

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN APPENDICITIS
DI RSUD WATES**

Wahyu Widodo ¹, Neli Qoniah ²

Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo
Purworejo, (0275) 3140576

E-mail : wahyumkepwidodo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Appendicitis* adalah suatu kondisi di mana terjadi infeksi diumbai cacing. Dalam kasus ringan dapat sembuh tanpa perawatan, tetapi banyak kasus memerlukan laparotomi dengan menyingkirkan umbai cacing yang terinfeksi (Kowalak, 2011). **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada klien *appendicitis*. **Metode :** Desain penelitian ini adalah *deskriptif*, dalam bentuk studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang klien yang mengalami *appendicitis*. Penelitian dilakukan pada Februari– Maret 2019. **Hasil :** Sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam skala nyeri 6 dan 5, setelah dilakukan tindakan skala nyeri menjadi 3 dan 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. **Kesimpulan :** Teknik relaksasi nafas dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *appendicitis* sehingga teknik nonfarmakologis ini sangat direkomendasikan.

Kata Kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Akut, *Appendicitis*

ABSTRACT

Background : *Appendicitis* is a condition in which an infection occur in the appendix. In mild cases it can be cured without treatment, but many cases require a laparotomy by removing the tufts of infected worms (Kowalak, 2011). **Objective :** to determine the effect of deep breathing relaxation with acute pain nursing problems in *appendicitis* clients. **Method :** The design of this research is descriptive, in the form of case studies. The subjects in this study were two clients who had *appendicitis*. The study was conducted in February - March 2019. **Results :** before taking breath relaxation measures on the scale of pain 6 and 5, after the pain scale measures were carried out to 3 and 2. The results showed a decrease in the scale of moderate pain to a mild pain scale. **Conclusion :** Breath relaxation techniques can reduce pain intensity in *appendicitis* patients so this nonpharmacological technique is highly recommended.

Keywords: Deep Breath Relaxation, Acute Pain, *Appendicitis*

Latar Belakang

Appendicitis akut memerlukan pembedahan. Pada umumnya klien dengan *post appendiktomy* akan mengalami masalah keperawatan nyeri akut akibat pembedahan. Menurut Maslow (dikutip dalam Virgianti 2015), bahwa kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi.

Menurut Virgianti (2015) yang mengemukakan penelitian Gannong (2008) mengatakan bahwa seorang dengan masalah keperawatan nyeri pasti akan berdampak pada aktivitas sehari-harinya. Aktivitas yang terganggu diantaranya adalah kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi sosialnya yang mana dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak. Selain itu, jika seorang yang mengalami nyeri hebat dan tidak segera dilakukan tindakan, seseorang tersebut akan mengalami syok neurogenik.

Adapun pengelolaan intensitas nyeri klien dengan *post appendiktomy* yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengelolaan intensitas nyeri dengan nonfarmakologi antara lain adalah nafas dalam, kompres hangat, terapi *masase*, dan pemberian analgesik. Teknik nafas dalam ini dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri. Tamsuri, 2007 (dikutip dalam Rini 2012).

Menurut Rahmayati (2010) dikutip dalam Chandra (2013) secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, menyebabkan penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan

peningkatan temperatur pada ekstremitas. Teknik nafas dalam sangat efektif dilakukan pada klien *post op appendiktomy*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgianti (2015) dengan melakukan teknik nafas ritmik/dalam dengan 30 pasien yang mengalami frekuensi skala nyeri sedang (100%) *post appendiktomy* mengalami penurunan menjadi 19 pasien dengan frekuensi skala nyeri ringan (63.3%).

Menurut data Dinkes Jateng menyebutkan bahwa pada tahun 2009 jumlah kasus *appendicitis* di Jawa Tengah sebanyak 5.980 penderita, dan 117 klien dengan kasus *appendicitis* mengalami kematian. Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik membahas mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *appendicitis* di RSUD Wates.

Metode

Desain penelitian ini adalah *deskriptif*, dalam bentuk studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang klien 2 orang dan keluarganya yang mengalami *appendicitis* dengan masalah nyeri akut. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan di RSUD Wates, dilakukan sejak tanggal 18 – 20 Februari 2019 pada klien 1 dan pada klien 2 pada tanggal 27 Februari 2019 – 01 Maret 2019.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian, yaitu:

1. Observasi

Dalam penelitian ini, penulis mengobservasi atau melihat keadaan umum partisipan dengan pemeriksaan fisik (dengan pendekatan IPPA : inspeksi,

palpasi, perkusi, dan auskultasi).

2. Pengukuran

Dalam penelitian ini, penulis mengukur menggunakan alat ukur pemeriksaan, seperti melakukan pengukuran TTV dan skala nyeri dengan numerical rating scale.

