



**JM**

**Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)**

**© The Author(s) 2023**

**PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DENGAN AROMATERAPI MINYAK ATSIRI  
JERUK KALAMANSI (CITROFORTUNELLA MICROCARPA) TERHADAP NYERI  
POST SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KOTA BENGKULU**

**THE EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING WITH AROMATHERAPY OF  
CALAMANSI ORANGE ESSENTIAL OIL (CITROFORTUNELLA MICROCARPA)  
ON PAIN AFTER CAESAREAN SECTION AT BHAYANGKARA HOSPITAL  
BENGKULU CITY**

**ZELLA CHOIRUNNI'MAH, YETTI PURNAMA, SURIYATI, DENI MARYANI,  
SAMWILSON SLAMET**

**PRODI D3 KEBIDANAN FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN  
ALAM, UNIVERSITAS BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA**

**PRODI D3 FARMASI FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN  
ALAM, UNIVERSITAS BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA**

**Email: [ypurnama@unib.ac.id](mailto:ypurnama@unib.ac.id)**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi pada dinding abdomen. Ketidaknyamanan yang dialami ibu setelah post SC adalah nyeri akut yang berhubungan dengan trauma pembedahan. Upaya untuk mengatasi nyeri post SC dengan memberikan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*). Slow deep breathing adalah salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dan menurunkan intensitas nyeri. Aromaterapi merupakan teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak atsiri (essential oil). Aromaterapi jeruk kalamansi mengandung decanal yang berfungsi dapat menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi terhadap nyeri post SC di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu. Metode: Rencana penelitian ini menggunakan kuantitatif survey. Jenis penelitian ini merupakan pre-ekperimental design jenis two- group pretest- posttest design. Sampel penelitian berjumlah 18 responden terdiri dari 9 responden kelompok intervensi dan 9 responden kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik accidental sampling. Uji normalitas data menggunakan shapiro-wilk. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian ini pada analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai pretest dengan rata- rata 5,11 dan posttest rata- rata 2,33 dengan  $p\text{-value} = 0,007 < \text{Asym- sig } 0,05$ . Kesimpulan: ada pengaruh slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi terhadap nyeri post SC di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu. Bagi pasien post SC diharapkan dapat menggunakan terapi non farmakologi namun tetap

mendapatkan terapi dari Rumah Sakit.

**Kata Kunci: Aromaterapi, Nyeri, Post Sectio Caesarea, Slow Deep Breathing**

### ABSTRACT

**Intoduction:** Caesarea Section (C-Section) is a surgery to deliver a fetus through an incision in the abdominal wall. The discomfort experienced by the mother after C-Section is acute pain related to surgical trauma. Efforts to overcome pain after C-Section are by providing slow deep breathing techniques with aromatherapy of calamansi orange (*Citrofortunella microcarpa*) essential oil. Slow deep breathing is a relaxation technique that is often used to reduce pain and reduce the intensity of pain. Aromatherapy is a body care technique using or utilizing essential oils. Calamansi orange aromatherapy contains decanal which functions to stabilize the nervous system so that it has a calming effect on anyone who inhales it. This study aims to determine the effect of slow deep breathing with aromatherapy of calamansi orange essential oil on pain after C-Section at Bhayangkara Hospital, Bengkulu City. **Method:** The design of this study used a quantitative survey. This research was a pre-experimental with two-group pre-test and post-test design. The study sample consisted of 18 respondents, 9 respondents in the intervention group, and 9 respondents in the control group. The sample was obtained using an accidental sampling technique. A normality test was carried out using Shapiro-Wilk. Then, data was analyzed using the Wilcoxon test. **Result and Discussion:** The results of this research on bivariate analysis showed that the average score of the pre-test was 5.11 and the average score of the post-test was 2.33 with  $p\text{-value} = 0.007 < \text{Asymsig } 0.05$ . **Conclusion:** there is an effect of slow deep breathing with aromatherapy of calamansi orange essential oil on pain after a C-section at Bhayangkara Hospital, Bengkulu City. It is hoped that patients after C-sections can use non-pharmacological therapy but still receive therapy from the hospital

