



## Perbedaan Terapi *Guided Imagery* Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Ibu *Post Section Caesarean*

Etika Rahmah Dewi<sup>1</sup>, Happy Dwi Aprilina<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

### INFORMASI

Korespondensi:  
rahmadewietika@gmail.com

### ABSTRACT

*Objective: Knowing the differences between guided imagery therapy and lemon aromatherapy therapy on Section Caesarean pain in respondents in RSUD Ajibarang after being given guided imagery therapy and lemonaromatherapy therapy.*

*Method: A quantitative method with a quasi-experimental design with two group pretest-posttest with design was used in this study. The target of this study in post section caesarean women was divided into two groups. They were selected by purposive sampling technique. The pretest was taken in the form of initial measurements and posttest was in the form of final measurements after treatment by using Mann Whitney test.*

*Keywords:*  
Section Caesarean, Pain, Guided Imagery, Lemon Aromatherapy

*Result: The result showed that the difference between guided imagery therapy and lemon aromatherapy therapy which were given to 38 respondents for 1x24 hours for 10 minutes revealed that the intensity of the respondent pain scale decreased.*

*Conclusion: After being given a nursing intervention about provision of lemon aromatherapy for respondents, it can be concluded that the provision of lemon aromatherapy is more effective to reduce pain scale than guided imagery therapy.*

## PENDAHULUAN

*Section caesarean* adalah prosedur pembedahan untuk melahirkan janin melalui sayatan pada abdomen dan dinding rahim. Angka *Section caesarean*, sebagai tindakan akhir dari berbagai penyulit persalinan, semakin meningkat. (Pratami, 2013)

*Section caesarean* suatu tindakan pembedahan atau suatu persalinan buatan yang tujuannya untuk mengeluarkan bayi dengan cara membuka dinding perut dan rahim ibu dengan sayatan rahim ibu dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram (Lia, 2010 yang dikutip oleh Rahmawati dkk, 2013).

Nyeri adalah pengalaman sensori yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagai nyeri adalah rasa tidak menyenangkan. Tanpa unsur itu tidak dapat dikategorikan sebagai nyeri, walaupun sebaliknya, semua yang tidak menyenangkan tidak dapat disebut sebagai nyeri. Untuk nyeri skala 0 artinya pasien tidak merasakan nyeri, skala 1-2 artinya pasien merasakan nyeri ringan, skala 3-5 artinya pasien merasakan nyeri sedang, skala 6-7 artinya pasien merasakan: nyeri berat, dan yang terakhir skala 8-10 yaitu nyeri yang tidak tertahankan (Judha, 2012).

Teknik untuk menurunkan nyeri secara *non invasive* saat ini telah banyak dikembangkan, namun belum ada laporan yang menjelaskan teknik mana yang disarankan untuk digunakan pada nyeri post *section caesarean*. Beberapa teknik yang dapat digunakan antara lain teknik pernafasan berirama, teknik distraksi, dan teknik stimulasi kutan (Bobak, 2005).

Untuk terapi farmakologi obat adalah bentuk pengendalian nyeri yang sering digunakan. Kelompok obat nyeri menurut Price & Wilson (2006) adalah Analgesik Nonpioid : obat anti inflamasi Nonsteroid (OAINS), contoh asam asetilisilat (aspirin), analgesik Opioid, contoh morpin, meperidin dan lain lain, adjuvant dan koanalgesik, contoh amitriptilin. Sedangkan untuk terapi non farmakologi, metode dan teknik yang dapat dilakukan dalam upaya untuk mengatasi nyeri antara lain *Guided Imagery* dan Aromaterapi (Lynn, 2006).

*Guided Imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan focus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan

bayangan untuk membuat damai dan tenang (Rahmayati, 2010).

Aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010).

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment with two group pretest-posttest with design*. Sasaran penelitian ini pada ibu post *section caesarean* dibagi menjadi dua kelompok yang dipilih secara *Purposive Sampling*, kemudian dilakukan *pretest* berupa pengukuran awal dan *posttest* berupa pengukuran akhir setelah dilakukan perlakuan. Dan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Kriteria Inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pasien dengan post *Section Caesarean*, pasien yang bersedia menjadi subyek penelitian, pasien > 10 jam post *Section Caesarean*, pasien tidak ada alergi dengan bau-bauan. Sedangkan kriteria eklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pasien dengan gangguan penciuman, pasien yang sudah diberikan terapi manajemen nyeri farmakologi, pasien memiliki penyakit asma.

