ANJANI Journal: Health Sciences Study
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/anjani
DOI: https://doi.org/10.37638/anjani.1.1.33-40

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Aisyah Kota Lubuk Linggau

The Effect of Breath Relaxation Techniques on the Reduction of Pain Scale in Post Operating Laparatomic Patients in Space Al-Insan Room Hospital Linggau Lubuk City

Yati Rosmiati[1]
[1] Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Bhakti Husada Bengkulu

Corresponding Author:
[1] Abqa.doan@gmail.com

How to Cite :
Rosmiati, Y. (2021). *The Effect of Breath Relaxation Techniques on the Reduction of Pain Scale in Post Operating Laparatomic Patients in Space Al-Insan Room Hospital Linggau Lubuk City*. **ANJANI Journal: Health Sciences Study**, Vol. 1 No. 1 2021 page: 32–40. DOI: https://doi.org/10.37638/anjani.1.1. 33-40

ARTICLE HISTORY
Received [17 June 2021]
Revised [26 July 2021]
Accepted [31 July 2021]

Kata Kunci :
Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Laparatomi

Keywords :
Deep Breath Relaxation, Pain, Laparatomy

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK

Laparatomi merupakan prosedur pembedahan yang melibatkan suatu insisi pada dinding abdomen hingga ke cavitas abdomen. Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit (Smlezer, 2012). Masalah penelitian yaitu masih banyak pasien post operasi Laparatomi yang mengeluh nyeri.Tujuan penelitian yaitu untuk pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. Penelitian ini menggunakan metode penelitian menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan penelitian (pre test and post test one group desaign) (Arikunto,2010). Pengambilan sampel dengan accidental sampling besar sampel 12 orang dengan karakteristik yang mendekati. Data dianalisis secara univariat dan bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan uji normalitas Shapiro wilk dan uji statistic paired sampel t test. Hasil penelitian rata-rata skal nyeri sebelum 5,25 dan setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam skore skala nyeri 3,67. Hasil uji Shapiro wilk p value > 0,05 dan uji statistic paried sampel t test p value 0,000. Simpulan data kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi data berdistribusi normal dan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post pperasi Laparatomi Di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan motivasi untuk mempertahankan dan meningkatkan pelayanan kesehatan secara menyeluruh terutama tentang penangan intensitas nyeri yang teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi perawat, serta kepuasan pasien dan keluarga dalam teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

ABSTRACT

Laparatomy is a surgical procedure that involves an incision in the abdominal wall into the abdominal cavity. Relaxation techniques are independent nursing interventions to reduce pain intensity, relaxation techniques provide individuals with self-control when pain occurs and can be used when someone is healthy or sick (Smlezer, 2012). The research problem is that there are still many postoperative laparotomy patients who complain of pain. The aim of the study is to influence the deep breath relaxation technique on reducing the pain scale of post-laparotomy postoperative patients in the Al-Insan Room, Siti Aisyah Hospital, Lubuk Linggau City. This study used a research method using a pre-experimental design with a research design (pre test and post test one group desaign) (Arikunto, 2010). Sampling with accidental sampling large sample of 12 people with characteristics that are close to. Data were analyzed univariately and bivariately displayed in the form of a frequency distribution table using the Shapiro Wilk normality test and statistical paired sample t test. The results of the study the average pain scale before 5.25 and after taking breath relaxation measures in the pain scale score of 3.67. The results of the Shapiro Wilk test p value> 0.05 and the paried statistical test sample t test p value 0.000. Conclusion: Anxiety data before and after data therapy is normally distributed and there is an effect of deep breath relaxation techniques on reducing the pain scale in postoperative Laparatomy patients in the Al-Insan Room, Siti Aisyah Hospital, Lubuk Linggau City. The results of this study are expected to be used as motivation to maintain and improve health services as a whole, especially regarding pain intensity management using non-pharmacological techniques, namely deep breath relaxation techniques. It is hoped that it can increase knowledge and insight for nurses, as well as patient and family satisfaction in distraction techniques on pain intensity in postoperative patients.

