

**PENGARUH *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY* TERHADAP
TINGKAT NYERI *POST SECTIO CAESAREA***

Tri Mustikawati¹⁾ Innez Karunia Mustikarani²⁾ Diyanah Syolihan Rinjani Putri³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada
Surakarta

e-mail: wati.mustika29@gmail.com

^{2,3)}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada
Surakarta

ABSTRAK

Sectio Caesarea merupakan suatu tindakan persalinan dengan membuat suatu sayatan pada rongga perut dan rahim. Nyeri akan dirasakan oleh ibu pada bagian perut di daerah luka operasi beberapa jam sesudah operasi sejalan dengan mulai hilangnya efek anestesi pada tubuh ibu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *green colour breathing therapy* terhadap tingkat nyeri *post sectio caesarea*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan *design* penelitian *pre and post test without control grup*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2020 di RS UNS.

Hasil uji normalitas *Saphiro Wilk* pada hasil *pretest* mendapat nilai signifikan 0,007 dan hasil *posttest* mendapat nilai signifikan 0,008. Hasil rerata tingkat nyeri dari 10 responden sebelum diberikan *green colour breathing therapy* sebesar 4.40 dan sesudah diberikan *green colour breathing therapy* turun menjadi 2.10. Hasil uji berpasangan dengan *Wilcoxon* diperoleh *p value* $0.004 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh *green colour breathing therapy* terhadap tingkat nyeri *post sectio caesarea*.

Kata Kunci: *Green colour breathing therapy*, Nyeri, *Sectio caesarea*

Tri Mustikawati

**THE EFFECT OF GREEN COLOUR BREATHING THERAPY ON THE LEVEL OF POST
SECTIO CAESAREA PAIN**

ABSTRACT

Sectio caesarea is an act of delivery by making an incision in the abdominal cavity and uterus. Pain will be felt by the mother in the abdominal area of wound a few hours after surgery in line with the loss of the anesthetic effect on the mother's body. The research objective was to determine the effect of green colour breathing therapy on the level of post sectio caesarea pain.

The type of this reseach was quantitative. The reseach used a quasi experiment method with the reseach design pre and post test without control group. The sample in this study amounted to 10 peoples were taken using accidental sampling technique. The study was conducted in July 2020 at the UNS hospital.

The results of the normality test of Shapiro Wilk on the pretest results got a significant value of 0,007 and posttest got a significant value of 0,008. The results of the avarage pain level of the 10 respondents before given green colour breathing therapy was 4.40 and after being given green colour breathing therapy drops to 2.10. The paired test with Wilcoxon obtained p value $0.004 < 0.05$ so that H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion of this study there was an affect of green colour therapy on the level of post sectio caesarean pain.

Keywords: *Green colour breathing therapy, Pain, Sectio caesarea*

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu tindakan persalinan melalui insisi atau sayatan pada dinding abdomen dan uterus (Lowdermilk, 2013). Putri (2019) beberapa faktor yang menyebabkan tindakan SC karena faktor ibu (seperti pembukaan kecil/lama, panggul sempit, plasenta pelvia, partus tak maju, preklamsia, kondisi kesehatan ibu), faktor janin (gawat janin, letak lintang janin, porlapsus tali pusat, disporposi sepalopelvik, bayi kembar). Wahyuni (2010) memaparkan Angka kejadian (insidensi) SC mengalami peningkatan hampir di seluruh penjuru dunia.

Menurut *World Health Organizations* (WHO) (2015) standar rata-rata SC di suatu negara berkisar antara 5-15% per 1000 kelahiran didunia. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) sebesar 9,8% dari total 49.603 kelahiran sepanjang tahun 2010-2013 menunjukkan kelahiran dengan metode SC dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta sebesar 19,9% dan proporsi terendah di Sulawesi Tenggara sebesar 3,3%, sementara proporsi data di Jawa Tengah sebesar 10% (Sihombing, 2017). Hasil Survei Data Kependudukan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan angka persalinan secara SC di Indonesia mencapai 12,3%. Sedangkan dari SDKI tahun 2017 menunjukkan bahwa persentase persalinan melalui bedah *caesar* meningkat dari 7% pada SDKI tahun 2007 menjadi 17% pada kelahiran hidup dalam kurun waktu 5 tahun terakhir sebelum survei 2017 dengan presentase di provinsi Jawa Tengah sebesar 15,9% dari total kelahiran melalui bedah caesar di Indonesia.