Populasi dalam penelitian ini ada semua ibu yang melakukan operasi *section caesarean* dalam waktu 10-12 jam setelah operasi dan dilakukan 1x24 jam. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 38 responden yang masing-masing kelompok 19 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2019. Tempat penelitian dilakukan di RSUD Ajibarang

Instrument penelitian menggunakan skala nyeri numeric dan surat permohonan menjadi responden, surat pernyataan menjadi responden, lembar observasi pengukuran nyeri.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Guided Imagery		Aromaterapi Lemon	
	n (19)	%	n (19)	%
<b>Usia</b>				
<20 tahun	0	0	0	0
20-35 tahun	10	52,6	16	84,2
>36 tahun	9	47,4	3	15,8
Total	19	100,0	19	100,0
<b>Pendidikan</b>				
SMP	5	26,3	3	15,8
SMA	14	73,7	16	84,2
Total	19	100,0	19	100,0
<b>Paritas</b>				
Primipara	6	31,5	8	42,1
Multipara	13	68,5	11	57,9
Total	19	100,0	19	100,0
<b>Riwayat SC Sebelumnya</b>				
Pernah	9	47,3	5	26,3
Tidak Pernah	10	52,7	14	73,7
Total	19	100,0	19	100,0

Berdasarkan tabel 1. dapat dijelaskan bahwa karakteristik usia responden pada kelompok *Guided Imagery* rentan usia <20 tahun tidak ada dan pada rentan usia 20-35 tahun sebanyak 10 orang dengan presentase sebanyak (52,6%), dan pada rentan usia >36 tahun sebanyak 9 orang dengan presentase sebanyak (47,4%). Pada kelompok Aromaterapi Lemon rentan usia <20 tahun tidak ada dan pada rentan usia 20-35 tahun sebanyak 16 orang dengan presentase sebanyak (84,2%), dan pada rentan usia >36 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebanyak (15,8%).

Jumlah responden untuk kelompok *Guided Imagery* pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 5 orang dengan presentase sebanyak (26,3%), dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 orang dengan presentase sebanyak (73,7%). Pada kelompok Aromaterapi Lemon pada tingkat SMP sebanyak 3 orang dengan presentase sebanyak (15,8%), dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 orang dengan presentase sebanyak (84,2%).

Jumlah responden untuk kelompok *Guided Imagery* pada paritas primipara sebanyak 6 orang dengan presentase sebanyak (31,5%), dan paritas multipara sebanyak 13 orang dengan presentase sebanyak (68,5%). Jumlah responden untuk kelompok Aromaterapi Lemon pada paritas primipara sebanyak 8 orang dengan presentase sebanyak (42,1%), dan paritas multipara sebanyak 11 orang dengan presentase

sebanyak (57,9%).

Jumlah responden untuk kelompok *Guided Imagery* pada riwayat *section caesarean* sebelumnya yang pernah mengalami sebanyak 9 orang dengan presentase sebanyak (47,3%), dan riwayat *section caesarean* sebelumnya yang tidak pernah mengalami sebanyak 10 orang dengan presentase sebanyak (52,7%). Jumlah responden untuk kelompok Aromaterapi Lemon pada riwayat *section caesarean* sebelumnya yang pernah mengalami sebanyak 5 orang dengan presentase sebanyak (26,3%), dan riwayat *section caesarean* sebelumnya yang tidak pernah mengalami sebanyak 14 orang dengan presentase sebanyak (73,7%).

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Guided Imagery* pada Ibu *Post Section Caesarean* di RSUD Ajibarang

**Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Guided Imagery* pada Ibu *Post Section Caesarean* di RSUD Ajibarang**

Skala Nyeri	Terapi <i>Guided Imagery</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0,00	0	0,00
Nyeri Ringan	0	0,00	0	0,00
Nyeri Sedang	2	10,5	9	47,4
Nyeri Berat	16	84,2	10	52,6
Nyeri Tidak Tertahankan	1	5,3	0	0,00
Total	19	100,0	19	100,0

Berdasarkan tabel 2. dapat dijelaskan bahwa skala nyeri responden sebelum dilakukan terapi *Guided Imagery* pada skala nyeri sedang sebanyak 2 orang (10,5%), skala nyeri berat sebanyak 16 orang (84,2%) dan skala nyeri tidak tertahankan sebanyak 1 orang (5,3%). Skala nyeri responden sesudah dilakukan terapi *Guided Imagery* pada skala nyeri sedang sebanyak 9 orang (47,4%) dan skala nyeri berat sebanyak 10 orang (52,6%).

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sesudah dilakukan terapi *Guided Imagery* yaitu sebelum dilakukan terapi *Guided Imagery* sebagian besar pada skala nyeri berat, sedangkan skala nyeri responden sesudah dilakukan terapi *Guided Imagery* pada skala nyeri sedang. Nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek dari operasi itu sendiri. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. *Guided Imagery* adalah salah satu metode pengontrolan nyeri yang termasuk kedalam teknik perilaku kognitif (*cogni-*

*tive-behavioral*), tujuannya yaitu untuk memberikan rasa nyaman, mengubah respon psikologi untuk mengurangi persepsi nyeri dan mengoptimalkan fungsi tubuh (Kozier & Erb's, 2012).

Hasil penelitian Patasik (2013) tentang efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *section caesare* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado didapatkan bahwa tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar mengalami nyeri hebat sampai sangat hebat, tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar mengalami penurunan ke kategori nyeri ringan selebihnya ke kategori nyeri sedang, dan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *section caesarean*.

