

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bayukarta

Nurjamilah¹, Antonius Ngadiran², Sari Sarce Andriana^{3*}

^{1,2,3} Institut Kesehatan Immanuel
email: sarisarce86@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensori dan emosional subjektif yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan nyeri secara non farmakologi adalah teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di ruang rawat inap di Rumah Sakit Bayukarta Karawang. Desain penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-post test design with control group*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang (18 orang kelompok kontrol dan 18 orang kelompok intervensi) dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan alat ukur nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menggunakan Uji statistik paired T-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol skala nyeri pasien post operasi sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan skala nyeri pasien post operasi sebelum teknik relaksasi napas dalam dengan tingkat kemaknaan 95%, menunjukkan bahwa nilai p-Value 0,000 ($p < 0,05$), artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Kesimpulan Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bayukarta Karawang.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Skala Nyeri, Pengaruh

Abstract

Pain is an unpleasant subjective sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage. Pain management can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological pain management is deep breathing relaxation techniques. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on pain scale in postoperative patients in the inpatient room at Bayukarta Hospital, Karawang. The design of this study used accidental sampling with a quasi-experimental design with a pre-post test design approach with a control group. The number of samples in this study amounted to 36 people (18 people in the control group and 18 people in the intervention group). The instrument in this study used an observation sheet and a pain measuring instrument using the Numeric Rating Scale (NRS). Statistical test paired T-test in the intervention group and control group postoperative patient pain scale after being given deep breathing relaxation techniques with a postoperative patient pain scale before deep breathing relaxation techniques with a significance level of 95%, showed that the p-value was 0.000 ($p < 0.05$), meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted. There is an Influence of Deep Breathing Relaxation Techniques on Pain Scale in Surgery Patients in the Inpatient Room of Bayukarta Hospital, Karawang.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Pain Scale, Effec

Pendahuluan

Operasi atau pembedahan merupakan tindakan pengobatan dengan prosedur invasif oleh dokter yang bertujuan untuk mendiagnosa atau mengobati yaitu dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan untuk dilakukan perbaikan, setelah perbaikan akan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka insisi dan pembalutan. Sayatan atau luka yang dihasilkan tersebut menjadikan nyeri sebagai salah satu faktor keluhan pasien post operasi (Sjamsuhidayat & Jong, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) dikutip dari Joni Krismanto (2021) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat di tahun 2017 terdapat 140 juta pasien diseluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2019 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa, sedangkan untuk di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 1,2 juta jiwa. Adapun data Kemenkes RI pada tahun 2019 memperlihatkan bahwa tindakan operasi menempati urutan yang ke 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia (Alidina dkk, 2019).

International association for the study of pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai “suatu pengalaman sensori dan emosional subjektif yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual ataupun potensial, atau dirasakan dalam kaitannya dengan kerusakan tersebut” (Potter & Perry dalam Fatmawati, 2020). Ada berbagai macam nyeri yang dialami oleh pasien di Rumah Sakit dan sebagian besar penyebab nyeri pasien diakibatkan karena tindakan operasi dengan skala nyeri ringan, sedang, dan berat. Persepsi nyeri pada masing-masing individu sangat bervariasi, hal ini dikarenakan nyeri merupakan hal yang sangat subjektif, nyeri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, pengalaman operasi

sebelumnya, jenis operasi, kecemasan, teknik koping, arti nyeri.

Berdasarkan data medical record di RS Bayukarta dari bulan Desember 2021 – Februari 2022 didapatkan data pasien operasi sebanyak 361 kasus. Operasi dilakukan karena beberapa alasan seperti diagnostik (biopsi), kuratif (eksisi massa tumor), reparative (memperbaiki luka multiple), rekonstruksi dan paliatif. Efek samping yang timbul setelah menjalani operasi yaitu nyeri, respon nyeri yang dirasakan oleh pasien biasanya timbul saat efek anestesi hilang, pasien akan merasakan kesakitan dan ketidaknyamanan sehingga memerlukan penanganan khusus.

Penatalaksanaan nyeri post operasi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Menangani nyeri secara farmakologi merupakan tindakan kolaborasi perawat dengan dokter dalam pemberian terapi analgetik baik oral maupun intravena untuk mengurangi nyeri, sedangkan tindakan non farmakologi merupakan tindakan keperawatan mandiri meliputi bimbingan atisipasi, relaksasi, guided imagery, terapi musik, distraksi, kompres hangat/dingin, biofeedback, dan hipnosis diri. Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri (Misnawati, 2019).