Ibu *post* SC biasanya akan mengalami dampak seperti nyeri pada daerah insisi, nyeri punggung, potensi terjadinya thrombosis, potensi terjadinya penurunan kemampuan fungsional, penurunan elastisitas otot perut dan otot dasar panggul, perdarahan, luka kandung kemih, infeksi, bengkak pada ekstremitas bawah, dan gangguan laktasi (Putri, 2015). Pasien *post* operasi SC akan merasakan nyeri pada bagian perut di daerah luka bekas operasi beberapa jam sesudah operasi sejalan dengan mulai hilangnya efek anestesi pada tubuh ibu. Hal ini yang sering dikeluhkan oleh ibu *post* operasi SC (Hidayat, 2016).

Sekitar 68% ibu *post* SC mengalami kesulitan dalam perawatan bayi, bergerak naik turun dari tempat tidur dan mengatur posisi yang nyaman selama menyusui akibat adanya nyeri (Anggorowati (2007) dalam Astutik (2017)). Menurut Mariza (2018) jika seseorang mengalami nyeri maka akan mempengaruhi fisiologi dan psikologi dari orang tersebut yaitu seseorang akan lebih mudah emosi, denyut nadi menjadi cepat, cemas dan gangguan pada pola tidur bahkan aktifitas sehari-hari dapat terganggu.

Penanganan nyeri *post* SC dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Teknik non farmakologis yang biasa diterapkan pada ibu postpartum yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara teratur dan benar. Teknik relaksasi akan mengurangi intensitas nyeri pada ibu pasca SC dan membantu merelaksasi otot serta membantu pernafasan menjadi lebih baik (Metasari & Sianipar, 2018). Selain itu terdapat jenis terapi lain yang dapat

menimbulkan efek relaksasi atau perasaan nyaman yaitu dengan terapi warna (Kusuma (2010) dalam Muharyani (2015)) Warna hijau dianggap sebagai mediator penyembuhan dan menekan aktivitas saraf (Benchea, 2015). Terapi warna hijau mampu merangsang hipotalamus dalam mensekresikan berbagai neurohormon seperti serotonin, oksitosin, beta endorfin, *growth hormon* dan norepinefrin. Manfaat hormon endorfin antara lain sebagai mengatur hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap secara alami, mengendalikan perasaan stress (Kuswandi, 2013).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 26 Juni 2020 didapatkan Jumlah pasien yang bersalin dengan cara SC selama 3 bulan terakhir yaitu bulan Maret-Mei 2020 sebanyak 29 pasien. Sejauh ini tindakan non farmakologis yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu *post SC* adalah relaksasi nafas dalam namun belum pernah dilakukan terapi *green colour breathing* ini. Disamping itu pasien mendapatkan obat penurun nyeri yaitu keterolac.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, dengan *quasi experiment* dan menggunakan *design pre and post test without control grup*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 responden diambil dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*Numeric Rating Scale*) NRS dan *Standard Operating Procedure* (SOP) *green colour*

breathing therapy. Sebelum responden diberikan terapi dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan NRS sebagai *pretest*. Selanjutnya seluruh responden diberikan *green colour breathing therapy* selama 10 menit. Kemudian dilakukan pengukuran tingkat nyeri kembali menggunakan NRS sebagai *posttest*. Dalam penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah:

Tabel 4.1.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia (n=10)

