Seksio Sesaria Pengukuran Sebelum dan Sesudah pada Kelompok *Slow Deep Breathing* dan Kelompok Aromaterapi Lavender

Variabel	Mean	SD	SE	<i>p-value</i>	n
<i>Slow Deep Breathing</i>	0.63	0.556	0.102	0.000	60
Aromaterapi Lavender	1.47	0.517	1.104		

Tabel 5 menunjukkan rata-rata selisih nyeri kelompok *slow deep breathing* sebesar 0.63 dengan standar deviasi 0.556 dan kelompok aromaterapi lavender sebesar 1.47 dengan standar deviasi 0.571. Analisis uji *non* parametrik dengan menggunakan *Mann-Whitney* di dapatkan hasil *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien post seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2018.

PEMBAHASAN

Rata-rata Intensitas Nyeri Kelompok *Slow Deep Breathing*

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan latihan *slow deep breathing* yaitu mean 5.77 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.774. Dan pada pengukuran intensitas nyeri sesudah diberikan latihan *slow deep breathing* didapatkan mean 5.13 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.730.

Secara teori nyeri yang dihasilkan dari operasi seksio sesaria adalah akibat luka sayatan yang tentunya akan menembus kulit, otot, rahim beserta seluruh persyarafan yang dilewatinya. Luka pada lapisan organ tubuh yang berbeda akan menghasilkan nyeri yang berbeda (Sari, 2013). Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri.

Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam Andarmoyo (2013), nyeri merupakan suatu mekanisme protektif bagi tubuh, ia timbul bilamana jaringan sedang dirusak dan ia menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsang nyeri tersebut. Nyeri merupakan tanda peringatan bahwa terjadi kerusakan jaringan, yang harus menjadi pertimbangan utama perawat saat mengkaji nyeri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismonah, dkk (2015) pengaruh *slow deep breathing* terhadap intensitas nyeri pasien post orif di RS Telogorejo Semarang. Jumlah sampel 24 responden. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap intensitas nyeri pada pasien post ORIF di RS Telogorejo Semarang (*p-value* 0.000)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan *slow deep breathing*, intensitas nyeri responden mengalami penurunan. Menurut peneliti, hal ini dikarena efek dari *slow deep breathing* membuat responden menjadi rileks dan tenang, namun ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri, ini dikarenakan responden sulit untuk berkonsentrasi dan rileks.

Rata-rata Intensitas Nyeri Kelompok Aromaterapi Lavender

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan latihan aromaterapi lavender yaitu mean 6.10 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.712. Dan pada pengukuran intensitas nyeri sesudah diberikan latihan aromaterapi lavender didapatkan mean 4.63 dan masuk dalam kategori nyeri sedang dengan standar deviasi 0.718.

Sesuai dengan teori (Koensoemardiyah, 2009), Aromaterapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga memengaruhi kesehatan emosi seseorang. Minyak atsiri merupakan minyak alami yang dialami dari tanaman aromatik. Dalam aromaterapi, minyak atsiri masuk ke dalam badan melalui tiga jalan utama, antara lain ingesti, olfaksi, dan inhalasi, selain absorpsi melalui kulit. Dibanding kedua cara lainnya, inhalasi merupakan cara yang paling banyak digunakan, meskipun aplikasi topikal juga tidak kurang pentingnya

Hal ini sejalan dengan penelitian Ratna Pratiwi dkk (2012) "Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post *Sectio Caesarea* Setelah dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan

Menggunakan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung”, sampel penelitian ini berjumlah 30 ibu *post* SC hari pertama yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan intensitas skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 6,6 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori nyeri berat tertahankan. Sedangkan sesudah dilakukan adalah 3,6 masuk dalam kategori sedang. Hasil analisis lebih lanjut didapatkan bahwa $p=0.000$ dengan taraf signifikan $<0,005$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernafasan menggunakan aromaterapi lavender.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah dilakukan aromaterapi lavender. Hal ini sesuai dengan pernyataan beberapa responden yang ketika mencium atau menghirup aromaterapi lavender yang diteteskan pada *tissue*, responden merasakan ketenangan, karena aromanya yang harum dan segar dan menghirup aroma lavender yang mengandung *linalyl asetat* bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek relaksasi karena menstimulasi gelombang alfa di otak dan akan melancarkan sirkulasi darah

Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*

Setelah diuji dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan hasil $p\text{-value}$ 0.000 ($< \alpha$ 0.05), yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *slow deep breathing*.

