

JURNAL ILMIAH

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *APPENDISITIS*
DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU**

Henni Febriawati¹, Weti¹, Wulan Angraini¹, Maritje Rombe², Yesi Hidayanti¹

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

²STIKES AL-Su'aibah Palembang

Korespondensi : henni_febriawati@umb.ac.id

ABSTRAK

Relaksasi napas dalam merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan olah napas serta aliran energi di dalam tubuh kita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *Appendicitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* menggunakan *the one group pre dan post test design* dengan skala nyeri pada teknik relaksasi napas dalam yang diberikan pada pasien *Post Operasi Appendicitis*. Sampel yang sudah diteliti diambil dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 15 orang, hasil penelitian ini rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam pada pasien *post* operasi *appendicitis* adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Rata-rata tingkat nyeri sesudah diberi tehnik relaksasi napas dalam pada pasien *post* operasi *appendicitis* adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,000 maka ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *appendicitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil penelitian bagi rumah sakit agar dapat mengembangkan serta melakukan pelaksanaan tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *post* operasi *appendicitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Napas, Intensitas Nyeri, *Appendicitis*

ABSTRACT

Deep breathing relaxation is a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone who is related to breathing and the flow of energy in our body. The aim of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain intensity for patients with post operative appendicitis at Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu. The type of this research was a pre-experimental study using the one group pre and post test design with pain scale on deep breathing relaxation techniques given to patients with Post Surgery Appendicitis. The samples were taken with purposive sampling technique consisting of 15 people. The results of the research showed that the average level of pain before being given the deep breathing techniques to the postoperative appendicitis patients was 5.87 with the standard deviation of 1246. The average level of pain after being given it was 3.20 with the

standard deviation of 1.014. The statistical test results obtained p value = 0,000 then there was the effect of the deep breathing relaxation techniques on the pain reduction for post operative appendicitis patients at Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu. The hospital was able to develop and implement deep breathing relaxation techniques to reduce pain intensity for postoperative p appendicitis patients in Dr. M. Yunus hospital of Bengkulu.

Keywords: *Breath Relaxation Technique, Pain Intensity, Appendicitis*

PENDAHULUAN

Prevalensi angka kejadian apendisitis cukup tinggi di dunia. Di Amerika Serikat saja terdapat 70.000 kasus kejadian apendisitis setiap tahunnya. Kejadian apendisitis di Amerika Serikat memiliki insiden 1-2 kasus per 10.000 anak per tahunnya antara kelahiran sampai anak tersebut berumur 4 tahun. Kejadian Apendisitis meningkat menjadi 25 kasus per 10.000 anak per tahunnya antara umur 10 dan umur 17 tahun di Amerika Serikat. Apabila dirata-ratakan, maka didapatkan kejadian apendisitis 1,1 kasus per 1000 orang per tahunnya di Amerika Serikat (Sudoyo, 2015)

Sementara untuk Indonesia sendiri *appendisitis* merupakan penyakit dengan urutan ke empat terbanyak pada tahun 2017. Data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 jumlah penderita *appendisitis* di Indonesia mencapai 596.132. kelompok usia yang umumnya mengalami *appendisitis* yaitu pada usia antara 10-30 tahun, dimana insiden laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (Kemenkes RI, 2017). Oleh karena itu perlu diberikan terapi lain misalnya non farmakologi salah satunya kombinasi terapi murottal Al-Quran dan virtual reality ketika reaksi farmakoterapi sudah habis dan belum pernah dilakukan terapi komplementer di ruangan tersebut (Fadholi, Mustofa, 2020).

Data hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia, *appendisitis* akut merupakan salah satu penyebab dari akut abdomen dan beberapa indikasi untuk dilakukan operasi kegawatdaruratan abdomen. Insiden

appenditis di Indonesia menempati urutan tertinggi di antara kasus kegawatan abdomen lainnya. Jumlah pasien yang menderita penyakit *appendisitis* berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang (Pinandita, 2016).

Pembedahan atau pembedahan adalah segala tindakan pengobatan yang menggunakan metode invasif dengan cara membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan dirawat dan umumnya dilakukan dengan membuat sayatan dan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Sayatan atau luka yang dihasilkan merupakan trauma bagi penderitanya dan hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala (Rohyani & Helen, 2021).

Perawatan post *appendisitis* adalah bentuk pelayanan perawatan yang diberikan kepada pasien-pasien yang telah menjalani pembedahan perut. Pasien pasca operasi pada umumnya mengalami nyeri, nyeri pasca bedah disebabkan oleh rangsangan mekanik luka yang menyebabkan tubuh menghasilkan mediator-mediator nyeri (Smaltzer, 2014).