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Usia 20-35 tahun	8	80%
Usia >35 tahun	2	20%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1.1 karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan dari 10 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun, yaitu berjumlah 8 orang (80%). Dan usia >35 tahun berjumlah 2 orang (20%). Seperti yang dijelaskan Fithriana (2018) bahwa usia dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dialami. Dalam penelitian Fithriana (2018) distribusi umur ibu *post SC* paling banyak skor nyeri tertinggi pada kelompok umur 20-35 tahun. Usia yang masih muda dan tidak adanya pengalaman seseorang dalam menghadapi nyeri akibat operasi, menjadikan orang tersebut kurang adaptif terhadap nyeri, sehingga respon yang ditunjukkan akan tidak adaptif (Astutik, 2017). Menurut Priharjo,

toleransi terhadap nyeri meningkat seiring dengan pertumbuhan usia (Widiatie, 2015). Pada umur yang relatif muda secara psikologis memiliki factor stressor yang tinggi terutama dalam mentoleransi suatu rangsangan nyeri yang dirasakan sehingga seringkali meningkatkan persepsi nyeri atau sebaliknya nyeri juga dapat menimbulkan perasaan ansietas atau stress (Adam, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa seiring bertambahnya umur maka toleransi terhadap nyeri juga semakin meningkat karena individu yang lebih tua lebih memiliki pengalaman tentang nyeri sehingga lebih mempunyai kemampuan beradaptasi atas nyeri yang dirasakan.

Tabel 4.1.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan (n=10)

Karakteristik Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMP	1	10%
SMA	5	50%
Perguruan Tinggi	4	40%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir responden paling banyak yaitu SMA berjumlah 5 orang (50%), kemudian Perguruan Tinggi berjumlah 4 orang (40%), dan SMP berjumlah 1 orang (10%). Seperti yang dijelaskan Yayutrisnawati (2018) bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan daya serap informasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subandi (2017) menunjukkan

bahwa pendidikan terakhir responden mayoritas adalah SMA dengan jumlah 20 orang (62,50%). Tingkat pendidikan jenjang SMA sudah memenuhi wajib belajar yang ditetapkan pemerintah yaitu pendidikan dasar selama 9 tahun (Departemen Pendidikan Nasional (Dipdiknas) (2007) dalam Yayutrisnawati, 2018).

Saat seseorang memiliki pendidikan yang tinggi, maka pengetahuan tentang banyak hal akan mudah didapatkan, termasuk mengenai masalah kesehatan dan kelahiran (Subandi, 2017). Winarsih & Fadla juga menyebutkan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima suatu informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang adaptif atau maladaptif sehingga berdampak pada status kesehatan orang tersebut (Utami, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan mendukung seseorang dalam menangkap informasi yang diberikan. Namun demikian, perlu ditekankan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah, karena pengetahuan tidak hanya didapatkan dari tempat yang formal tetapi juga didapatkan dari orang lain di lingkungan sekitarnya (Mubarak (2010) dalam lubis (2018)).

Tabel 4.1.3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan riwayat SC (n=10)

Karakteristik Riwayat SC	Frekuensi	Presentase (%)
Ada	2	20%
Tidak ada	8	80%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1.3 karakteristik responden berdasarkan riwayat SC didominasi oleh responden yang tidak memiliki riwayat SC yaitu berjumlah 8 orang (80%) dan yang memiliki riwayat SC berjumlah 2 orang (20%). Didukung dengan Kakuhese (2019) yang menyatakan bahwa Riwayat SC sebelumnya mempengaruhi seseorang dalam menginterpretasikan nyeri yang dialaminya. Pengalaman dapat mengubah sensasi pasien terhadap nyeri. Pengalaman persalinan terdahulu terkait dengan nyeri saat maupun sesudah bersalin dengan atau tanpa *sectio caecaria* dapat membantu ibu mengelola nyeri dengan lebih siap (Rini, 2018). Usia yang masih muda dan kurangnya pengalaman seseorang dalam menghadapi nyeri sesudah operasi, menjadikan orang tersebut kurang adaptif terhadap nyeri, sehingga respon yang ditunjukkan akan tidak adaptif. Perasaan takut terhadap luka yang diderita akan membuat nyeri diinterpretasikan lebih hebat sehingga kecenderungan hasil pengkajian nyeri sesudah operasi memiliki skor yang tinggi (Astutik, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa riwayat SC dapat membantu ibu dalam memahami nyeri dan lebih mampu mengelola nyeri yang dirasakan