**Keywords: Aromatherapy, Pain, Caesarean Section, Slow Deep Breathing**

### PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus persalinan buatan, sehingga janin dilahirkan melalui perut dan dinding rahim agar anak lahir dengan keadaan utuh dan sehat.<sup>1</sup> Ketidaknyamanan yang dialami ibu setelah post SC adalah nyeri akut yang berhubungan dengan trauma pembedahan.<sup>2</sup> Nyeri merupakan suatu masalah yang harus ditangani, karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Dampak dari nyeri pada pasien post SC akan mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, kebutuhan aktivitas sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) terganggu, bonding attachment (ikatan kasih sayang) dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak terpenuhi, oleh karena itu

penanganan nyeri selama post SC terutama pada hari pertama sangat diperlukan.<sup>3</sup>

Upaya untuk mengatasi nyeri post SC diantaranya yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Metode non farmakologis dalam mengatasi nyeri antara lain slow deep breathing dengan aromaterapi. Slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dan menurunkan intensitas nyeri dengan cara memberikan rangsangan susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri.<sup>4</sup> Adapun teknik relaksasi slow deep breathing atau nafas dalam yaitu dengan mengatur posisi ibu agar tetap rileks dan tenang, kemudian mengajurkan ibu menarik nafas dalam secara perlahan dari hidung dalam waktu 3 detik,

tahan sejenak dan perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut dalam waktu 3 detik. Slow deep breathing atau nafas dalam dilakukan dengan irama perlahan selama 10 kali dalam 1 menit, sambil melakukan slow deep breathing atau nafas dalam anjurkan ibu untuk tetap konsentrasi dan rileks serta mengulangi selama 5 menit, dan selingi istirahat setiap 10 kali pernapasan.<sup>5</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian slow deep breathing pada ibu post SC, rata-rata skala nyeri post SC 5,77 sebelum dilakukan slow deep breathing dan setelah dilakukan slow deep breathing rata-rata skala nyeri pada ibu post SC turun menjadi 5,13.<sup>1</sup>

Selain slow deep breathing, aromaterapi juga dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu post SC. Aromaterapi merupakan teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak atsiri (essential oil). Minyak atsiri ini digunakan dengan cara dihirup, diteteskan pada alat kompres, dioleskan di kulit, dituang ke air untuk berendam, atau digunakan sebagai minyak pijat dari bahan alami yang dihasilkan oleh jenis tanaman beraroma yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti melati, mawar, chamomile, lavender, kenanga, rosemary, tea tree oil, lemon, jahe, kayu putih, serai dan kayu manis.<sup>5</sup>

Cara kerja bahan aromaterapi adalah melalui sistem sirkulasi tubuh dan indera penciuman, dimana bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan. Melalui penghirupan pada aromaterapi, sebagian molekul-molekul akan masuk ke paru, kemudian molekul aromatik akan diserap oleh lapisan mukosa pada saluran pernafasan, baik pada bronkus atau pada cabang halus (bronchiole) dan terjadi pertukaran gas didalam alveoli. Molekul tersebut akan diangkut oleh sistem sirkulasi darah didalam paru. Pernafasan yang dalam akan meningkatkan jumlah bahan aromatik yang ada ke dalam tubuh.<sup>6</sup> Sistem limbik yang ada di otak dipengaruhi oleh aromaterapi yang merupakan pusatnya emosi serta mampu

merangsang hormon enkefalin dan hormon endorphin. Sifat dari hormone tersebut akan menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri dan serotine. Efek dari aromaterapi ini juga akan menghilangkan rasa tegang dan cemas.<sup>5</sup>

Salah satu buah yang kulitnya mengandung minyak atsiri adalah jeruk kalamansi, Jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) merupakan salah satu kelompok jeruk yang telah dibudidayakan di Provinsi Bengkulu. Jeruk kalamansi memiliki aroma yang khas dari komponen minyak atsiri yang terdapat pada kulit buahnya. Menurut penelitian<sup>7</sup> menunjukkan kandungan minyak atsiri kalamansi adalah decanal ( $C_{12}H_{24}O$ ) sama dengan kandungan yang terdapat pada minyak atsiri jeruk sunkist. Senyawa decanal ini merupakan senyawa organik yang dimanfaatkan sebagai wewangian dan berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.<sup>7 8</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon masam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post SC, didapatkan intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon masam rata-rata skala nyeri 6,00 dan standar deviasi 1,044 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon masam rata-rata skala nyeri 4,91 dan standar deviasi 1,379. Setelah diberikan aromaterapi lemon masam intensitas nyeri mengalami penurunan 1,09. Terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jeruk masam.<sup>9</sup>