3. Wawancara

Dalam penelitian wawancara jenis ini merupakan kombinasi dari wawancara tidak terpimpin dan wawancara terpimpin.

4. Dokumentasi

Dokumentasi yang dilakukan oleh penulis yaitu pendokumentasi hasil pengkajian, sampai dengan evaluasi dari tindakan.

Instrumen pengumpulan data yang meliputi: memberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan SOP Rumah Sakit dan skala Numerical Rating Scale untuk mengukur skala nyeri

Uji keabsahan menggunakan triangulasi. Triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi observasi, yaitu hasil pengukuran *post test* dan triangulasi waktu, yaitu dilakukan dengan mengukur skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam).

Hasil

Hasil penelitian pada pre operatif sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. Pada Tn S sebelum dilakukan tindakan keperawatan skala nyeri yang dirasakan yaitu 4 dan setelah diberikan relaksasi nafas dalam nyeri berkurang menjadi skala 3. Sedangkan pada Tn W sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam nyeri yang terasa yaitu 3

dan setelah dilakukan tindakan keperawatan nyeri berkurang menjadi skala 2.

Pada post operasi pada Tn S sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu 6 dengan rasa seperti tersengat dan waktu hilang atau timbul. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu menjadi 3 terasa masih cunut-cunut dan waktu hilang atau timbul.

Sedangkan pada Tn W sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu 5 terasa cunut-cunut dan waktu hilang atau timbul. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu menjadi 2 terasa masih cunut-cunut dan waktu hilang atau timbul.

Pembahasan

1. Gambaran intensitas nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam

Pada Tn S sebelum dilakukan tindakan keperawatan skala nyeri yang dirasakan yaitu 4. Sedangkan pada Tn W skala nyeri awal yang terasa skala 3. Tn S dan Tn W didapatkan klien mengeluh nyeri pada abdomen karena *appendicitis*. *Appendicitis* terjadi karena adanya infeksi pada *umbilicus*. *Appendicitis* adalah suatu proses obstruksi (hiperplasi limpo nadi submukosa, *fecalith*, benda asing, tumor), kemudian diikuti proses infeksi dan disusul oleh peradangan dari *appendiks veriformis*. Penelitian oleh Nugroho 2011 (dikutip dalam Silvia 2015).

Nyeri yang dirasakan akibat adanya proses inflamasi yang mengakibatkan peningkatan traluminal tekanan akan terus

meningkat dan menyebabkan peradangan yang timbul meluas sehingga menimbulkan nyeri pada perut kanan bawah. Tn S dan Tn W merasa kurang nyaman dengan kondisinya. Klien dengan diagnosa *Appendicitis* memerlukan pembedahan.

Pada pengkajian *post operatif* didapatkan data dari kedua klien mengatakan nyeri pada luka operasi. Pada Tn S nyeri dirasakan dengan skala 6 dengan waktu hilang timbul dan skala 5 dengan waktu hilang timbul pada Tn W.

Nyeri yang dirasakan karena adanya kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus. Menurut Eli kosasih (2015) apabila ada kerusakan jaringan maka histamin, bradikinin, serotonin, dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri ini diteruskan ke *Central Nerve System* (CNS) untuk kemudian ditransmisikan pada serabut tipe C yang menghasilkan nyeri seperti tertusuk (dikutip dalam Evarica 2015).

2. Gambaran Intensitas nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam

Sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas pada kedua klien skala nyeri 6 dan 5, setelah dilakukan tindakan skala nyeri berkurang menjadi 3 dan 2.

Setelah dilakukan nafas dalam klien lebih menjadi rileks dan menyebabkan nyeri berkurang. Sejalan dengan pendapat Rahmayati (2010)

dikutip dalam Chandra (2013) secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, menyebabkan penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstremitas.

Teknik nafas dalam sangat efektif dilakukan pada klien *post op appendiktomy*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgianti (2015) dengan melakukan teknik nafas ritmik/dalam dengan 30 pasien yang mengalami frekuensi skala nyeri sedang (100%) *post appendiktomy* mengalami penurunan menjadi 19 pasien dengan frekuensi skala nyeri ringan (63.3%)

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *appendicitis*.

Daftar Pustaka

- Brunner & Suddarth. 2013. *Keperawatan Medikal- Bedah*. Jakarta : EGC
- Cahyani, Oktavia P. 2017. *Upaya Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Appendiktomi*.
- Faridah, Virgianti N. 2015. *Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Op Apendicitis Dengan Tehnik Diktraksi Nafas Ritmik*. Surya. Vol 07 No 02.
- Jamaludin, Ulya Nur K. 2017. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Dan Irianan Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Apendiktomi*. Jurnal profesi keperawatan. Vol 4 No. 2.
- Kowalak, Jennifer P, Welsh,William, & Mayer, Brenna. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Maranatha. 2019. *Hamilton Rating Scale For Anxiety*.