

## EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN APPENDISITIS DI IRD RSUD OTANAHA KOTA GORONTALO

Andi Akifa Sudirman, Fadli Syamsuddin<sup>2</sup>, Syahrain S.Kasim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No.Des, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru,  
Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181;Telepon: (0435) 881136  
Email korespondensi : [syahrainkasim813@gmail.com](mailto:syahrainkasim813@gmail.com)

### ABSTRAK

Appendisitis adalah proses peradangan akibat infeksi pada usus buntu atau umbai cacing atau disebut appendiks. Salah satu masalah yang paling dirasakan oleh penderita appendisitis adalah gangguan rasa nyaman "nyeri". Penatalaksanaan nyeri pada penelitian ini dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo. Penelitian ini merupakan *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post test design*, dengan Sampel sebanyak 10 responden. Hasil penelitian ini setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam mayoritas skala nyeri pasien appendisitis termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 7 pasien (70.0%) dan kategori ringan 3 orang (30.0%). Hasil perhitungan statistik menggunakan paired sampel t test, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas efektif dalam menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo. Maka disarankan perawat agar lebih maksimal dalam mengajarkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri yang dialami pasien.

**Kata Kunci :** *Appendisitis, Nyeri, Teknik Relaksasi Napas Dalam*

### ABSTRACT

*Appendicitis is an inflammatory process due to infection of the appendix or appendix or called the appendix. One of the most felt problems by patients with appendicitis is the disturbance of the sense of comfort "pain". The management of pain in this study used deep breathing relaxation techniques. This study aims to analyze the effectiveness of deep breathing relaxation techniques to reduce pain scale in appendicitis patients at the IRD Otanaha Hospital, Gorontalo City. This research is a pre-experimental with a one group pre-post test design approach, with a sample of 10 respondents. The results of this study after breathing relaxation techniques were carried out in the majority of the pain scales of appendicitis patients included in the moderate category, namely 7 patients (70.0%) and 3 people in the mild category (30.0%). The results of statistical calculations using paired sample t tests, obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$ . So it can be concluded that the breathing relaxation technique is effective in reducing pain scale reduction in appendicitis patients at the IRD Otanaha Hospital, Gorontalo City. So it is suggested for nurses to be more maximal in teaching deep breathing relaxation techniques to reduce the pain experienced by patients.*

**Keywords:** *Appendicitis, Pain, Deep Breathing Relaxation Technique*

## **PENDAHULUAN**

Appendisitis adalah salah satu penyebab nyeri abdomen akut yang paling sering ditemukan. 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 cacing atau disebut appendiks. Infeksi ini bisa mengakibatkan komplikasi apabila tidak segera mendapat tindakan bedah untuk penanganannya (Hariyanto, 2018).

Kejadian apendisitis masih menjadi salah satu penyakit yang paing umum terjaei di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) mencatat kejadian kasus apendistis mencapai 32.782 orang, sedangkan pasien appendicitis akut yang menjalani pembedahan appendectomy sebanyak 75,2%. Semnetara Insiden Appendicitis Indonesia masih cukup tinggi dan penyakit urutan ke empat setelah dyspepsia, gastritis dan duodenitis dan sistem cerna lainnya. Setiaptahun Appendicitis menyerang 10 juta penduduk Indonesia, dan saat ini morbiditas angka appendicitis di Indonesia mencapai 95/1000 penduduk dan angka ini merupakan tertinggi diantara Negara-negara ASEAN (*Assosiation South East Asian Nation*) (Silaban, 2020).

Salah satu masalah yang paling dirasakan oleh penderita apendisitis adalah gangguan rasa nyaman “nyeri”. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri. Nyeri adalah suatu sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. klien dapat merespon terhadap nyeri yang dialaminya dengan cara misalnya berteriak, ekspresi wajah meringis, dan lain-lain. Respon nyeri tersebut sebagai suatu sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan adanya kerusakan integritas jaringan atau yang dirasakan (Hidayat, 2015).

Penjelasan teori nyeri tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang bisa membatasi kemampuan seseorang untuk melaksanakan rutinitas sehari-hari yang dirasakan pada setiap individu, nyeri biasanya timbul bila terjadi kerusakan jaringan tubuh. Menurut Muttaqin, A. (2016) 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.