Teknik relaksasi merupakan teknik pernafasan untuk mengimbangi energi tubuh yang dapat membantu pasien dalam mengontrol diri ketika timbulnya perasaan yang kurang menyenangkan yang dapat menimbulkan nyeri, stres fisik serta emosi. Menarik napas dalam dan mengisi udara dalam paru-paru dapat merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh insisi (trauma) jaringan pada saat pembedahan. Relaksasi otot-otot ini akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma sehingga mempercepat penyembuhan dan menurunkan sensasi nyeri. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system

saraf otonom yang merupakan bagian dari system saraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu (Misnawati, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Aini, L., & Reskita, R. (2018) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur di RSI Siti Khadijah Palembang Tahun 2017" menunjukkan dari 30 responden yang mengalami nyeri fraktur sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah skala 4 (nyeri sedang) dan untuk skor tingkat skala nyeri tertinggi dan terendah yaitu 2 (nyeri ringan) dan 6 (nyeri sedang). Sedangkan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah skala 3 (nyeri ringan) dan untuk skor tertinggi dan terendah yaitu 1 (nyeri ringan) dan 5 (nyeri sedang). Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value=0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien fraktur di RSI Siti Khadijah Palembang Tahun 2017.

Hasil penelitian Michelle, (2018) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado" Hasil penelitian terhadap 30 responden tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa skala nyeri pasien post operasi sectio caesarea, yang terbanyak yakni pada skala nyeri 6 (nyeri sedang). Tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam terjadi perubahan bahwa skala nyeri ibu post operasi sectio caesarea yang terbanyak yakni pada skala nyeri 3 (nyeri ringan). Berdasarkan analisis uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test yang ditunjukkan tabel diatas bahwa besar p value = 0.000 dari nilai <0.05. Maka dengan nilai p value 0.000 lebih kecil

dari <0.05, artinya hipotesis alternative sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi Sectio Caesarea di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Relaksasi napas dalam dinilai sangat efektif dalam menurunkan nyeri post operasi, relaksasi ini melibatkan otot respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu (Brunner, 2013). Adapun keuntungan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat di mana saja dan kapan saja, caranya sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, tanpa suatu media, dapat merilekskan otot-otot yang tegang, sedangkan kerugiannya adalah tidak efektif dilakukan pada penderita penyakit pernafasan (Aini, 2018)

Berdasarkan pengalaman dan beberapa informasi dari kepala ruangan dan perawat di ruang rawat inap RS Bayukarta, didapatkan data pelaksanaan manajemen nyeri di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian terapi analgetik, akan tetapi penatalaksanaan nyeri non farmakologis melalui teknik relaksasi napas dalam belum diterapkan secara optimal, hal ini dikarenakan belum tersedianya standar prosedur operasional (SPO) tentang manajemen nyeri non farmakologi baik itu terapi relaksasi napas dalam, terapi distraksi terapi music dan menonton video. SPO tersebut diperlukan sebagai panduan untuk melakukan manajemen nyeri non farmakologi dengan melakukan terapi relaksasi napas dalam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa pasien post operasi yang dirawat di ruang rawat inap, didapatkan hasil pasien post operasi mengalami nyeri dengan skala nyeri rata-rata 5-6 dari (0-10) yaitu nyeri sedang, salah satu intervensi manajemen nyeri farmakologi yang berkolaborasi dengan tim medis/dokter, pasien diprogramkan mendapatkan terapi ketorolak 30 mg/8

jam dengan rute pemberian intra vena. Meskipun pasien sudah mendapatkan terapi analgetik sesuai dosis yang diberikan oleh dokter, beberapa dari pasien post operasi bila nyeri muncul kembali pasien selalu meminta untuk diberikan terapi analgetik kembali. Untuk meminimalisir ketergantungan obat analgetik pada pasien, maka disarankan untuk memberikan tambahan terapi alternatif yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bayukarta”

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan rancangan penelitian *quasi eksperiment* dengan pendekatan *pre-posttest design with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang (18 orang kelompok kontrol dan 18 orang kelompok intervensi). Kelompok yang memenuhi kriteria akan diberikan lembar observasi dan lembar kuesioner yang terdiri dari kuesioner karakteristik responden dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data yang diperoleh akan dilakukan proses pengolahan data berupa editing, coding, data entry, kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur				
Mean	30.94		31.22	
Minimum	15		17	
Maximum	55		55	
Total	-		-	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	14	77.8	11	61.1
Perempuan	4	22.2	7	38.9
Total	18	100	18	100
Jenis Operasi				
Eksisi	1	5.6	4	22.2
Laparotomi/Appendiktomi	2	11.1	2	11.1
Katarak				
Odontektomi	1	5.6	2	11.1
Tonsilektomi	4	22.2	4	22.1
Laparaskopi	4	22.2	-	-
Herniotomi	2	11.1	1	5.6
Remove Implant	3	16.7	3	16.7
	1	11.1	2	11.1
Total	18	100	18	100