PENDAHULUAN

Indonesia sehat 2025 mempunyai misi antara lain memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat yang bermutu, merata dan terjangkau. Hal ini sesuai dengan paradigma sehat yang berdasarkan sistem pelayanan promotif, preventif, dan rehabilitatif yang harus dilaksanakan secara menyeluruh terpadu dan berkesinambungan sehingga masyarakat memiliki derajat kesehatan yang optimal (DepKes RI, 2009).

Upaya mencapai visi dan misi Indonesia sehat 2025 sampai saat ini masih mengalami berbagai kendala, hal ini dikarenakan masih tingginya masalah-masalah kesehatan, sehingga berdasarkan visi dan misi tersebut masyarakat indonesia dapat sehat baik fisik maupun mental yang dapat meningkatkan produktivitas kerjanya termasuk pada bidang penanganan nyeri (DepKes RI, 2009).

Laparatomi merupakan prosedur pembedahan yang melibatkan suatu insisi pada dinding abdomen hingga ke cavitas abdomen.Laparatomi merupakan teknik sayatan yang dilakukan pada daerah abdomen yang dapat dilakukan pada bedah digestif dan obgyn. Adapun tindakan bedah digestif yang sering dilakukan dengan tenik insisi laparatomi ini adalah herniotomi, gasterektomi, kolesistoduodenostomi, hepatorektomi, splenoktomi, apendektomi, kolostomi, hemoroidektomi dfan fistuloktomi. Sedangkan tindakan bedah obgyn yang sering dilakukan dengan tindakan laoparatomi adalah berbagai jenis operasi pada uterus, operasi pada tuba fallopi, dan operasi ovarium, yang meliputi hissterektomi, baik histerektomi total, radikal, eksenterasi pelvic, salpingooferektomi bilateral (Smeltzer, 2012).

Hasil akhir operasi pun berbeda tergantung dari tingkatan keparahan, komplikasi setelah operasi antara lain pendarahan, perlengketan organ dalam, atau infeksi pada daerah operasi. Tindakan pembedahan dimana dilakukan tindakan invasive berupa potongan pada dinding abdomen seperti caesarean section sampai membuka selaput perut. Tujuan perawatan post laparatomi antara lain, mengurangi komplikasi akibat pembedahan, mempercepat penyembuhan, mengembalikan fungsi pasien semaksimal mungkin seperti sebelum operasi.

Setiap pembedahan selalu berhubungan dengan insisi/sayatan yang merupakan trauma atau kekerasan bagi penderita yang menimbulkan berbagai keluhan yang sering dikemukakan adalah nyeri. Pada penderita post operasi abdomen sering mengakibatakan pasien sulit untuk tidur dan pasien tidak dapat mengontrol rasa nyeri dengan maksimal sehingga kecendrungan menggunakan obat analgesik (Sjamsurihidayat, 2010).

Semua pembedahan mengakibatkan rasa nyeri. Nyeri yang paling lazim adalah nyeri insisi. Nyeri terjadi akibat luka, penarikan, dan manipulasi jaringan serta organ. Nyeri yang hebat menstimulasi respon stres yang secara merugikan mempengaruhi sistem jantung dan imun. Ketika impuls nyeri ditransmisikan, tegangan otot meningkat, seperti halnya pada vasokontriksi lokal. Iskemia pada tempat yang sakit menyebabkan stimulasi lebih jauh dari reseptor nyeri. Bila impuls yang menyakitkan ini menjalar secara sentral, aktivitas simpatis diperberat, yang meningkatkan kebutuhan miokardium dan konsumsi oksigen.

Nyeri setelah pembedahan merupakan hal yang fisiologis, tetapi hal ini merupakan salah satu keluhan yang paling ditakuti oleh klien setelah pembedahan. Sesasi nyeri mulai terasa sebelum kesadaran klien kembali penuh, dan semangkin meningkat seiring dengan berkuranya pengaruh anastesi. Adapun bentuk nyeri yang dialami oleh klien pasca pembedahan adalah nyeri akut yang terjadi karena adanya luka insisi bekas pembedahan (Potter & Perry, 2006).

