

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN PASCA APENDEKTOMI DENGAN MASALAH NYERI AKUT

Eva Susanti¹, Rumentalia Sulistini², Fadilla Anggraini³
^{1,2,3}Poltekkes kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
evasusanti@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Appendectomy is an operation performed to cut the inflamed appendix. The complaint that often arises after appendectomy surgery is acute pain. The aim is to get an overview of the implementation of deep breathing relaxation nursing to overcome the problem of acute pain in post-appendectomy patients at the Muhammadiyah Palembang Hospital. The case study subjects that will be studied are two people, a man and a woman after appendectomy with acute pain problems. **Method:** using analytical descriptive methods in the form of case studies to provide comprehensive nursing care. **Results** After implementing the nursing relaxation technique of deep breathing 3 times a day for 2 minutes on 3 consecutive days, the two post-appendectomy patients experienced a decrease in the pain scale. In patient 1, from a pain scale of 5 down to a pain scale of 2 and in patient 2, from a pain scale of 6 down to a pain scale of 2. **Conclusion:** The application of deep breathing relaxation techniques to both post-appendectomy patients can reduce the intensity of pain from a moderate pain scale to a mild pain scale.

Keywords: Acute Pain, Post Appendectomy, Deep Breathing Relaxation Technique

ABSTRAK

Latar Belakang: Appendectomy merupakan suatu tindakan operasi yang dilakukan untuk memotong appendiks yang mengalami peradangan. Keluhan yang sering timbul pasca operasi appendectomy adalah nyeri akut. Tujuan untuk mendapatkan gambaran implementasi keperawatan Relaksasi nafas Dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut pasien post operasi appendectomy dengan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Subyek studi kasus yang akan diteliti yaitu berjumlah dua orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan post operasi appendectomy dengan masalah nyeri akut. **Metode :** menggunakan metode deskriptik analitik dalam bentuk studi kasus melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif. Hasil Setelah dilakukan implementasi keperawatan teknik relaksasi napas dalam sehari 3 kali selama 2 menit dalam 3 hari berturut-turut, dari kedua pasien post operasi appendectomy terjadi penurunan skala nyeri. Pada pasien 1 dari skala nyeri 5 turun menjadi skala nyeri 2 dan pasien 2 dari skala nyeri 6 turun menjadi skala nyeri 2 **Kesimpulan :** Penerapan teknik relaksasi napas dalam pada kedua pasien post operasi appendectomy dapat menurunkan intensitas nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

Kata kunci : Nyeri Akut, Post Appendectomy, Teknik Relaksasi Napas Dalam

PENDAHULUAN

Appendectomy merupakan suatu tindakan operasi yang dilakukan untuk membuang atau memotong usus buntu atau appendiks yang mengalami peradangan (Wainsani & Khoiriyah, 2020) sebagian prosedur ini dilakukan untuk mengatasi radang usus buntu atau apendisitis. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019 penderita apendisitis dengan pembedahan appendectomy berjumlah 177 kasus dengan insidens 288 kasus per 100.000 penduduk diseluruh dunia.

Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2018 di Indonesia insiden apendisitis menempati urutan tertinggi dengan prevalensi apendisitis 7% atau sekitar

179.000 orang dengan prevalensi yang menjalani pembedahan appendectomy adalah 24,9 kasus per 10.000 populasi. Di Sumatera Selatan khususnya di kota Palembang pada tahun 2018 terdapat 267 pasien yang telah menjalani bedah appendectomy sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 290 pasien dengan bedah appendectomy dengan jumlah kasus apendisitis dilaporkan 5.980 dan 177 diantaranya menyebabkan kematian (Astuti et al., 2018).

Dalam menangani masalah apendisitis biasanya dilakukan tindakan operasi, adapun gejala yang ditimbulkan pada pasien sebelum tindakan operasi Nyeri yang dirasakan dari tindakan pasca pembedahan disebabkan oleh terputusnya jaringan (luka). Nyeri akan menimbulkan berbagai macam masalah fisik serta psikologis (Amir & Nuraeni, 2018). Dalam penatalaksanaan manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Menurut (PPNI, 2018), teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat dilakukan adalah TENS, hypnosis, akupresur, terapi music, terapi relaksasi, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin serta terapi bermain. Terapi relaksasi terdiri dari beberapa jenis yaitu :relaksasi otot (progressive muscle relaxation), meditasi, relaksasi perilaku (behavioral relaxation training), napas dalam.

Menurut (Kumaat, 2017), menyatakan bahwa terapi relaksasi napas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Hal tersebut dikarenakan terapi relaksasi napas dalam mampu merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin. Hormon endorphin berperan sebagai penghambat implus nyeri ke otak, Pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, kemudian terjadi sinapsi antara neuron perifer dan neuron yang menuju ke otak yang akan menghasilkan implus.

