

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERATIF APPENDICTOMY DI RUANG NYI AGENG SERANG RSUD SEKARWANGI

¹Mayasyanti Dewi Amir

²Poppi Nuraeni

ABSTRAK

Setiap prosedur pembedahan termasuk tindakan *Appendectomy* akan mengakibatkan terputusnya jaringan (luka). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif *Appendectomy*. Pada umumnya post operasi *Appendectomy* mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Menurut Maslow bahwa kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan *pre-test dan post-test* design tanpa control. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 23 Mei - 22 Juni 2018. Populasinya semua pasien post operatif *Appendectomy* di ruang nyi ageng serang RSUD Sekarwangi. Cara pengambilan sampel dengan *Accidental sampling* dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 orang dengan analisa hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan bahwa 17 orang sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri 5.00 dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam skala nyeri 3.00 berdasarkan hasil uji *wilcoxon* bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif *appendectomy* dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif *appendectomy*. Mengingat relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri post operatif *appendectomy* perawat ruangan dapat diterapkan kepada pasien post operatif *appendectomy* sebagai terapi non farmakologis.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Skala Nyeri, Post Operatif

A. PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan Indonesia 2025 dapat dilakukan dengan upaya-upaya kesehatan yang berhubungan dengan tenaga, fasilitas, dan pelayanan kesehatan yang memadai. Fasilitas yang ada salah satunya adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan di Rumah Sakit. Rencana Pembangunan Jangka Panjang Kesehatan (RPJPK) 2005 – 2025 menjabarkan bahwa Rumah Sakit sebagai tempat pelayanan kesehatan memiliki berbagai fasilitas dalam rangka mendukung penyelenggaraan pembangunan maka pelayanan kesehatan yang dilakukan di Rumah Sakit meliputi promosi kesehatan, preventif, kuratif dan rehabilitative (Kemenkes, 2015).

Rumah Sakit merupakan pelayanan Rujukan yang memberikan pelayanan

kesehatan yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan, salah satu pelayanan lanjutan itu adalah tindakan pembedahan. Pembedahan adalah salah satu tindakan pengobatan dengan penyembuhan penyakit dengan cara memotong, mengiri sanggota tubuh yang sakit (Kemenkes, 2015).

Insiden *Appendicitis* cukup tinggi termasuk Indonesia merupakan penyakit urutan ke empat setelah *dyspepsia*, *gastritis* dan *duodenitis* dan sistem cerna lainnya (Satrio, 2009). Setiap tahun *Appendicitis* menyerang 10 juta penduduk Indonesia, dan saat ini morbiditas angka *appendicitis* di Indonesia mencapai 95/1000 penduduk dan angka ini merupakan tertinggi diantara Negara-negara *Assosiation South East Asian Nation (ASEAN)* (Lubis, 2008).

Dinas kesehatan Jawa Barat menyebutkan pada tahun 2013, jumlah kasus *Appendicitis* di Jawa Barat sebanyak 5.980 penderita, dan 177 penderita diantaranya menyebabkan kematian. Dalam hal ini, peranan perawat sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan yang tepat bagi klien dengan gangguan sistem pencernaan terkait *Appendicitis*. Klien akan mengeluh nyeri pada perut kanan bawah sehingga mengganggu dalam pemenuhan kebutuhan serta aktivitas klien. Bahkan dalam keterlambatan penanganan *Appendicitis* perforasi dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Angka mortalitas bervariasi, pada appendicitis akut kurang dari 0,1 % sedangkan *Appendicitis* perforasi mencapai 5% (*Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2013*).

Pada umumnya post operasi *Appendectomy* mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Menurut Maslow bahwa kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Seorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Seorang tersebut akan terganggu pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak. Selain itu seorang yang mengalami nyeri hebat akan berkelanjutan, apabila tidak ditangani pada akhirnya dapat mengakibatkan syok neurogenic pada orang tersebut (Gannong, 2008).

Appendectomy memberikan efek samping salah satunya pasien merasakan rasa nyeri, Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan

nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat, 2009).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri. Rasanya dapat dibagi dua rasa nyeri utama: rasa nyeri cepat dan rasa nyeri lambat, bila diberikan stimulus nyeri maka rasa nyeri cepat timbul dalam waktu kira-kira 0,1 detik, sedangkan rasa nyeri lambat timbul setelah 1 detik atau lebih dan kemudian secara perlahan bertambah selama beberapa detik dan kadang kala beberapa menit (Tamher , 2008). Dari sumber diatas maka peneliti memberi kesimpulan bahwa Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang bisa membatasi kemampuan seseorang untuk melaksanakan rutinitas sehari-hari yang dirasakan pada setiap individu, nyeri biasanya timbul bila terjadi kerusakan jaringan tubuh.

Setiap prosedur pembedahan termasuk tindakan *Appendectomy* akan mengakibatkan terputusnya jaringan (luka). Dengan adanya luka tersebut, akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka yang mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat, serta adanya plasma darah yang akan mengeluarkan plasma extravastion sehingga terjadi edema dan mengeluarkan bradikinin yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan impuls nyeri, nyeri akan menimbulkan berbagai masalah fisik maupun psikologis. Masalah-masalah

tersebut saling berkaitan, apabila masalah-masalah tersebut tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah yang kompleks (Solehati, 2015).