Jenis Anastesi				
Lokal	2	11.1	2	11.1
Spinal	5	27.8	6	33.3
Umum	11	61.1	10	55.6
Total	18	100	18	100
Obat Analgetik				
Ketorolak	10	55.6	13	72.2
Asam mefenamat	4	22.2	4	22.2
Ibuprofen	4	22.2	1	5.6
Total	18	100	18	100
Obat Antibiotik				
Ceftriaxone	6	33.3	11	61.1
Vicilin	8	44.4	6	33.3
Metronidazole	4	22.2	1	5.6
Total	18	100	18	100

Berdasarkan distribusi tabel 1 tentang karakteristik responden diatas menggambarkan bahwa sebagian besar rata-rata berumur 30 tahun, umur terendah berumur 15 tahun dan umur tertinggi yaitu berumur 55 tahun. Responden dengan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki, pada kelompok intervensi didapatkan data 14 orang (77,8%) sedangkan pada kelompok kontrol 11 orang (61,1%). Responden dengan jenis operasi pada kelompok intervensi didapatkan data bahwa odontektomi dan tonsilektomi sama yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (22,2%) namun pada kelompok kontrol didapatkan data jenis operasi

odontektomi lebih banyak dibandingkan tonsilektomi. Untuk responden dengan jenis anastesi terbanyak yaitu anastesi umum sebanyak 11 orang (61,1%) pada kelompok intervensi dan 10 orang (55,6%) pada kelompok kontrol. Responden dengan obat analgetik terbanyak yaitu ketorolak sebanyak 10 orang (55,6%) pada kelompok intervensi dan 13 orang (72,2) pada kelompok kontrol. Responden dengan obat antibiotik yang diberikan terbanyak yaitu vicilin 8 orang (22,2%) pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol yaitu ceftriaxone sebanyak 11 orang (61,1%).

Kelompok Intervensi

Tabel 2. Variabel Penelitian Kelompok Intervensi Di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Variabel Penelitian	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pretest		
Nyeri Ringan	3	16.7
Nyeri Sedang	6	33.3
Nyeri Berat	9	50
Total	18	100
Posttest		
Tidak Nyeri	9	50
Nyeri Sedang	7	38.9
Nyeri Berat	2	11.1
Total	18	100

Berdasarkan distribusi tabel 2 tentang Variabel Penelitian Kelompok Intervensi diatas menggambarkan bahwa pada responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam setengahnya dari

responden sebanyak 9 orang (50%) nyeri berat dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi sebagian kecil responden 2 orang (11.1%) yang mengalami nyeri berat.

Kelompok Kontrol

Tabel 3. Variabel Penelitian Kelompok Kontrol Di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Variabel Penelitian	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pretest		
Nyeri Ringan	3	16.7
Nyeri Sedang	6	33.3
Nyeri Berat	9	50
Total	18	100
Posttest		
Nyeri Ringan	10	55.16
Nyeri Sedang	8	44.4
Total	18	100

Berdasarkan distribusi tabel 3 tentang Variabel Penelitian Kelompok Kontrol diatas menggambarkan bahwa pada responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam setengahnya dari

responden sebanyak 9 orang (50%) nyeri berat dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi sebagian kecil responden 8 orang (44.4%) yang mengalami nyeri sedan

Analisa Bivariat

Kelompok Intervensi

Tabel 4. Rerata Perbedaan Skala Nyeri Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Kelompok Eksperimen	Mean	Std. Deviasi	N	T	P-Valeu
<i>Pretest</i>	3.33	767	18	15.854	0.000
<i>Posttest</i>	1.61	698			
<i>Delta</i>	1,72				

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistic paired T-test di atas diketahui perbedaan rata-rata skala nyeri responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam adalah 1,72 dengan nilai P-value 0.000, maka jika P-value kurang

dari 0,05 berarti ada perbedaan yang signifikan rerata tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam pada pasien post operasi di ruang rawat inap RS Bayukarta Karawang tahun 2022.