Menurut teori Andarmoyo (2013) Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernapas dengan perlahan dan nyaman. Relaksasi *Slow Deep Breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi (Tarwoto, 2011 dalam Retno, 2016).

Hal ini serupa dengan teori Retno (2016), Napas dalam lambat dapat menstimulasi respon saraf tonom melalui pengeluaran *neurotransmitter endorphin* yang berefek pada penurunan respon parasimpatis. Stimulus saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh sedangkan respons parasimpatis lebih banyak

menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik.

Sejalan dengan penelitian Tarwoto (2011) pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan. Dengan desain *quasi eksperiment pre post test* dengan 21 responden. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan yang bermakna rerata intensitas nyeri kepala akut antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan latihan *slow deep breathing*, $p\text{-value}$ 0.000 ($< \alpha$ 0.05).

Menurut peneliti terjadinya penurunan intensitas nyeri ini dikarenakan rasa rileks yang dihasilkan oleh efek dari latihan *slow deep breathing*. Namun ada juga responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri.

Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Setelah diuji dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil $p\text{-value}$ 0.000 ($< \alpha$ 0.05), yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Menurut teori (Woodcock, 2008 dalam Pratiwi dkk, 2012), lavender bermanfaat mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi. Menghirup aroma lavender yang mengandung *linalyl asetat* dan *linalool* bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek relaksasi karena menstimulasi gelombang alfa di otak dan akan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu orang yang mengalami insomnia (Dewi, 2011).

Sejalan dengan penelitian Widayani (2017), menunjukkan ada penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dengan $p\text{-value}$ 0,001.

Menurut peneliti penurunan intensitas nyeri yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender tersebut karena lavender mengandung *linalyl asetat* dan *linalool* bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek relaksasi karena menstimulasi gelombang alfa di otak dan akan melancarkan sirkulasi darah.

Perbedaan Intensitas Nyeri Kelompok *Slow Deep Breathing* dan Kelompok Aromaterapi Lavender

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil *p-value* 0.000 (*p-value* $0.002 < \alpha$ 0.05), yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien post seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2018.

Mengontrol nyeri merupakan hal yang sangat penting bagi pasien untuk mengembalikan fungsi dan meningkatkan kenyamanan (Potter dan Perry, 2012). Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dengan pemberian obat-obatan analgesik sedangkan dengan non farmakologi bisa dengan menggunakan relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender (Andarmoyo, 2013).

Slow deep breathing merupakan tindakan yang didasari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat, yang juga merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan pada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah (Smeltzer & Bere, 2002).

Sedangkan menurut (Koensoemardiyah, 2009), Aromaterapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga memengaruhi kesehatan emosi seseorang. Minyak atsiri merupakan minyak alami yang dialami dari tanaman aromatik. Dalam aromaterapi, minyak atsiri masuk ke dalam badan melalui tiga jalan utama, antara lain ingesti, olfaksi, dan inhalasi, selain absorpsi melalui kulit. Dibanding kedua cara lainnya, inhalasi merupakan cara yang paling banyak digunakan, meskipun aplikasi topikal juga tidak kurang pentingnya

Sesuai dengan teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. Hal ini menyatakan bahwa aromaterapi akan merangsang keluarnya hormon *enkefalin*, *serotonin* dan *endorphin*. *Enkefalin* di anggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan hambatan pasca sinaptik pada serabut-serabut

nyeri tipe C dan tipe delta A dimana mereka bersinaps di komu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi dengan penghambatan saluran kalsium. Penghambatan nyeri tersebut yaitu dengan memblok reseptor nyeri sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks selebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widayani (2017) menunjukkan ada penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dengan *p-value* 0,001.

Diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada ibu post operasi seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung di dapatkan bahwa responden terbanyak berusia 17-25 tahun (usia remaja akhir) yaitu 12 responden (37,5%). Faktor penyebab nyeri salah satunya yaitu umur, umur responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan (Patasik, dkk. 2013). Pada usia dewasa awal terjadi penurunan fisiologis sehingga mereka lebih cenderung berhubungan dengan operasi, penyakit dan rasa nyeri (Potter & Perry, 2009).

Sedangkan dari faktor pekerjaan, dalam penelitian ini di dapatkan bahwa pekerjaan yang paling banyak adalah IRT yang berjumlah 27 responden (84.4%). Tidak ada kaitan antara pekerjaan sebagai ibu rumah tangga terhadap kejadian seksio sesaria dan nyeri. Namun pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit (Patasik, dkk. 2013).

Menurut peneliti, jika melihat dari penurunan nyeri baik pada kelompok *slow deep breathing* dan kelompok aromaterapi lavender, bahwa responden yang diberikan aromaterapi lavender memiliki penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang diberikan *slow deep breathing*. Jika dilihat dari analisa bivariat baik pada kelompok *slow deep breathing* dan kelompok aromaterapi lavender dan didukung oleh teori serta pembahasan mengenai hasil peneliti-peneliti sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien post seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

SIMPULAN

1. Pada pasien post operasi seksio sesaria di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung didapatkan hasil rata-rata pengukuran sebelum diberikan latihan *slow deep breathing* yaitu 5.77 dan sesudah diberikan latihan *slow deep breathing* didapatkan 5.13.
2. Pada pasien post operasi seksio sesaria di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung didapatkan hasil rata-rata pengukuran sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 6.10 dan sesudah diberikan latihan aromaterapi lavender didapatkan 4.63.
3. Terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *slow deep breathing* pada pasien *post* seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung, dengan *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05).
4. Terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada pasien *post* seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung, dengan *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05),

5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *slow deep breathing* dan kelompok aromaterapi lavender. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan latihan *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* seksio sesaria di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dengan *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Jika melihat dari penurunan nyeri baik pada kelompok *slow deep breathing* dan kelompok aromaterapi lavender, bahwa responden yang diberikan aromaterapi lavender memiliki penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang diberikan *slow deep breathing*. Sehingga diharapkan RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi nyeri pasien, sesuai dengan SOP yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, A., & Puri, A. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 90-96.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta.
- Dewi, I. P. 2011. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. [Artikel]. Bali: *Bagian Farmasi Universitas Kedokteran Udayana*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. 2014. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2014*. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Latief, H. Abdul. 2010. *Seksio Sesaria*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hesti, Setyawati, Iin. 2015. Terapi Slow Deep Breathing dengan Bermain Meniup Baling-Baling terhadap Intensitas Nyeri pada Anak yang dilakukan Penyuntikan Anestesi Sirkumsisi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, Volume 1, No.2, 36-38. <https://www.neliti.com/publications/13044>
- 9/terapi-slow-deep-breathing-dengan-bermain-meniup-baling-baling-terhadap-intensit (Diakses pada tanggal 20 febuari 2018).
- Ismonah, Cahyaningrum, Arief. 2015. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post ORIF di RS Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1(1).
- Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromatherapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Patasik, dkk. 2013. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169/1727>
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik, Ed.4*, Vol.2. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, dkk. 2012. Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromatherapi

- Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students e-Journal*, 1(1), 30.
- Ratna, Ermianti, Restuning. 2012. Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromatherapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran*, 9-11.
- Retno, Wulandari. 2016. Pemberian Latihan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Akut pada Asuhan Keperawatan Ny.S dengan Cidera Kepala Ringan di IGD RSUD Karanganyar. [*Karya Tulis Ilmiah*]. Prodi Keperawatan, Stikes Kusuma Husada, Surakarta.
http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/38/01-gdl-retnowulan-1877-1-kti_retn-i.pdf. (Diakses pada tanggal 22 febuari 2018).
- Sari, Kartika. 2013. *Farmakologi Dasar Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2002. *Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC.
- Tarwoto. 2011. Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut pada Pasien Cidera Kepala Ringan. [*Tesis*]. *Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia*.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280088-T%20%20TARWANRO.pdf>
- WHO. 2015. *Maternal Mortality*. World Health Organization.
- Widayani, W. 2017. Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123-128.