Dampak dari *Appendicitis* terhadap kebutuhan dasar manusia diantaranya kebutuhan dasar cairan, karena penderita mengalami demam tinggi sehingga pemenuhan cairan berkurang. Kebutuhan dasar nutrisi berkurang karena pasien appenditis mengalami mual, muntah, dan tidak nafsu makan. Kebutuhan rasa nyaman penderita mengalami nyeri pada abdomen karena peradangan yang dialami dan personal hygiene terganggu karena penderita mengalami kelemahan. Kebutuhan rasa aman, penderita mengalami kecemasan karena penyakit yang dideritanya (Ellizabeth, 2008).

Menurut International Association for Study of Pain (IASP), nyeri adalah sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Yusrizal, 2012).

Penelitian yang telah membuktikan tentang keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri diantaranya Berdasarkan hasil penelitian Siti Syahriyani (2010) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postoperasi *Appendectomy* di ruang perawatan bedah RSU TK II Pelamonia Makassar, didapatkan intensitas nyeri responden sebelum pemberian teknik sebelum pemberian teknik relaksasi yang nyeri ringan 3 orang (20,00%), nyeri sedang 8 orang (53,33%) dan nyeri berat 4 orang (26,67%). Setelah diberi teknik relaksasi terjadi perubahan intensitas nyeri yaitu dari nyeri sedang ke nyeri

ringan sebanyak 7 orang (46,67%) dan dari nyeri berat ke nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,33%).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusrizal (2012) yang meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum di berikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 5,90 dengan standar deviasi 0,994. Sedangkan rata-rata tingkat nyeri setelah di berikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,40 dengan standar deviasi 1,174. Hasil uji statistik menggunakan uji paired t test didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah di berikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 3,50 skala.

Menurut penelitian Satriyo Agung (2013) mengenai pengaruh signifikan pada pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah skala 6 atau nyeri sedang dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi skala 3 atau nyeri ringan. Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai z hitung sebesar 4,830 dengan angka signifikan (p) 0,000. Berdasarkan hasil tersebut diketahui z hitung (4,830) $>$ z tabel (1,96) dan angka signifikan (p) $<$ 0,05 sehingga ada pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

RSUD Sekarwangi merupakan Rumah Sakit pemerintah daerah dengan

tipe B di Kabupaten Sukabumi, dan menjadi Rumah Sakit sentral rujukan yang memiliki visi pada tahun 2015 menjadi Rumah Sakit Terbaik, Pilihan, Mandiri dan kebanggaan Masyarakat. sedangkan salah satu misinya adalah memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas, aman dan terjangkau. Salah satu bentuk pelayanan kesehatannya adalah pelayanan keperawatan dalam berbagai kasus operasi atau pembedahan. Jumlah pasien operasi berdasarkan 5 pembedahan terbanyak yang didapatkan berdasarkan catatan keperawatan melalui data sekunder diruang bedah sentral.

Lima pembedahan terbanyak selama 3 bulan terakhir, pembedahan terbanyak adalah Soft Tissue Tumor (STT) dengan jumlah pasien sebanyak 72 orang dengan rata-rata perbulan 24 orang. Kemudian jenis pembedahan yang paling sedikit adalah To Mammea dengan jumlah pasien sebanyak 15 orang dengan rata-rata perbulan 5 orang. Pada bulan Oktober sampai Desember 2017 *Appendicitis* merupakan urutan tertinggi kedua setelah *Soft tissue tumor*, *Appendicitis* merupakan kasus terbanyak dari kasus bedah pencernaan lainnya, untuk itu perlunya perhatian khusus pada saat post operasi *Appendicitis* terutama dalam hal meminimalkan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada pasien diruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang pada tanggal 20 februari 2018 dari 10 orang pasien Post operasi *Appendectomy* di Ruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang RSUD. Sekarwangi Kabupaten Sukabumi, di dapatkan hasil bahwa 1-5 orang Pasien mengalami nyeri berat 1-3 orang pasien mengalami nyeri sedang 1-2 pasien mengalami nyeri

ringan. Sedangkan hasil wawancara peneliti kepada 2 orang perawat di Ruang Perawatan Bedah Nyi Ageng Serang RSUD. Sekarwangi bahwa setelah pasien melakukan pembedahan *Appendectomy* dan masuk ke ruang perawatan, peran perawat ruangan pertama kali mengkaji kesadaran pasien dan melakukan Perawatan pasca operasi pada pasien post operatif *Appendectomy* perawat melakukan perawatan luka setiap hari, rata-rata lama rawat pasien post operatif *Appendectomy* di RSUD. Sekarwangi 3 hari. Pelaksanaan manajemen nyeri non farmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri.

RSUD Sekarwangi merupakan Rumah Sakit pemerintah daerah di Kabupaten Sukabumi, dan menjadi Rumah Sakit sentral rujukan dan jumlah pasien rawat inap yang terlalu banyak, rata-rata pasien 100-120 perbulan sehingga membuat perawat sibuk dalam menjalankan pekerjaannya tersebut, Perawat hanya menjalankan therapi yang sudah diatur oleh dokter sehingga manajemen non farmakologi dalam mengatasi nyeri belum dilakukan dengan maksimal. Kebanyakan perawat melaksanakan program therapi hasil dari kolaborasi dengan dokter untuk menghilangkan atau meringankan nyeri pada pasien. karena perawat hanya melaksanakan intruksi dokter berupa pemberian analgetik.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment research*. *Experiment Research* adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh

yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan sampling aksidental (*Accidental Sampling*) yaitu suatu cara pengambilan sampel berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat dijadikan sampel bila dipandang orang yang ditemui tersebut itu cocok sebagai sumber data (Notoatmodjo, 2012).

1. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian, dalam analisa ini hanya menggunakan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012).

