

EFEKTIFITAS ABDOMINAL BREATHING EXERCISE TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA JAHITAN POST SC DI KLINIK UTAMA RAWAT INAP DUTA RAHAYU SIDAREJATAHUN 2023

Witri Wahyuningsih Asih¹⁾, Siti Muawanah²⁾, M. Zuhul Purnomo³⁾, Futhri Rifa Zaimsyah⁴⁾

^{1, 2, 3, 4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: witriasih61@gmail.com

ABSTRAK

Luka jahitan ibu nifas akan menyebabkan nyeri dan rasa tidak nyaman pada ibu postpartum yang melahirkan secara spontan maupun SC, hal ini akan mengganggu interaksi ibu dan bayi, membuat ibu lebih rentan terkena infeksi dan terjadi perdarahan jika luka jahitan tidak dipantau dengan baik sehingga mempengaruhi penyembuhan pada luka jahitan *sectio caesarea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas *Abdominal Breathing Exercise* Terhadap Proses Penyembuhan Luka Jahitan Post SC. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *experiment* dengan desain penelitian *One Group Pre-Test dan Post-test Design*. Populasi dan sampel adalah semua ibu post SC sebanyak 30 orang menggunakan tehnik *purposive sampling*. Uji statistic menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian : ada perbedaan penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *Abdominal Breathing Exercise* efektif secara signifikan terhadap penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas. Diharapkan bagi agar dapat melakukan di rumah teknik *Abdominal Breathing Exercise* sebagai upaya untuk penyembuhan luka jahitan post SC.

Kata Kunci : *Abdominal Breathing Exercise, Penyembuhan Luka Jahitan, Post SC*

ABSTRACT

Stitched wounds in postpartum mothers will cause pain and discomfort in postpartum mothers who give birth spontaneously or CS, this will disrupt the interaction between mother and baby, making the mother more susceptible to infection and bleeding if the stitched wounds are not monitored properly, thereby affecting healing. Caesarean section stitching wound. This study aims to determine the effectiveness of abdominal breathing exercise on the healing process of post-SC suture wounds. The type of research is quantitative with an experimental approach with a One Group Pre-Test and Post-test Design research design. The population and sample were all 30 post-SC mothers using purposive sampling technique. Statistical tests use the Wilcoxon test. Research results: there was a difference in the healing of post-SC suture wounds in postpartum women before and after Abdominal Breathing Exercise at the Duta Rahayu Sidareja Inpatient Main Clinic p value = $0.001 < \alpha = 0.05$. This shows that the implementation of Abdominal Breathing Exercise is significantly effective in healing post-SC suture wounds in postpartum mothers. It is hoped that you can do the Abdominal Breathing Exercise technique at home as an effort to heal post-SC suture wounds.

Keywords : *Abdominal Breathing Exercise, Suture Wound Healing, Post SC*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, menyatakan pada tahun 2020 terdapat 2,4 juta ibu post *sectio caesarea* meninggal dan diperkirakan terdapat sekitar 6.700 kematian ibu post *sectio caesarea*

setiap hari. Afrika Sub-Sahara memiliki angka kematian post partum *sectio caesarea* tertinggi pada tahun 2020 dengan 27 (25–32) kematian per 1000 diikuti oleh Asia tengah dan selatan dengan 23 (21–25) kematian per 1000. Kematian ibu *sectio caesarea* diantaranya disebabkan

karena infeksi luka jahitan, dan komplikasi terkait proses penyembuhan luka.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Kemenkes RI (2022), secara nasional angka kematian ibu *sectio caesarea* 3-6 hari ibu post SC sebanyak 15.949 ibu post SC. Angka kematian ibu post SC tertinggi terdapat pada Provinsi Jawa Tengah sebanyak 3.101 dan angka kematian ibu post SC terendah terdapat pada Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 97 ibu post SC. Penyebab kematian ibu post SC sebagian besar disebabkan karena keterlambatan dalam proses penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* sebanyak 6.945 ibu post SC (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah, infeksi masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal. Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah serius yang aktual di Jawa Tengah dengan jumlah kematian ibu nifas post SC tahun 2021 sebanyak 411 ibu (2,7%). Angka kematian ibu nifas post SC karena adanya infeksi pada luka jahitan dan masih rendahnya deteksi dini masyarakat serta kurang mampunya kecepatan, ketepatan pengambilan keputusan rujukan ibu nifas risiko tinggi. (Dinkes Jawa Tengah, 2022).