Menurut Penelitian (Amir & Nuraeni, 2018), mengenai Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarangi didapatkan hasil terdapat pengaruh terhadap penurunan nyeri pada 17 pasien post op apendektomi setelah diberikan relaksasi napas dalam yang dilakukan 3 kali setiap 15 menit. Implementasi keperawatan pada pasien post operasi apendisitis dengan masalah nyeri akut terhadap 2 pasien didapatkan hasil pasien tampak kooperatif mengikuti perintah peneliti dan tampak mengulangi teknik relaksasi napas dalam saat merasakan nyeri sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Post Operasi Appendectomy Dengan Masalah Nyeri Akut Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Studi kasus ini implementasi keperawatan Terapi relaksasi napas dalam dalam mengatasi nyeri akut pada pasien Post Operasi Appendectomy.

METODE

Metode yang digunakan adalah desain deskriptif dalam bentuk studi kasus. penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang dengan 2 responden. Kriteria inklusi: pasien post operasi appendectomy, masalah nyeri ringan dan sedang, bersedia menjadi responden. Kriteria eklusi: pasien dengan komplikasi dan penurunan kesadaran. Telah dilakukan penelitian pada tanggal 17 – 24 Maret 2023. Instrumen yang digunakan dalam melakukan studi kasus ini yaitu format asuhan keperawatan, format pengkajian nyeri PQRST, Standar Prosedur Operasional (SPO) terapi relaksasi napas dalam, satuan acara penyuluhan teknik relaksasi napas dalam. Metode pengumpulan data ini yaitu melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi adalah hasil pemeriksaan diagnostic. Implementasi relaksasi napas dalam dilakukan selama 3 hari Implementasi keperawatan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan pada kedua pasien selama 2 menit dalam 3 siklus dengan penerapan 1 siklusnya 14 detik dengan jeda

setiap tindakan teknik relaksasi napas dalam yaitu 6 detik. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara meminta pasien meletakkan satu tangan didada dan satu tangan di abdomen kemudian melatih pasien melakukan inspirasi atau menarik napas melalui hidung secara perlahan selama 4 detik, kemudian menahan napas selama 2 detik, dan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara selama 8 detik dengan mulut mencucu secara perlahan

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan dengan 2 responden sesuai dengan subjek penelitian yaitu pasien *post* operasi *appendectomy*, bersedia menjadi responden, dengan masalah nyeri sedang, pasien *post* operasi *appendectomy* 6 jam setelah operasi, sudah kooperatif dan sudah bisa berkomunikasi verbal dengan baik.

Pasien 1

Pasien A berumur 35 tahun *post* *appendectomy*, mengatakan nyeri di perut bagian kanan bekas operasi, nyeri menjalar keseluruh abdomen, tampak meringis, mengeluh sulit untuk bergerak, terlihat fisik tampak lemah, dan melakukan gerakan terbatas, tampak luka operasi dibagian kanan bawah kondisi luka kemerahan, leukosit 16.600 uL. Apabila nyeri kambuh maka kesulitan untuk tidur dan mengeluh tidur berubah. P (Proving Incident) :Luka *post* operasi *appendectomy*. Q (Quality) : Nyeri dirasakan seperti dicubit. R (Region) : Abdomen bagian kanan bawah. S (Severity) : Skala nyeri 5. T (Time): hilang timbul. Diagnosis keperawatan yaitu nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, risiko infeksi, gangguan pola tidur, dan defisit perawatan diri.

Pasien 2

Pasien M berumur 46 tahun *post* *appendectomy*, mengatakan nyeri di perut bagian kanan bekas operasi dan menyebar keseluruh abdomen, tampak meringis, mengeluh sulit untuk bergerak, terlihat fisik tampak lemah, dan melakukan gerakan terbatas, tampak luka operasi dibagian kanan bawah kondisi luka kemerahan, leukosit 14.800 uL. Apabila nyeri kambuh maka kesulitan untuk tidur dan mengeluh tidur berubah. P (Proving Incident) :Luka *post* operasi *appendectomy*. Q (Quality) : Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk. R (Region) : Abdomen bagian kanan bawah. S (Severity) : Skala nyeri 4. T (Time) : hilang timbul. Diagnosis keperawatan yaitu nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, risiko infeksi, gangguan pola tidur, dan defisit perawatan diri.

Intervensi yang dapat dilakukan pada pasien 1 dan 2 yaitu melakukan pengkajian secara komprehensif dengan menggunakan pengkajian nyeri PQRST, memberikan edukasi tentang terapi relaksasi napas dalam, melatih relaksasi napas dalam.