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah nilai median, nilai minimal, nilai maksimal, nilai standar deviasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi.

2. Analisis Bivariat

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

a. Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Wilcoxon signed rank test ini digunakan hanya untuk skala interval dan ratio, namun datanya tidak mengikuti distsribusi normal.

$$Z = \frac{T - \frac{N(N-1)}{4}}{\sqrt{\frac{N-(N+1)(2N+1)}{24}}}$$

Keterangan :

N = Jumlah data yang berubah setelah diberi perlakuan berbeda

T = Jumlah ranking dari nilai selisih yang negative (apabila banyaknya selisih positif lebih banyak dari selisih negative)

Z = Jumlah ranking dari nilai selisih yang positif (apabila banyaknya selisih negative > banyaknya selisih yang positif.

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti < 0,05 yang berarti Ho ditolak sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam pada kelompok Intervensi.

C. HASIL PENELITIAN

hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan selama pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 23 Mei 2018 sampaidengan 22 juni 2018 dengansampel 17 yang bertahansampaikhirpenelitian. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruan Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi.

1. AnalisaUnivariat

Penyajian data diawali dengan hasil analisa univariat terhadap karakteristik responden yang meliputi Usia, Jenis kelamin,Pendidikan,Pengalaman Operasi Status Pernikahan, pekerjaan. Sedangkan hasil analisa bivariat terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil analisa univariat berupa data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

D. PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan terhadap hasil penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif *Appendectomy* menunjukan adanya beberapa karakteristik pada pasien Post Operatif *Appendectomy* yang dilakukan intervensi, karakteristik yang dimaksud meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman operasi, status pernikahan, dan pekerjaan. Selain itu terdapat beberapa ulasan mengenai relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah dilakukan pada pasien Post Operatif *Appendectomy*.

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri Post Operatif *Appendectomy* sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam atau pre-test dari 17 responden nilai median sebesar 5.00 Nyeri tersebut menurut solehati (2015) Setiap prosedur pembedahan termasuk tindakan *Appendectomy* akan mengakibatkan terputusnya jaringan (luka). Dengan adanya luka tersebut, akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka yang mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat, serta adanya plasma darah yang akan mengeluarkan plasma extravastion sehingga terjadi edema dan mengeluarkan bradikinin yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cird untuk mengeluarkan impuls nyeri, nyeri akan menimbulkan berbagai masalah fisik maupun psikologis. Masalah-masalah tersebut saling berkaitan, apabila masalah-masalah tersebut tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah yang kompleks.

Reseptor nyeri yang dimaksud adalah nociceptor, merupakan ujung-ujung saraf sangat bebas yang memiliki sedikit atau

bahkan tidak memiliki myelin yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati, dan kandung empedu. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya stimulasi atau rangsangan. Stimulasi tersebut tersebut dapat berupa zat kimiawi seperti histamin, bradikinin, prostaglandin, dan macam-macam asam yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan akibat kekurangan oksigenasi. Stimulasi yang lain dapat berupa termal, listrik, atau mekanis (Hidayat, 2009).

Selanjutnya, stimulasi yang diterima oleh reseptor tersebut ditransmisikan berupa impuls-impuls nyeri ke sumsum tulang belakang oleh dua jenis serabut yang bermyelin rapat atau serabut A (delta) dan serabut lamban (serabut C). Impuls-impuls nyeri ke sumsum tulang belakang oleh dua jenis serabut yang bermyelin rapat atau serabut A (delta) dan serabut lamban (serabut C). Impuls-impuls yang di transmisikan oleh serabut delta A mempunyai sifat inhibitor yang ditransmisikan ke serabut C. Serabut-serabut sferen masuk ke spinal nmelalui akar dorsal (dorsal root) serta sinaps pada dorsal horn.dorsal horn terdiri atas beberapa lapisan atau laminae yang saling bertautan. Diantara lapisan dua dan tiga terbentuk substantia gelatinosa yang merupakan saluran utama impuls.

Kemudian impuls nyeri menyebrangi sumsum tulang belakang pada interneuron dan bersambung ke jalur spinal ascendens yang paling utama, yaitu jalur *spinothalamic tract* (STT) atau jalur spinothalamus dan *spinoreticular tract* (SRT) yang membawa informasi tentang sifat dan lokasi nyeri. Dari proses transmisi terdapat dua jalur mekanisme terjadinya nyeri, yaitu jalur opiate dan jalur nonopiate. Jalur opiate ditandai oleh pertemuan reseptor pada otak yang terdiri

atas jalur spinal desendens dari thalamus yang melalui otak tengah dan medulla ke tanduk dorsal dari sumsum tulang belakang yang berkonduksi dengan nociceptor impuls supresif. Serotonin merupakan neurotransmitter dalam impuls supresif. Sistem suprasif lebih mengaktifkan stimulasi nociceptor yang ditransmisikan oleh serabut A. Jalur nonopiate merupakan jalur desenden yang tidak memberikan respons terhadap noloxone yang kurang banyak diketahui mekanismenya (Hidayat, 2009).

