

Pengaruh Penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Nature Sound* terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea

Herliana Ulfa^{1*}, Anik Sri Purwanti²

^{1, 2} S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Teknologi, Sains dan Kesehatan, ITS RS dr. Soepraoen Malang

*Email: herlianaulfaa@gmail.com

Kata Kunci:

*Slow deep breathing,
Nature sound,
Intensitas Nyeri,
Post Sectio Caesarea*

Abstrak

Sectio Caesarea adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding perut. Ketidaknyamanan yang dialami ibu setelah SC adalah nyeri akut akibat trauma pembedahan. Upaya untuk mengatasi nyeri post SC dengan memberikan teknik slow deep breathing dengan nature sound. Slow deep breathing efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Terapi musik memiliki dampak yang baik pada suasana hati dan emosi, sehingga dapat membantu meredakan stres, mencegah penyakit, dan mengurangi rasa sakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik pernapasan dalam yang lambat dan suara alam memengaruhi tingkat nyeri pasien setelah operasi caesar. Desain penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel pada penelitian ini sebanyak 48 responden, yaitu 24 responden kelompok kontrol dan 24 responden kelompok intervensi. Dengan menggunakan teknik purposive sampling dan alat ukur numeric rating scale (NRS). Analisa data menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase setiap kategori, analisa bivariat menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Hasil uji statistik diperoleh nilai P value <0.001 maka P <0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh teknik slow deep breathing dan nature sound terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post SC.

The Effect of Slow Deep Breathing and Nature Sound on Pain Intensity in Post-Caesarean Section Patients

Keyword:

*Slow deep breathing,
Nature sound,
Intensitas nyeri, Post
sectio caesarea*

Abstract

A Caesarean section is a surgical procedure performed to deliver a baby through an incision in the abdominal wall. The discomfort experienced by mothers after a Caesarean section is acute pain due to surgical trauma. The efforts to overcome post-Cesarean pain include providing slow, deep breathing techniques with nature sounds. Slow, deep breathing is effective in reducing pain intensity. Music therapy has a positive impact on mood and emotions, so it can help relieve stress, prevent disease, and reduce pain. The purpose of this study was to determine whether slow, deep breathing techniques and nature sounds affect the level of pain in patients after a Caesarean section. This study used a Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design method. The sample in this study was 48 respondents, namely 24 respondents in the control group and 24 respondents in the intervention

group by using purposive sampling techniques and a numeric rating scale (NRS) measuring instrument. Data analysis used univariate analysis with frequency distribution and percentage of each category, bivariate analysis used the Wilcoxon Test and the Mann-Whitney Test. The results of the statistical test obtained a P value <0.001, so $P < 0.05$, which indicates that there is an effect of the slow deep breathing and nature sound techniques on reducing the pain intensity of post-CS patients.

Pendahuluan

Sectio caesarea merupakan prosedur melahirkan yang dilakukan melalui operasi dengan membuat sayatan pada perut ibu (laparatomi) dan pada rahim (histerotomi) dengan maksud untuk mengeluarkan janin atau bayi. *Sectio caesarea* dilaksanakan ketika proses persalinan yang terjadi secara alami atau melalui vagina tidak dapat dilakukan, karena dapat menimbulkan risiko bagi ibu atau bayi (Amita dkk., 2018).

WHO (2019) menyatakan bahwa batas rata-rata persalinan melalui metode *sectio caesarea* di suatu negara berkisar antara 5-15% per 1. 000 kelahiran. Di Indonesia, jumlah kelahiran melalui *sectio caesarea* meningkat sebesar 45,3%, sedangkan sisanya adalah persalinan pervaginam. Angka itu melebihi batas yang telah ditetapkan oleh WHO. Tingginya jumlah persalinan melalui *sectio caesarea* di Indonesia disebabkan oleh besarnya proporsi persalinan *sectio caesarea* yang direncanakan (elektif), yaitu sebesar 7% (Masitoh dkk., 2021).

