PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPENDIKTOMI HARI PERTAMA DI RUANG BEDAH BLUD RSU DR.M.M DUNDA LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO TAHUN 2013

(The Influence of Deep Breathing Relaxation Techniques to Decrease Pain Intensity of First Day's Appendictomy Post Operation Patients in Blud Surgical Room of Dr.MM Dunda Hospital, Limboto Year 2013)

Pipin Yunus

ABSTRACT

Appendicitis is an inflammation due to infection of the appendix or the appendix (appendix). This infection can lead to pus. When the infection gets worse, the appendix can rupture. Appendix is an intestinal tract clogged edges and protruding from the early part of the colon or cecum (cecum). On the surgical treatment of appendicitis. Complaints and symptoms that are often raised include surgical wound pain that is felt is often dealt with the pharmacology of anesthetic or analgesic drugs to suppress pain. The purpose of this study was to determine the Effect of Relaxation Breathing Techniques To Decrease Pain Intensity in Patients Post Operation Appendiktomi In First Day In Space Blud Surgical Hospitals Dr.MM Dunda Limboto. The study design used is descriptive research quasi-experimental design (Quasi-experimental) with one-group pretest-posttest design, the test in the absence of a comparison group (control). Population and sample are all postoperative patients Appendiktomi First Day In Space Blud Surgical Hospitals Dr.MM Dunda Limboto the 15 patients with a total sample of 15 patients. Sampling technique with consecutive sampling technique. Analysis carried out in stages (1) Univariate analysis using frequency distributions. (2) Analysis of the relationship between variables Bivariat for using statistical analysis test chi-square test, in order to determine the relationship of the study variables with a significance value (p value) <0.05 or (5%). Test using the test statistic T dependent reportedly seen the mean difference between the measurements before and after standr deviation is 0.60 and 0.632. P values obtained value is equal to 0.0003 because of p <0.05 No Effect of the Relaxation Breathing Techniques To Decrease Pain Intensity in Patients Post Operation Appendiktomi In First Day In Space Blud Surgical Hospitals Dr.MM Dunda Limboto

Keywords: *Relaxation Techniques Giving Breath In, decrease Pain intensity*

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan permasalahan yang sering terjadi dalam perawatan luka. Penggantian balutan pasca operatif merupakan salah satu tindakan yang menyebabkan rasa sakit saat perawatan luka, bahkan untuk luka yang ditutup secara bedah sekalipun, hal ini karena *eksudat* dapat merembes ke dalam balutan dan mengering, sehingga menyebabkan perlekatan sedangkan area luka masih dalam *fase inflamasi*. Selain itu penggunaan larutan pencuci luka atau agen yang digunakan untuk antiseptik juga berdampak pada timbulnya nyeri (Marisson, 2003). Penanganan nyeri merupakan salah satu prinsip dalam perawatan luka, selain itu kenyamanan juga merupakan salah satu kebutuhan dasar yang menjadi hak klien dan harus dipenuhi oleh perawat. Untuk itu perawat perlu menerapkan tehnik penanganan nyeri untuk mengantisipasi atau meminimalkan nyeri dan ketidaknyamanan yang terjadi agar perawatan luka dapat dilakukan secara optimal. Tidak optimalnya perawatan luka akan berdampak pada terjadinya komplikasi luka seperti infeksi dan penundaan penyembuhan luka, sehingga penyembuhan luka menjadi lambat yang pada akhirnya berdampak pada perawatan, waktu, dan biaya yang tidak sedikit.

Secara umum nyeri adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan respon emosianal terhadap suatu rangsangan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan. Penyebab nyeri pasca bedah diantaranya karena kerusakan jaringan akibat tindakan pembedahan. Yang tergolong stimuli kimiawi terhadap nyeri adalah *histamine, bradikinin, prostaglandin* dan bermacam asam. Sebagian bahan tersebut dilepas oleh jaringan yang rusak, *anoksia* (Prihardjo:1993). Jaringan yang rusak akan kekurangan suplay oksigen (*anoksia*), dan memerlukan tindakan/intervensi yang dapat mengurangi ketidaknyamanan.