Nyeri yang tidak segera ditangani dapat berdampak pada fisik, perilaku, dan aktifitas sehari-hari sehingga penderita tidak dapat melakukan kegiatan sebagaimana biasa. Bahkan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan syok. Berbagai upaya dilakukan sebagai intervensi penanganan nyeri. Penanganan tersebut dapat berupa terapi farmakologi berupa pemberian obat-obatan penghilang nyeri atau menggunakan terapi non farmakologi yang biasa disebut juga terapi komplementer seperti teknik relaksasi, massage atau menggunakan bahan-bahan herbal. Salah satu teknik relaksasi yang biasa dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

*EFEKTIFITAS TEKHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN  
APPENDISITIS DI IRD RSUD OTANAHA KOTA GORONTALO*

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 yang merasakan nyeri. Relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi. Pemberian relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan nyeri dan mendengarkan musik dala keadaan akut dapat memberikan hasil yang sangat efektif dalam upaya mengurangi nyeri (Black J, 2014)).

Secara umum intervensi keperawatan teknik relaksasi nafas dalam adalah tindakan asuhan keperawatan, yang mengajarkan pasien melakukan teknik nafas dalam/pernapasan secara perlahan (tahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan. Selain mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam, juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Hidayat, A. & Uliyah, M, 2015)).

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan untuk meneliti seberapa besar efektifitas teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Botutihe (2020) terhadap 40 pasien post operatif apendiktomi di Rumah Sakit Tk.II Pelamonia Makassar yang dinagi dalam kelompok intervensi relaksasi nafas dalam dan kelompok kontrol yang diberikan flasebo atau tanpa intervensi. 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 juga meneliti tentang efektifitas relaksasi nafas dalam adalah penelitian yang dilakukan Amir dan Nuraeni (2018) di RSUD Sekarwangi terhadap 17 orang pasien post operatif appendectomy. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat nyeri post operatif Appendectomy responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri post operatif Appendectomy skala 5 dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri berada pada skala 3. Hasil uji statistik juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post opetarif appendectomy.

RSUD Otanaha merupakan Rumah Sakit pemerintah daerah di Kota Gorontalo, dan menjadi salah satu Rumah Sakit rujukan. Menurut data rekam medik, selama tahun 2020 jumlah kunjungan pasien yang didiagnosa apendisitis telah mencapai 287 pasien atau rata-rata 24 pasien perbulannya. Sedangkan tahun 2021, tercatat 301 pasien atau rata-rata sebanyak 24 pasien perbulan. Jumlah ini mengalami peningkatan ditahun 2022 yang mencapai 351 pasien atau 30 pasien rata-rata perbulan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di IRD RSUD Otanaha tanggal 3 november tahun 2022 terhadap

6 pasien pre operatif apendisitis di dapatkan hasil 3 orang Pasien diantaranya mengalami nyeri berat dengan skala 8, sedangkan 3 orang mengalami nyeri sedang dengan skala 4. Hasil wawancara dengan Perawat pelaksana di IRD didapatkan penjelasan bahwa selama ini upaya penanganan nyeri lebih pada penggunaan terapi farmakologi hasil dari kolaborasi dengan dokter untuk menghilangkan atau meringankan nyeri pada pasien karena perawat hanya melaksanakan intruksi dokter berupa pemberian analgetik. Sedangkan terapi non farmakologi saat ini belum menjadi alternatif pilihan untuk penanganan nyeri. Pasien masuk rumah sakit di ruang IRD yang masih berstatus suspek Appendisitis biasanya belum langsung diberikan obat analgetik oleh dokter karena masih akan dikaji lokasi dan intensitas nyeri, jadi saat inilah waktunya perawat memberikan terapi non farmakologi seperti teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan kajian tentang penanganan nyeri melalui penelitian yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post test design* yaitu suatu rancangan penelitian melibatkan satu kelompok intervensi tanpa menggunakan kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah pasien apendisitis yang berkunjung di RSUD Otanaha Kota Gorontalo yang rata-rata setiap bulannya berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling*. Uji statistic yang digunakan adalah uji Paired T Test.