Selanjutnya, Statistik Riset Kesehatan Dasar di Indonesia menunjukkan bahwa persalinan pada usia 10-54 tahun mencapai 78,73%, dengan proporsi kelahiran yang dilakukan melalui metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6% (Riskesdas, 2018). Data SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2017 menunjukkan bahwa persentase persalinan yang dilakukan dengan metode SC mencapai 17% dari total keseluruhan kelahiran yang terjadi di fasilitas kesehatan. Menunjukkan bahwa terdapat kenaikan angka persalinan SC dengan indikasi KPD, yaitu sebesar 13,6%, yang disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti

kelainan posisi janin, PEB, serta riwayat persalinan SC (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu efek yang paling signifikan dialami oleh pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* adalah rasa sakit. Rasa sakit yang muncul di perut disebabkan oleh sayatan yang dilakukan untuk melahirkan bayi. Menurut Khazaro (2020), rasa nyeri adalah suatu pengalaman yang bersifat sensori dan emosional yang tidak menyenangkan, yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, baik yang sudah terjadi maupun yang mungkin terjadi. Rasa nyeri adalah suatu pengalaman yang bersifat subyektif, yang berarti bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh setiap individu dapat berbeda-beda dalam menilai rasa nyeri yang dialaminya. Rasa sakit juga menimbulkan ketidaknyamanan pada orang yang mengalaminya. Operasi sesar menyebabkan rasa sakit karena adanya perubahan kesinambungan jaringan akibat tindakan bedah. Apabila rasa nyeri tersebut tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti terbatasnya mobilisasi, terganggunya ikatan antara ibu dan bayi, terhalangnya inisiasi menyusui yang dilakukan lebih awal, serta gangguan terhadap aktivitas sehari-hari akibat peningkatan intensitas rasa nyeri (Amanda, 2020). Selain itu, rasa nyeri juga dapat menyebabkan kesulitan dalam bergerak, mengurangi efektivitas pemberian ASI, serta mengganggu pola tidur, menurut Nurarif dan Hardhi (2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sommer et al (2008) dalam Yumni dkk (2019) prevalensi pasien post operasi mayor yang mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 41 %

pasien post operasi hari ke-0, 30% hari ke-1, 19 % pasien pada hari ke-2, 16% pasien pada hari ke-3 dan 14 % pasien pada hari ke-4. Sedangkan penelitian oleh Hillan mengenai nyeri setelah operasi *sectio caesarea* diketahui bahwa pada hari ke-1 dan 2 klien masih mengalami nyeri pada luka bekas operasi, dan hampir pada separuh wanita berlangsung sampai mereka pulang ke rumah, dan sekitar 32% pasien masih mengalami nyeri pada luka, dan tidak jarang nyeri pada luka setelah pulang bertambah berat sehingga membutuhkan obat analgesik (Metasari dkk., 2018).

Rasa nyeri saat melahirkan melalui *sectio caesarea* dapat dikurangi dengan dua cara, yaitu metode farmakologis dan non-farmakologis. Dalam metode farmakologis, nyeri dapat diatasi dengan terapi obat analgetik, yang merupakan cara umum digunakan untuk menurunkan tingkat rasa sakit. Namun, terapi farmakologis dapat menyebabkan efek samping obat yang berisiko bagi pasien. Dalam bidang kesehatan, terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan meliputi *slow deep breathing* dan *nature sound* sebagai bentuk pengobatan pelengkap. Menurut St Louis, Missouri (2017) musik favorit atau rekaman relaksasi dapat mendistraksi rasa nyeri. Terapi musik merupakan salah satu tindakan mandiri perawat dalam manajemen nyeri, berbagai penelitian menunjukkan jenis musik yang efektif dalam menenangkan nyeri adalah *nature sound*. *Slow deep breathing* merupakan teknik yang mudah dilakukan dengan napas perut secara pelan, dan teratur. Teknik pernafasan dalam akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferen nonnosiseptor, kemudian substansia gelatinosa tertutup, sehingga rangsangan nyeri terhalang dan berkurang. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mayoritas pasien merasakan nyeri dengan tingkat intensitas pada skala 6 atau nyeri sedang, sebelum intervensi pernapasan dalam yang perlahan dilakukan. Setelah pelaksanaan intervensi pernapasan dalam yang lambat, sebagian besar pasien menunjukkan