Tabel 1
Skala Nyeri Setelah Implementasi Keperawatan

Pasien	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
Pasien 1	5	4	2
Pasien 2	6	4	2

Sumber : Data Primer, 2023

Setelah melakukan implementasi keperawatan yaitu terapi relaksasi napas selama 3 hari maka terlihat pada tabel didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2 untuk setiap harinya dimana untuk pasien 1 pada hari pertama skala nyeri 5, hari kedua turun menjadi 4, dan hari ketiga menjadi 2. Untuk pasien 2 pada hari pertama skala nyeri 6, hari kedua 4, dan hari ketiga turun menjadi 2. Sehingga untuk

setiap harinya dilakukan evaluasi setelah implementasi untuk melihat penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2. Untuk pasien 1 dan 2 ini terjadi penurunan nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Penulis melakukan pengkajian nyeri dengan PQRST Pada pasien di hari pertama didapatkan bahwa pasien mengeluh nyeri di perut kanan bawah akibat luka operasi appendectomy (P), nyeri yang dirasakan seperti dicubit (Q), nyeri menyebar keseluruh abdomen (R), skala nyeri 5 (S) dan nyeri tidak menentu, nyeri yang dirasakan hilang timbul berlangsung sekitar 3-4 menit (T). Yang membedakan pengkajian nyeri pada hari kedua dan ketiga adalah pada komponen (S) dan (T) yaitu hari kedua skala nyeri 4 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul berlangsung sekitar 3 menit dan pada hari ketiga skala nyeri 2 dan nyeri yang dirasakan berlangsung sekitar 2 menit.

Sedangkan pada pasien 2 dihari pertama didapatkan bahwa pasien merasakan nyeri di perut kanan bawah akibat luka operasi appendectomy (P), nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk (Q), nyeri menyebar keseluruh abdomen (R), skala nyeri 6 (S) dan nyeri yang dirasakan tidak menentu, hilang timbul berlangsung sekitar 4-5 menit (T), Yang membedakan pengkajian nyeri pada hari kedua dan ketiga adalah komponen (S) dan (T) yaitu pada hari kedua skala nyeri 4 dan nyeri yang berlangsung sekitar 3 menit dan pada hari ketiga skala nyeri 2 dan hilang timbul sekitar 1-2 menit.

Kemudian Penulis melakukan pemberian pendidikan kesehatan, karena hal ini merupakan bagian dari edukasi kepada pasien setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien 1 dan pasien 2, selanjutnya penulis memberi salam kepada pasien, memberikan penyuluhan dan menjelaskan materi yang akan disampaikan yaitu mengenai terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan setelah operasi appendectomy. Dari hasil pelaksanaan implementasi di lapangan yang penulis lakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mariani et al., 2022), bahwa informasi dan pengetahuan pasien post operasi *appendectomy* dengan masalah nyeri akut harus ditingkatkan dan membutuhkan dukungan dari keluarga untuk membantu kepatuhan pasien dalam melakukan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Mariani et al., 2022), menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula ia menerima informasi dan pengetahuan. Sesuai dengan teori tersebut, artinya pasien dapat lebih mudah menerima informasi dan perlakuan yang diberikan dalam mengatasi nyeri post operasi, jika dilihat dari latar belakang pendidikan kedua pasien.

Pasien 1 dan pasien 2 mengikuti apa yang diperintahkan oleh penulis dan pasien selalu mengulangi teknik relaksasi napas dalam saat merasakan nyeri sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rulian Huda et al., 2022) mengatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendicitis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Puspasari, 2018) penerapan teknik relaksasi napas dalam guna menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendektomi di Rumah Sakit Umum Daerah dr.R. Goeteng Taroenadibrata Purbalinga Tahun 2018 menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam sangat signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada implementasi keperawatan tindakan teknik relaksasi napas dalam pada kedua pasien didapatkan bahwa nyeri pasien berkurang yaitu dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan dikarenakan pasien mengatakan melakukan teknik relaksasi napas dalam jika

nyeri tersebut muncul. Hasil analisa implementasi keperawatan teknik relaksasi napas pada pasien post operasi appendectomy dengan masalah nyeri akut pada kedua pasien dapat teratasi dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam melakukan Penelitian: studi kasus ini sampai akhir.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. D., & Nuraeni, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 107–118.
- Astuti, L., Marleni, L., Halsiya Pebriani, S., & Muslimah, M. (2018). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Setekah Operasi Apendektomi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 11(3), 163–166. <https://doi.org/10.36911/panmed.v11i3.91>
- Kumaat, L. T. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Mariani, K., Mria, L., & Yekti Mumpuni, R. (2022). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Pelaksanaan (Tehnik Napas Dalam) Pada Pasien Pre dan Post Operasi DI RSUD SAIFUL ANWAR MALANG. *Journals of Ners Community*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Mediarti, D., Syokumawena, Akbar, H., & Herawati Jaya. (2022). Implementasi Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Apendisitis Dengan Masalah Nyeri Akut. *Volume 7*, 1–15. <https://doi.org/10.36729>
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. DPP PPNI.
- Puspasari, candra setyo utomo eko julianto fida dyah. (2018). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Guna Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi Di Rumah Sakit Daerah dr.R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Nursing and Health*, 3, 66–77.
- Rulian Huda, A., Roni, F., Wahdi, A., Wijaya, A., Tsalatsatul Fitriyah, E., Bahrul, Stik., & Jombang, U. (2022). Penerapan Kombinasi Terapi Napas Dalam Dan Musik Klasik Dalam Mengurangi Nyeri Akut Post Operasi Appendicitis Di Ruang Bima Rsud

Jombang Application of a Combination of Deep Breathing Therapy and Classical Music in Reducing Acute Pain After Appendicitis S. *Journal Well Being*, 7(2), 26157519.

Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>