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

#### **Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan**

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan

	<b>Usia</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
	18 - 22	7	70.0
	23 - 27	1	10.0
	> 27	2	20.0
	Total	10	100
	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
	Laki-laki	0	0,0
	Perempuan	10	100
	Total	10	100
	<b>Pendidikan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
	D3	1	10.0
	SMA	7	70.0
	SMP	2	20.0
	Total	10	100

Sumber: Data Primer Diolah 2023

*EFEKTIFITAS TEKHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN  
APPENDISITIS DI IRD RSUD OTANAHA KOTA GORONTALO*

Berdasarkan tabel diatas responden yang berusia 18-22 tahun berjumlah 7 orang (70%), 23-27 tahun berjumlah 1 orang (10%) dan usia lebih dari 27 tahun berjumlah 2 orang (20%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki 0 sedangkan perempuan 10 orang. Responden yang berpendidikan D3 1 orang (10%), SMA 7 orang (70%) dan SMP 2 orang (20%).

**Analisis Univariat**

Tabel 2. Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Skala nyeri	n	Mean	SD	SE
Pre Test	10	2.7000	.48305	.15275
Post test	10	1.7000	.48305	.15275

*Sumber: Data Primer Diolah 2023*

Hasil analisis univariat di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tehnik relaksasi napas dalam nilai rata-rata nyeri adalah 2.7000 dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam nilai rata-rata nyeri menjadi 1.7000 ini berarti terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri

Skala Nyeri	n	mean	Std. Deviasi	p. value
Sebelum Teknik Relaksasi	10	6.50	1.581	0.000
Setelah Teknik Relaksasi	10am	5.10	1.449	

Berdasarkan table 4.4 melalui uji paired sampel t-Test didapatkan hasil penurunan nilai mean dari skala nyeri sebelum teknik relaksasi napas dalam yaitu 6.50 menjadi 5.10 pada skala nyeri setelah teknik relaksasi napas dalam, dan nilai P.Value: 0.000 yang berarti < 0.05. dengan demikian dapat dikatakan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, itu berarti teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien appendisitis di IRD RSUD Otanaha..

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

**Usia**

Berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan bahwa umur responden terbanyak dalam penelitian ini adalah 18-22 tahun berjumlah 7 orang (70%).

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dalam mengubah perilaku seseorang . Tingkatan usia menunjukkan kematangan fisik dan psikologis yang mempengaruhi tingkat kognitifnya (Mubarak,2010).

Menurut pendapat peneliti sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 20 dan 22 tahun, yang berarti bahwa responden dalam penelitian ini kebanyakan di usia remaja. Pada usia remaja seseorang memiliki cara berfikir yang lebih kompleks dan mengambil alih tentang keputusan pribadinya, sehingga perawat membutuhkan kesabaran yang tinggi saat memberikan edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien.

### **Jenis Kelamin**

Berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang (100%) dan laki-laki 0 (0%).

Jenis kelamin merupakan karakteristik responden yang bersifat genetis. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan mempunyai kesempatan yang sama dalam mendapatkan informasi kesehatan termasuk edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan skala nyeri pasien (Wong, 2010)

Menurut pendapat peneliti melihat dari hasil yang didapatkan yaitu semua responden adalah perempuan. Biasanya perempuan lebih paham bagaimana berperilaku yang baik dan sehat, terutama dalam menerima edukasi dari perawat tentang teknik relaksasi napas dalam.

### **Pendidikan**

Berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan bahwa pendidikan responden terbanyak adalah SMA berjumlah 7 responden (70%), diploma 3 berjumlah 1 responden (10%) dan SMP berjumlah 2 responden (20%).

Pendidikan adalah proses seseorang mengembangkan kemampuan, sikap, dan bentuk-bentuk tingkah laku manusia didalam masyarakat tempat ia hidup, proses sosial, yakni orang yang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan sosial, dan kemampuan individu yang optimal (Muabark, 2010). Ilmu pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, adanya kemudahan dalam mendapatkan informasi dari berbagai sumber melalui media promosi kesehatan baik dari media massa, media cetak, media elektronik, dan juga petugas kesehatan (Efendi, 2009).