karena sebelumnya pasien pernah mengalami kondisi tersebut. Sejalan dengan pendapat Priharjo bahwa Pengalaman sebelumnya mempengaruhi persepsi terhadap nyeri, karena pada responden yang belum mempunyai pengalaman SC akan cenderung merasakan nyeri yang hebat dibandingkan dengan responden yang telah pernah melakukan SC pada kelahiran sebelumnya (Widiatie, 2015).

Tabel 4.1.4 Tingkat nyeri SC responden sebelum diberikan *green colour breathing therapy* (n=10)

	N	Mean	Standard Deviation
<i>Pretest green colour breathing therapy</i>	10	4.40	1.075

Berdasarkan tabel 4.1.4 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *post* SC Msebelum dilakukan *green colour breathing therapy* bahwa nilai rerata tingkat nyeri sebelum dilakukan *green colour breathing therapy* adalah 4.40, dengan *standard diviation* 1.075. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amita (2018) yaitu rerata skor intensitas nyeri sebelum relaksasi nafas dalam adalah 5. Menurut Solehati (2015) nyeri merupakan salah satu masalah fisiologis yang terjadi dihari pertama sesudah SC , nyeri terjadi karena adanya insisi bekas operasi, nyeri karena adanya gas diusus, dan nyeri karean adanya kontraksi otot-otot polos uterus (Afterpain). Harahap menjelaskan afterpain lebih berat dirasakan oleh pasien pada hari pertama dibandingkan hari kedua sampai hari keempat. Sekitar 50% pasien mengalami nyeri sedang-berat pada hari

pertama dan menurun menjadi 5% pada hari keempat (Astriana, 2019).

Kozier (2010) menjelaskan bahwa nyeri merupakan suatu perasaan yang sangat tidak menyenangkan yang bersifat sangat individual dan tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri yang terjadi pada pasien sesudah mengalami bedah sesar diketahui dalam kategori nyeri sedang-berat dikarenakan luka akibat dari bekas operasi yang menimbulkan trauma pada jaringan. Trauma tersebut mengirimkan impuls syaraf yang kemudian direspon otak sehingga nyeri yang terjadi dapat dirasakan (Astutik, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu *post SC* akan merasakan nyeri sedang-berat. Hal ini terjadi karena adanya bekas sayatan yang ada pada dinding perut dan dinding rahim.

Tabel 4.1.5 Tingkat nyeri *post SC* responden sesudah diberikan *green colour breathing therapy* (n=10)

	N	Mean	Standard Deviation
<i>Posttest green colour breathing therapy</i>	10	2.20	1.197

Berdasarkan tabel 4.1.4 dapat diketahui tingkat nyeri *post SC* sesudah dilakukan *green colour breathing therapy* bahwa nilai rerata tingkat nyeri sesudah dilakukan *green colour breathing therapy* adalah 2.10, dengan *standard diviation* 1.197. Menurut Yuhbaba (2015) sesudah dilakukan terapi dengan imajinasi terbimbing melalui refleksi warna hijau respon nyeri dapat

berkurang. Jurrek menjelaskan terapi warna adalah gelombang radiasi elektromagnetik yang tidak dapat dilihat. Gelombang radiasi yang dihasilkan oleh warna memberi pengaruh positif secara fisiologis maupun psikologis (Pratiwi, 2016).