penurunan pada skala nyeri dengan tingkat intensitas 3 atau nyeri yang tergolong ringan. Dengan demikian, metode pernapasan dalam yang lambat terbukti efektif sebagai terapi tambahan yang dapat dilakukan oleh responden untuk mengurangi rasa sakit setelah operasi caesar (Lailiyah, 2018). Studi sebelumnya oleh Rina dan Mariani (2024) menunjukkan bahwa ada penurunan nilai skor nyeri pada pasien pasca SC yang menerima intervensi musik, dari skor nyeri 6,23 menjadi 3,41, sedangkan pada kelompok kontrol, skor nyeri turun dari 5,64 menjadi 4,59.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20-25 Maret 2025 di Rumah Sakit Rizani Probolinggo dengan melakukan pengkajian skala nyeri menggunakan Skala numerik (*Numeric Rating Scale/ NRS*), dari 6 ibu post *sectio caesarea* di dapatkan data 4 ibu merasakan nyeri berat (skala nyeri 7-9) dan 2 ibu merasakan nyeri sedang (skala nyeri 4-6). Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan pemberian terapi *slow deep breathing* dan *nature sound*.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian ini yaitu *Quasi Experimental design One group pre test dan post test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di RS Rizani Probolinggo pada April sampai Mei 2025. Sampel penelitian ini adalah ibu *post sectio caesarea* di RS Rizani Probolinggo berjumlah 48 responden dibagi menjadi dua yaitu 24 responden pada kelompok kontrol, dan 24 responden pada kelompok intervensi yang dipilih secara *purposive sampling* yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai responden dalam penelitian yaitu :

Kriteria Inklusi

1. Pasien yang bersedia menjadi subyek penelitian dengan sukarela tanpa adanya paksaan
2. Pasien > 10 jam post *sectio caesarea*

3. Pasien tidak memiliki gangguan pendengaran
Kriteria Eksklusi

1. Pasien dengan gangguan pendengaran
2. Pasien yang sudah diberikan terapi manajemen nyeri farmakologi”

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan skala penilaian numerik (*Numerical rating scale*). Analisis data yang digunakan yakni univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden (usia, pendidikan, paritas, riwayat SC, pekerjaan) dan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan efektivitas terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* terhadap perubahan skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Data hasil penelitian diolah melalui proses *editing, coding, skoring, tabulating, processing* dan *cleaning*. Analisis dalam hipotesis ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Identifikasi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	n	(%)
Usia		
<20 Tahun	2	4.2
– 35 Tahun	41	85.4
>35 tahun	5	10.4
Pendidikan		
SD	9	18.8
SMP	12	25
SMA	16	33.3
Perguruan Tinggi	11	22.9
Pekerjaan		
IRT	39	81.3
Pegawai Negeri	2	4.2
Pegawai Swasta	7	14.6
Lain-lain	0	0
Paritas		
Primipara	13	27.1
Multipara	34	70.8
Grandemultipara	1	2.1
Riwayat SC		
Pernah SC	17	35.4
Tidak Pernah SC	31	64.6
Total	48	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 41 responden dengan presentase (85,4%). Mayoritas pendidikan responden adalah SMA sebanyak 16 responden dengan presentase (33,3%). Pekerjaan responden mayoritas adalah IRT sebanyak 39 responden dengan presentase (81,3%). Paritas responden mayoritas adalah multipara sebanyak 34 responden dengan presentase (70,8%). Mayoritas responden tidak pernah SC adalah 31 responden dengan presentase (64,6%).

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* dan *Nature Sound*

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak nyeri (0)	0	0	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	1	4,17
Nyeri Sedang (4-6)	0	0	20	83,33
Nyeri Berat (7-9)	23	95,83	3	12,5
Nyeri Tak Tertahankan (10)	1	4,17	0	0
Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden mengalami nyeri berat (skala 7-9) dengan prosentase 95,83%. Setelah dilakukan terapi *deep slow breathing* dan *nature sound* mayoritas responden mengalami nyeri sedang (4-6) dengan prosentase 83,33%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	N	%	n	%
Tidak nyeri (0)	0	0	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	0	0
Nyeri Sedang (4-6)	0	0	1	4,17
Nyeri Berat (7-9)	24	100	23	95,83
Nyeri Tak Tertahankan (10)	0	0	0	0

Total	24	100	24	100
-------	----	-----	----	-----

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol mengalami nyeri berat (skala 7-9) dengan presentase 100%. Setelah 6 jam post SC tanpa diberikan intervensi sebagian besar responden tetap mengalami nyeri berat (7-9) dengan presentase 95,83%.