Sementara kasus infeksi pada ibu nifas karena adanya luka jahitan di Kabupaten Cilacap masih terdapat masalah terkait hal tersebut. Hal ini dibuktikan dengan data pada profil kesehatan Kabupaten Cilacap pada tahun 2022 yaitu terdapat angka kematian ibu (AKI) sebesar 55,23 per 100.000 kelahiran hidup yang disebabkan adanya infeksi pada ibu nifas salah satunya yaitu luka jahitan pada ibu nifas post SC (Dinkes-Cilacap, 2022)

Luka jahitan ibu nifas akan menyebabkan nyeri dan rasa tidak nyaman pada ibu postpartum yang melahirkan secara spontan maupun SC, hal ini akan mengganggu interaksi ibu dan bayi, membuat ibu lebih rentan terkena infeksi dan terjadi perdarahan jika luka jahitan tidak dipantau dengan baik sehingga mempengaruhi penyembuhan pada luka jahitan *sectio caesarea* (Rahayuningsih, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah keadaan luka, usia, nutrisi, obat-obatan, penyakit penyerta, mobilisasi dini dan pola hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan luka adalah mobilisasi dini pada ibu nifas yaitu dengan menggunakan 2 (dua) metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis dengan menggunakan obat-obatan

dan non farmakologis secara alami tanpa obat-obatan yang dipercaya dan terbukti dapat meningkatkan proses penyembuhan luka (Eka putra, 2019).

Asuhan kebidanan nonfarmakologis, sebagai upaya membantu mempercepat proses penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* pada ibu nifas adalah segera melakukan mobilisasi dini dengan menggunakan asuhan latihan teknik relaksasi ibu nifas. Asuhan teknik relaksasi ibu nifas merupakan teknik kebutuhan ibu nifas untuk memperlancar kadar oksigen pada pembuluh darah pada bagian luka jahitan *sectio caesarea*, serta untuk menekan komplikasi-komplikasi yang mungkin muncul jika proses penyembuhan luka jahitan tidak diberikan intervensi segera (Lusianah, Indaryani, & Suratun, 2019).

Teknik relaksasi pada ibu nifas salah satunya yaitu *abdominal breathing exercise* merupakan teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi yang lambat dan berirama (Smeltzer & Bare, 2019). Latihan napas dalam yaitu bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal (diafragma) dan pursed lip breathing (Lusianah, Indaryani, & Suratun, 2019).

Menurut Merlly Amalia (2020) pada penelitiannya pengaruh teknik relaksasi *abdominal breathing* penyembuhan luka jahitan pada ibu *post sectio caesarea*. didapatkan nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi *abdomal breathing* terhadap tingkat nyeri pada pasien *sectio caesarea* di RSUD Majalengka. Yang berarti dalam tindakan non farmakologi juga dapat menjadi faktor penyembuhan luka.

Efektifitas *abdominal breathing exercise* merupakan faktor dalam penyembuhan luka non farmakologi yang dapat meningkatkan fungsi paru dan menurunkan kejadian komplikasi pulmonal serta keterlambatan pada proses penyembuhan pada pasien. Menurut Rizki Paramita (2022) dari hasil penelitiannya *Abdominal Breathing Exercise* untuk meningkatkan fungsi respirasi pada pasien pasca SC teridentifikasi menyatakan bahwa latihan pernapasan terbukti efektif dalam memperkuat otot inspirasi pernapasan.

Menurut Astriana (2019) Hasil penelitian dari efektifitas teknik *Abdominal breathing* terhadap penyembuaha luka post SC ($t\text{-test} > t \text{ hitung}, 17,147 > 1.725, p\text{-value} < 0,05$). Teknik *abdominal breathing*

exercise yang dilakukan pada ibu post partum dengan persalinan *sectio caesarea* berefektif terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang diberi intervensi *abdominal breathing exercise* dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi *abdominal breathing exercise* dengan hasil analisis terbukti efektif dalam memperkuat otot inspirasi pernafasan yang dapat membantu menyuplai oksigen pada proses penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* pada ibu nifas.