Stimulus nyeri, yaitu Trauma pada jaringan tubuh, misalnya karena bedah akibat terjadinya kerusakan jaringan dan iritasi secara langsung pada reseptor, Gangguan pada jaringan tubuh, misalnya karena edema akibat terjadinya penekanan pada reseptor nyeri, Tumor, dapat juga menekan pada reseptor nyeri, Iskemia pada jaringan, misalnya terjadi blockade pada arteria koronaria yang menstimulasi reseptor nyeri akibat tertumpuknya asam laktat, Spasme otot, dapat menstimulasi mekanik. Faktor yang mempermudah terjadinya radang apendiks, diantaranya: Faktor sumbatan, Faktor obstruksi merupakan faktor terpenting terjadinya *appendicitis* (90%) yang diikuti oleh infeksi. Sekitar 60% obstruksi disebabkan oleh hyperplasia jaringan lymphoid sub mukosa, 35% karena statis fekal 4% karena benda asing dan sebab lainnya 1% diantaranya sumbatan oleh parasit dan cacing. Obstruksi yang disebabkan oleh fekalith dapat ditemui pada bermacam-macam *Appendicitis* akut diantaranya: fekalith ditemukan 40% pada kasus *Appendicitis* kasus sederhana, 65% pada kasus *Appendicitis* akut gangrenosa tanpa rupture dan 90% pada kasus *Appendicitis* akut dengan rupture. Faktor Bakteri, Infeksi enterogen merupakan

faktor pathogenesis primer pada *Appendicitis* akut.

Adanya fekalith dalam lumen apendiks yang telah terinfeksi memperburuk dan memperberat infeksi, karena terjadi peningkatan stagnasi feses dalam lumen apendiks, pada kultur didapatkan terbanyak ditemukan adalah kombinasi antara *Bacteriodes fragilis* dan *E.coli*, lalu *Splanchnicus*, *lacto-bacillus*, *Pseudomonas*, *Bacteriodes splanicus*. Sedangkan kuman yang menyebabkan perforasi adalah kuman anaerob sebesar 96 % dan anaerob lebih dari 10%.

Kecenderungan familiar, Hal ini dihubungkan dengan terdapatnya malformasi yang herediter dari organ, apendiks yang terlalu panjang, vaskularisasi yang tidak baik dan letaknya yang mudah keluarga terutama dengan diet rendah serat dapat memudahkan terjadinya fekalith dan mengakibatkan obstruksi lumen. Faktor Ras dan Diet, Faktor ras berhubungan dengan kebiasaan dan pola makanan sehari-hari. Bangsa kulit putih yang dulunya pola makannya banyak serat. Namun saat sekarang, kejadiannya terbalik. Bangsa kulit putih telah merubah pola makan mereka ke pola makan tinggi serat. Justru Negara berkembang yang dulunya memiliki tinggi serat kini beralih ke pola makan rendah serat, memiliki resiko *Appendicitis* yang lebih tinggi. Faktor infeksi saluran pernafasan, Setelah mendapat penyakit saluran pernafasan akut terutama epidemic influenza dan pneumonitis, jumlah kasus Appendicitis ini meningkat. Tapi terus hati-hati karena penyakit infeksi saluran pernafasan dapat menimbulkan seperti gejala permulaan *Appendicitis*.

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam atau *post – test* dari 17 responden didapatkan nilai median sebesar 3.00. hal

tesebut menunjukan bahwa adanya perubahan antara sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam semua responden mengalami nyeri sedang hingga ringan. Pada responden yang telah melakukan Post Operasi Appendectomy. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam berkurang menjadi 3.00 dengan skala nyeri ada yang menurun dari sedang menjadi ringan, nyeri tersebut bersifat subjektif serta mempunyai manifestasi unik bagi masing-masing individu.

Relaksasi nafas dalam dilakukan pada 17 pasien post operatif appendectomy di ruang nyi ageng serang RSUD Sekarwangi. Waktu dilakukan perlakuan ini dilakukan pada tanggal 23 mei sampai 22 juni 2018 sebelum melakukan relaksasi peneliti terlebih dahulu dating ke ruangan utnuk menanyakan ada atau tidak pasien yang rencana operasi Appendectomy setelah itu hari berikutnya dating kembali untuk mengkaji pasien yang berencana operasi Appendectomy. Setelah hari ke 1 pasien menjalani post operatif Appendectomy setelah itu dilakukan relaksasi nafas dalam setelah 6-7 jam sebelum dilakukan pemberian analgetik selanjutnya lalu dilakukan relaksasi nafas dalam sebelum pemberian analgetik selanjutnya, relaksasi nafas dalam dilakukan 3 kali setiap 15 menit. Relaksasi nafas dalam ini diberikan perlakuannya sama baik laki-laki mau pun perempuan.

Nilai p-value pada *uji Wilcoxon* didapatkan $p= 0,000$ Maka $p\text{-value}$ berarti $< 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa ada Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi appendectomy di Ruang Nyi ageng serang RSUD Sekarwangi.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terapi sebelum relaksasi nafas dalam dilakukan pengkajian skala nyeri terlebih dahulu setelah skala nyeri sebelum relaksasi nafas dalam didapatkan lalu dilakukan kembali mengukur skala nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) dan lembar observasi. Skala nyeri responden dari nyeri berat hingga nyeri sedang dari nyeri sedang kenyeri ringan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif *Appendectomy* di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarangi, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata Tingkat nyeri post operatif *Appendectomy* responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri post operatif *Appendectomy* sebesar 5.00
2. Rata-rata Tingkat nyeri post operatif *Appendectomy* responden sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri post operatif *Appendectomy* 3.00
3. Terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif *Appendectomy* di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi dengan p-value 0,000 maka $< 0,05$ yang berarti Tolak H_0 .

a. SARAN

1. RSUD Sekarwangi

Mengingat betapa pentingnya Terapi non farmakologis Diharapkan perawat ruang bedah nyiagen gserang RSUD Sekarwangi dapat mengajarkan terapi nonfarmakologis dengan baik

dan benar sesuai Satuan Operasional Prosedur (SOP) relaksasi nafas dalam, dalam menangani pasien post operatif appendectomy.