Menurut Honig, jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem *retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System* (ANS) dan sistem endokrin sehingga menghasilkan berbagai neurohormon seperti endorfin dan serotonin (Murharyani, 2015). Salah satu warna yang dapat dimanfaatkan dan mempunyai efek yang positif adalah warna hijau (Mabruroh, 2019). Vernolia menyatakan warna hijau memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala (Andriyani, 2019). Warna hijau mampu menimbulkan sensasi perasaan nyaman, rileks, mengurangi stres, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi (Kusuma (2010) dalam Mabruroh (2019)).

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa *green colour breathing therapy* apabila dilakukan dengan kondisi fokus dan benar dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *post SC*. Yuhbaba (2015) juga menjelaskan bahwa keberhasilan penurunan nyeri menggunakan imajinasi terbimbing didukung oleh objek berwarna hijau dimana responden fokus dan mengatur pola nafas

dengan membayangkan hijaunya bumi, gunung, hutan, dan pemandangan lainnya

Tabel 4.2.1 Distribusi pengaruh *green colour breathing therapy* terhadap tingkat nyeri post SC di Rumah Sakit UNS

Variabel	N	Mean	Standard deviation	ρ value
Sebelum diberikan <i>Green Colour Breathing Therapy</i>	10	4.40	1.075.	0,004
Sesudah diberikan <i>Green Colour Breathing Therapy</i>	10	2.10	1.197	

Berdasarkan tabel Tabel 4.2.2 diketahui hasil rerata tingkat nyeri dari 10 responden sebelum diberikan *green colour breathing therapy* sebesar 4.40 dan sesudah diberikan *green colour breathing therapy* turun menjadi 2.10. Uji statistik *Wilcoxon* menghasilkan nilai p value = 0,004 sehingga p value < 0,05, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh *green colour breathing therapy* terhadap tingkat nyeri *post SC* di rumah sakit UNS. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amita (2018) yaitu diperoleh nilai p value 0,004 < 0,05 artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post operasi SC*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartiningsih (2019) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas skala nyeri dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat

merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang/menurun.

Relaksasi nafas dalam juga dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi lebih rileks (Suhartiningsih, 2019). Saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami kontraksi otot yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi/ pelebaran pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami kontraksi otot dan iskemik. Kemudian juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opiod endogen berupa endorphin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai (analgesik alami) untuk memblokir reseptor pada sel-sel saraf sehingga menghambat transmisi sinyal rasa sakit dan mengurangi frekuensi nyeri pada pasien *post SC* (Amita, 2018).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Yuhbaba (2015) bahwa teknik relaksasi distraksi imajinasi terbimbing melalui refleksi warna hijau yang dilakukan pada 53 responden mampu menurunkan tingkat nyeri. Menurut Wandira & Pribadi, warna hijau dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi stres, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi (Sari, 2018). Vernolia menyatakan warna hijau memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala (Andriyani, 2019).

Shealy *dkk* (1996) menjelaskan bahwa Terapi warna hijau mampu merangsang hipotalamus dalam mensekresikan berbagai neurohormon seperti serotonin, oksitosin, beta endorfin, *growth hormon* dan norepinefrin. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna yaitu menuju ke sistem limbik dan sistem *retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System* (ANS) dan sistem endokrin sehingga menghasilkan berbagai neurohormon (Murharyani, 2015). Warna hijau mampu meningkatkan rata-rata kadar hormon yaitu kadar serotonin hingga 104%, oksitosin hingga 45,5%, dan beta endorfin hingga 33%. Warna hijau juga menyebabkan terjadinya penurunan kadar norepinefrin hingga 29% (Shealy *dkk* (1996) dalam Suli (2019)).

Manfaat hormon endorfin antara lain sebagai mengatur hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap secara alami, mengendalikan perasaan stress (Kuswandi, 2013). Psychother menyebutkan pemberian terapi warna hijau juga akan merangsang pelepasan serotonin, sehingga terjadi peningkatan kadar serotonin yang meningkatkan mood seseorang dan dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stres (Suli, 2019). Edge memaparkan bahwa serotonin merupakan hormon yang menenangkan diri yang dapat membuat seseorang merasa senang (Andriyani 2019).