Kelompok Kontrol

Tabel 5. Rerata Perbedaan Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Analgetik Pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Kelompok Kontrol	Mean	Std. Deviasi	N	T	P-Valeu
<i>Pretest</i>	3.17	707	18	15.854	0.000
<i>Posttest</i>	1.44	511			
<i>Delta</i>	1,73				

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistic paired T-test di atas pada kelompok kontrol didapatkan data bahwa perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi standar analgetik ketorolak 30 mg intravena ditambah teknik relaksasi napas dalam adalah 1,73 dengan nilai P-

Pembahasan

Variabel Penelitian Kelompok Intervensi

Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Hasil Penelitian dari Kelompok Intervensi menggambarkan bahwa pada responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam yang paling banyak memiliki skala nyeri berat sebanyak 9 orang (50%). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Igiyany, (2018) menunjukkan adanya perbedaan rata-rata intensitas nyeri pasca bedah yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri lebih besarr dibandingkan responden yang tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan nyeri pasien fraktur ekstremitas antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam

value 0,000, maka jika P-value kurang dari 0,005 berarti ada perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi standar analgetik ketorolak 30 mg intravena ditambah teknik relaksasi napas dalam di ruang rawat inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat

Hasil Penelitian dari Kelompok Eksperimen menggambarkan bahwa pada responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi sebagian kecil responden 2 orang (11.1%) yang mengalami nyeri berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aini, (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur di RSI Siti Khadijah Palembang. Dimana hasil uji Wilcoxon menunjukkan ($p\text{-value}=0,001$, $\alpha=0,05$), maka didapatkan perbedaan yang signifikan antara pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan sesuai dengan aturan dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien fraktur.

Variabel Penelitian Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol Sebelum Pengukuran Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Hasil Penelitian Kelompok Kontrol pada responden dengan sebelum diberikan pengukuran skala nyeri yang memiliki skala nyeri berat sebanyak 9 orang (50%). Penelitian yang dilakukan Dwi (2015) juga menggunakan teori Kolcaba dalam penerapan intervensinya yaitu kombinasi terapi musik dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasca operasi fraktur femur, hasil dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian *intervensi comfort technical* dengan kombinasi terapi musik dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri.

Kelompok Kontrol Sesudah Pengukuran Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Tanpa Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Hasil penelitian Kelompok Kontrol pada responden sesudah pengukuran skala nyeri tanpa diberikan teknik relaksasi nafas dalam, terdapat tidak ada nyeri sebanyak 10 orang (55.6%). Menurut teori Prawirohardjo, (2009) menjelaskan bahwa Relaksasi secara umum akan membantu menyeimbangkan energi dan mencegah penyakit. Secara fisiologis, relaksasi merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjer getah bening, sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan dari jaringan tubuh.

Analisa Bivariat

Kelompok Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Hasil uji statistic paired T-test menunjukkan bahwa nilai rerata skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,33. Kemudian pada saat pengukuran skala nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi terjadi penurunan skala nyeri sebesar 1,61 didapatkan hasil rerata skala nyeri responden adalah 1,72 dengan P-value 0,000 (P value < 0,05) artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang

signifikan dari hasil analisis mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RS Bayukarta Karawang Jawa Barat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiarto, (2018) yang berjudul penurunan skala nyeri pada pasien post open reductional internal fixation menggunakan relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Dimana hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dan terapi music dapat menurunkan skala nyeri pada kedua responden. Berdasarkan hasil penelitian relaksasi nafas dalam dan terapi music dapat dijadikan sebagai salah satu manajemen nyeri untuk masalah nyeri pada pasien post ORIF ekstremitas bawah yang menjalani perawatan. Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan Tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Aini & Reskita, 2018). Teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dengan nyaman (Aini & Reskita, 2018). Saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Kemudian juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opiod endogen yaitu endorphin dan enkefalin, yang mana opiod ini berfungsi sebagai (analgesic alami) untuk memblokir resptor pada sel-sel saraf sehingga mengganggu transmisi sinyal rasa sakit. Maka dapat menyebabkan frekuensi nyeri pada pasien operasi sectio caesarea dapat berkurang. Periode relaksasi yang teratur

dapat membantu untuk mengatasi kelelahan dan ketegangan otot (Amita, 2018).

Kelompok Kontrol Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Tanpa diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Rawat Inap RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Hasil uji statistic paired T-test menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol didapatkan data bahwa perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi standar analgetik ketorolak 30 mg intravena ditambah teknik relaksasi napas dalam adalah 1,73 dengan nilai P-value 0,000, maka jika P-value kurang dari 0,005 berarti ada perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi standar analgetik ketorolak 30 mg intravena ditambah teknik relaksasi napas dalam di ruang rawat inap RS Bayukarta artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada yang signifikan dari hasil analisis mengenai Pengaruh Tanpa diberikan Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RS Bayukarta Karawang Jawa Barat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih, (2019) tentang Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RSKIA Sadewa Yogyakarta. Dimana kelompok kontrol tidak ada pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea saat pretest dan posttest dengan hasil statistik signifikansi $pvalue=0,058$; $p>0,05$; $\alpha=0,05$, artinya tidak ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tanpa pemberian endorphin massage. Skala nyeri setiap individu berbeda-beda, namun secara keseluruhan tingkat nyeri pada pasien. Pada kelompok kontrol meskipun tidak diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam, didapatkan juga data responden yang mengalami nyeri ringan saat posttest sebanyak 2 orang (11,1%) dan nyeri sedang 9 orang (50%). Hal ini