2. Peneliti Selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menyempurnakan dan mengembangkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, DKK . *Penyakit hati, lambung, usus, dan ambeien* Yogyakarta : Nuha Medika, 2013.
- Andarmoyo. *Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Postoperasi Appendectomy*. Karanganyar, 2013.
- Arfa. *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)*, Nursing news volume 3, nomor 1 : Malang, 2013.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta 2013.
- Arief, mansjoer. *Kapita Selekta Kedokteran*, edisi 4, Jakarta :Media Aesculapius, 2010.
- Kozier, DKK. *Buku Ajar Foundamental keperawatan: konsep, proses & praktik* volume 2 edisi 7 Jakarta: EGC, 2010
- Brunner& suddarth . *Keperawatan medical bedah* edisi 12 . Jakarta : salemba medika, 2013.
- Dempsey, A,D dan Demsey P.A. *Riset Keperawatan Buku Ajar & Latihan* edisi 4, Jakarta : EGC, 2008.
- Digiulio, M, Jackson, D dan Keogh, J.*Keperawatan Medikal Bedah Demystified* edisi 1. Alih bahasa khundazi Aulawi. Yogyakarta : Raph Publishing, 2014.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat *Profil Kesehatan Jawa Barat*, 2013.
- Ellizabeth. *Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Op Appendicitis*, lamongan, 2008.
- Gannong. *Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Op Appendicitis*, lamongan, 2008.
- Hidayat, Alimul Aziz. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. Pengantar kebutuhan manusia: *Aplikasi konsep dan keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2009.
- Hidayat , A.Aziz Alimul. *Buku saku prosedur keterampilan dasar praktik klinik (KDPK)*Surabaya : Health Book Publishing, 2011.
- http://www.kapukonline.com/2011/10/osca_perawatlatihannafasdalam.html?m-1 Diakses pada tanggal 21 mei 2018
- Lubis. *Hubungan Antara nyeri, kecemasan dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien appendicitis*. Riau, 2008.
- Lusianah, ery dwi I, Suratun. *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media, 2012.
- Intalasi Bedah Sentral RSUD. Sekarwangi, *Laporan operasi Appendectomy tahun, 2017*.
- Kemenkes, *Pembangunan Kesehatan* Jakarta : Kementrian Kesehatan, 2015.
- Lusianah, DKK. *Prosedur Keperawatan*.jakarta : Trans Info Media, 2012.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Nanda Nic-Noc. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis* Jogjakarta: MediAction, 2015.
- Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika, 2016.

Rekam Medis RSUD. Sekarwangi.
Laporan operasi Appendectomy 1
Tahun Terakhir. RSUD.
Sekarwangi, 2017.

Satrio, stefanus. *Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Op Appendicitis*, lamongan, 2009.

Agung, satrio. *Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi umum*, Surakarta, 2013.

Solehati, tetti dan cecep eli kosasih.
Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas, Bandung : PT. Refika Aditama, 2015.

Siti , Syahriyani. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomy*. Makassar, 2010.

Sujarweni, Wiratna. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.

Tamher , S . dan heryati. *Patologi Untuk mahasiswa keperawatan*, Jakarta : Trans info media, 2008.

Trullyen, vista. *Pengaruh Relaksasi Nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post-operasi Sectio Caesarea*, Gorontalo, 2013.

Yusrizal, *Pengaruh Relaksasi Nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien pasca appendectomy*. Painan, 2012.

JURNAL ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPENDISITIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU

Henni Febriawati¹, Weti¹, Wulan Angraini¹, Maritje Rombe², Yesi Hidayanti¹

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

²STIKES AL-Su'aibah Palembang

Korespondensi : henni_febriawati@umb.ac.id

ABSTRAK

Relaksasi napas dalam merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan olah napas serta aliran energi di dalam tubuh kita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *Appendisitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* menggunakan *the one group pre and post test design* dengan skala nyeri pada teknik relaksasi napas dalam yang diberikan pada pasien *Post Operasi Appendisitis*. Sampel yang sudah diteliti diambil dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 15 orang, hasil penelitian ini rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam pada pasien *post* operasi *appendisitis* adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Rata-rata tingkat nyeri sesudah diberi teknik relaksasi napas dalam pada pasien *post* operasi *appendisitis* adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,000 maka ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *appendisitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil penelitian bagi rumah sakit agar dapat mengembangkan serta melakukan pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *post* operasi *appendisitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Napas, Intensitas Nyeri, *Appendicitis*

ABSTRACT

Deep breathing relaxation is a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone who is related to breathing and the flow of energy in our body. The aim of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain intensity for patients with post operative appendicitis at Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu. The type of this research was a pre-experimental study using the one group pre and post test design with pain scale on deep breathing relaxation techniques given to patients with Post Surgery Appendicitis. The samples were taken with purposive sampling technique consisting of 15 people. The results of the research showed that the average level of pain before being given the deep breathing techniques to the postoperative appendicitis patients was 5.87 with the standard deviation of 1246. The average level of pain after being given it was 3.20 with the

standard deviation of 1.014. The statistical test results obtained p value = 0,000 then there was the effect of the deep breathing relaxation techniques on the pain reduction for post operative appendicitis patients at Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu. The hospital was to be able to develop and implement deep breathing relaxation techniques to reduce pain intensity for postoperative *p* appendicitis patients in Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu.

