

BAB IV
TEKNIK PENCARIAN JURNAL
DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

1. Dasar pencarian *Evidence-Based Nursing*

- 1) Patient/Populasi : Ibu Post *Sectio Caesarea*
- 2) Intervention : Relaksasi *Slow Deep Breating*” dan “*Benson*
- 3) Comparison : -
- 4) Outcame : Untuk penurunan intensitas nyeri

2. Strategi Pencarian Artikel

a. Registrasi

“*Pengaruh relaksasi slow deep breanting dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pasien PostSection Caesarea*”

b. Database dan *Search Engine*

Penelusuran jurnal ini dilakukan di bulan April-Mei 2023. Situs database jurnal yang digunakan adalah melalui <https://scholar.google.co.id> dengan menggunakan keyword awal “Post SectioCaesarea”, “*Slow Deep Breating*” dan “*Benson*”

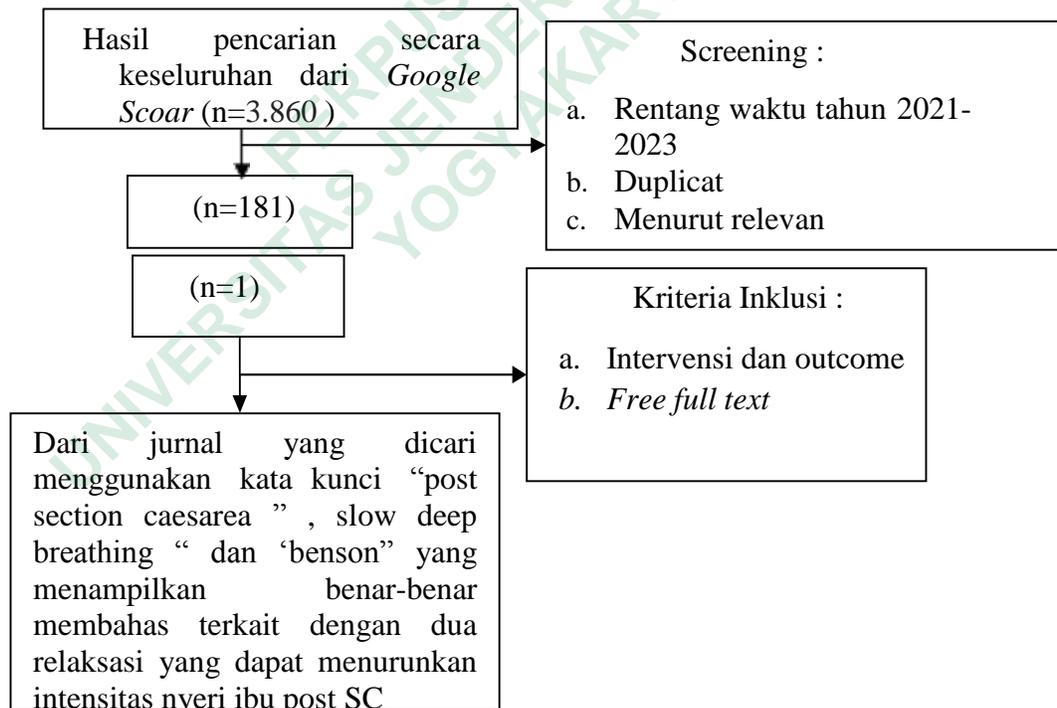
c. Kata Kunci

Dalam penelusuran penelitian memakai kata kunci dan boolean operator (And, OR, AND NOT) dalam memperluas atau mengkhususkan pencarian, hal ini memudahkan penetapan artikel/jurnal yang dipakai telahdiselaraskan berdasarkan Medical Subject Heading (MeSH), yakni:

Tabel 4.1 Kata kunci pencarian jurnal 1

Setelah operasi caesar	And	Pernafasan dalam yang lambat	And	Bensom
OR		OR		OR
Post Sectio ceasarea	And	Slow deep breathing	And	Benson

d. Diagram prisma pencarian jurnal



Gambar 4.1 Diagram prisma

B. Resume jurnal

a. Informasi sekilas tentang jurnal

a. Judul jurnal

Jurnal EBN yang digunakan berjudul “efektifitas relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*”.

b. Nama penulis

Jurnal di tulis oleh Neni Rustini dan Feva Tridiyawati.

c. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang camelia RSUD Kabupaten Bekasi, pada bulan November-Desember 2021

d. Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post section caesarea yang dirawat ruang camelia RSUD Kabupaten Bekasi pada bulan November-Desember 2021. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *teknik purposive sampling* sebanyak 54 Responden, 27 responden kelompok *slow deep breathing* dan 27 responden kelompok *benson*.