Berbagai teknik psikoterapi memberikan dampak positif pada perubahan perilaku dan kesehatan mental individu. Sebagian besar temuan mengungkapkan bahwa model psikoterapi tersebut dapat membantu individu menghentikan perilaku abnormal dan meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, psikoterapi tetap memiliki efek samping seperti kegagalan dalam menjalani prosedur terapi, pengembangan gejala baru, bunuh diri, masalah di tempat

kerja dan stigmatisasi, perubahan jaringan sosial atau ketegangan dalam hubungan (Saifuddin & Surakarta, 2020).

Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan. Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita dan mencari upaya untuk menghilangkan nyeri. Nyeri merupakan faktor utama yang menghambat kemampuan dan keinginan individu untuk pulih dari suatu penyakit (Potter, Perry, 2015).

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologis dalam strategi penanggulangan nyeri, disamping metode *Transcutaneous Electric Nerve Simulation* (TENS), *biofeedback*, *placebo* dan distraksi. Tindakan untuk menghilangkan nyeri akan sangat bermanfaat bagi pasien seperti mengubah posisi secara berkala dan periodik, menarik napas dalam-dalam, melakukan tindakan ritual (melangkah, berayun-ayun, menggosok, mengelus, membaca, bernyanyi) makan, meditasi atau mengompres bagian yang nyeri dengan kompres dingin atau kompres hangat (Mayasari, 2016).

Terapi psikologis lain yang mampu mengatasi kecemasan pasien pra operasi adalah pemberian Aromaterapi yang digunakan melalui inhalasi atau inhalasi akan masuk ke sistem limbik dimana aroma akan diolah sehingga dapat tercium. Aromaterapi memiliki efek positif karena diketahui aroma yang segar dan harum dapat merangsang indera, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ lain sehingga dapat berpengaruh kuat terhadap kecemasan. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak dan gelombang ini membantu menciptakan rasa relaksasi yang menunjukkan berkurangnya kecemasan pada ibu post partum (Simanjuntak et al., 2021)

Teknik relaksasi aktif yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada 1920-an. PMR melibatkan peserta yang secara aktif mengontraksikan otot untuk menciptakan ketegangan dan secara

progresif melepaskan ini. Rutinitas diulang sampai peserta memperoleh relaksasi lengkap. Teknik ini memanfaatkan prinsip-prinsip pemrosesan neuronal “top-down” dan “bottom-up” untuk mencapai hasil (Toussaint et al., 2021).

Relaksasi napas dalam merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan olah napas serta aliran energi di dalam tubuh kita (Setiarini, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, P, 2015), dengan judul “Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *section caesarea* di OK RSUD Hasanuddin Damrah Manna yang berjudul pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi laparatomi, bahwa teknik napas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi laparatomi.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan adaptasi psikologis terhadap Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *Appendisitis* di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* menggunakan *the one group pre dan post test design* dengan skala nyeri pada teknik relaksasi tehnik relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien *Post Operasi Appendisitis*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien *post Appendisitis* tahun 2018 yaitu berjumlah sebanyak 124 orang dengan sampel sebanyak 15 orang pasien yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer yang diperoleh dengan cara mengobservasi skala nyeri pasien *post Appendisitis* di RSUD Dr. M.

Yunus Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan instrument berupa panduan Standar Operasional Prosedur (SOP) tindakan relaksasi napas dalam serta panduan skala nyeri *Bourbanis* untuk mengukur nyeri pasien. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat untuk memperoleh gambaran variabel, yang di gambarkan dalam bentuk Tabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendisitis di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendisitis Sebelum Relaksasi Nafas dalam di RSUD M. Yunus Bengkulu

Nyeri	N	%
Ringan	1	6,6
Sedang	9	60
Berat	5	33,4
Total	15	100.0

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami

nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Pada pasien post operasi apendisitis sesudah Relaksasi nafas dalam di RSUD M. Yunus Bengkulu

Nyeri	N	%
Ringan	9	60
Sedang	6	40
Berat	0	40.0
Total	15	100.0

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 15 orang terdapat 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri ringan, 6 orang (40,0 %) yang mengalami nyeri sedang dan 0 orang (0 %) yang mengalami nyeri berat.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pembrian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Analisis ini dilakukan dengan uji t dependen. Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pembrian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil bivariat disajikan pada table berikut ini :

Tabel 4 Pengaruh tekknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu

Variabel	Mean	N	SD	t	Df	p-value
Nyeri Sebelum Intervensi Relaksasi Napas Dalam	5,78	15	1,246	14,270	14	0.000
Nyeri Sesudah Intervensi Relaksasi Napas Dalam	3,20		1,014			

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Sedangkan pada pengukuran kedua rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

