

Efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Appendicitis*

Fauziah Botutihe¹, Dwi Esti Handayani², Aswan³

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Fauziah.maksum81@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang, *Appendicitis* adalah proses peradangan akibat infeksi pada usus buntu atau umbai cacing atau disebut *appendiks*, Hasil survey Sulawesi Selatan 2011, jumlah kasus *apendicitis* dilaporkan sebanyak 5.980 dan 177 di antaranya menyebabkan kematian. Jumlah penderita *apendicitis* tertinggi di kota Makassar, yakni 970 prevalensi pada pasien berjenis kelamin laki-laki (58,3%), sedangkan pasien berjenis kelamin perempuan (41,7%) orang (Dinkes sul-sel 2011), Berdasarkan data bagian rekam medik Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar bahwa jumlah penderita penyakit *Appendicitis* yang dirawat pada tahun 2018 adalah sebanyak 212 orang dimana yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 110 orang dan perempuan berjumlah 102 orang (Profil Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar, 2018). *Tujuan*, studi kasus adalah untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Appendicitis*. *Metode* penelitian ini termasuk penelitian studi kasus, yang bertujuan untuk mengetahui atau menggambarkan perbedaan antara 2 pasien dalam Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Appendicitis*. *Hasil* studi kasus, didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan nyeri, *Kesimpulan*, Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Appendicitis*

Kata Kunci : *Appendicitis*, Deep Relaxation Technique, Comfort Disorders (Pain)

ABSTRACT

Background, *Appendicitis* is a process of inflammation due to infection of the appendix or worm tufts or called an appendix. The results of a survey in South Sulawesi in 2011 showed that there were 5,980 cases of *appendicitis* and 177 of them caused death. The highest number of patients with *appendicitis* in the city of Makassar, namely 970 prevalence in patients of male sex (58.3%), while patients with female sex (41.7%) (Dinkes sul-sel 2011), Based on data from the medical record section Makassar Pelamonia Secondary Hospital that the number of people with *Appendicitis* disease treated in 2018 was 212 people, of which 110 were male and 102 were female (Profile of Pelamonia Makassar Kindergarten II Hospital, 2018). The purpose of the case study is to find out the application of deep breath relaxation techniques to the intensity of pain in patients with post op *appendicitis*. This research method includes case study research, which aims to find out or describe the differences between 2 patients in the Application of Deep Breath Relaxation Techniques to Pain Intensity in Patients with Post Op *Appendicitis*. The results of the case study, showed that the two respondents experienced a decrease in pain, Conclusion, Application of Deep Breath Relaxation Technique can reduce Pain Intensity in Patients with Post Op

Keywords : *Post Appendicitis*, Deep Relaxation Technique, Comfort Disorders (Pain).

PENDAHULUAN

Appendisitis akut adalah salah satu penyebab nyeri abdomen akut yang paling sering ditemukan. Hipotesis penyebab paling umum adalah adanya obstruksi lumen yang berlanjut kerusakan dinding *appendiks* dan pembentukan abses (Windy, 2016).

Definisi

lain dari *appendisitis* adalah proses peradangan akibat infeksi pada usus buntu atau umbai cacaing atau disebut *appendis*. Infeksi ini bisa mengakibatkan komplikasi apabila tidak segera mendapatkan tindakan bedah untuk penanganannya (Hariyanto, 2015).

Apabila *Appendisitis* tidak di tangani secepatnya maka akan terjadi *peritonitis* yang dapat meningkatkan risiko komplikasi pasca pembedahan. Dampak lain yang akan terjadi adalah infeksi luka, abses intraabdomen (pelvis, fosa, iliaka kanan, *subfrenikus*), perlekatan, *aktinomikosis* abdomen dan *piemia porta* (Zulfikar & Wiratmo, 2015). Salah satu jenis pembedahan yang sering di lakukan pada pasien *Appendisitis* adalah *Appendectomy*.

Kenyamanan adalah konsep sentral tentang kiat keperawatan (Potter & Perry, 2006). Menurut Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2018) menyatakan bahwa masalah diagnosis keperawatan pada gangguan kenyamanan adalah Gangguan Rasa Nyaman, *Nausea*, Nyeri akut, dan Nyeri kronis.