Keywords: Breath Relaxation Technique, Pain Intensity, Appendicitis

PENDAHULUAN

Prevalensi angka kejadian apendisitis cukup tinggi di dunia. Di Amerika Serikat saja terdapat 70.000 kasus kejadian apendisitis setiap tahunnya. Kejadian apendisitis di Amerika Serikat memiliki insiden 1-2 kasus per 10.000 anak per tahunnya antara kelahiran sampai anak tersebut berumur 4 tahun. Kejadian Apendisitis meningkat menjadi 25 kasus per 10.000 anak per tahunnya antara umur 10 dan umur 17 tahun di Amerika Serikat. Apabila dirata-ratakan, maka didapatkan kejadian apendisitis 1,1 kasus per 1000 orang per tahun nya di Amerika Serikat (Sudoyo, 2015)

Sementara untuk Indonesia sendiri *appendicitis* merupakan penyakit dengan urutan ke empat terbanyak pada tahun 2017. Data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 jumlah penderita *appendicitis* di Indonesia mencapai 596.132. kelompok usia yang umumnya mengalami *appendicitis* yaitu pada usia antara 10-30 tahun, dimana insiden laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (Kemenkes RI, 2017). Oleh karena itu perlu diberikan terapi lain misalnya non farmakologi salah satunya kombinasi terapi murottal Al-Quran dan virtual reality ketika reaksi farmakoterapi sudah habis dan belum pernah dilakukan terapi komplementer di ruangan tersebut (Fadholi, Mustofa, 2020).

Data hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia, *appendicitis* akut merupakan salah satu penyebab dari akut abdomen dan beberapa indikasi untuk dilakukan operasi kegawatdaruratan abdomen. Insiden

appenditis di Indonesia menempati urutan tertinggi di antara kasus kegawatatan abdomen lainnya. Jumlah pasien yang menderita penyakit *appendicitis* berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang (Pinandita, 2016).

Pembedahan atau pembedahan adalah segala tindakan pengobatan yang menggunakan metode invasif dengan cara membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan dirawat dan umumnya dilakukan dengan membuat sayatan dan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Sayatan atau luka yang dihasilkan merupakan trauma bagi penderitanya dan hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala (Rohyani & Helen, 2021).

Perawatan post *appendicitis* adalah bentuk pelayanan perawatan yang diberikan kepada pasien-pasien yang telah menjalani pembedahan perut. Pasien pasca operasi pada umumnya mengalami nyeri, nyeri pasca bedah disebabkan oleh rangsangan mekanik luka yang menyebabkan tubuh menghasilkan mediator-mediator nyeri (Smaltzer, 2014).

Berbagai teknik psikoterapi memberikan dampak positif pada perubahan perilaku dan kesehatan mental individu. Sebagian besar temuan mengungkapkan bahwa model psikoterapi tersebut dapat membantu individu menghentikan perilaku abnormal dan meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, psikoterapi tetap memiliki efek samping seperti kegagalan dalam menjalani prosedur terapi, pengembangan gejala baru, bunuh diri, masalah di tempat

kerja dan stigmatisasi, perubahan jaringan sosial atau ketegangan dalam hubungan (Saifuddin & Surakarta, 2020).

Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan. Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita dan mencari upaya untuk menghilangkan nyeri. Nyeri merupakan faktor utama yang menghambat kemampuan dan keinginan individu untuk pulih dari suatu penyakit (Potter, Perry, 2015).

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologis dalam strategi penanggulangan nyeri, disamping metode *Transcutaneous Electric Nerve Simulation* (TENS), *biofeedback*, *placebo* dan distraksi. Tindakan untuk menghilangkan nyeri akan sangat bermanfaat bagi pasien seperti mengubah posisi secara berkala dan periodik, menarik napas dalam-dalam, melakukan tindakan ritual (melangkah, berayun-ayun, menggosok, mengelus, membaca, bernyanyi) makan, meditasi atau mengompres bagian yang nyeri dengan kompres dingin atau kompres hangat (Mayasari, 2016).

Terapi psikologis lain yang mampu mengatasi kecemasan pasien pra operasi adalah pemberian Aromaterapi yang digunakan melalui inhalasi atau inhalasi akan masuk ke sistem limbik dimana aroma akan diolah sehingga dapat terciptakan. Aromaterapi memiliki efek positif karena diketahui aroma yang segar dan harum dapat merangsang indera, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ lain sehingga dapat berpengaruh kuat terhadap kecemasan. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak dan gelombang ini membantu menciptakan rasa relaksasi yang menunjukkan berkurangnya kecemasan pada ibu post partum (Simanjuntak et al., 2021)

Teknik relaksasi aktif yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada 1920-an. PMR melibatkan peserta yang secara aktif mengontraksikan otot untuk menciptakan ketegangan dan secara

progresif melepaskan ini. Rutinitas diulang sampai peserta memperoleh relaksasi lengkap. Teknik ini memanfaatkan prinsip-prinsip pemrosesan neuronal “top-down” dan “bottom-up” untuk mencapai hasil (Toussaint et al., 2021).

Relaksasi napas dalam merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan olah napas serta aliran energi di dalam tubuh kita (Setiarini, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, P, 2015), dengan judul “Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi section caesarea* di OK RSUD Hasanuddin Damrah Manna yang berjudul pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi laparotomi*, bahwa teknik napas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post operasi laparotomi*.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan adaptasi psikologis terhadap Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi Appendicitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* menggunakan *the one group pre dan post test design* dengan skala nyeri pada teknik relaksasi teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien *Post Operasi Appendicitis*.

