

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
APPENDECTOMY DI RSUD HJ.ANNA LASMANAH
BANJARNEGARA**

Pangesti Wijilya Waisal⁽¹⁾, Suci Khasanah⁽²⁾, Indri Heri Susanti⁽³⁾

⁽²⁾Nama Program Studi Keperawatan Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas

Harapan Bangsa Purwokerto

Bandingan RT04/RW05, Rakit Banjarnegara

email: @pangestiwijilyawaisal@gmail.com

ABSTRAK

Appendicitis adalah salah satu penyebab nyeri abdomen akut yang paling sering ditemukan. Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan secara non formal kepada salah satu perawat RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara yang mengatakan bahwa pasien dengan *appendicitis* yang dilakukan tindakan *appendectomy* lumayan banyak hingga saat ini. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi *appendectomy* di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Metode yang digunakan berupa karya tulis menggunakan studi kasus. Desain studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kepada 1 pasien yang akan dipilih untuk studi kasus yang dilaksanakan. Penelitian deskriptif pendekatan yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi.

Kata kunci: Teknik Relaksasi nafas, *Appendicitis*

PENDAHULUAN

Appendicitis merupakan penyakit bedah mayor yang paling sering terjadi, walaupun *appendicitis* dapat terjadi pada setiap usia, namun paling sering pada usia dewasa muda, sebelum era antibiotik angka mortalitas pada penyakit ini tinggi. *Appendicitis* ini dapat ditemukan pada semua umur, hanya pada anak kurang dari 1 tahun jarang terjadi. Insiden tertinggi pada kelompok umur 20-35 tahun, Setelah itu menurun. Insiden pada pria lebih banyak 1,4 dibanding wanita. *Appendicitis* terjadi dalam jangka waktu yang bervariasi, semakin lama *appendicitis* dibiarkan maka risiko komplikasi yang ditimbulkan akan semakin besar. Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menjelaskan angka kejadian *appendicitis* cukup tinggi didunia dengan angka mortalitas sebanyak 21.000 jiwa, dimana angka mortalitas pada laki-laki sekitar 12.000 jiwa dan sekitar 10.000 jiwa pada perempuan WHO juga menyebutkan bahwa insiden pada tahun 2019 *appendicitis* menempati urutan kedelapan sebagai penyebab utama kematian di dunia (Tri et al., 2023).

Prevelensi *appendicitis* di Indonesia pada tahun 2020 berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI) sebanyak 75.601 orang dan menganggap *appendicitis* sebagai masalah kesehatan prioritas di tingkat lokal dan nasional karena implikasinya yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat (Kemenkes

RI, 2020). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevelensi untuk provinsi Jawa Tengah, jumlah kasus appendicitis dilaporkan sebanyak 5.980 dan 177 diantaranya menyebabkan kematian (Nuranna et al., 2020)

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan teknik relaksasi napas dalam, yang dimana teknik merupakan tindakan asuhan keperawatan yang mengajarkan pasien melakukan teknik nafas dalam/pernafasan secara perlahan (tahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan.

Prosedur pelaksanaan relaksasi nafas dalam yang diberikan dengan menciptakan lingkungan yang tenang, menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3 (dalam hati), perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks, anjurkan bernapas dengan irama normal 3 kali, menarik napas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan, membiarkan telapak kaki rileks, usahakan tetap konsentrasi atau mata sambil terpejam, pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri, anjurkan untuk mengurangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang, ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat 5 kali dan bila nyeri hebat pasien dapat bernapas secara cepat dan dangkal.

Mekanisme kerja teknik relaksasi nafas dalam dengan meningkatkan ventilasi *alveoli*, memelihara pertukaran gas, mencegah *atelectasis* paru, meningkatkan efisiensi batuk untuk mengurangi *stress* baik fisik maupun emosional, kondisi seperti ini dapat mengaktifasi *Cardiovaskuler Control Center (CCC)* yang mengakibatkan penurunan *heart rate*, stroke volume sehingga menurunkan *cardiac output*. Proses ini memberikan efek penurunan tekanan darah sehingga secara kognitif dapat mencapai keadaan relaksasi menyeluruh dan fisiologis, dan secara pandangan ilmiah dapat menurunkan rasa nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 05 Januari 2024 di Ruang Kenanga RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara, dengan hasil data pasien berinisial An. H berjenis kelamin laki-laki, umur 17 Tahun 9 bulan, beragama Islam, pelajar, pendidikan terakhirnya adalah SMP, dan beralamat di Desa Pejawaran, Kec. Pejawaran, Kab. Banjarnegara. Tanggal masuk pasien ke rumah sakit yaitu pada 04 Januari 2024 dengan diagnosis medis appendicitis akut.