Efektifitas *Abdomial Breathing Exercises* terhadap kekuatan otot pernapasan dan meningkatkan kapasitas vital paru telah dilakukan studi dengan hasil dari studi terdapat dampak yang menguntungkan pada fungsi pulmonal setelah dilakukan latihan pernapasan pasca *Sectio Caesarea* dan peningkatan kapasitas vital paru, mengurangi kejadian pneumonia sehingga waktu penyembuhan luka jahitan lebih singkat (Rizki Paramita, 2022).

Menurut Widya Ayu (2019) berdasarkan penelitiannya Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Penyembuhan Luka Fase Proliferasi pada ibu post *sectio caesarea* di RSU kota Bandung menyatakan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa analisa bivariat menunjukkan efektifitas yang bermakna antar teknik relaksasi nafas dalam dengan penyembuhan luka *sectio caesarea* (p -value = 0,038).

Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja merupakan salah satu Klinik Kandungan dengan jumlah pasien Obygyn cukup tinggi diwilayah Sidareja- Cilacap Barat. Berdasarkan survei pendahuluan di bulan November tahun 2023 dari 20 pasien yang mengalami masalah dalam penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea*, dari 20 pasien diantaranya ada 12 pasien dengan kondisi luka basah dan 8 pasien lainnya mengalami percepatan penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* dengan kondisi luka jahitan baik.

Tindakan yang dilakukan di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu untuk menangani perawatan luka pada ibu post SC baru dilakukan secara farmakologis. Meskipun telah terdapat beberapa ibu yang mengalami proses penyembuhan luka yang baik, namun masih ada ibu yang mengalami kondisi penyembuhan

luka kurang baik. Berdasarkan hasil wawancara pada ibu nifas tentang cara perawatan luka post SC bahwa dari 12 pasien mengatakan ibu kesulitan melakukan perawatan sendiri di rumah karena kesibukan mengurus bayi dan ketidaktahuan cara perawatan luka yang benar dan ibu belum tahu tentang teknik mempercepat perawatan luka dengan *abdominal breathing exercise*.

Berdasarkan latar belakang diatas karena masih ditemukan masalah dalam proses penyembuhan luka jahitan post SC dan di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk studi kasus yang berjudul Efektifitas *Abdominal Breathing Exercise* Terhadap Proses Penyembuhan Luka Jahitan Post SC.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperiment *prepost with control grup* dimana penelitian ini akan dilakukan dengan memberi perlakuan kepada dua kelompok penelitian. Kelompok perlakuan akan diberikan *Abdominal Breathing Exercise* dan kelompok kontrol tidak diberikan *Abdominal Breathing Exercise*. Variabel bebas independen adalah *abdominal breathing exercise* dan variabel dependen adalah penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien ibu nifas dengan post SC di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja yang dilakukan survei pendahuluan data rata-rata perbulan pada tahun 2023 dengan jumlah populasi ibu nifas post SC sebanyak 30 orang dengan sampel kasus 15 dan kontrol 15 dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar SOP *abdominal breathing exercise* dan lembar penilaian skor penyembuhan luka dengan skala REEDA. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL

1. Analisis Univariat
 - a. Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Sebelum *Abdominal Breathing Exercise*

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Kelompok Kontrol di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Penyembuhan luka baik	0	0
2	Penyembuhan luka kurang baik	0	0
3	Penyembuhan luka buruk	15	100
Total		15	100

Sumber : Hasil pengolahan SPSS

Tabel 1 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

dari 15 responden semuanya penyembuhan luka buruk sebanyak 15 orang (100%) sedangkan penyembuhan luka baik dan penyembuhan luka kurang baik sebanyak 0 orang (0%)

- b. Penyembuhan Luka Jahitan Post SC Pada Ibu Nifas Setelah *Abdominal Breathing Exercise*

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Kelompok Intervensi di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

No	Posttest	Frekuensi	Persentase
1	Penyembuhan luka baik	0	0
2	Penyembuhan luka kurang baik	15	100
3	Penyembuhan luka buruk	0	0
Total		15	100

Sumber : Hasil pengolahan SPSS

Tabel 2 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja dari

15 responden semuanya penyembuhan luka kurang baik sebanyak 15 orang (100%) sedangkan penyembuhan luka buruk dan penyembuhan luka baik sebanyak 0 orang (0%).