Hasil studi pendahuluan di RS Bhayangkara dengan data ibu post SC berjumlah 207 orang dan belum pernah ada teknik pengurangan nyeri menggunakan slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap nyeri post SC.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental design dengan jenis penelitian two-group pretest-posttest. Sampel pada penelitian ini adalah ibu post SC di Rumah

sakit Bhayangkara Kota Bengkulu. Kriteria sampel: pasien post SC hari kedua di waktu 30 menit sebelum pasien minum obat, tidak dengan kegawatdaruratan seperti penurunan kesadaran, tidak dengan komplikasi seperti (pendarahan hebat, bengkak pada ekstermitas bawah, hipertensi, dan penyakit jantung), tidak alergi terhadap aromaterapi/ bau-bauan. Tahapan persiapan: pengukuran skala nyeri responden dengan diberikan kuesioner pretest dengan lembar VAS, sebelumnya sudah diberikan surat pernyataan persetujuan serta dan informed consent. Tahapan Intervensi: menyiapkan minyak atsiri jeruk kalamansi untuk aromaterapi dengan kasa yang ditetesi minyak atsiri 3-5 tetes, responden yang sesuai dengan kriteria diberikan informasi tujuan penelitian. slow deep breathing atau nafas dalam dengan aromaterapi jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) untuk mengurangi nyeri post SC, responden diberikan kuesioner pretest dengan lembar VAS, responden diajarkan untuk melakukan relaksasi slow deep breathing atau tarikan nafas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi sebanyak 3-5 tetes dengan tarikan nafas dalam secara perlahan dari hidung selama 3 detik, tahan sejenak dan perlahan-lahan hembuskan melalui mulut selama 3 detik (responden tetap mendapatkan terapi konvensional dari RS), kemudian responden akan melakukan pengukuran skala nyeri kembali dengan memberikan lembar VAS untuk membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian relaksasi slow deep breathing atau nafas dalam dan aromaterapi di RS Bhayangkara Kota Bengkulu. Data yang sudah terkumpul dilakukan analisis, untuk analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Aplikasi yang digunakan untuk menganalisis data adalah SPSS.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post SC Yang Mengalami Nyeri Dengan Pemberian Intervensi Slow Deep Breathing dengan Aromaterapi Minyak**

### Atsiri Jeruk Kalamansi(*Citrofortunella microcarpa*)

| Karakteristik              | Intervensi<br>i<br>(n=9) |      | Kontrol<br>(n=9) |      |
|----------------------------|--------------------------|------|------------------|------|
|                            | N                        | %    | N                | %    |
| <b>Usia (Tahun)</b>        |                          |      |                  |      |
| 17-25                      | 3                        | 33,3 | 3                | 33,3 |
| 26-35                      | 5                        | 55,6 | 4                | 44,4 |
| >36                        | 1                        | 11,1 | 2                | 22,2 |
| <b>Paritas</b>             |                          |      |                  |      |
| Primipara                  | 3                        | 33,3 | 4                | 44,4 |
| Multipara                  | 6                        | 66,7 | 5                | 55,5 |
| <b>Indikasi SC</b>         |                          |      |                  |      |
| KPD                        | 2                        | 22,2 | 2                | 22,2 |
| HEG                        | 0                        | 0    | 1                | 11,1 |
| KPSW                       | 0                        | 0    | 1                | 11,1 |
| PEB                        | 0                        | 0    | 1                | 11,1 |
| Panggul sempit             | 2                        | 22,2 | 1                | 11,1 |
| Riwayat SC                 | 5                        | 55,6 | 3                | 33,3 |
| <b>Skala tingkat nyeri</b> |                          |      |                  |      |
| <b>Pretest</b>             |                          |      |                  |      |
| 2                          | 0                        | 0    |                  |      |
| 3                          | 0                        | 0    | 1                | 11,1 |
| 4                          | 2                        | 22,2 | 7                | 77,8 |
| 5                          | 4                        | 44,4 | 1                | 11,1 |
| 6                          | 3                        | 33,3 | 0                | 0    |
| <b>Posttest</b>            |                          |      |                  |      |
| 2                          | 7                        | 77,8 | 0                | 0    |
| 3                          | 1                        | 11,1 | 7                | 77,8 |
| 4                          | 1                        | 11,1 | 2                | 22,2 |
| 5                          | 0                        | 0    | 0                | 0    |
| 6                          | 0                        | 0    | 0                | 0    |