Tabel 4. Perbedraan Rerata Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi *Slow Deep Breathing* Dan *Nature Sound*

Variabel	N	Mean	Median	±SD	Min	Max
Sebelum	24	8.58	9	0.584	8	10
Setelah	24	5.21	5	1.215	3	8

Berdasarkan tabel 4. mengenai perbedaan rerata sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Nilai rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* adalah 8,58 sedangkan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* perbedaan nilai reratanya adalah 5,21. Nilai maksimal skla nyeri responden sebelum diberi terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* adalah 10 sedangkan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* perbedaan skala nyeri maksimalnya adalah 8.

Tabel 5. Perbedraan Rerata Sebelum Dan Setelah Pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	Median	±SD	Min	Max
Sebelum	24	8.21	8	0.658	7	9
Setelah	24	8	8	0.722	6	9

Berdasarkan tabel 5. Mengenai perbedaan rerata sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol nilai rata-rata skala nyeri responden sebelum adalah 8,21 sedangkan setelah perbedaan nilai reratanya adalah 8. Nilai maksimal skla nyeri responden sebelum adalah 9 sedangkan setelah perbedaan skala nyeri maksimalnya adalah 9.

2. Analisis Bivariat

Gambaran hasil bivariat dalam penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6 Hasil Uji Analisis Intensitas Nyeri Responden pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Menggunakan *Uji Wilcoxon* Dan *Mann Whitney*

Karakteristik	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
<i>Uji Wilcoxon</i>	<i>P-Value</i> 0,001	<i>P-Value</i> 0.025
A	0,05	0,05
Hipotesis	Terdapat Pengaruh	Tidak Terdapat Pengaruh
<i>Uji Mann Whitney</i>	<i>P-Value</i> < 0,001	
α	0,05	
Hipotesis	Terdapat perbedaan yang signifikan	

Berdasarkan pada Tabel 6 dapat dilihat hasil uji tsatistik dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney*, diperoleh *P-Value* = < 0,001 yang berarti < 0,05. Hasil Uji *Wilcoxon*, diperoleh *p-value* 0,001 pada kelompok intervensi dan *p-value* 0,025 pada kelompok kontrol, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* terhadap tingkat nyeri pasien post SC di RS Rizani pada bulan April-Mei 2025.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa usia responden rata-rata berada pada rentang usia 21-35 tahun yakni sebanyak 8,54% dari total 48 responden. Menurut Manuaba (2010) usia dewasa yakni 26-35 tahun merupakan usia yang ideal untuk melakukan suatu pernikahan dan berumah

tangga sehingga siap apabila terjadi kehamilan.

Penelitian yang dilakukan Esa Aprilian di RSIA Bunda Arif Purwokerto menggunakan 44 responden. “Berdasarkan umur responden paling banyak berumur 21-35 tahun yaitu 35 responden (79,54%). Umur responden merupakan variabel penting yang dapat mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi pula reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA yakni 16 orang (33,3%). Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dengan peningkatan pengetahuan, seseorang cenderung lebih mampu mencegah berbagai penyakit dan masalah kesehatan yang mungkin memerlukan tindakan operasi.” Nikita (2022) “menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan yang diraih, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam memahami informasi serta mengaplikasikannya dalam kebiasaan dan gaya hidup sehari-hari, terutama dalam hal kepedulian terhadap kebutuhan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian ibu *post sectio caesarea* mayoritas multipara lebih banyak yaitu 34 responden (70,8%). Dalam teori Notoatmodjo (2007) disebutkan bahwa terdapat kecenderungan pengetahuan ibu dengan paritas tinggi lebih baik daripada paritas yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Indriyani (2019) yang menunjukkan hasil penelitian mengenai paritas dari 26 responden sebanyak 17 responden (65,4%) multipara dan primipara sebanyak 9 orang (34,6%). Dapat diasumsikan bahwa pengelolaan pengalaman melahirkan sebelumnya mendukung kemandirian dalam merawat diri sendiri.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan data hasil uji statistik menggunakan Uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *P value* < 0,001 yang berarti < 0,05. Berdasarkan hasil uji tersebut maka terdapat