- c. Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas pada Hari Pertama

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Hari Pertama Sebelum dilakukan *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Penyembuhan luka baik	0	0
2	Penyembuhan luka kurang baik	0	0
3	Penyembuhan luka buruk	15	100
Total		15	100

Sumber : Hasil pengolahan SPSS

Tabel 3 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari pertama di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu

Sidareja bahwa dari 15 responden semuanya mengalami penyembuhan luka kurang buruk sebesar 15 orang (100%).

d. Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas pada Hari Ketujuh

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Hari Ketujuh Setelah Dilakukan *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

No	Posttest	Frekuensi	Persentase
1	Penyembuhan luka baik	0	0
2	Penyembuhan luka kurang baik	7	46,7
3	Penyembuhan luka buruk	8	53,3
Total		15	100

Sumber : Hasil pengolahan SPSS

Tabel 4 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari ketujuh di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja bahwa dari 15 responden

semuanya besar mengalami penyembuhan luka buruk sebesar 8 orang (53,3%) dan penyembuhan luka kurang baik sebanyak 7 orang (46,7%)

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig	df
Pretest kasus	.224	15	.041	.799	15	.004	.224
Posttest kasus	.340	15	.000	.758	15	.001	.340
Pretest kontrol	.234	15	.027	.840	15	.012	.234
Posttest kontrol	.287	15	.002	.783	15	.002	.287

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk $< \alpha$ 0,05 yaitu 0,041, 0,004, 0,000,

0,001, 0,027, 0,012, 0,002 dan 0,002 maka data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan *uji Wilcoxon*.

b. Perbedaan Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah *Abdominal Breathing Exercise* dan Post SC pada Ibu Nifas Hari Pertama dan Hari Ketujuh di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

Tabel 6
Perbedaan Penyembuhan Luka Jahitan Post SC pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	P value
Pretest kasus	15	13.60	1.298	12	15	0,001
Posttest kasus	15	4.27	.594	3	5	
Pretest kontrol	15	13.07	1.100	12	15	0,001
Posttest kontrol	15	5.73	.799	5	7	

Tabel 6 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di

Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja diperoleh nilai rata-rata pretest 13,60 dan menjadi nilai rata-rata posttest 4,27 setelah dilakukan

Abdominal Breathing Exercise sedangkan penyembuhan luka jahitan pada post SC pada ibu nifas hari pertama diperoleh nilai rata-rata 13,07 dan setelah hari ketujuh diperoleh nilai rata-rata 5,73. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *Abdominal Breathing Exercise* efektif secara signifikan terhadap penyembuhan luka

jahitan post SC pada ibu nifas. Berdasarkan *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada perbedaan penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja.

PEMBAHASAN

1. Penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum *Abdominal Breathing Exercise*

Tabel 1 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja dari 15 responden semuanya penyembuhan luka buruk sebanyak 15 orang (100%) sedangkan penyembuhan luka baik dan penyembuhan luka kurang baik sebanyak 0 orang (0%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fahmi Riza (2022) bahwa dari 23 orang ada sebelum dilakukan *Abdominal Breathing Exercise* sebanyak 16 orang yang mengalami penyembuhan luka kurang baik (69,57%), luka buruk sebanyak 4 orang (17,39%) dan baik sebanyak 3 orang (13,4%). Penyembuhan luka pasca operasi *sectio caesarea* kira-kira 1 minggu, sedangkan pemulihan rahim kira-kira 3 bulan. Rasa nyeri mungkin masih terasa sampai 6 bulan dengan intensitas ringan yang disebabkan oleh simpul benang pada fascia (sarung otot) sedangkan lama penyembuhan *sectio caesarea* berlanjut selama 1 tahun atau lebih hingga bekas luka merekat kuat.