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Ibu Post SC Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*)**

|                    | Intervensi |      | Kontrol |      |
|--------------------|------------|------|---------|------|
|                    | N          | %    | N       | %    |
| <b>Pretest</b>     |            |      |         |      |
| Nyeri Ringan (1-3) | 0          | 0    | 1       | 11,1 |
| Nyeri Sedang (4-6) | 9          | 99,9 | 8       | 88,9 |
| <b>Posttest</b>    |            |      |         |      |
| Nyeri ringan       | 8          | 88,9 | 7       | 77,8 |

|              |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|
| Nyeri sedang | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 |
|--------------|---|------|---|------|

**Tabel 3. Pengaruh Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) Terhadap Nyeri Post SC**

| Kelompok          | Mean | Std. deviasi | Minimu | Maximu | <i>p-value</i> |
|-------------------|------|--------------|--------|--------|----------------|
| <b>Intervensi</b> |      |              |        |        |                |
| <i>Pre</i>        | 5.11 | 0.782        | 4      | 5      | 0.007          |
| <i>Post</i>       | 2.33 | 0.707        | 2      | 4      |                |
| <b>Kontrol</b>    |      |              |        |        |                |
| <i>kPre</i>       | 4.00 | 0,500        | 4      | 6      | 0.008          |
| <i>Post</i>       | 3.22 | 0,441        | 3      | 4      |                |

Sumber : Wilcoxon

## PEMBAHASAN

### Tingkat nyeri post SC sebelum diberikan intervensi slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*).

Berdasarkan hasil penelitian ini responden yang mengalami nyeri post SC pada kelompok intervensi sebelum mendapatkan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) menunjukkan bahwa ibu post SC pada kelompok intervensi yang mengalami nyeri sebelum dilakukan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (99,9%), Sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri sebelum dilakukan teknik slow deep breathing sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 8 orang (88,9%), dan sebagian kecil yaitu nyeri sedang sebanyak 1 orang (11,1%). Tingkat nyeri sedang merupakan skala nyeri yang dapat mengganggu aktivitas, sehingga memerlukan istirahat dan mengkonsumsi obat-obatan yang menghilangkan rasa nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian 7, menunjukkan bahwa tingkat nyeri post SC

sebelum diberikan intervensi aromaterapi bitter orange sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (92,0%). Nyeri post SC merupakan suatu masalah yang harus ditangani, karena akan menimbulkan ketidaknyamanan. Dampak dari nyeri pasien post SC akan mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, kebutuhan aktivitas sehari-hari atau Activity of Daily (ADL) terganggu, ikatan kasih sayang dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak terpenuhi. Oleh karena itu penanganan nyeri selama post SC sangat diperlukan.

### Tingkat nyeri post SC setelah diberikan intervensi slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*).

Berdasarkan hasil penelitian kelompok intervensi setelah diberikan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (88,9%), sebagian kecil yaitu nyeri sedang sebanyak 1 orang (11,1%). Sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan teknik slow deep breathing sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (77,8%), dan sebagian kecil yaitu nyeri sedang sebanyak 2 orang (22,2%). Slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi dan menurunkan intensitas nyeri dengan cara memberikan ransangan susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai pemnghambat nyeri.4 Minyak atsiri jeruk mengandung decanal yang berfungsi sebagai penenang (sedatif). Kandungan kulit jeruk kalamansi diantaranya adalah decanal yang dapat menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya, decanal dalam aromaterapi menimbulkan perasaan rileks.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian 10, hal ini menunjukkan tingkat skala nyeri post SC sesudah dilakukan intervensi

aromaterapi bitter orange sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (72,0%). Dari penjelasan diatas, diketahui bahwa slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri post SC

### **Pengaruh slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap nyeri post SC di RS Bhayangkara Kota Bengkulu.**