perbedaan intensitas nyeri pasien *post sectio caesarea* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam pemberian terapi *slow deep breathing* dan *nature sound*. Hasil tersebut dinyatakan dari uji *Mann Whitney* terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* Ha diterima artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi intervensi dengan kelompok kontrol terhadap perubahan skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Impuls nyeri diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan yang terdapat pada sistem saraf pusat. Impuls nyeri tersebut dihantarkan saat pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan ini merupakan dasar teori pengurangan rasa nyeri (Atifah, 2020).” “Secara umum, dalam tubuh manusia terdapat dua jenis penghantar impuls nyeri yang berfungsi untuk mengirimkan sensasi nyeri. Pertama, terdapat reseptor dengan diameter kecil (serabut A delta dan serabut C) yang berperan dalam mentransmisikan nyeri yang intens. Reseptor ini biasanya berupa ujung saraf bebas yang terdistribusi di seluruh permukaan kulit serta pada struktur yang lebih dalam, seperti tendon, fascia, tulang, dan organ-organ internal. Kedua, transmitter dengan diameter besar (serabut A-beta) memiliki reseptor yang terletak pada permukaan tubuh dan berfungsi untuk mentransmisikan nyeri.

Ketika ada rangsangan, kedua serabut tersebut akan mengantarkan rangsangan menuju kornudorsalis yang berada pada medula spinalis. Interaksi yang terjadi pada substansi gelatinosa ini dapat menyebabkan perubahan, modifikasi, serta memengaruhi apakah sensasi nyeri akan diteruskan ke otak atau dihambat. Jika ada impuls yang dikirimkan oleh serabut dengan diameter besar akibat rangsangan pada kulit, seperti sentuhan, getaran, suhu hangat dan dingin, serta sentuhan lembut, maka impuls tersebut akan menghalangi impuls dari serabut berdiameter kecil di area substansi gelatinosa. Akibatnya, sensasi nyeri yang dibawa oleh serabut kecil akan berkurang

atau bahkan tidak sampai ke otak, sehingga tubuh tidak dapat merasakan sensasi nyeri (Kumar dan Elavarasi, 2016).

Dalam penelitian ini, jumlah pasien yang diperoleh adalah 24 orang untuk kelompok intervensi dan 24 orang untuk kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann Whitney*, diperoleh nilai *P value* 0,001 yang berarti $< 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, terdapat pengaruh terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca operasi caesar dalam kelompok intervensi yang menerima terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* di RS Rizani Probolinggo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang didapatkan oleh Haryani (2021). Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden pada skala nyeri pasca operasi *sectio caesarea* setelah penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam, terdapat perubahan pada skala nyeri. Menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada ibu pasca operasi caesar sebelum tindakan dilakukan yang terbanyak adalah pada tingkat nyeri sedang dengan persentase 83,3%, sedangkan tingkat nyeri pada ibu pasca operasi caesar setelah tindakan dilakukan yang terbanyak adalah pada tingkat tidak nyeri dengan persentase 83,3%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Esa (2020) terhadap 22 peserta pasca SC yang menerima terapi musik, mayoritas responden mengalami nyeri beatah (skala 7-9) dengan persentase mencapai 77,3%. Setelah menjalani terapi musik klasik, sebagian besar responden merasakan nyeri yang sedang (skala 4-6) dengan persentase 63,6%.

Rasa nyeri pasca operasi dapat meningkatkan stres pasca operasi dan berdampak buruk pada proses penyembuhan nyeri. Pengelolaan nyeri setelah menjalani operasi sangat penting, karena pengurangan nyeri dapat menurunkan kecemasan, memudahkan pernapasan, dan memungkinkan toleransi terhadap mobilisasi yang lebih cepat. Teknik relaksasi pernapasan dalam atau *deep slow breathing*

diyakini mampu mengurangi intensitas nyeri melalui cara merelaksasi otot-otot rangka yang mengalami spasme akibat peningkatan prostaglandin. Hal ini menyebabkan perluasan pembuluh darah (vasodilatasi) dan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik pernapasan dalam yang lambat diyakini dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen, yakni endorfin dan enkefalin (Sutinah dan Azhari, 2020). Relaksasi adalah cara yang efektif untuk mengurangi rasa sakit pada individu yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernapasan dan penggunaan teknik relaksasi dapat mengurangi penggunaan oksigen, laju pernapasan, detak jantung, dan ketegangan otot, yang pada gilirannya akan memutus siklus nyeri akibat kecemasan dan ketegangan otot (Ramandanty, 2019).