Sectio caesarea (SC) merupakan suatu tindakan pengeluaran janin dan plasenta melalui tindakan insisi pada dinding perut dan dinding rahim dalam keadaan utuh. Persalinan melalui SC (persalinan buatan) dimana janin dilahirkan/dikeluarkan melalui insisi (sayatan) dinding abdomen dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh dan berat janin di atas 500 gram (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Luka jahitan pada *sectio caesarea* yang dialami oleh ibu postpartum SC adalah ketika persalinan terjadi dilatasi *abdomen*, pada corpus rahim distensi, dan terjadi peregangan otot *abdominal* pada sayatan proses *sectio caesarea* yang mengakibatkan luka pada

bagian *abdomen* dan efek dari anestesi ke dermaton pada segmen tulang belakang dengan menerima respons obat anestesi operasi *sectio caesarea*.

2. Penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas setelah *Abdominal Breathing Exercise*

Tabel 2 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja dari 15 responden semuanya penyembuhan luka kurang baik sebanyak 15 orang (100%) sedangkan penyembuhan luka buruk dan penyembuhan luka baik sebanyak 0 orang (0%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fahmi Riza (2022) bahwa dari 23 orang ada setelah dilakukan *Abdominal Breathing Exercise* dimana sebanyak 11 orang yang mengalami penyembuhan luka kurang baik (47.83%) dan baik sebanyak 12 orang (52.17%). Pemberian teknik *Abdominal breathing* dapat memberikan efek relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Teknik relaksasi *abdominal breathing* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap luka pada pasien. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi yang lambat dan berirama (Elisa, 2019).

Penggunaan teknik relaksasi yang benar dapat meningkatkan kemampuan ibu nifas

post SC dalam mengontrol rasa nyeri terhadap keluhan infeksi pada luka jahitan, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar katekolamin, menstimulus aliran darah menuju uterus, dan menurunkan ketegangan otot. Teknik relaksasi yang digunakan dapat berupa teknik tradisional maupun modern yang aman dan tidak merugikan kesehatan dan teknik ini dalam bentuk pengerutan dan peregang otot *abdominal*.

3. Penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari pertama

Tabel 3 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari pertama di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja bahwa dari 15 responden semuanya mengalami penyembuhan luka kurang buruk sebesar 15 orang (100%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sumantri & Fitri (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (51,4%) yang lama penyembuhan lukanya selama > 5 hari, 23 responden (65,7%) yang tidak melakukan tindakan perawatan luka dan perawatan penyembuhan luka yang tidak steril sebanyak 20 responden (57,1%) (Sumantri & Fitri, 2022)

Luka merupakan salah satu proses kerusakan atau hilangnya komponen jaringan secara spesifik yang terjadi mengenai bagian tubuh tertentu, tergantung dari tingkat keparahan luka yang dapat mengakibatkan morbiditas dan mortalitas yang relatif tinggi. Jenis luka salah satunya adalah luka sayat, dimana penyebab cedera traumatik dapat berupa pisau dan benda tajam, hal ini mungkin disengaja seperti insisi bedah ataupun kecelakaan yang tidak diharapkan. Sehingga luka dapat digambarkan sebagai gangguan dalam kontinuitas sel-sel lalu diikuti dengan penyembuhan luka yang merupakan pemulihan kontinuitas tersebut (Setiawati et al., 2023)

Masalah fisiologis pada beberapa hari pertama paska sectio caesarea didominasi oleh nyeri pada area insisi operasi, nyeri karena adanya gas di usus, dan nyeri karena adanya kontraksi otot-otot polos uterus (*afterpain*). *Afterpain* terjadi sebagai respons terhadap penurunan volume intrauterin yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron, serta pelepasan

hormon oksitosin. *Afterpain* lebih sering terjadi pada multiparitas. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan uterus multiparitas untuk berelaksasi. *Afterpain* dirasakan lebih berat oleh klien pada hari pertama dibandingkan dengan hari kedua sampai dengan hari keempat. Klien dilaporkan 50% mengalami nyeri sedang/berat pada hari pertama dan menurun menjadi 5% pada hari keempat (Astiana, 2019)

Luka jahitan ibu nifas akan menyebabkan nyeri dan rasa tidak nyaman pada ibu postpartum yang melahirkan secara spontan maupun SC, hal ini akan mengganggu interaksi ibu dan bayi, membuat ibu lebih rentan terkena infeksi dan terjadi perdarahan jika luka jahitan tidak dipantau dengan baik sehingga mempengaruhi penyembuhan pada luka jahitan *sectio caesarea* (Rahayuningsih, 2020).

4. Penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari ketujuh

Tabel 4 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari ketujuh di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja bahwa dari 15 responden semuanya besar mengalami penyembuhan luka buruk sebesar 8 orang (53,3%) dan penyembuhan luka kurang baik sebanyak 7 orang (46,7%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Damayanti (2019) bahwa dari 154 orang sebanyak 88 orang (57,10%) penyembuhan luka tidak baik dan sebanyak 66 orang (42,90%) mengalami penyembuhan luka baik (Damayanti, 2019).

Pasien post *sectio caesarea* biasanya membutuhkan waktu rawat inap sekitar 3-5 hari setelah operasi. Komplikasi setelah tindakan pembedahan, juga dapat memperpanjang lama perawatan dan pemulihan di rumah sakit dan salah satu faktor proses penyembuhan luka pada pasien post *sectio caesarea* dapat dipengaruhi oleh nutrisi, mobilisasi dan personal hygiene. Luka merupakan salah satu proses kerusakan atau hilangnya komponen jaringan secara spesifik yang terjadi mengenai bagian tubuh tertentu, tergantung dari tingkat keparahan luka yang dapat mengakibatkan morbiditas dan mortalitas yang relatif tinggi. Jenis luka salah satunya adalah luka sayat, dimana

penyebab cedera traumatik dapat berupa pisau dan benda tajam, hal ini mungkin disengaja seperti insisi bedah ataupun kecelakaan yang tidak diharapkan. Sehingga luka dapat digambarkan sebagai gangguan dalam kontinuitas sel-sel lalu diikuti dengan penyembuhan luka yang merupakan pemulihan kontinuitas tersebut (Setiawati et al., 2023)

Dalam penanganan penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* harus memperhatikan dari faktor individual agar tidak mengakibatkan dampak dan untuk bisa membantu penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea*. Penyembuhan luka mulai secara instan ketika terjadinya luka, hal itu membuat tubuh merespon mekanisme melindungi tempat yang terkena luka dari kehilangan darah (eksanguinasi), sehingga merespon pembuluh darah untuk vasokonstriksi untuk mengurangi kehilangan darah (fase hemostasis).

Proses ini menyebabkan masuknya interstisial makromolukel, enzim, dan antibodi untuk melawan dampak dari luka salah satunya adalah fase penyembuhan luka (fase inflamasi). Proses inflamasi terjadi pada 24 jam pertama sampai hari ke-5 setelah terjadi luka. Pada proses inflamasi faktor penting dalam penyembuhan luka adalah kadar oksigen pada pembuluh darah pada jaringan sekitar luka, sebagai hasil adanya oksigen adalah adanya kontraksi pembuluh darah agar terjadi pembekuan darah untuk menutupi luka dengan diikuti vasodilatasi pembuluh darah untuk peningkatan aliran darah ke luka yang dibatasi oleh sel darah putih, hal ini mengakibatkan respon kontraksi jaringan sekitar luka *sectio caesarea*.

5. Perbedaan penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise*

Tabel 6 menunjukkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja diperoleh nilai rata-rata pretest 13,60 dan menjadi nilai rata-rata posttest 4,27 setelah dilakukan *Abdominal Breathing Exercise* sedangkan penyembuhan luka jahitan pada post SC pada ibu nifas hari pertama diperoleh nilai rata-rata 13,07 dan setelah hari ketujuh diperoleh