Populasi dalam penelitiannya ini adalah seluruh pasien *post Appendicitis* tahun 2018 yaitu berjumlah sebanyak 124 orang dengan sampel sebanyak 15 orang pasien yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer yang diperoleh dengan cara mengobservasi skala nyeri pasien *post Appendicitis* di RSUD Dr. M.

Yunus Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan instrument berupa panduan Standar Operasional Prosedur (SOP) tindakan relaksasi napas dalam serta panduan skala nyeri Bourbanis untuk mengukur nyeri pasien. Data yang diperoleh kemudian dianalisis cera univariat dan bivariat menggunakan uji statistik paired sample *t-test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat untuk memperoleh gambaran variabel, yang di gambarkan dalam bentuk Tabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendisitis di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendisitis Sebelum Relaksasi Nafas dalam di RSUD M. Yunus Bengkulu

Nyeri	N	%
Ringan	1	6,6
Sedang	9	60
Berat	5	33,4
Total	15	100.0

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami

nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penurunan

Nyeri Pada pasien post operasi appendisitis sesudah Relaksasi nafas dalam di RSUD M. Yunus Bengkulu

Nyeri	N	%
Ringan	9	60
Sedang	6	40
Berat	0	40.0
Total	15	100.0

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 15 orang terdapat 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri ringan, 6 orang (40,0 %) yang mengalami nyeri sedang dan 0 orang (0 %) yang mengalami nyeri berat.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pembrihan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Analisis ini dilakukan dengan uji t dependen. Jika nilai p-value < 0,05 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pembrihan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil bivariat disajikan pada table berikut ini :

Tabel 4 Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu

Variabel	Mean	N	SD	t	Df	p-value
Nyeri Sebelum Intervensi	5,78		1,246			
Relaksasi Napas Dalam						
Nyeri Sesudah Intervensi	3,20	15	1,014	14,270	14	0.000
Relaksasi Napas Dalam						

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Sedangkan pada pengukuran kedua rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 $< \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

PEMBAHASAN

Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendisitis Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Hasil analisis didapatkan tingkat nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1,246. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan pada pasien post operasi appendisitis berbeda-beda, dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat. Menurut (S. Andarmoyo, 2017) nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh timbul ketika jaringan sedang rusak dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Andika & Mustafa, 20016) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas

dalam membantu mengurangi nyeri dan menghasilkan relaksasi yang melancarkan sirkulasi dengan faktor yang mempengaruhi ambang nyeri seseorang yaitu pengalaman masa lalu. Responden yang mengalami nyeri yang timbul berikutnya akan mengalami nyeri yang lebih ringan. Hal ini terjadi karena tingkat toleransi pada pasien terhadap nyeri lebih tinggi. Selain itu untuk mengurangi rasa nyeri juga bisa dilakukan dengan usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan pengukuran skala nyeri pada responden menunjukkan bahwa belum terdapat alternatif lain untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien yang mengalami rasa nyeri pasca operasi apendiktomi. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sulung & Rani, 2017) menyatakan bahwa pasien post operasi apendiktomi mengeluh nyeri dengan skala nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7) dan perawat yang bertugas juga mengatakan bahwa ada pasien yang menangis dengan nyeri tersebut.

Pada umumnya post operasi appendisitis mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Seorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Seorang tersebut akan terganggu pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak. Selain itu seorang yang mengalami nyeri hebat akan berkelanjutan, apabila tidak ditangani pada akhirnya dapat mengakibatkan syok neurogenic pada orang tersebut (Talu et al., 2018).

Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif tergantung pada anggapan fisiologi dan psikologi individu, toleransi

yang ditimbulkan untuk nyeri, letak insisi, sifat prosedur, kedalaman trauma bedah dan jenis agens anastesia dan bagaimana agens tersebut diberikan. Persiapan pra operatif yang diterima oleh pasien (termasuk informasi tentang apa yang diperkirakan juga dukungan penanganan dan psikologis) adalah faktor yang signifikan dalam menurunkan ansietas, aprehensi dan bahkan nyeri yang dialami periode pasca operasi. Saat pasien sadar dari anastesi umum maka rasa nyeri menjadi sangat terasa. Nyeri mulai terasa saat kesadaran pasien kembali penuh. Nyeri akut akibat insisi menyebabkan klien gelisah dan mungkin nyeri ini yang merupakan penyebab tanda-tanda vital berubah. Apabila klien merasa nyeri, mereka sulit melakukan tindakan batuk efektif dan napas dalam (Smeltzer, 2015).

Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendisitis Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah teknik relaksasi nafas dalam di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3.20 dengan standar deviasi 1.014 skor minimum adalah 1 dan skor maksimal adalah 5. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan dari beberapa analisa lima jurnal yang dipilih, derajat nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pasien mengalami nyeri sedang. Hal ini membuat petugas kesehatan melakukan intervensi untuk mengurangi nyeri dengan agent non farmakologi berupa teknik relaksasi nafas dalam, karena perawat memberi kesempatan untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa efek yang membahayakan bagi pasien (Supriyadi, 2022).