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Aromaterapi Lemon pada Ibu *Post Section Caesarean* di RSUD Ajibarang

Tabel 3. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Aromaterapi Lemon pada Ibu *Post Section Caesarean* di RSUD Ajibarang

SkalaNyeri	Aromaterapi Lemon			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0,00	0	0,00
Nyeri Ringan	0	0,00	0	0,00
Nyeri Sedang	0	0,00	11	57,9
Nyeri Berat	19	100,0	8	42,1
Nyeri Tidak Tertahankan	0	0	0	00,0
Total	19	100,0	19	100,0

Berdasarkan tabel 3. dapat dijelaskan bahwa skala nyeri responden sebelum dilakukan Aromaterapi Lemon pada skala nyeri berat sebanyak 19 orang (100,0%). Skala nyeri responden sesudah dilakukan Aromaterapi Lemon pada skala nyeri sedang sebanyak 11 orang (57,9%), dan skala nyeri berat sebanyak 8 orang (42,1%).

Aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang

bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010).

Aroma lemon dapat menghilangkan stress dengan aroma citrus segarnya member efek segar relaks dan menghilangkan stress. Penelitian di Jepang tahun 2008 (*stess and health*) menyebutkan bahwa lemon dapat menghalangi kenaikan setrum kortikoseptron dan cerebral monoamine yang merupakan dua indikator seseorang yang mengalami stress (Hindah Muaris, 2013).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa Aromaterapi Lemon lebih efektif untuk mengurangi nyeri *post Section Caesarean* dibandingkan dengan terapi *Guided Imagery*

## SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai "efektifitas terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lemon terhadap nyeri pada ibu *post section caesarean* di RSUD Ajibarang" peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi peneliti untuk mengembangkan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri seperti usia, pendidikan dll bagi penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat memperhatikan perluasan sampel dengan menggunakan kelompok control, lamanya efektifitas dari terapi menggunakan Aromaterapi Lemon, serta dapat dibandingkan dengan aromaterapi lainnya.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi responden bahwa Aromaterapi Lemon bias menurunkan skala nyeri untuk Ibu *post section caesarean*

3. Bagi Institusi Rumah Sakit

Bagi institusi RumahSakit diharapkan dapat mempertimbangkan untuk diterapkannya teknik Aromaterapi Lemon sebagai asuhan keperawatan untuk menurunkan skala nyeri ibu *post section caesarean* di RSUD Ajibarang

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita M dkk. (2015). *Terapi guided imagery dan deep breathing efektifmenurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. STIKES RS. Baptis.Jurnal STIKESVol. 8, No.2, Desember 2015
- Bobak, L. (2005). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta:EGC

- Cholifah S dkk., (2016). *Pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 12, No. 1, Juni 2016
- Koziardkk. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; konsep, proses danPraktik*, Ed. 7. Vol 2. Alih bahasa Pamilih EkoKaryuni, Jakarta : EGC
- Novarenta, (2013). *Guided Imagery untuk mengurangi rasa nyeri*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol.01, No.02, Agustus 2013
- Patasik, (2013). *Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien postoperasi sectio caesare di irina dblu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi Manado. ejurnal keperawatan (e-Kp) Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013
- Purwandari, (2013). *Efektifitas terapi aroma lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post laparotomi*. Rumah Sakit awal bros Pekanbaru. Jurnal Pekanbaru
- Rahmawati I dkk., (2013). *Efektivitas aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea (sc)*. Jurnal Magelang
- Ratna D., (2017). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesaria dirumah sakit bersalin*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar Batulicin. Jurnal Vol 1 No 2 (Oktober, 2017).
- Smeltzer et al. (2010). *Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins
- Sucipto, (2012). *Pengaruh relaksasi Guided Imagery terhadap nyeri pada pasien pascaoperasi section caesarean di RSUD dr. SOEBANDI Jember*. Jurnal Jember: Jember
- Syamsiyahdkk.(2015). *Pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominalpain di IGD RSUD Karawang*. Jurnal-Karawang: Karawang
- Tamsuri, Anas. (2017). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta:EGC
- Wong. (2010). *Easing anxiety with aromatherapy*. about.com *alternative medicine* [Jurnal Online]. Diperoleh tanggal 5 September 2013 dari [http://altmedicine.about.com/od/anxiety/a/anxiety\\_acupunture.htm](http://altmedicine.about.com/od/anxiety/a/anxiety_acupunture.htm)
- Yuliadi, I. (2011). *Pengaruh citrus aromaterapi terhadap penurunan ansietas pada pasien pre operasi section caesarea di ruang Brawijaya RSUD Kanjuruhan Kepanjen Malang*. [http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/file\\_download/keperawatan/MajalahI-gnatus%20Yuliadi.pdf](http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/file_download/keperawatan/MajalahI-gnatus%20Yuliadi.pdf) di peroleh pada tanggal 14 Januari 2014