nilai rata-rata 5,73. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *Abdominal Breathing Exercise* efektif secara signifikan terhadap penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas. Berdasarkan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada perbedaan penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kasus (intervensi) yang diberikan *Abdominal Breathing Exercise* penyembuhan luka jahitan post SC cepat dibandingkan dengan yang tidak diberikan, hal ini disebabkan karena memberikan efek relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah meningkatnya stimulus nyeri menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Astriana (2019) bahwa rata-rata nyeri post SC setelah diberikan *abdominal breathing* adalah 4,33 dengan standar deviasi 0,802. Ada pengaruh teknik *abdominal breathing* terhadap penyembuhan luka post SC ($t_{test} > t_{hitung}$, $17,147 > 1,725$, $p\text{-value} < 0,05$). Dengan penurunan sebesar 2,133. Kesimpulan ada pengaruh teknik *abdominal breathing* terhadap penyembuhan luka ibu post section caesarea di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surjadi (2023) bahwa teknik relaksasi *abdominal breathing exercise* dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu *endorfin* dan *enkefalin*. Penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* oleh teknik relaksasi *abdominal breathing exercise* dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka yang dirasakan ibu nifas post SC. Pada gerakan *abdominal breathing exercise* kontraksi relaksasi pada bagian otot *abdominal* dapat membuat kontraksi *musculus obliquus externus abdominis* dan *musculus obliquus internus abdominis*, dimana kedua otot tersebut menghubungkan

bagian anterior abdomen dan posterior abdomen.

Penyembuhan luka dapat terjadi secara per primam yaitu penyembuhan yang terjadi setelah segera diusahakan bertautnya tepi luka biasanya dengan jahitan per sekundem yaitu luka yang tidak mengalami penyembuhan per primam, proses penyembuhan terjadi lebih kompleks dan lebih lama dan luka jenis ini tetap terbuka biasanya ditemui pada luka-luka dengan kehilangan jaringan, terkontaminasi atau terinfeksi penyembuhan dimulai dari lapisan dalam dengan pembentukan jaringan granulasi, per tartiam atau per primam tertunda yaitu luka yang dibiarkan terbuka selama beberapa hari setelah tindakan debridemen setelah diyakini bersih, tetapi luka dipertautkan (4-7 hari) (Setiawati et al., 2023).

Efektifitas dari *abdominal breathing exercise* dapat meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan yang akan menyebabkan terjadinya kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stres seseorang

sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat pasien merasa tenang untuk mengatur ritme pernapasan menjadi teratur (Agustina, 2020).

Hal ini akan mendorong terjadinya peningkatan kadar PCO₂ dan akan menurunkan kadar pH sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen dalam darah, sehingga dapat merelaksasikan ketegangan otot pada lapisan jaringan abdominal yaitu pada lapisan otot polos pada abdomen dan dapat merangsang arteri pudendus untuk melancarkan sirkulasi darah pada saraf pudendus yang bermanfaat membantu mempercepat proses penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* (Amalia, 2020).

Kesimpulan peneliti bahwa teknik relaksasi *abdominal breathing exercise* dapat mempengaruhi otot skelet yang mengalami spasme menjadi relaksasi yang disebabkan insisi trauma jaringan saat pembedahan. Relaksasi otot skelet akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma sehingga mempercepat proses penyembuhan luka jahitan *sectio caesarea* dan menurunkan sensasi nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja dari 30 responden semuanya mengalami penyembuhan luka buruk, penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas setelah *Abdominal Breathing Exercise* di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja dari 15 responden semuanya penyembuhan luka kurang baik sebanyak 15 orang (100%), penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari pertama pada di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja bahwa semuanya mengalami penyembuhan luka buruk sebesar 15 orang (100%) pada kelompok kontrol dan 15 orang (100%) pada kelompok intervensi, penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas pada hari ketujuh di Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja bahwa dari 15 responden semuanya besar mengalami penyembuhan luka buruk sebesar 8 orang (53,3%), ada perbedaan penyembuhan luka jahitan post SC pada ibu nifas sebelum dan setelah *Abdominal Breathing Exercise* di

Klinik Utama Rawat Inap Duta Rahayu Sidareja nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Saran