Pada kelompok intervensi yang mendapatkan teknik slow deep breathing dengan minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) didapatkan rata-rata nyeri sebelum intervensi 5,11 yang menurun menjadi 2,33 setelah diberikan intervensi (0,007). Hal yang sama juga terjadi pada kelompok kontrol yang mendapatkan teknik slow deep breathing menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan 4,00 yang menurun menjadi 3,22 setelah dilakukan perlakuan (0,008). Hal ini menunjukkan bahwa ditinjau secara statistik menggunakan uji wilcoxon pada kelompok intervensi yaitu jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka hipotesis diterima, berdasarkan hasil nilai tes statistik diketahui Asymp.sig bernilai 0,007, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri pretest dan posttest, sehingga ada pengaruh teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap nyeri ibu post SC di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu. Hal yang sama pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa ditinjau secara statistik menggunakan uji wilcoxon yaitu jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka hipotesis diterima, berdasarkan hasil nilai tes statistik diketahui Asymp.sig bernilai 0,008 karena lebih kecil dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri pretest dan posttest teknik slow deep breathing terhadap nyeri ibu post SC di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu. Hal ini

menunjukkan bahwa penggunaan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) lebih efektif dalam mengurangi nyeri post SC dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan teknik slow deep breathing saja tanpa dikombinasikan dengan aromaterapi jeruk kalamansi.

Slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dan menurunkan intensitas nyeri dengan cara memberikan ransangan susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri.<sup>4</sup> Teknik relaksasi slow deep breathing atau nafas dalam bermanfaat untuk mengurangi kerja pernapasan yang dapat meningkatkan inflasi alveolus secara maksimal. Saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat mereklasasi otot-otot, mengurangi ketegangan, mengurangi ketegaangan, mengontrol emosi dan perasaan tidak nyaman, tekanan darah akan turun, dan bisa meningkatkan kesadaran, kenyamanan, damai serta sejahtera.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian 11, menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post SC, sebelum dilakukan slow deep breathing rata-rata skala nyeri adalah 5,5 dan standar deviasi 1,2056 dan setelah dilakukan slow deep breathing nyeri post SC turun dengan rata-rata skala nyeri menjadi 3,7 dan standar deviasi 1,0792. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian 12, menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post SC Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post SC, sebelum dilakukan slow deep breathing rata-rata skala nyeri adalah 4,33 dan setelah dilakukan slow deep breathing nyeri post SC turun dengan rata-rata intensitas nyeri menjadi 3,06. Hal ini menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri

pada ibu post SC. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post SC, sebelum dilakukan rata-rata skala nyeri adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan setelah dilakukan nyeri post SC turun dengan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan adalah 2,26 dan standar deviasi 0,813. Hal ini menunjukkan ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post SC.

Minyak atsiri jeruk mengandung decanal yang berfungsi sebagai peenang (sedatif). Kandungan kulit jeruk kalamansi diantaranya adalah decanal yang dapat menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Decanal dalam aromaterapi menimbulkan perasaan rileks.<sup>7</sup> Aromaterapi yang dihirup menuju reseptor sel-sel hidung, lalu molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus di hidung. Setelah itu ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak kemudian memengaruhi sistem limbik dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati dan hormon endorphin yang bisa menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri secara alami, merilekskan dan menenangkan.<sup>5</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian 7, bahwa sebanyak 60 responden pada kelompok intervensi yang mendapatkan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi didapatkan rata-rata nyerisebelum intervensi 1,83 yang menurun menjadi 1,43 setelah diberikan intervensi (0,001), serta tingkat kecemasan rata-rata juga mengalami penurunanyaitu 2,30 menjadi 1,77 (0,001). Hal yang sama juga terjadi pada kelompok kontrol yang mendapatkan aromaterpi jeruk menunjukkan perbedaan tingkat nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan p-value = 0,005 untuk tingkat nyeri dan 0,046 untuk tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa menggunakan aromaterapi pada awalnya persalinan sebagai terapi komplementer secara signifikan mempengaruhi nyeri

persalinan dan tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada ibu post SC. Pada kelompok intervensi penelitian ini sebagian besar tingkat skala nyeri responden sesudah diberikan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi mengalami perubahan yaitu berupa penurunan. Sama halnya pada kelompok kontrol sesudah diberikan teknik slow deep breathing juga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti rerata tingkat nyeri pada kelompok intervensi teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menangani nyeri post SC.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap nyeri post SC di RS Bhayangkara Kota Bengkulu :