Nyeri post operasi disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi intensitas dan lamanya nyeri pada tiap individu berbeda. Menurut Potter dan Perry (2010), faktor tersebut antara lain keyakinan, ansietas, gaya koperasiing, dukungan keluarga, kelelahan, dan pengalaman sebelumnya. Pada keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri karena beberapa kebudayaan yakin bahwa

memperlihatkan nyeri adalah sesuatu yang alamiah maka mempengaruhi pengeluaran fisiologis operasiite endogen sehingga terjadi persepsi nyeri. Pada ansietas, seseorang yang mengalami kecemasan akan meningkatkan persepsi nyeri.

Penelitian Yusrizal (2012), tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi apendiktomi di ruang bedah RSUD Dr.Muhammad Zein, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiktomi, sedangkan menurut penelitian Faridah (2015), tentang penurunan tingkat nyeri pasien post operasi apendiktomi dengan teknik distraksi nafas ritmik di Ruang Bougenville RSUD Dr.Soegiri Lamongan, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik distraksi nafas ritmik terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengambil judul "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi *Appendectomy* Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman di Rumah Sakit Tk.II Pelamonia

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental) dengan rancangan penelitian two group comparison pretest-posttest design yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel mengukur intensitas nyeri luka pasca post apendisitis sebelum dan setelah dilakukan treatment (perlakuan) untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri luka post op apendisitis pada pasien post apendisitis, sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

HASIL

1. Distribusi Intensitas Nyeri

Tabel 3.1

Distribusi intensitas nyeri pada kelompok relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Intesitas nyeri Post op Apendisitis	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	12	30
Ringan	2	5	28	70
sedang	30	75	0	0
Berat	8	20	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 30 responden. Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 28 responden.

2. Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 3.2

Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam

Mean	Selish Mean	Standar Deviasi	T	D f	P
Pre 5,60	4,70		16,67	19	0,000
Post 0,90					

3. Efektivitas Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri post op Apendisitis

Tabel 3.3

Efektivitas Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas nyeri post op Apendisitis

Intervensi	t hitung	T table	Nilai korelasi	df	P
Relaksasi Nafas Dalam	16,672	1,761	0,633	19	0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t hitung relaksasi nafas dalam = 16,672 dan nilai p = 0,000. Nilai t hitung dari masing-masing intervensi > t tabel = 1,761, begitu pula nilai p < nilai α = 0,05, dan nilai korelasi antara relaksasi napas dalam dan penurunan intensitas nyeri post op laparatomi = 0,633 yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri postop apendisitis sebelum dan sesudah intervensi yaitu relaksasi nafas dalam dengan kekuatan hubungan kuat.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri post op Apendisitis Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 40 sampel penelitian. Skala intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Tk.II Pelamonia menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 30 responden. Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 28 responden.

Gejala yang dialami responden pada saat menstruasi, sesuai dengan pendapat Judha (2012) gejala yang dirasakan pada saat dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Dismenore sangat mengganggu aktivitas dan sering dikeluhkan pada sebelum, saat

dan setelah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi (Judha, dkk, 2012).

Setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri dari 8 responden yang mengalami nyeri berat dan 30 responden yang mengalami nyeri sedang 28 diantaranya menurun menjadi nyeri ringan dan 12 responden lainnya tidak mengalami nyeri setelah diberi intervensi. responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi nyeri ringan. Skala tersebut menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan responden sesudah relaksasi nafas dalam adalah tidak nyeri dan nyeri ringan.

2, Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Nafas Dalam

Hasil analisis dengan uji paired t-test menunjukkan skala intensitas nyeri postop apendisitis pada kelompok relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah diberi intervensi diperoleh $t(df) = 16,672(19)$, perbedaan Mean = 4,70 Perbedaan SD = 1,261 dan nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri postop apendisitis secara signifikan sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Penelitian lain yang mendukung penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri postop apendisitis adalah penelitian yang dilakukan oleh Retno Wida

Hapsari dan Tri Anasari (2013). Dimana dalam penelitian tersebut peneliti membandingkan relaksasi nafas dalam dengan pemberian coklat. Penelitian tersebut dilakukan pada 15 responden yang mengalami nyeri postop apendisitis dengan metode relaksasi nafas dalam yang sama dengan penelitian ini. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Hasil akhir dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam lebih efektif terhadap penurunan intensitas nyeri Postop apendisitis dibandingkan dengan metode pemberian coklat (Hapsari dan Anasari T, 2013).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini dimana skala intensitas nyeri postop apendisitis sebelum relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit labuang Baji tahun 2017 diperoleh skala intensitas nyeri postop Apendisitis sebelum intervensi $M= 5,60$, $SD= 1,603$. Kemudian skala intensitas nyeri postop apendisitis sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Labuang Baji tahun 2017 diperoleh skala sesudah diberi intervensi $M= 0,90$, $SD= 0,788$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam atau dengan kata lain secara signifikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 4,70 ($\alpha < 0,05$).