Menurut Perry & Potter (1997). Tehnik relaksasi mengerahkan individu dengan pengendalian diri ketika perasaan sakit atau kegelisahan terjadi. Tehnik relaksasi dapat digunakan pada tahapan manapun terhadap suatu penyakit atau kesehatan, klien yang menggunakan tehnik relaksasi dengan sukses mengalami beberapa perubahan tingkah laku dan fisiologis.

Terjadinya apendisitis akut umumnya disebabkan oleh infeksi bakteri. Namun terdapat banyak sekali faktor pencetus terjadinya penyakit ini. Diantaranya obstruksi yang terjadi pada *lumen apendiks*. Obstruksi pada lumen apendiks ini biasanya disebabkan karena adanya timbunan tinja yang keras *(fekalit)*, hipeplasia jaringan *limfoid*, penyakit cacing, parasit, benda asing dalam tubuh, *cancer primer dan striktur*. Namun yang paling sering menyebabkan obstruksi lumen apendiks adalah *fekalit* dan *hiperplasia jaringan limfoid* (Irga, 2007).

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada pasien Post Operasi Appendiktomi.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto dari tanggal 9 oktober sampai 9 november tahun 2013. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yakni variabel bebas dan variabel terikat. Yang merupakan variabel bebas adalah Penurunan Intensitas Tingkat Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Hari Pertama sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan variabel terikat adalah Penurunan Respon Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Hari Pertama sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Teknik sampling yang digunakan

dalam penelitian ini adalah teknik *conssecutive* sampling (berurutan) dengan menetapkan sampel yang memenuhi kriteria penelitian yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah pasien yang diperlukan terpenuhi dengan sampel adalah pasien post oprasi appendiktomi hari pertama yang memenuhi kriteria inklusi.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis univariat dan analisis bivariat diman analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel dalam penelitian sedangkan Analisis bivariat adalah Analisa data dilakukan dengan menggunakan *uji T* beda dua mean dependent, yang digunakan untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data yang dependent diketahui nilai deviasinya (d) untuk selisih sampel 1 dan sampel 2 atau rata – rata deviasi dari nilai deviasinya, dari data selanjutnya dihitung standar deviasi (SD-d).

HASIL

Dalam analisa univariat ini menjelaskan secara deskriptif mengenai variabel-variabel penelitian secara deskriptif meliputi karakteristik demografi klien, dalam penelitian ini yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto.

Data distribusi umur responden terbanyak di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto adalah dibawah dari 25 tahun yaitu sebesar 8 orang (53,3%). Dan dari data jenis Kelamin responden di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebesar 8 orang (53,3%). Dilihat dari data pendidikan menurut jenis Kelamin responden di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebesar 8 orang (53,3%). Dilihat dari data pendidikan bahwa pekerjaan responden di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto sebagian besar tidak bekerja sebesar 8 orang (52,9%). Dari data Distribusi Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi dapat di jelaskan bahwa Intensitas Nyeri Saat Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama Sebelum Intervensi Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagian besar mempunyai kualitas yang nyeri sangat berat sebesar 7 orang (46,7%) dan yang mempunyai nyeri berat sebesar 8 orang (53,3%). Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama sesudah Intervensi Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagian besar mempunyai kualitas yang nyeri sedang sebesar 4 orang (26,7%), nyeri berat sebesar 8 orang (53,3%) dan nyeri sangat berat sebesar 3 orang (20,0%). Hal ini menunjukkan adanya Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama sesudah Intervensi Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Pada analisa bivariat penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pre tes post test untuk mengetahui Pengaruh Tehnik Relaksasi terhadap terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama sesudah Intervensi Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan mengunakan *uji T dependent.*

Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji statistic *t paired test* dengan bantuan SPSS, dimana nilai $\alpha \leq 0,05$, didapatkan nilai signifikansi $p = 0,003$. Karena nilai $p < \alpha$ ($0,003 < 0,05$), maka Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto.