3. Resume Jurnal (IMRAD)

a. Introduction (Pendahuluan)

Secara umum persalinan adalah kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan 37-42 minggu lahir spontan, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. Namun pada beberapa kasus seperti plasenta previa, pre-eklamsi, gawat janin, kelainan letak janin dan janin terlalu besar, persalinan melalui vagina dapat menimbulkan resiko kematian pada ibu dan bayi sehingga diperlukan satu cara alternative lain dengan mengeluarkan hasil konsepsi melalui pembedahan. Proses pembedahan tersebut dikenal dengan

sebutan *sectio caesarea* (SC) yang merupakan proses persalinan dengan membuka dinding perut dan dinding uterus.

Dampak fisik yang sering muncul dirasakan oleh pasien pasca pembedahan SC adalah nyeri akibat dari efek pembedahan. Nyeri Menurut IASP (*International Assosiation for the Study of Pain*) adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau yang berpotensi rusak atau yang digambarkan seperti adanya kerusakan jaringan. Dampak dari nyeri yang di rasakan ibu postt SC tersebut adalah berkurangnya nutrisi pada bayi karena ibu masih nyeri dan lebih berfokus pada nyeri tersebut, menurunnya kualitas tidur, menjadi stres dan cemas atau ansietas, dan takut apabila dilakukan pembedahan kembali dan mobilisasi fisik menjadi terbata . Berbagai tindakan dilakukan dalam penatalaksanaan nyeri yang mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah intervensi yang paling utama. Penatalaksanaan non farmakologi meliputi relaksasi dan imajinasi terpimpin, distraksi, musik, masase/ pijatan, pemberian sensasi hangat dan dingin, herbal. relaksasi *Slow Deep Breating* dan relaksasi *Benson* merupakan salah satu tindakan non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. *Slow deep breathing* atau lebih dikenal dengan sebutan relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfrin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Relaksasi *Benson* merupakan pengembangan dari metoderelaksai nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi *benson* bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan.

b. Method (Metode)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment* dengan menggunakan tipe *one grup pretest* dan *post test* yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post op SC.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi tentang pengkajian data demografi pasien post SC dan pertanyaan yang menggambarkan intensitas nyeri ibu berdasarkan skala intensitas nyeri (0-10). Bagian ini digunakan untuk mengkaji pengaruh relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* terhadap intensitas nyeri ibu post section caesarea. Alat ukur yang digunakan mengevaluasi implikasi riset dengan pengukuran skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale*. Kriteria sampel penelitian yang digunakan adalah pasien dengan nyeri pasca *section caesarea*. Responden di ukur 2 kali pengukuran yang pertama 5 jam setelah operasi post SC, kemudian responden melakukan relaksasi selama 10-15 menit, terapi relaksasi dilakukan setiap merasakan nyeri. Dan pengukuran kedua dilakukan setelah di berikan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan teknik relaksasi *benson* 24 jam post operasi SC.

Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariate. Analisa bivariate digunakan untuk mengetahui perbedaanefektifitas masing-masing antarvariabel yakni teknik relaksasi *slow deepbreathing* dan teknik relaksasi *benson*. Dalam menganalisis data secara bivariate dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan wilcoxon test dan didapatkan nilai p berdistribusi normal.

c. Result (Hasil)

Hasil penelitian menunjukkan, dari 27 responden, sebelum dilakukan teknik relaksasi *slow deep breathing* sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu 15 responden (55,4%). Setelah dilakukan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu 11 responden (40,7%). Jumlah yang sama dengan intensitas nyeri ringan dengan jumlah responden 11 (40,7%)

Hasil penelitian menunjukkan, dari 27 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar responden mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu 15 responden (55,4%). Dari 27 responden setelah dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan atau tingkat nyeri pada skala 1-3 sebanyak 12 responden (44,4 %).