Penanggungjawab pasien berinisial Ny. M berusia 45 tahun, jenis kelamin Perempuan, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, hubungan dengan pasien yaitu sebagai ibu kandung pasien, beralamat di Desa Pejawaara, Kec. Pejawaran, Kab. Banjarnegara.

Dengan tindakan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan intervensi meliputi Manajemen nyeri (I.08238) dibantu dengan Intervensi pendukung yaitu Latihan Pernafasan (I.01007) dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi appendectomy (PPNI, 2017).

Berikut Intervensi Keperawatan An. H pada tanggal 05 Januari 2024 di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara

Tabel 1. Intervensi Keperawatan An. H pada tanggal 05 Januari 2024 di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

No.	Diagnosis	SLKI	SIKI
1	<p>Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pecedera fisik (Tindakan operasi) (D.0077) Dibuktikan dengan pasien:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengeluh nyeri 2. Tampak meringis 3. Tampak gelisah 4. Tampak protektif terhadap nyeri 5. Mengatakan sulit beristirahat 	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan tingkat nyeri (L.08066) menurun dengan kriteria hasil :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keluhan nyeri dari cukup meningkat (2) menjadi menurun (5) 2. Meringis cukup meningkat dari (2) menjadi menurun (5) 3. Gelisah dari cukup meningkat (2) menjadi menurun (5) 4. Sikap protektif dari cukup meningkat (2) menjadi membaik (5) 5. Pola tidur dari cukup memburuk (2) menjadi membaik (5) 	<p>Intervensi Utama : Manajemen Nyeri (I.08238) : Observasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Identifikasi lokal, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. b. Identifikasi respon nyeri non verbal. c. Berikan posisi yang nyaman. <p>Terapi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berikan teknik non farmakologis, teknik relaksasi nafas. b. Fasilitasi istirahat dan tidur. <p>Edukasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri. b. Ajarkan tehnik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (teknik relaksasi nafas dalam <p>Kolaborasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kolaborasi pemberian analgetik, Inj.Ketorolac 30 mg dan Inj.Ranitidin 50 mg. <p>Intervensi Pendukung Latihan Pernafasan (I.01007) Observasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Identifikasi indikasi dilakukan latihan pernafasan.

- b. Monitor frekuensi, irama dan kedalaman .
- c. napas sebelum dan sesudah latihan

Terapi :

- a. Sediakan tempat yang tenang.
- b. Posisikan pasien nyaman dan rileks.
- c. Tempatkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut.
- d. Pastikan tangan di dada mundur ke belakang dan telapak tangan di perut maju ke depan saat menarik nafas.
- e. Ambil nafas dalam secara perlahan melalui hidung dan tahan selama tujuh hitungan.
- f. Turunkan limit setting jika perilaku pasien mendekati perilaku yang diharapkan.

Edukasi :

- a. Jelaskan manfaat dan konsekuensi perilaku yang diharapkan.

Implementasi Keperawatan yang sudah dilakukan penulis dari tanggal 05-07 Januari 2024 dapat dilihat dari table berikut :

Table 2. Gambaran Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada An. H di RSUD HJ. Anna Lasmanah Banjarnegara.

Implementasi	Respon					
	Hari ke-0	Jam	Hari ke-0	Jam	Hari ke-0	Jam
Mengkaji nyeri meliputi : Mengidentifikasi, lokasi, karakteristik, durasi,	DS: -Pasien mengatakan	15:30	DS:-Pasien mengatakan nyeri masih sering muncul tiba-tiba	09:30	DS:-Pasien mengatakan nyeri jauh berkurang dari 5 menjadi 2 dan	09:10

frekuensi, kualitas, intensitas, nyeri	R:Luka operasi perut bawah	post pada kanan	-Pasien mengatakan P: luka sayatan operasi Q: Seperti tertusuk-tusuk R: Luka post operasi pada perut kanan bawah	merasa lebih rileks. -Pasien mengatakan P: luka sayatan operasi Q: Seperti tertusuk -tusuk
Mengidentifikasi respon nyeri non verbal	S: Skala 6 T: Hilang timbul, terutama saat bergerak DO:-Pasien tampak meringis kesakitan menahan nyeri -Pasien tampak gelisah -Pasien tampak protektif terhadap nyeri	15:35	09:35	R: Luka post operasi Appendectomy pada perut kanan bawah S: Skala 2 T:Hilang timbul, terutama saat bergerak DO: -Pasien tampak kooperatif