Distribusi Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi terlihat statistik deskriptif berupa rata – rata frekuensi tingkat nyeri *Pre test* dan *Post test*. Variabel pada tingkat nyeri sebelum tehnik relaksasi nafas dalam yaitu tingkat nyeri pada tingkat nyeri berat sekali dan berat, dengan Mean frekuensinya adalah 4,53 dengan standar deviasi 0,516 sedangkan pengukuran mean post intervensi teknik relaksasi nafas dalam menunjukan frekuensi tingkat nyeri mengalami penurunan, yaitu sebesar 3,93 dengan standar deviasi 0,704 dan variabel tingkat nyeri adalah pada tingkat sedang, berat dan berat sekali.

Dilihat dari statistik dengan menggunakan *uji T* dependent dilaporkan terlihat mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah adalah 0,60 dengan standar deviasi 0,632 Nilai *P value* yang didapat yaitu sebesar 0,003 oleh karena p < 0,05 maka ada Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap penurunan Apendiktomi hari Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Pertama di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto. Teknik relaksasi pernafasan merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2002).

Teknik relaksasi pernafasan dapat menghilangkan nyeri post operasi, karena aktivitas-aktivitas di serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktifitas serat berdiameter kecil (nyeri) tertutup (Smeltzer & Bare, 2002). Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman.Latihan relaksasi dikembangkan dari konsep bahwa stress dengan kecemasan tidak terjadi bila otot otot tubuh relaksasi. Relaksasi bukan pengobatan, melainkan dapat membantu meminimalkan dampak stress dan memberi pasien perasan terkontrol.

Dari hasil uji statistik tersebut ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien pada pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama. Teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan oksigen yang banyak dalam tubuh sehingga dapat memblok dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi nafas dalam membuat seorang merasa rileks dan nyaman sehingga dapat mengurangi ketegangan dan perasaan cemas. Hasil tersebut dapat digambarkan pada responden di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Dr.M.M Dunda yakni dengan adanya penurunan tingkat nyeri seperti pada tingkat nyeri dengan skala berat dan berat sekali dan setelah intervensi mengalami penurunan menjadi skala tingkat nyeri sedang dan berat.

Berdasarkan Hasil uji analisa data dengan menggunakan *uji statistic t paired test* dengan bantuan komputer, dimana nilai $\alpha \leq 0,05$, didapatkan nilai signifikansi $p = 0,003$. Karena nilai $p < \alpha$ ($0,003 < 0,05$), maka Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian tehnik relaksasi nafas berpengaruh terhadap penurunan Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto.

KESIMPULAN

Gambaran karakteristik responden berdasarkan data demografi pada responden yang diberikan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama di Ruang Bedah Rumah Sakit

Umum Daerah Dr.M.M Dunda yaitu : Usia yang terbanyak adalah usia diatas 25 tahun yaitu sebesar 8 orang (53,3%), jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (53,3%), pendidikan terbanyak adalah SMU sebesar 7 orang (46,7%) dan dalam pekerjaan adalah yang tidak bekerja sebesar 8 orang (53,3%).

Dilihat dari statistik dengan menggunakan *uji T dependent* dilaporkan terlihat mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah adalah 0,60 dengan standar deviasi 0,632. Nilai *P value* yang didapat yaitu sebesar 0,003 oleh karena p < 0,05 maka ada Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap penurunan Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Apendiktomi hari Pertama di Ruang Bedah BLUD RSU Dr.M.M Dunda Limboto.

DAFTAR PUSTAKA

Marisson, 2003, Pengertian nyeri. http:// wordpress.com, di akses 12 September 2012

Irga, 2007. *Pengertian Apendisitis.* http://xhildrenclinic.wordpress.com, di akses 12 September 2012

Perry & Potter, 1997. *Tehnik Relaksasi Nafas dalam*, http://xhildren clinic.wordpress.com, di akses 12 September 2012

Nursalam, 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 1, Salemba Medikal, Jakarta

Prihardjo R, 1993, *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*, EGC, Jakarta