3. Efektivitas Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri post op Apendisitis.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi baik relaksasi nafas dalam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan durasi intervensi selama 15 menit, pada menit ke 15 seluruh responden mengatakan sudah merasa lebih baik dan rasa nyeri hilang. Penurunan nyeri pada masing-masing responden berada pada durasi dan tingkat nyeri yang berbeda-beda.

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diperoleh nilai t hitung relaksasi nafas dalam yaitu 16,672 dan nilai p = 0,000. Nilai t hitung dari masing-masing intervensi > t tabel = 1,761, begitu pula nilai p < nilai α = 0,05, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri postop apendisitis sebelum dan sesudah intervensi.

Nilai korelasi relaksasi nafas dalam adalah 0,633 menunjukkan bahwa korelasi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri postop apendisitis sangat kuat. Teknik relaksasi nafas dalam berupaya agar responden fokus pada daerah yang mengalami nyeri atau ketegangan otot pada perut bagian bawah sehingga daerah yang mengalami nyeri akan berkurang.

Efek yang ditimbulkan dari kedua perlakuan sebenarnya tergantung dari sifat nyeri, kenyamanan dan lingkungan responden saat melakukan kedua intervensi untuk menurunkan nyeri. Nyeri yang dialami responden sangat subjektif, tidak bisa dirasakan oleh orang lain dan hanya responden yang dapat menjelaskan bagaimana keadaan nyeri yang dialaminya. Hal ini sesuai pendapat Judha (2012) sifat nyeri 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 dialami.

KESIMPULAN

1. Skala intensitas nyeri postop apendisitis sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah $M = 5,60$. $SD = 1,603$, nilai minimum = 3 dan nilai maksimum = 10.
2. Skala intensitas nyeri postop Apendisitis sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam adalah $M = 0,90$. $SD = 0,788$, nilai minimum = 0 dan nilai maksimum = 2.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri post op Apendisitis sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0,000$.
4. Relaksasi nafas efektif terhadap penurunan intensitas nyeri postop Apendisitis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudianningsih. (2009). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur diRumah Sakit Karima Utama Surakarta*. Surakarta : UMS.
- Eylin. (2015). *Karakteristik Pasien dan Histologi Diagnosis Pada Kasus apendisitis Berdasarkan Data Registrasi di Departemen Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit*

- Umum Pusat Nasional Cipto Mangunkusumo pada tahun 2003-2007.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Faucett, J., Gordon, N., & Levine, J. (2009). *Differences in postoperative pain severity among four ethnic groups. Pain Management.* Di unduh 28 Mei 2018.
- Kisner, C & Colby, L.A. (2009). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* 5th Edition. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kusumawati, I. (2010). *Hubungan Antara Status Merokok Anggota Keluarga Dengan Lama Pengobatan ISPA Balita di Kecamatan Jenawi* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret). penelitian kesehatan, edisi PT. Asdi Mahasatya.
- Lowrence, G. (2006). *Appendiksitis dan Insidennya.* Diunduh pada tanggal 20 Juli 2018.
- Long, B. C. (2008). *Keperawatan Medika Bedah : Suatu Pendekatan Proses Keperawatan.* Bandung: YIAPK.
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Edisi 4 . Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan,* edisi PT. Asdi Mahasatya.
- Potter&Perry,. (2009). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktek.* Edisi 4, Volume 2. Jakarta: EGC
- Konsep, Proses dan Praktik, Edisi 4, Volume 2, Alih Bahasa Renata Komalasari, Editor Monica Ester, dkk, Jakarta: EGC. penelitian kesehatan, edisi PT. Asdi Mahasatya.
- Smeltzer& Bare C.Suzanne. (2008). *Buku Ajar Keperawatan. Medika Bedah,* Alih Bahasa: Waluyo Agung, dkk, Editor Monika Ester. Jakarta : EGC
- Yuliawati, S. (2010). *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Sistemik dan Analgesic Terhadap Rasa Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen.* Tesis. FIK-UI.