Menurut Pendapat peneliti pendidikan berpengaruh pada perilaku responden saat perawat memberikan edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam. Makin tinggi tingkat pendidikan responden makin tinggi juga tingkat pemahaman atas edukasi teknik relaksasi napas dalam yang diberikan oleh perawat.

### **Analisis Univariat**

#### **Skala Nyeri Pasien appendisitis sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pre-test skala nyeri pasien appendisitis memiliki rata-rata sebesar 2,7 dan mayoritas berada dalam kategori nyeri berat.

Nyeri berat yang dirasakan pasien karena belum mendapatkan terapi farmakologis dari dokter dan belum mendapatkan terapi non farmakologis dari perawat salah satunya teknik relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 7 pasien appendicitis yang mengalami nyeri berat. Nyeri yang tidak segera ditangani dapat berdampak pada fisik, perilaku, dan aktifitas sehari-hari sehingga penderita tidak dapat melakukan kegiatan sebagaimana biasa. Bahkan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan syok. Berbagai upaya dilakukan sebagai intervensi penanganan nyeri. Penanganan tersebut dapat berupa terapi farmakologi berupa pemberian obat-obatan penghilang nyeri atau menggunakan terapi non farmakologi yang biasa disebut juga terapi komplementer seperti teknik relaksasi, massage atau menggunakan bahan bahan herbal.

Nyeri yang dirasakan oleh pasien appendisitis adalah nyeri akut, Nyeri Akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan. Nyeri akut dapat dideskripsikan sebagai nyeri yang terjadi setelah cedera akut, penyakit atau intervensi bedah, dan memiliki awitan yang cepat, dengan intensitas yang bervariasi (ringan sampai berat) serta berlangsung singkat (kurang dari enam bulan) dan menghilang dengan atau tanpa pengobatan setelah keadaan 9 puluh pada area yang rusak. Nyeri akut biasanya berlangsung singkat. Pasien yang mengalami nyeri akut biasanya menunjukkan gejala perspirasi meningkat, denyut jantung dan tekanan darah meningkat (Permana, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauziah Botutihe, Dwi Esti Handayani & Aswan yang berjudul pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien dismenore di Rumah sakit TK.II Palamoni, dimana 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.

### **Skala nyeri pasien appendisitis setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam**

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam memiliki rata-rata memiliki sebesar 1,7 dan mayoritas skala nyeri pasien appendisitis termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri pasien appendicitis setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi. Pemberian relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya akan

menyebabkan penurunan nyeri dan mendengarkan musik dalakeadaan akut dapat memberikan hasil yang sangat efektif dalam upayamengurangi nyeri (Black J, 2014)).

Penurunan skala nyeri ini adalah pengaruh dari teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan sebelum pemberian therapy Farmakologik. Teknik farmakologi menghilangkannyeri dengan pemberian obat-obatan pereda nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Metode yang paling umum digunakan untuk mengatasi nyeri adalah analgesik. Menurut Smeltzer & Bare (2015), ada tiga jenis analgesik yakni: Non-narkotik dan anti inflamasi nonsteroid (NSAID): menghilangkan nyeriringan dan sedang. NSAID dapat sangat berguna bagi pasien yang rentan terhadap efek pendepresi pernafasan. Analgesik narkotik atau opiad:analgesik ini umumnya diresepkan untuk nyeri yang sedang sampai berat, seperti nyeri pasca operasi. Efek samping dari opiad ini dapat menyebabkan depresi pernafasan, sedasi, konstipasi, mual muntah. Obat tambahan atau ajuvant (koanalgesik): ajuvant seperti sedative, anti cemas, dan relaksan otot meningkatkan control nyeri atau menghilangkan gejala lain terkait dengan nyeri seperti depresi dan mual.

Sedangkan, Teknik relaksasi memberi individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri Sejumlah teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatik dalam system saraf otonom. Dalam Teknik relaksasi nafas dalam 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 bernafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatik dalam system saraf otonom. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernapas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi dan ekhalasi (Smeltzer & Bare, 2015).