Perawat sebagai komponen tim kesehatan berperan penting untuk mengatasi nyeri pasien. Perawat berkolaborasi dengan dokter ketika melakukan intervensi untuk mengatasi nyeri, mengevaluasi keefektifan obat dan berperan sebagai advocate pasien ketika intervensi untuk mengatasi nyeri menjadi tidak efektif atau ketika pasien tidak dapat berfungsi secara adekuat.Mereka juga mengemukakan bahwa mendengarkan dengan penuh perhatian, mengkaji intensitas nyeri dan distress, merencanakan perawatan, memberikan edukasi tentang nyeri, meningkatkan penggunaan teknik nyeri non- farmakologi dan mengevaluasi hasil yang dicapai adalah tanggung jawab perawat (Black & Hawk, 2005).

Manajemen nyeri meliputi pemberian terapi analgesik dan terapi nonfarmakologi berupa intervensi perilaku kognitif seperti teknik relaksasi, terapi musik, imaginary dan Intervensi perilaku kognitif dalam mengontrol nyeri dimaksudkan untuk melengkapi atau mendukung pemberian terapi analgesic agar pengendalian nyeri menjadi efektif. Managemen nyeri atau pain management adalah salah satu bagian dari disiplin ilmu medis yang berkaitan dengan upaya-upaya menghilangkan nyeri atau pain relief. Management nyeri ini menggunakan pendekatan multidisiplin yang didalamnya termasuk pendekatan farmakologikal (termasuk pain modifiers), non farmakologikal dan psikologikal. managemen nyeri non farmakologikal merupakan upaya- upaya mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan menggunakan pendekatan non farmakologi. Upaya-upaya tersebut antara lain relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary dan lain sebagainya (Smeltzer,2012).

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit. 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. Relaksasi secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri,hasil penelitian diberbagai tempat membuktikan bahwa terapi tekhnik relaksasi efektif menurunkan respon nyeri (Smeltzer, 2012).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer, 2012).

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Kebutuhan rasa nyaman adalah suatu keadaan yang membuat seseorang merasa nyaman, terlindungi dari ancaman psikologis, bebas dari rasa sakit terutama nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri (Brunner & Suddart, 2007).

Smeltzer & Bare (2012), menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun stress emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skele yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik sehingga membuat nyeri menjadi berkurang.

Teknik relaksasi napas dalam tidak memerlukan alat hanya melibatkan system otot dan respirasi sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Prinsip melandasi penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari system syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu (Brunner & Suddart, 2007).

Berdasarkan data Rekam Medis RSUD Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau tahun 2017 berjumlah 50 orang, tahun 2018 berjumlah 71 orang dan tahun 2019 berjumlah 112 orang (RSUD Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau Tahun 2019). Hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 27-29 Januari 2020 di ruang Al-Insan RS.Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau dari 5 orang pasien Laparatomi di dapatkan

dengan rata-rata skala nyeri 6 (sedang) dan berdasarkan wawancara dari 5 orang tersebut belum mendapatkan tindakan non farmakologi seperti teknik relaksasi nafas dalam.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah Pre - Eksperimental desain dengan "Pre-Test and Post-Test onegroup desain" (Arikunto,2010) yaitu penelitian yang menggunakan pre test dan post test dimana observasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien post oprasi Laparatomi tahun 2019 berjumlah 112 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel accidental sampling. Besar sampel pada penelitian berdasarkan Sugiyono (2010) yang menyatakan bahwa besar sampel pada kelompok eksperimen sebanyak 10–15 orang, pada penelitian ini sampel yang diambil 10% dari jumlah populasi berjumlah 11 orang + 10% untuk drop out sehingga sampel penelitian berjumlah 12.

HASIL

Hasil Penelitian

Tabel 1. Rata-rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau.

Skala Nyeri	Mean	Median	SD	Min-Max	95% *Confidence Interval*	
					Lower	*Upper*
Sebelum	5,25	5,00	,754	4-6	4,77	5,73
Sesudah	3,67	3,50	,985	2-5	3,04	4,29

Sumber : Data Primer diolah tahun 2020

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat rata-rata skala nyeri pasien post operasi Laparatomi sebelum dilakuakan relaksasi nafas dalam yaitu 5,25 sedangkan skala nyeri pasien post operasi Laparatomi sesudah dilakuakan relaksasi nafas dalam yaitu 3,67.