Rata-rata skala nyeri sebelum prosedur adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan rata-rata intensitas nyeri setelah prosedur adalah 2,19 dan standar deviasi 0,736. Hasil uji statistik *wilcoxon test* didapatkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 \hat{a} \pm = 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Kabupaten Bekasi tahun

d. Discussion (Pembahasan)

Perbedaan intensitas nyeri ini berhubungan dengan persepsi individu dalam menilai nyeri. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada pasien yang kurang lebih sama keadaannya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama juga. Pengalaman pasien terhadap intensitas nyeri post SC sangat bervariasi. Perbedaan persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh sejumlah factor, diantaranya usia, budaya, pendidikan serta pengalaman nyeri sebelumnya. Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri setelah pasien diberikan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aprina *et al.*, (2018) yang berjudul “Latihan *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Seksio Sesaria” yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *slow deep breathing*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudin & Dinaryanti (2022) terdapat pengaruh atau keefektifan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi Benson

terhadap intensitas nyeri post operasi *Saction Caesare* di RSAB Harapan Kita Jakarta dengan 18 responden terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi sebanyak 3,00 responden dari 4,72 responden dengan selisih 1,72.

Berdasarkan kombinasi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri post operasi *Saction Caesare* efektif menurunkan nyeri post SC karena efek relaksasi *benson* mampu menghambat *impuls noxius* pada sistem *descending (gate control theory)* dan meningkatkan kontrol terhadap nyeri, sedangkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat menstimulasi respon saraf otonom dengan melalui pengeluaran hormon *neurotransmitter endorphin* mampu menurunkan respon saraf simpatik yang dapat mengoptimalkan tubuh dan meningkatkan respon parasimpatik untuk menurunkan aktivitas tubuh sehingga akan menurunkan rasa nyeri (Mahmudi & Dinaryanti, 2022).

Berdasarkan analisis, jurnal memiliki beberapa kelebihan berupa sudah terakreditasi secara nasional, mengangkat topik yang relevan dengan permasalahan yang sering di alami oleh ibu post SC yaitu nyeri. Hasil penelitian dalam jurnal tersebut juga mudah diterapkan pada ibu post bedah SC. Teknik

relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* cocok bagi ibu post SC terlebih yang memiliki keyakinan kuat terhadap sesuatu, misalnya keyakinan pada Tuhan. Hal ini sesuai dengan kondisi di Indonesia yang menjadi negara dengan mayoritas penduduk memeluk agama Muslim, disertai penduduk lainnya yang memeluk agama Protestan, Katolik, Hindu-Budha dan Konghucu. Hal ini tentunya mempermudah penerapan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*.

B. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

Pengaplikasian jurnal ebn dilakukan pada Ny. S di bangsal Zam-zam Sakinah yang di mulai pada hari selasa 25 Juli 2023 dengan melakukan pengkajian selama 3 hari dan meberikan teknik relaksasi dilakukan ketika pasien mengeluhkan nyeri sebagai keluhan utamanya saat selesai operasi SC. Adapun standar operasional prosedur (SOP) yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Relaksasi Benson	
1. Pengertian	<p>A. <i>Relaksasi Slow deep breathing</i> atau lebih dikenal dengan sebutan relaksasi nafas adalah tindakan mengatur pernapasan secara dalam dan lambat.</p> <p>B. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien.</p>
2. Tujuan	Menurunkan tingkat nyeri dan ansietas
3. Prosedur	<p>A. Relaksasi <i>slow deep breathing</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atur posisi pasien dengan posisi duduk ditemppatidur atau dikursi 2. Letakkan satu tangan pasien diatas abdomen (tepat bawah iga) dan tangan lainnya berada di tengah-tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas 3. Keluarkan nafas dengan perlahan-lahan Tarik nafas dalam melalui hidung secara perlahan-lahan selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarik nafas. 5. Tahan nafas selama 3 detik 6. Hembuskan dan keluarkan nafas secara perlahan-lahan melalui mulut selama 4 detik 7. Lakukan secara berulang dalam 5 siklus selama 15 menit dengan periode istirahat 2 menit (1 siklus adalah 1 kali proses mulai dari tarik nafas, tahan dan hembuskan).

	<p>B. Relaksasi Benson</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tahapan teknik relaksasi benson dilakukan dengan cara menganjurkan pasien untuk menentukan pemilihan kata-kata dengan unsur keyakinan atau spiritual. Misalnya dengan menyebut nama Tuhan atau kata-kata yang diyakini pasien mampu menenangkan.2. Mengatur posisi senyaman mungkin3. Menginstruksikan pasien memejamkan mata tidak terlalu kuat dan merileksasikan tubuh.4. Selanjutnya minta pasien melakukan <i>relaksasi slow deep breathing</i>. Saat menghembuskan napas, pasien diminta mengucapkan kata-kata yang telah dipilih selama berulang-ulang di dalam hati. Relaksasi benson dapat diulang selama \pm 5-10 atau 10-20 menit.
Referensi	(Devi, 2022; Rustini & Tridiyawati, 2022; Sunnarno, 2021).