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), yang berjudul efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien dismenore pada remaja putri di SMK Swagaya. Dimana dalam penelitian tersebut peneliti membandingkan relaksasi nafas dalam dengan pemberian coklat. Penelitian tersebut dilakukan pada 15 responden yang mengalami nyeri postop apendisitis dengan metoderelaksasi 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



## Analisis Bivariat

### Efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap Skala nyeripasien appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo

Hasil perhitungan statistik menggunakan paired sampel t test, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi napas efektif dalam menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh mayoritas skala nyeri pasien appendisitis dengan kategori berat ada 7 responden (70.0%) dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi napas dalam skala nyeri mayoritas menjadi nyeri sedang yaitu sebanyak 7 responden (70.0%). Appendisitis adalah peradangan di *appendix vermiformis*, yang memerlukan tindakan bedah segera untuk mencegah terjadinya perforasi apendiks. Penyebab apendisitis Fekalit (Batu feses) yang mengoklusi lumen apendiks, Apendiks yang terpuntir, pembengkakan dinding usus, kondisi fibrosa di dinding usus, oklusi eksternal usus akibat adesi, infeksi organisme (Silaban, 2020). Salah satu masalah yang paling dirasakan oleh penderita apendisitis adalah gangguan rasa nyaman “nyeri”. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri. Nyeri adalah suatu sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Klien dapat merespon terhadap nyeri yang dialaminya dengan cara misalnya berteriak, ekspresi wajah meringis, dan lain-lain. Salah satu teknik relaksasi yang biasa dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang nyeri, ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri. Sedangkan latihan nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Tetty, S. 2015).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amir dan Nuraeni (2018) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien Post operasi appendisitis di RSUD Sekarwangi terhadap 17 orang pasien post operatif apendectomy. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat nyeri post operatif Appendectomy responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri post operatif Appendectomy skala 5 dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam keluhan nyeri berada pada skala 3. Hasil uji statistik juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif apendectomy. Menurut Smeltzer & Bare (2015), teknik relaksasi nafas dalam 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.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh tehnik relaksasi napas dalam terhadap skala nyeri Pasien appendisitis, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Skala nyeri pasien appendisitis sebelum dilakukan tehnik relaksasi napas dalam di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo mayoritas termasuk dalam kategori nyeri berat yaitu ada sebanyak 7 responden (70,0%).
2. Skala nyeri pasien appendisitis sesudah dilakukan tehnik relaksasi napas dalam di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo mayoritas termasuk dalam kategori nyeri sedang ada sebanyak 7 responden (70,0%).
3. Tehnik napas dalam efektif menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi uji paired sampel t-test sebesar  $0,000 < 0,05$  serta adanya penurunan skala nyeri dari nyeri berat ke nyeri sedang sesudah dilakukannya tehnik napas dalam.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Pasien  
Bagi pasien appendiksitis, bila mengalami nyeri dapat melakukan upaya-upaya tehnik relaksasi nafas dalam sehingga dapat merununkan nyeri.
2. Bagi orang tua pasien  
Disarankan untuk melakukan motibasi dan pendampingan kepada pasien untuk mengetasi masalah nyeri
3. Bagi institusi kesehatan  
Diharapkan pihak institusi disarankan memberikan pengetahuan tata cara melakukan tehnik relaksasi napas dalam bagi orang yang mempunyai pasien appendisitis melalui penyuluhan atau pelatihan diadakan secara khusus.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diasarkan sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar, agar hasil penelitian bisa dikembangkan lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bahrudin. (2017) Patofisiologi Nyeri (Pain). Volume 13 Nomor 1 Tahun 2017.
- Baresti SW, Rahmanto T (2017). Sistem Skoring Baru untuk Mendiagnosis Apendisitis Akut. Majority Journal.
- Brunner & Suddarth. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC
- Black J. (2014). Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Edisi 8. Singapura : Elsevier
- Dermawan R. (2017). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta : Goysen Publishing
- Fransisca, Gotra, Mahastuti. (2019). Karakteristik Pasien dengan Gambaran Histopatologi Apendisitis di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2015-2017. Jurnal Medika Udayana.