Berdasarkan tabel ini maka bila dibandingkan dengan rencana intervensi dapat diambil kesimpulan ada beberapa tindakan yang tidak dilakukan diantaranya :Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri, Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus asuhan keperawatan nyeri akut post operasi appendectomy dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada An. H, penulis mengambil kesimpulan yaitu :

1) Pengkajian

Pengkajian pada pasien An.H dengan diagnosis medis appendicitis akut post operasi appendectomy didapatkan hasil data berupa pasien mengeluh nyeri, Pasien mengatakan nyeri pada luka sayatan operasi Nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri pada luka operasi dibagian perut kanan bawah, nyeri skala 7, nyeri hilang-timbul terutama saat bergerak, ketika nyeri muncul berdurasi sekitar 8-7 menit. Pasien tampak kesakitan menahan nyeri, Pasien tampak meringgis, Pasien tampak protektif menahan nyeri, Pasien tampak gelisah dan sulit untuk beristirahat.

2) Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang diambil dalam kasus ini penulis menetapkan diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (post operasi) dengan data subjektif : pasien mengeluh nyeri, P:

Saat bergerak, Q: Tertusuk-tusuk, R : luka post operasi appendectomy pada perut kanan bawah, S: Skala 7, T : Hilang timbul dengan durasi sekitar 8-7 menit. Data objektif : pasien tampak kesakitan menahan nyeri, pasien tampak gelisah, pasien tampak protektif terhadap nyeri, pasien tampak sulit untuk beristirahat (D.0077).

3) Intervensi Keperawatan

Intervensi Keperawatan yang diberikan kepada An.H penulis mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan intervensi meliputi Manajemen nyeri (I.08238) dan dibantu dengan intervensi pendukung Latihan Pernafasan (I.010077) menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada luka post operasi appendectomy.

4) Implementasi Keperawatan

Dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada An. H penulis melakukan implementasi keperawatan berdasarkan intervensi keperawatan yang telah disusun, namun tidak semua intervensi dari tersebut dapat diberikan dalam tindakan keperawatan, Tindakan keperawatan yang diberikan menyesuaikan waktu dan kondisi pasien Tindakan keperawatan utama yang telah diberikan terhadap An.H yaitu penerapan teknik relaksasi nafas dalam, tindakan ini merupakan tindakan terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

5) Evaluasi Keperawatan

Pada studi kasus yang telah dilakukan oleh penulis didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri pada An. H secara baik pada hari ke-1 dan ke-2, serta didapatkan evaluasi kriteria hasil sesuai dengan harapan yaitu keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, sikap protektif menurun, sulit tidur menurun.

DAFTAR PUSTAKA

Alnaz, A. R. M., Nasution, A. H., & Abdillah, A. H. (2020). Matriks Metalloproteinase (MMP) sebagai Biomarker Terjadinya Perforasi pada Apendisitis Akut. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(2), 117–127. <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i2.141>

Batulingas, S., Mulyono, W. A., & Rahmawati, E. (2023). Perilaku Kontrol yang Dirasakan Perawat dalam Pendokumentasian Asuhan Keperawatan. *Journal of Bionursing*, 5(1), 60–67. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.173>