Musik telah terbukti mampu meningkatkan suasana hati pasien setelah menjalani operasi. Musik dapat mengurangi kecemasan fisik pada orang yang akan menjalani perawatan dan terdapat bukti bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pasien mengalami penurunan. Musik juga dapat menghasilkan efek neuroendokrin yang bermanfaat bagi para pasien. Musik dapat memicu respon seperti endorfin, yang mampu memengaruhi suasana hati dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien. Musik dapat mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit, mengurangi siklus kecemasan dan ketakutan yang memperburuk rasa sakit, serta mengubah rasa sakit menjadi sensasi yang menyenangkan. Pelepasan endorfin ini mendukung terjadinya efek penghilang rasa sakit (Dayat, 2020). Musik dapat menurunkan kecemasan pasien, sehingga menghasilkan perasaan tenang dan relaksasi serta membantu mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan oleh musik yang memengaruhi sistem limbik, yaitu bagian otak yang mengatur emosi. Dari sistem limbik, jalur pendengaran diteruskan ke hipokampus, di mana salah satu ujungnya berdampingan dengan nukleus amigdala. Amigdala, yang berfungsi dalam perilaku

kesadaran pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik dan kemudian mengirimkannya ke hipotalamus.

Simpulan

Disimpulkan skala nyeri sesudah diberikan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* pada pasien post operasi *sectio caesarea* (SC) di Rumah Sakit Rizani Probolinggo menunjukkan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 8,58. Setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* (SC) di Rumah Sakit Rizani Probolinggo menunjukkan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 5,21. Terdapat pengaruh signifikasi penurunan skala nyeri setelah di berikan hasil Uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai $p = < 0,001$ ($< 0,05$) rata-rata tingkat sebelum intervensi sebesar 8,58 dan rata-rata setelah diberikan intervensi sebesar 5,21 dan selisish penurunan tingkat nyeri mencapai 3,37 artinya terdapat pengaruh terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* terhadap nyeri pada pasien *post sectio caesarea* (SC) di Rumah Sakit Rizani pada Tahun 2025.

Disarankan pasien *post operasi sectio caesarea* dapat melakukan secara mandiri terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan salah satunya dengan menggunakan terapi *slow deep breathing* dan *nature sound* agar rasa nyeri dapat berkurang dan menjadi lebih rilex. Untuk Bidan agar terus bisa meningkatkan asuhan kebidanan pada pasien *post section caesarea* (SC) yang sedang mengalami nyeri dengan memberikan terapi non farmakologi, agar bisa mengurangi nyeri yang dirasakan pasien salah satunya dengan menggunakan terapi musik. Bidan dapat melakukan asuhan kebidanan komplementer pada pasien post operasi dan mengalami nyeri dengan melakukan implementasi terapi *slow deep breathing* dan *nature sound*.

Pendanaan

Penelitian ini didukung dan didanai oleh dana pribadi. Tidak ada konflik kepentingan

yang relevan terkait dengan pendanaan dan terbitnya artikel ini.

Referensi

- Amir, M. D., & Nuraeni, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*. 3(1): 107-118.
- Amita, D., Fernalia, & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 12(1).
- Aprilian, A & Devita, E. (2020). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 1-7.
- Astuti, Ani & Merdekawati Diah. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skla Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Ipteks Terapan Research of Applied Science and Education* V10.i3. <http://dx.doi.org/1022216/jit.2016.v10i3.526>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendeka tan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Betik. (2020). Pengaruh Musik Terhadap Nyeri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 16 (2).
- Erina, S., & Widia, L. (2016). Hubungan Antara Teknik Pernafasan Dalam dengan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama Di RSUD dr. H. Andi Abdurahman Noor Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*. 1(1): 1-7.

Fatmawati, R. (2023). Gambaran Nyeri Post Section Caesarea pada Ibu Nifas. *Akbarasains-Jurnal*.

Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing and Health*. 6(1): 15-24.

Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementrian Kesehatan RI.

World Health Organization (WHO). (2015). WHO.

Sin, W, M & Chow K, M. (2015). Effect Of Music Therapy on Postoperative Pain Management in Gynecological Patients : A Literatur Review. *Pain Management Nursing*. 16 (6): 979-987. Doi:10.1016/j.pmn. 2015 .06.008. Statement on Caesarean Section Rates. Departement of Reproductive Health and Research World Health Organization. <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternalperinatalhealth/cs-statement/en>

Susilawati., Kartaatmaja. Finandita., dan Suherman. Suherman. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*. 14-18.