Uji Normalitas Data

Tabel 2. Analisis Uji Normalitas Variabel Pasien Post Operasi Laparatomi di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau

Variabel	Skewness	Std. Error	Hasil
Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	-,478	,218	-0,239
Sesudah Relaksasi Nafas Dalam	0,127	,284	0,063

Sumber : Data Primer diolah tahun 2020

Tabel 2 diatas menunjukan hasil uji normalitas untuk skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafasa dalam -0,239 dan setelah relaksasi nafas dalam 0,063 disimpulkan bahwa semua variabel berdistribusi normal. Uji normalitas data ini untuk menentukan jenis uji yang akan menggunakan uji parametik atau uji nonparametik. Untuk mengetah,ui suatu data berdistribusi normal, terdapat tiga cara. Salah satunya dengan melihat nilai *Rasio Skewness*, apabila nilai *skewness* dibagi dengan standar error menghasilkan angka -2 s/d 2 maka distribusi normal. Maka uji yang digunakan untuk analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test.*

Analisis pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau

Variabel	Mean	SD	SE	*ρ* Value	N
Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	5,25	,754	,218	0,000	12
Sesudah Relaksasi Nafas Dalam	3,67	,985	,284		

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa nilai mean atau rata-rata sebelum dilakukan relaksasi nafas adalam adalah 5,25, sedangkan nilai mean atau rata-rata sesudah dilakukan dilakukan relaksasi nafas adalah 3.67 Hasil uji statistic didapatkan nilai *ρ* = 0,000< α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau.

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukan bahwa sebelum relaksasi nafas dalam hampir seluruh responden skala nyeri sedang dengan jumlah nilai rata rata 5,25 dan standar deviasi 0,754. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, keadaan umum pasien pada saat sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata tampak dalam kondisi dapat berkomunikasi dengan baik namun secara obyektif pasien tampak meringis, menyeringai, dan tidak mampu mengalihkan rasa nyeri yang dirasakanya dan mengatakan luka nya nyeri dan perih.

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subyektf karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatanya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelasakan dan mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latar belakang budaya dan pengalaman masa lalu tentang nyeri. Nyeri mengganggu seseorang untuk beristirahat konsentrasi dan kegiatan yang biasa dilakukan.

Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukan bahwa sebelum relaksasi nafas dalam hampir seluruh responden skala nyeri sedang dengan jumlah nilai rata rata 3,67 dan standar deviasi 0,985. Berdasarkan penelitian di lapangan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam intensitas nyeri pasien berkurang sehingan pasien tampak rileks dan tenang dan mampu memanajeman rasa nyeri yang timbul pada luka sayatan.

Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi terapi farmakologis dan non farmakologis. Selain dapat menurunkan nyeri Post Operasi Laparatomi, terapi farmakologis dapat menimbulkan berbagai macam efek samping seperti peradangan pada daerah abdomen, perdarahan dan kerusakan ginjal. Perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan kepada anggota keluarga yang sakit, sebagai pendidik kesehatan dan sebagai fasilitator agar pelayanan kesehatan mudah dijangkau dan perawat dengan mudah dapat menampung permasalahan yang dihadapi keluarga serta membantu mencarikan jalan pemecahannya, misalnya mengajarkan kepada keluarga untuk mencegah agar tidak terjadi penyakit nyeri. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer, 2012).

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Kebutuhan rasa nyaman adalah suatu keadaan yang membuat seseorang merasa nyaman, terlindungi dari ancaman psikologis, bebas dari rasa sakit terutama nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri (Brunner & Suddart, 2007).

Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi

Berdasarkan penelitian di lapangan pemberian teknik relaksasi nafas dalam sangat mempengaruhi penurunan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi, karena tindakan relaksasi nafas dalam merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri. Hasil penelitian di lapangan terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi laparatomi menunjukan bahwa teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan sebagian besar tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah skala 4 sampai dengan 6 atau nyeri sedang dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi skala 2 dan 3 atau nyeri ringan, walupun masih ada yang pada saat penelitian sekala nyeri sedang dan setelah penelitian tetap dengan kondisi skala nyei sedang akan tetapi pada saat penelitian tetap terjadi perubahan skala nyer ini di sebabkan konsentrasi yang kurang dan ketengan pasien pada saat diberikan intruksi untuk mengikuti teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan hasil analisis *uji paired T test* diperoleh nilai ρ= 0,000 jadi nilai $\rho < \alpha$ 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi. Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit. (Perry & Potter, 2005). 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 (Smeltzer, 2008). Relaksasi secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri (National *Safety Council*, 2003), hasil penelitian diberbagai tempat membuktikan bahwa terapi tekhnik relaksasi efektif menurunkan respon nyeri, penelitian- penelitian tersebut dilakukan terhadap nyeri kronis dan penulis belum menemukan penelitian yang dilakukan terhadap nyeri akut pada abdominal pain.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi

nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer, 2008).

Teknik relaksasi napas dalam tidak memerlukan alat hanya melibatkan system otot dan respirasi sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Prinsip melandasi penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari system syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu (Brunner & Suddart, 2007).

Teknik relaksasi adalah suatu teknik yang didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot. Relaksasi otot yang dalam dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan patofisologis seperti nyeri. Relaksasi otot skelet dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan otot yang menunjang nyeri. Terdapat banyak bukti bahwa penelitian relaksasi dapat menurunka tingkat nyeri pasca operasi yakni teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bahaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan selain dapat menurunkan tingkat nyeri teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi dalam darah (Smeltzer, 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata skor skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 5,25
2. Rata-rata skor skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 3,67
3. Ada pengaruh tenik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi Laparatomi di Ruang Al- Insan Rumah Sakit Aisyah Kota Lubuk Linggau diperoleh nilai ρ= 0,000.

Bagi instansi kesehatan terutama Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau, penelitian ini dapat dijadikan motivasi untuk mempertahankan dan meningkatkan pelayanan kesehatan secara menyeluruh terutama tentang penangan intensitas nyeri yang teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* Jakarta: Rineka Cipta.

Cooper. 2011, *Tindakan Keperawatan Pada Keluhan Nyeri Pada Pasien* , Jakarta: Salemba Medika.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009, *Pedoman Pengendalian Penyakit Dalam,* Jakarta: Departemen

Black . 2006, Manajeman Nyeri. Jakarta: Salemba Medika.

Jawono. 2007, *Mengenal dan Mengobati Gejala Serangan Penyakit,* Surabaya: Airlangga.

Kozier. 2010, *Tindakan Keperawatan Pada Klien Dengan Keluhan Nyeri,* Yogyakarta: Pustaka Adipura.

Kang. 2009, *Asuhan Keperawata Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal,* Jakarta: Salemba Medika.

Nur. 2009, *Kecemasan Pada Pasien Dalam Menghadapi Penyakit*. Jakarta: Salemba Medika.

Nuha, 2016, *Perilaku Pasien Menghadapi Post Operasi* http://nithatanjung. blogspot.com/2011/12/. Diunduh 22 Januari 2020 pukul 20.30 wib.

Notoadmojo. 2010, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi,* Jakarta: Rineka Cipta

Pratiwi. 2012, *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam, Yog*yakarta: Nuha Medika.

Potter & Perry. 2006, *Teknik Relaksasi*. Diunduh 22 Januari 2018 pukul 21.00 wib.

Prince & Wilson . 2012, *Asuhan Keperawatan Bedah.* Yogyakarta: Nuha Medik

Siswantoyo. 2012, *Keperawatan Pada Pasien Nyeri dengan Laparatomi* http://.wordpress.com/tag/makalah-asma.Diunduh 23 Februari 2020 pukul 21.15 wib .

Stetter. 2007, *Tindakan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Penyakit Dalaml*. Jakarta: Salemba Medik

Setyawati. 2010, *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Diva Press.
Smeitzer & Bare. 2010, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Fraktur,* Bandung: Alfabeta.
Sugiyono. 2010,*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif,* Bandung: Alfabeta.
Tamsuri, 2012,Pengukuran Skala Nyeri Jakarta: Salemba Medika.
Varvogali. 2011, *Asuhan Keperawatan dan Penatalaksanaan Pada Pasien Post Operasi* Jakarta: Renika Cipta.