- Botutihe, F., Handayani, D. E., & Aswan. (2022). Efektifitas Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Appendisitis. *Garuda Pelamonia Jurnal*, 4(2), 69–74.
- Erianto, M., Fitriyani, N., Siswandi, A., & Sukulima, A. P. (2020). Perforasi pada Penderita Apendisitis Di RSUD DR.H.Abdul Moeloek Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 490–496. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.335>
- Hamdiah, D.-, & Budiyanto, A. (2022). Hubungan Antara Nyeri dan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 191–199. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.564>
- Hartog, F., & Ninla Elmawati Falabiba. (2022).
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing & Health*, 6(1), 15–24. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142%0A>
- Hassan, Z. B. H. (2020). *Latar belakang kajian Latar belakang kajian*. 1–9.
- Hastuti, M., Mawaddah, A., & Saranita, A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Batuk Efektif Dengan Masalah Keperawatan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Pada Pasien Tuberkulosis Paru Di Rsi Malahayati Medan. *Jurnal Akper Malahayati Medan*, 1(1), 1–7. <https://www.jurnal.akpermalahayatimedan.ac.id/index.php/jmeh/article/view/5>
- Hidayat, E. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Appendicitis Yang Di Rawat Di Rumah Sakit. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1066>
- Hidayatulloh, A. I., Limbong, E. O., & Ibrahim, K. (2020). *PENGALAMAN DAN MANAJEMEN NYERI PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG KEMUNING VRSUP DR. HASAN SADIKIN BANDUNG : (STUDI KASUS)*. 11(2), 187–204.
- Kesehatan, P., Semarang, K., Keperawatan, J., Studi, P., & Keperawatan, D. I. I. I. (2018). *Laporan kasus asuhan keperawatan keluarga tn. u dengan stroke pada ny. n di wilayah kerja puskesmas magelang utara kota magelang*.
- Maharani, S. A., Erianto, M., Alfarisi, R., & Willy, J. (2020). *POST Apendisitis adalah suatu keadaan dimana terjadinya peradangan pada apendiks vermiformis , dalam*

kehidupan bermasyarakat biasa dikenal dengan istilah usus buntu . Apendiks memiliki pan. 5(2), 577–587.

Mediarti, D., Syokumawena, S., Akbar, H., & Jaya, H. (2022). Implementasi Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Apendisitis Dengan Masalah Nyeri Akut. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.780>

Nuranna, L., Amili, J. H., Purbadi, S., & Fatahan, N. (2020).

Appendical Metastasis in Primary Surgery of Ovarian Epithelial Cancer. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 8(2), 117–120. <https://doi.org/10.32771/inajog.v8i2.1278>

Nurdini, R., & Listia, D. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan : Post Operasi Appendectomy Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Kabupaten Bekasi. 6, 21–26.

Parmasih, Sari, W., & Ari Astuti, I. (2023). Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di Ruang UGD Puskesmas Latu. *Jurnal Anastesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 156–166.

PPNI, T. P. S. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (T. P. S. D. PPNI (ed.); I). DPP PPNI.

Puspitasari, I. (2019). Analisis Praktik Etika Bisnis Syariah (Studi Kasus Pasar Leuwiliang). *Amwaluna: Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Syariah*, 3(1), 41–51. <https://doi.org/10.29313/amwaluna.v3i1.4125>

Putri, N. S., Pinata, A., & Prasetyawam, R. D. (2023). Penerapan pemberian aromaterapi lavender pada asuhan keperawatan klien post op apendiktomi dengan masalah keperawatan nyeri akut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9, 373.

Retnaningrum, R., ... D. R.-... J. I. I., & 2024, undefined. (2024). Case Report: Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Nyeri Akut Post Apendektomi. *Ejurnal.Politeknikpratama.Ac.Id*, 3. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/3729>

Rizky Ananda, A., Inayati, A., & keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2021). Apendiktomy Di Kota Metro Application Of Early Mobilization on the Process of Wound Healing in Patients with Appendictomi Post Operations In the City Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 436–444.

- Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Jufri, S. (2021). Gambaran Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.396>
- Sudirman, A. A., Syamsuddin, F., & S.Kasim, S. (2023). Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis Di Ird Rsud Otanaha Kota Gorontalo. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, Vol.1*(No. 2), 137–147.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2020). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendektomi. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404>
- Tri, R., Dwi, H., Kadek, N., Purnamayanti, D., & Ganesha, U. P. (2023). MIDWINERSLION Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8, 8–14.
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>
- Utomo, setyo candra, Julianto, E., & Puspasari, dyah fidah. (2018). *Post Apendektomi Di Rumah Sakit Umum Daerah*. 3, 66–77.
- Wahyu Widodo, Neli Qoniah. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di Rsud Wates. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i1.17>
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>