PEMBAHASAN

Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendisitis Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Hasil analisis didapatkan tingkat nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1,246. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan pada pasien post operasi appendisitis berbeda-beda, dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat. Menurut (S. Andarmoyo, 2017) nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh timbul ketika jaringan sedang rusak dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Andika & Mustafa, 20016) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas

dalam membantu mengurangi nyeri dan menghasilkan relaksasi yang melancarkan sirkulasi dengan faktor yang mempengaruhi ambang nyeri seseorang yaitu pengalaman masa lalu. Responden yang mengalami nyeri yang timbul berikutnya akan mengalami nyeri yang lebih ringan. Hal ini terjadi karena tingkat toleransi pada pasien terhadap nyeri lebih tinggi. Selain itu untuk mengurangi rasa nyeri juga bisa dilakukan dengan usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan pengukuran skala nyeri pada responden menunjukkan bahwa belum terdapat alternatif lain untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien yang mengalami rasa nyeri pasca operasi apendiktomi. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sulung & Rani, 2017) menyatakan bahwa pasien post operasi apendiktomi mengeluh nyeri dengan skala nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7) dan perawat yang bertugas juga mengatakan bahwa ada pasien yang menangis dengan nyeri tersebut.

Pada umumnya post operasi appendisitis mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Seorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Seorang tersebut akan terganggu pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak. Selain itu seorang yang mengalami nyeri hebat akan berkelanjutan, apabila tidak ditangani pada akhirnya dapat mengakibatkan syok neurogenic pada orang tersebut (Talu et al., 2018).

Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif tergantung pada anggapan fisiologi dan psikologi individu, toleransi

yang ditimbulkan untuk nyeri, letak insisi, sifat prosedur, kedalaman trauma bedah dan jenis agens anastesia dan bagaimana agens tersebut diberikan. Persiapan pra operatif yang diterima oleh pasien (termasuk informasi tentang apa yang diperkirakan juga dukungan penanganan dan psikologis) adalah factor yang signifikan dalam menurunkan ansietas, aprehensi dan bahkan nyeri yang dialami periode pasca operasi. Saat pasien sadar dari anastesi umum maka rasa nyeri menjadi sangat terasa. Nyeri mulai terasi saat kesadaran pasien kembali penuh. Nyeri akut akibat insisi menyebabkan klien gelisah dan mungkin nyeri ini yang merupakan penyebab tanda-tanda vital berubah. Apabila klien merasa nyeri, mereka sulit melakukan tindakan batuk efektif dan napas dalam (Smeltzer, 2015).

Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendisitis Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah tehnik relaksasi nafas dalam di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3.20 dengan standar deviasi 1.014 skor minimum adalah 1 dan skor maksimal adalah 5. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan dari beberapa analisa lima jurnal yang dipilih, derajat nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pasien mengalami nyeri sedang. Hal ini membuat petugas kesehatan melakukan intervensi untuk mengurangi nyeri dengan agent non farmakologi berupa teknik relaksasi nafas dalam, karena perawat memberi kesempatan untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa efek yang membahayakan bagi pasien (Supriyadi, 2022).

Penatalaksanaan nyeri dilakukan membantu meredakan rasa nyeri dengan pendekatan farmakologi dan non farmakologi dengan cara lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif, kendalikan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi respon pasien terhadap nyeri. Latihan ambulasi dini dan mobilisasi berfungsi untuk mengembalikan fungsi tubuh dan mengurangi nyeri karena dapat meningkatkan sirkulasi darah yang akan memicu penurunan nyeri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andri et al., 2020) menyatakan bahwa metode meredakan nyeri yang tidak menggunakan farmakologi salah satunya adalah mobilisasi dan ambulasi dini. Pasien yang melakukan kegiatan mobilisasi berjumlah 82,9% dan pasien yang tidak melakukan kegiatan mobilisasi berjumlah 17,1%, pasien yang melakukan kegiatan ambulasi berjumlah 82,9% dan pasien yang tidak melakukan kegiatan ambulasi berjumlah 17,1%, nyeri sedang berjumlah 77,1% dan nyeri berat berjumlah 22,9%. Pada hasil uji chi square, nilai p value = 0.000. Ada hubungan pelaksanaan mobilisasi dan ambulasi dini dengan nyeri pada pasien post op fraktur ekstremitas bawah.

Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis didapatkan Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sebelum teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 5,87 dengan standar deviasi 1.246. Sedangkan pada pengukuran kedua Rata-rata penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu adalah 3,20 dengan standar deviasi 1.014. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$

maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu

Hasil penelitian yang diuji ditemukan bahwa sesuai uji wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh mobilisasi dini terhadap kejadian infeksi luka post op SC di ruang nifas RSUD Batara Guru Belopa. Terjadinya penurunan nilai REEDA atau tidak terjadinya inflamasi setelah mobilisasi dini yang dilakukan ibu dengan tepat mampu mencegah terjadinya inflamasi. Sesuai kondisi tersebut, ibu post section caesarea sangat disarankan untuk melakukan mobilisasi dini tepat setelah ibu mampu menggerakkan kaki dengan melalui setiap tahapan mobilisasi dini dengan baik dan tetap berhati-hati. Semakin aktif ibu melakukan mobilisasi dini dan semakin tepat pelaksanaan mobilisasi dini ibu post Sectio Caesarea maka akan semakin cepat dan baik penyembuhan luka ibu ibu yang membatasi pergerakan dengan alasan adanya nyeri membuat terjadinya inflamasi (Warlinda & Yanti, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mampuk & Mokoagow, 2017) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi, seperti halnya teknik relaksasi lainnya, dan dengan menggunakan pengukuran skala wajah, pasien mampu mengekspresikan nyeri yang dialaminya dengan mudah.

Didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri. Hal ini berarti terjadi penurunan skala nyeri sesudah mendapatkan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien fraktur, yaitu rata-rata skala

nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 4 dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,80. Keadaan ini menggambarkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi skala nyeri pada pasien fraktur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami nyeri ringan, 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri sedang dan 5 orang (33,4%) yang mengalami nyeri berat. Rata-rata tingkat nyeri sebelum tehnik relaksasi nafas dalam 5,78 dengan standar deviasi 1.246. dan terdapat 9 orang (60 %) yang mengalami nyeri ringan, 6 orang (40,0 %) yang mengalami nyeri sedang dan 0 orang (0 %) yang mengalami nyeri bera. Rata-rata tingkat nyeri sesudah diberi tehnik relaksasi nafas dalam 3,20 dengan standar deviasi 1.014. dan didapatkan hasil uji statistik uji t didapatkan nilai *p value* = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendisitis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, s. (2018). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*.
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-ruzz Media.
- Andika, M., & Mustafa, R. (20016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggan Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Paisen Post Operasi Apendiktomy di RS DR. Reksodiwiryo*. STIKes Mercubaktijaya Padang. (Oral, Poster, & Kesehatan, 2016).
- Andri, J., Febriawati, H., Padila, P., J. H., & Susmita, R. (2020). Nyeri pada Pasien Post Op Fraktur Ekstremitas Bawah dengan Pelaksanaan Mobilisasi dan Ambulasi Dini. *Journal of Telenursing (JOTING)*,

- 2(1), 61–70.
<https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1129>
- Fadholi, K., & Mustofa, A. (2020). *Penelitian Asli Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur ' an Dan Virtual Reality Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Abstrak operasi selama ini di Ruang Shofa RS PKU Muhammadiyah Temanggung masih sebatas pemberian farmakoterapi berupa i. 2(2).*
<https://doi.org/httpsdoi.org10.26714s.eanr.2.2.2020.74-81>
- Kemenkes RI. (2017). *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2015-2025.*
- Kurniawan, P. (2015). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Section Caesarea di OK RSUD Hasanuddin Damrah Manna.*
- Mampuk, V. S., & Mokoagow, F. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di Ruangan Maria RS Pancaran Kasih SMIM Kota Manado. Journal Of Community & Emergency, 5(1), 1–10.*
- Mayasari, C. D. (2016). *Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. Jurnal Wawasan Kesehatan, 1(1), 35–42.*
- Potter, P, A. & P. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. 2.*
- Rohyani, D., & Helen, M. (2021). *The Effect of Relaxation Techniques and Distraction Techniques on Reducing Pain Scale in Postoperative Patients at UKI Hospital East Jakarta in 2020. 4(2), 98–107.*
<https://doi.org/10.37430/jen.v4i2.97>
- Saifuddin, A., & Surakarta, I. (2020). *Ethical Code of Islamic Psychotherapy in Indonesia. 28(1), 85–98.* <https://doi.org/10.22146/> [buletinpsikologi.47661](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47661)
- Setiarini, S. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Cesaria di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman. Menara Ilmu, XII(79), 144–149.*
- Simanjuntak, G. V., Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2021). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy against Preoperative Patient Anxiety. January.*
<https://doi.org/10.36648/2069-5471.17.4.209>
- Smeltzer, S. . (2015). *Keperawatan Medikal Bedah.* EGC.
- Sudoyo. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam Jilid II edisi V.* Interna Publishing.
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi.*
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). *Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Appendiktomi. Jurnal Endurance, 2(3), 397–405.*
- Supriyadi, D. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Spinal Anestesi : Literature Review (p. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap). Naskah Publikasi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*
- Talu, Y. H. I., Maryah, V., & Andinawati, M. (2018). *Perbedaan Efektifitas Kompres Dingin dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis di RSUD Waikabubak Sumba Barat - NTT. Nursing News, 3(1), 863–877.*
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenb, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation , Deep Breathing , and Guided Imagery in Promoting*

Psychological and Physiological States of Relaxation. 2021.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/5924040>

Warlinda, & Yanti. (2022). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Kejadian Infeksi Luka Post OP SC di RSUD Batara Guru Belopa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6).