Sementara itu menurut Dolang (2018) bahwa ketika pemberian prosedur teknik relaksasi genggam jari berlangsung, terjadinya

penurunan intensitas nyeri dikarenakan pasien sangat kooperatif untuk melakukan teknik genggam jari dengan baik. Yuhbaba (2015) juga menjelaskan bahwa keberhasilan penurunan nyeri menggunakan imajinasi terbimbing didukung oleh objek berwarna hijau dimana responden fokus dan mengatur pola nafas dengan membayangkan hijaunya bumi, gunung, hutan, dan pemandangan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan meninjau jurnal-jurnal sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa sesudah diberikan *green colour breathing therapy* terjadi penurunan tingkat nyeri. Hal ini dikarenakan dalam terapi relaksasi nafas dalam dapat membuat pasien menjadi rileks kemudian dipadukan dengan terapi warna hijau yang akan membuat pasien menjadi lebih tenang dan rileks sehingga nyeri yang dirasakan pasien dapat menurun. Namun menurut peneliti adanya penurunan tingkat nyeri juga dikarenakan peran responden yang kooperatif dan mampu memahami serta melakukan tindakan terapi yang diberikan dengan baik.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dengan perlakuan yang sama yaitu *green colour breathing therapy*, terjadi penurunan skor nyeri yang berbeda-beda pada setiap responden. Perbedaan penurunan skor nyeri pada setiap responden ini dapat dipengaruhi karena faktor perancu, misalnya kondisi lingkungan sekitar yang kurang kondusif sehingga dapat mempengaruhi tingkat fokus responden ketika diberikan *green colour breathing therapy*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *green colour breathing therapy* terhadap tingkat nyeri *post SC* di Rumah Sakit UNS sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan p value $0,004 < 0,05$. Penurunan ini disebabkan oleh kondisi pasien yang tenang dan rileks sesudah dilakukan terapi, namun penurunan juga disebabkan karena peran responden yang kooperatif dan mampu menerima informasi dan melaksanakan terapi dengan baik.

Saran dari penelitian ini diharapkan perawat/bidan dapat menggunakan *green colour breathing therapy* ini sebagai bagian dari asuhan mandiri secara non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri *post SC*. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti dengan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar atau memadai untuk lebih memperkuat hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan *green colour breathing therapy* untuk diterapkan pada nyeri untuk kasus lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Jusri. (2015). Hubungan antara umur, parietas dan pendampingan suami dengan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif deselarasi di ruang bersalin rsud prof. dr. h. aloei saboe kota gorontalo. Artikel Penelitian Universitas Sam Ratulangi Manado Vol. 5, No. 2a April 2015. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7464> diakses 29 Juli 202
- Amita, Dita. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi *sectio caesarea* Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 12, No.1, Januari 2018: 26-28. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69> diakses 6 Februari 2020
- Andriyani, Ari. (2019). Kombinasi Terapi Warna Hijau, Aromaterapi Lavender, Dan Musik Untuk Menurunkan Nyeri Dan Kecemasan Persalinan. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan* Vol. 8, No. 1, April 2019. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/mik/article/view/258> diakses 27 Juli 2020
- Astriana. (2019). Pengaruh tehnik abdominal breathing terhadap penurunan skala nyeri ibu post *sectio caesarea*. *Jurnal Kebidanan* vol.5 no. 2. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/160> diakses 27 Juli 2020
- Astutik, Puji. (2017). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang delima rsud kertosono. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 6 No. 2 Desember 2017. <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/6> diakses 28 Juli 2020
- Badan Pusat Statistik. (2017). Survei demografi dan kesehatan indonesia. Jakarta: Kementian Kesehatan. (Online) <https://www.bps.go.id> diakses 5 Februari 2020
- Benchea, A. (2015). Colors in alternative therapy. *Journal FIZICĂ ȘI TEHNICĂ: Proceșe, modele, experimente*, nr. 1, 2015. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/37352 diakses 6 Oktober 2019
- Dolang, Mariene Wiwin. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien

- Post Operasi sectio caesarea. *Pasapua Health Journal*, 1(1), 14-17. <https://jurnal.stikespasapua.ac.id/index.php/PHJ/article/view/8> diakses 26 Juli 2020
- Erina, Sherly dan Widia, Lidia. (2016). Hubungan antara teknik pernafasan dalam dengan skala nyeri ibu post sectio caesaria 24 jam pertama di rsud dr. H. Andi abdurahman noor tanah bumbu. *Jurnal Darul Azhar* Vol 1, No.1 Februari-Juli 2016: 1-7. <http://jurnalkesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/22> diakses 30 Oktober 2020
- Fithriana, Dina. (2018). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang nifas rsud praya. *Jurnal dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram* Vol. 4 No. 2 September - Desember 2018 | 14-24. <http://128.199.127.86/ejournal/index.php/JPRI/article/view/107> diakses 27 Juli 2020
- Kakuhese, Fanda Fransiska. (2019). Penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender pada klien dengan nyeri post sectio caesarea . *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, Volume 3, Nomor 2, November 2019, hlm. 52-58. <http://www.ejournal.polnustara.ac.id/jis/article/view/204> 25 Juli 2020
- Kozier. (2010). *Buku ajar praktik keperawatan klinis. Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Kuswandi, Lanny. (2013). *Hipnobirthing a gentle way to give birth*. Jakarta: Puspa Swara.
- Lowdermilk, Perry & Cashion (2013). *Keperawatan maternitas edisi 8*. Singapore: Elsevier Morby.
- Lubis, Duma Sari. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Riwayat Persalinan sectio caesarea (SC) Di Rsia Norfa Husada Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. Vol 2 No 2 Tahun 2018
- ISSN2580-312. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/198/0> diakses 28 Juli 2020
- Mabruroh, Sarifatul dan sumarsih, Tri. (2019). Analisis asuhan keperawatan pada ibu hamil pre eklamsia berat dengan masalah ansietas melalui metode terapi warna hijau di ruang flamboyan RSUD Prof. dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal dari Stikes Muhammadiyah Gembong*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/d/eprint/1376> diakses 15 Januari 2020
- Mariza, Ana & Desfia Haryani HS. (2018). Pengaruh aroma terapi blend essential minyak lavender terhadap nyeri pada pasien pasca operasi sectio caesarea di RSUD Pringsewu 2016.. *Jurnal Kebidanan* Vol 4, No 3, Juli 2018 : 124-128. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/664/606> diakses 2 Januari 2020
- Metasari, Des & Sianipar, Berlian Kando. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri post operasi sectio caesarea di RS. Rafflesia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health* Volume 6 No. 1 (April 2018). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/488> diakses 11 Januari 2020
- Murharyati, Putri Widita, Jaji, Sijabat, Ayu Kurniati. (2015). Pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trisemester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Volume 2, No.1, januari 2015: 105-114. <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/488> diakses 6 oktober 2019
- Pratiwi, Ni Wayan Yeni. (2016). Pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia di bpstw provinsi diy unit budi luhur kasihan bantul. *Jurnal dari*