Hasil dari 18 responden yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 9 responden. Rata-rata usianya pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 26-35 tahun sebagian besar responden berusia 32 dan 34 tahun, pada kelompok intervensi sebagian besar ibu dengan paritas multipara sebanyak 6 orang (66,7%), sebagian kecil dengan ibu paritas primipara sebanyak 3 orang (33,3%),

sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar dengan paritas multipara sebanyak 5 orang (55,6%) dan sebagian kecil ibu dengan paritas primipara sebanyak 4 orang (44,4%). Indikasi SC rata-rata riwayat SC dan tingkat skala nyeri sebelum mendapatkan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) pada kelompok intervensi rata-rata mengalami nyeri sedang, sama halnya dengan kelompok kontrol sebelum mendapatkan teknik slow deep breathing juga mengalami nyeri sedang. Hasil rata-rata skala tingkat nyeri post SC sebelum mendapatkan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) pada kelompok intervensi 5,11 dan pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri sebelum mendapatkan teknik slow deep breathing 4,00. Hasil rata-rata skala nyeri pada kelompok intervensi setelah didapatkan teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) turun menjadi 2,33 dan pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri sesudah didapatkan teknik slow deep breathing juga mengalami penurunan 3,22 hal ini menunjukkan penurunan tingkat skala nyeri pada kelompok intervensi lebih tinggi dari pada penurunan skala nyeri kelompok kontrol.

Ada pengaruh slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap nyeri post SC di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu pada kelompok intervensi nilai  $p\text{-value } 0,007 < 0,05$  sedangkan pada kelompok kontrol nilai  $p\text{-value } 0,008 < 0,05$  hal ini menunjukkan dari masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol berpengaruh terhadap penurunan tingkat skala nyeri post SC. Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi teknik slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan kelompok kontrol teknik slow deep breathing terhadap nyeri post SC.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti mengajukan saran yaitu diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya di ruangan nifas dapat menerapkan intervensi terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri post SC yaitu dengan intervensi kombinasi slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (responden tetap mendapatkan terapi konvensional dari RS). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak lagi. Selain itu mampu memberikan edukasi secara tepat dan memiliki keberhasilan yang optimal. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa dan menjadi sebagai acuan dalam memberikan pelayanan pada pasien mengenai tindakan penurunan skala nyeri post SC dengan cara melakukan slow deep breathing dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, Hartika R, Surnasih. Latihan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Pada Klien Post Seksio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*. 2018;9(2):272-279. doi:10.26630/jk.v9i2.982. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>.
- Jitowiyono S WK. *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. 2nd ed. Mulya Medika; 2017.
- Padila. *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. 2nd ed. Nuha Medika; 2017.
- Purnama Y, Kurnia D, Suci R, Linda Y LY. The Effectiveness Of Roll-On Aromatherapy Of Calamansi Orange Peel Essential Oil (*Citrofortunella microcarpa*) On Med Reducing Anxiety And Pain In Labor. *Bali Medical J*. 2023;12(1):699-703. DOI: <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.4047>. <https://blog.balimedicaljournal.org/index.php/bmj/article/view/4047>



- Purnama Y, Kurnia D, Suci Y, Linda Y, Novri S, Merki A, Linda. Identification of Calamansi Fruit Peel Essential Oil Components From Bengkulu Using GC-MS. *Proceeding B-ICON*. 2022;1:293-295. URL: <https://proceeding.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/biconhealth/article/view/51>
- Puspitaningdyah F, Maruli PK, Ni GAE WS. Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation And Music Therapy As a Pain-Reducing Intervetion In Post-Caesarean Section Patients. *TICMIH*. 2021;41:1-5. <http://creativecommons.org>
- Sari P, Anggraini A, Trasa A, Aji S, Purnama Y, Kurniati N, dkk. *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Sumatera Barat : PT Global Eksekutif Teknologi. 2022.
- Sulistyowati R. *Aromaterapi Mengurangi Nyeri*. Wineka Media; 2017.
- Sulastri, Wahyuningsih M HE. Efek Pemberian Aromaterapi Jeruk Masam Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sesar. *J university research Colloquium*. 2018;227-235. <http://repository.urecol.org>
- Savira DD YD. Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Postpartum Sectio Caesarea Di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *J Kesehat Saelmakers PERDANA*. 2022;5(2):407-412. <https://journal.ukmc.ac.id>
- Wulandari DK, Ruslinawati E. Efektivitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RS Bhayangkara Banjarmasin. *jurnal keperawatan sriwijaya*. 2022;9(2):71-80. doi:10.32539/jks.v9i2.149. <https://jks-fk.ejournal.unsri.ac.id>.
- Yazid B, Vitri R, Heni T DP. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim Press; 2021.