dimungkinkan pasien telah siap secara psikologis dalam menghadapi proses operasi sehingga ibu lebih percaya diri dan tidak takut dalam menghadapi operasi tersebut. Menurut teori Hidayat, (2006) menjelaskan bahwa perbedaan nyeri yang dirasakan pasien merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Simpulan

Kelompok Ekperimen

1. Hasil Penelitian dari Kelompok Eksperimen diatas menggambarkan bahwa pada responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam yang memiliki skala nyeri berat sebanyak 9 orang (50%), Skala nyeri yang sedang yaitu 6 orang (33,3%) sedangkan skala nyeri ringan adalah 3 orang (16,7%).
2. Hasil Penelitian dari Kelompok Eksperimen diatas menggambarkan bahwa pada responden sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam yang tidak memiliki nyeri sebanyak 9 orang (50%), Skala nyeri yang ringan yaitu 7 orang (38,9%) sedangkan skala nyeri sedang adalah 2 orang (11,1%).
3. Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RS Bayukarta Karawang Jawa Barat (P - $Valeu$ 0,000 ($p<0,05$))

Kelompok Kontrol

1. Hasil Penelitian Kelompok Kontrol diatas menggambarkan bahwa pada responden dengan sebelum diberikan pengukuran skala nyeri yang memiliki skala nyeri berat sebanyak 9 orang (50%). Skala nyeri sedang yaitu 6 orang (33.3%) sedangkan skala nyeri ringan hanya 3 orang (16,7%).

2. Hasil penelitian Kelompok Kontrol diatas menggambarkan bahwa pada pada responden sesudah pengukuran skala nyeri tanpa diberikan teknik relaksasi nafas dalam, terdapat tidak ada nyeri sebanyak 10 orang (55.6%), sedangkan nyeri ringan hanya 8 orang (44.4%).
3. Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RS Bayukarta Karawang Jawa Barat (*P-Valeu* 0,000 ($p < 0,05$)).

Saran

1. Bagi RS Bayukarta Karawang
Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan petugas kesehatan rumah sakit terus meningkatkan kualitas pelayanan dan pemberian informasi mengenai penanganan nyeri sebelum dan sesudah operasi dengan melakukan penyuluhan atau promosi kesehatan.
2. Bagi Pasien
Diharapkan pasien yang menjalani persiapan operasi setidaknya mencari tahu informasi mengenai penanganan nyeri sebelum dan sesudah operasi dengan benar sehingga mampu melakukan upaya-upaya untuk mencegah komplikasi. Serta memberikan motivasi diri sendiri dengan meningkatkan upaya yang mengarah pada pencegahan nyeri operasi yang benar.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk dapat melakukan penelitian terhadap faktor lain seperti dukungan terhadap faktor lain seperti dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan, pengetahuan, sikap, peran, perilaku pasien dan intervensi non farmakologi serta peneliti lain dapat meneliti variabel lain dengan menggunakan desain case control.

Daftar Pustaka

Alidina dkk. (2019). Effectiveness of A Multicomponent Safe Surgery

Intervention on Improving Surgical Quality in Tanzania's Lake Zone: Protocol for a QuasiM Experimental Study. *BMJ Open*, 9(10), 150-157.

Andriani. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasi Rs Bhayangkara Denpasar*. Diploma Thesis, Stikes Bina Usada Bali.

Carpenito. (2016). *Diagnosa Keperawatan: Aplikasi pada Praktek Klinik, Edisi 12*. Jakarta: EGC.

Lela Aini, Reza Reskita (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur: Program Studi Ners, STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 2, ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (online)*.

Michelle, (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado: Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia.

Misnawati, (2019). Effectiveness Ratio of Relaxation Technique and Finger Grasping Toward Reducing of Pain For Post Op Sectio Caesarea Patient In Undata Hospital Central Sulawesi Province. Vol.13 No.1 Hal. 30-35 p-ISSN: 1907-459X e-ISSN: 2527-7170. Poltekita: *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Potter dan Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. vol. 8. Ed 6. Jakarta : EGC.

Sjamsuhidayat, dkk. (2016). Buku Ajar
Ilmu Bedah Samsuhidayat – De
Jong. Edisi ke 3. Jakarta : EGC