- Keperawatan Respati Yogyakarta, 3 (2), September 2016, 6-9. <http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/20> diakses 28 Juli 2020
- Putri, D. (2015). Pengaruh kompres panas terhadap penurunan skala nyeri pada ibu primipara post sectio caesarea. *Jurnal keperawatan* Vol. 6, Edisi 2. <http://ejurnal.Stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/262> diakses 27 Juli 2020
- Putri, Maidina. (2019). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini post sectio caesarea terhadap tingkat pengetahuan ibu post partum sectio caesarea di RS Sectio Husodo Kisaran tahun 2019. *Jurnal Gentle Birth* volume 2 No.2 Jul-Des 2019. <http://ejournal.ika.bina.ac.id/index.php/jgb/article/view/File/29/29> diakses 15 Januari 2020
- Rini, Susilo. (2018). Penurunan nyeri pada ibu post sectio caesaria pasca intervensi biologic nurturing baby led feeding. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 2, AGUSTUS 2018. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/2801> diakses 26 Juli 2020
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI tahun 2013. Jakarta. (Online)<https://www.depkes.go.id> diakses pada 12 November 2019
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan daalam Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sihombing, Novianti. (2017). Determinan persalinan sectio caesarea di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8 (1), 2017:63-75 DOI:10.22435/kespro.v8i1.6641.63-75. <https://www.neliti.com/publications/108556/determinan-persalinan-sectio-caesarea-diindonesia-analisis-lanjut-data-riskesdas> diakses 16 Oktober 2020
- Solehati, T & Kokasih, C.E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama
- Struthers, J. (2012). *Terapi warna: cara praktis menggunakan warna untuk menyembuhkan dan meningkatkan kualitas hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Subandi, Endang. (2017). Pengaruh mobilisasi dini terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang melati rsud gunung jati kota cirebon tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Indonesia – ISSN : 2541 0849 e-ISSN : 2548-1398* Vol. 2, No 5 Mei 2017.<http://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntaxliterate/article/view/111> diakses 28 Juli 2020
- Suhartiningsih, Sri. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi sectio caesarea di RSIA Melati Magetan. 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, Volume 9 Nomor 4, November 2019 p-ISSN 2089-4686 e-ISSN 2548-5970. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik9413> diakses 26 Juli 2020
- Suli, Didik Prasetyo. (2019). Pengaruh green color breathing therapy terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hemodialisa. *Jurnal Keperawatan* Vol. 10, No. 2, Juli 2019. <http://eprints.umm.ac.id/42110/> diakses 25 Juli 2020
- Utami, Sri. (2016). Efektivitas aromaterapi bitter orange terhadap nyeri post partum sectio caesarea. *Unnes Journal of Public Health*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/12422> diakses 27 Juli 2020
- Wahyuni, Neni. (2015). Pengaruh terapi warna hijau dan kuning terhadap memori

jangka pendek penyandang tunagrahita ringan di smalb-c dharma asih pontianak. Naskah Publikasi dari Universitas Tanjungpura Pontianak. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/File/11000/10479> diakses 6 Januari 2020

Wahyuni, Santi, Sukowati, Umi, Yulia Irvan Dewi, Ermiami, Widiasih Restuning, Nasution, Siti Saidah (2010). *Model konsep & teori keperawatan aplikasi pada kasus obstetri ginekologi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

WHO. (2015). Maternal, Newborn, child and adoles sectio caesarea ent Health. (Online) http://www.who.int/maternalchild_adolescent/topics/maternal/maternal_perinatal/en diakses 6 Oktober 2019

Widiatie, Wiwiek. (2015). Pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di rumah sakit unipdu medika jombang. *Jurnal Edu Health*, Vol. 5 No. 2, September 2015. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/325> diakses 6 Oktober 2019

Yayutrisnawati (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. *Jurnal Ners Widya Husada* Volume 5 No. 1, Hal 11-20, Maret 2018, p-ISSN 2356-3060. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/325> diakses 25 Juli 2020

Yuhbaba, Zidni Nuris & Megawati. (2015). Pengaruh tehnik distraksi imajinasi terbimbing melalui refleksi warna hijau dalam mengatasi nyeri pada lansia dengan penyakit reumatik di pslu kasian kabupaten jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi* Vol.5 No. 1. <http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkds/article/view/96> diakses 5 Oktober 2020.

Yuniwati, Cut. (2019). Efektifitas tehnik relaksasi pernafasan dan tehnik foot and hand massage pada pasien pasca persalinan *sectio caesarea* di RSUD Langsa, Aceh. *Indonesian Journal for Health sectio caesarea sciences* vol.3, no.1, Maret 2019, Hal, 32-36. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/1611> diakses 24 Juli 2020