Diharapkan bagi agar dapat melakukan di rumah teknik *Abdominal Breathing Exercise* sebagai upaya untuk penyembuhan luka jahitan post SC.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiana. 2019. *Pengaruh Teknik Abdominal Breathing Terhadap Penurunan Skala Luka Jahitan Ibu Post Sectio Caesarea*. Jurnal Kebidanan Vol 5, No 2, April 2019 : 161-166. Bandar Lampung; 2019.
- Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektifitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada member Athira Studio. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(2), 134–139.
- Andriyah Aziz. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Ny.R/TnH Sodohoa Kendari Barat*. April, 1–23.
- Astiana. (2019). Pengaruh Teknik Abdominal Breathing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Cesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 161–166.
- Fadilah, S. (2021). Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-

- 4 Dengan Terapinya Di Bpm Siti Azizah Wijaya, S. St. *Stikes Ngudia Husada Madura*.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. *Laporan LKJIP Tahun 2022*. Jawa Tengah; 2022 .Diakses melalui :
<https://ppid.dinkesjatengprov.go.id/ppid/wp-content/uploads/2023/03/LKJIP-DINKES-2022.pdf>
- Dinas Kesehatan Cilacap. *Rencana Kerja (RENJA) Dinas Kesehatan Cilacap Tahun 2022*. Cilacap; 2022. Diakses melalui :
<https://rsud.cilacapkab.go.id/v2/wp-content/uploads/2022/10/RENJA-DINKES-2022.pdf>
- Kusuma Intan Okta. *Pengaruh Abdominal Exercise dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Luka Jahitan Post SC*. Politeknik Kesehatan Samarinda. Kalimantan Timur; 2019.
- Merlly Amalia. *Pengaruh Teknik Relaksasi Abdominal Breathing Terhadap Penyembuhan Luka Jahitan pada Ibu Post SC*. STIKes YPIB Majalengka; 2020 . Diakses melalui :<https://e-journal.universitasyipib.ac.id/index.php/JK/article/download/116/80>
- Maryunani, Anik. *Asuhan pada ibu dalam masa nifas (postpartum)*. Jakarta: TIM; 2019
- Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektifitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada member Athira Studio. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(2), 134–139.
- Andriyah Aziz. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Ny.R/TnH Sodohoa Kendari Barat*. April, 1–23.
- Astriaana. (2019). Pengaruh Tekhnik Abdominal Breathing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Cesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 161–166.
- Damayanti, I. P. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(5), 207–210. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss5.75>
- Fadilah, S. (2021). *Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 Dengan Terapinya Di Bpm Siti Azizah Wijaya, S. St. Stikes Ngudia Husada Madura*.
- Natsya Putri. (2016). *Gambaran Umur WUS Muda dan Faktor Risiko Kehamilan Terhadap Komplikasi Persalinan atau Nifas di Kecamatan Bandung Kabupaten Semarang*. 5, 1–23.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Roflin. (2021). *Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran*. NEM.
- Setiawati, E., Rizani, A., & Mukhtar, M. (2023). Edukasi perawatan luka pada ibu post operasi seksio seksaria di wilayah kerja puskesmas marabahan. *Jurnal Rakat Sehat*, 2(1), 54–59.
- Sumantri, A. W., & Fitri, Y. E. (2022). Hubungan Lama Penyembuhan Luka Dan Tindakan Perawatan Dengan Perawatan Penyembuhan Luka Pada Ibu Sectio Caesarea. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1), 150–156. <https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.879>
- Sumargo. (2020). *Teknik sampling*. Jakarta timur : UNJ Press.
- Prawirohardjo, sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2018.
- Puji. *Pengaruh Ibu Nifas Terhadap Psikologis Ibu Nifas*. Journal. ISBN: 978-979-98438-8-3; 2019.
- Rizki, Paramita dkk. 2022. *breathing exercise untuk meningkatkan fungsi respirasi pada pasien pasca pembedahan abdomen*. Jurnal Keperawatan Silampari Volume 6, Nomor 1, Desember 2022 e-ISSN: 2581-1975 p-ISSN: 2597-7482. Yogyakarta; 2022. Diakses melalui:
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3807>.
- Widya Ayu.2019. *Efektifitas Abdominal Breathing Exercise Terhadap Penyembuhan Luka Fase Proliferasi pada Ibu Sectio caesarea*. Sekolah Tinggi Kesehatan Bakti Kencana Bandung. Bandunf; 2019.