Penatalaksanaan nyeri dilakukan membantu meredakan rasa nyeri dengan pendekatan farmakologi dan non farmakologi dengan cara lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif, kendalikan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi respon pasien terhadap nyeri. Latihan ambulasi dini dan mobilisasi berfungsi untuk mengembalikan fungsi tubuh dan mengurangi nyeri karena dapat meningkatkan sirkulasi darah yang akan memicu penurunan nyeri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andri et al., 2020) menyatakan bahwa metode meredakan nyeri yang tidak menggunakan farmakologi salah satunya adalah mobilisasi dan ambulasi dini. Pasien yang melakukan kegiatan mobilisasi berjumlah 82,9% dan pasien yang tidak melakukan kegiatan mobilisasi berjumlah 17,1%, pasien yang melakukan kegiatan ambulasi berjumlah 82,9% dan pasien yang tidak melakukan kegiatan ambulasi berjumlah 17,1%, nyeri sedang berjumlah 77,1% dan nyeri berat berjumlah 22,9%. Pada hasil uji chi square, nilai p value = 0.000. Ada hubungan pelaksanaan mobilisasi dan ambulasi dini dengan nyeri pada pasien post op fraktur ekstremitas bawah.

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Sedangkan pada pengukuran kedua Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$

maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu

Hasil penelitian yang diuji ditemukan bahwa sesuai uji wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh mobilisasi dini terhadap kejadian infeksi luka post op SC di ruang nifas RSUD Batara Guru Belopa. Terjadinya penurunan nilai REEDA atau tidak terjadinya inflamasi setelah mobilisasi dini yang dilakukan ibu dengan tepat mampu mencegah terjadinya inflamasi. Sesuai kondisi tersebut, ibu post section caesarea sangat disarankan untuk melakukan mobilisasi dini tepat setelah ibu mampu menggerakkan kaki dengan melalui setiap tahapan mobilisasi dini dengan baik dan tetap berhati-hati. Semakin aktif ibu melakukan mobilisasi dini dan semakin tepat pelaksanaan mobilisasi dini ibu post Sectio Caesarea maka akan semakin cepat dan baik penyembuhan luka ibu ibu yang membatasi pergerakan dengan alasan adanya nyeri membuat terjadinya inflamasi (Warlinda & Yanti, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mampuk & Mokoagow, 2017) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi, seperti halnya teknik relaksasi lainnya, dan dengan menggunakan pengukuran skala wajah, pasien mampu mengekspresikan nyeri yang dialaminya dengan mudah.

Didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri. Hal ini berarti terjadi penurunan skala nyeri sesudah mendapatkan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien fraktur, yaitu rata-rata skala

nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 4 dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,80. Keadaan ini menggambarkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi skala nyeri pada pasien fraktur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat. Rata-rata tingkat nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam 5,78 dengan standar deviasi 1.246. dan terdapat 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri ringan, 6 orang (40,0 %) yang mengalami nyeri sedang dan 0 orang (0 %) yang mengalami nyeri bera. Rata-rata tingkat nyeri sesudah diberi teknik relaksasi nafas dalam 3,20 dengan standar deviasi 1.014. dan didapatkan hasil uji statistik uji t didapatkan nilai p value = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, s. (2018). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*.
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-ruzz Media.
- Andika, M., & Mustafa, R. (20016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggan Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Paisen Post Operasi Apendiktomy di RS DR. Reksodiwiryo*. STIKes Mercubaktijaya Padang. (Oral, Poster, & Kesehatan, 2016).
- Andri, J., Febriawati, H., Padila, P., J, H., & Susmita, R. (2020). Nyeri pada Pasien Post Op Fraktur Ekstremitas Bawah dengan Pelaksanaan Mobilisasi dan Ambulasi Dini. *Journal of Telenursing (JOTING)*,

- 2(1), 61–70.
<https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1129>
- Fadholi, K., & Mustafa, A. (2020). *Penelitian Asli Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Virtual Reality Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Abstrak operasi selama ini di Ruang Shofa RS PKU Muhammadiyah Temanggung masih sebatas pemberian farmakoterapi berupa i.* 2(2).
<https://doi.org/httpsdoi.org10.26714seanr.2.2.2020.74-81>
- Kemenkes RI. (2017). *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2015-2025.*
- Kurniawan, P. (2015). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di OK RSUD Hasanuddin Damrah Manna.*
- Mampuk, V. S., & Mokoagow, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di Ruangan Maria RS Pancaran Kasih SMIM Kota Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 5(1), 1–10.
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42.
- Potter, P. A. & P. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 2.
- Rohyani, D., & Helen, M. (2021). *The Effect of Relaxation Techniques and Distraction Techniques on Reducing Pain Scale in Postoperative Patients at UKI Hospital East Jakarta in 2020.* 4(2), 98–107.
<https://doi.org/10.37430/jen.v4i2.97>
- Saifuddin, A., & Surakarta, I. (2020). *Ethical Code of Islamic Psychotherapy in Indonesia*. 28(1), 85–98. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47661>
- Setiarini, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Cesaria di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman. *Menara Ilmu*, XII(79), 144–149.
- Simanjuntak, G. V., Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2021). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy against Preoperative Patient Anxiety*. January.
<https://doi.org/10.36648/2069-5471.17.4.209>
- Smeltzer, S. . (2015). *Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Sudoyo. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam Jilid II edisi V*. Interna Publishing.
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Appendiktoni. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397–405.
- Supriyadi, D. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Spinal Anestesi : Literature Review* (p. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap). Naskah Publikasi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Talu, Y. H. I., Maryah, V., & Andinawati, M. (2018). Perbedaan Efektifitas Kompres Dingin dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis di RSUD Waikabubak Sumba Barat - NTT. *Nursing News*, 3(1), 863–877.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenb, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation , Deep Breathing , and Guided Imagery in Promoting*

- Psychological and Physiological States of Relaxation.* 2021.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Warlinda, & Yanti. (2022). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Kejadian Infeksi Luka Post OP SC di RSUD Batara Guru Belopa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6).