

**PENELITIAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASASE  
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
PADA PASIEN PASCA APENDIKTOMI DI  
RUANGAN BEDAH RSUD DR. M. ZEIN  
PAINAN TAHUN 2012**

**Penelitian Keperawatan Medikal Bedah**



**YUSRIZAL  
BP. 1010324034**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2012**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A Latar Belakang**

Apendisitis adalah penyebab paling umum inflamasi akut pada kuadran kanan bawah rongga abdomen, penyebab paling umum untuk bedah abdomen darurat (Smeltzer, 2001). Apendisitis adalah peradangan dari apendiks vermiformis, dan merupakan penyebab abdomen akut yang paling sering (Mansjoer, 2000).

Apendisitis dapat ditemukan pada semua umur, hanya pada anak kurang dari satu tahun jarang dilaporkan. Insiden tertinggi pada kelompok umur 20-30 tahun, setelah itu menurun. Insiden pada laki-laki dan perempuan umumnya sebanding, kecuali pada umur 20-30 tahun insiden laki-laki lebih tinggi (Sjamsuhidajat, 2005)

Keluhan apendisitis biasanya bermula dari nyeri di daerah umbilikus atau periumbilikus yang disertai dengan muntah. Dalam 2-12 jam nyeri akan beralih ke kuadran kanan bawah, yang akan menetap dan diperberat bila berjalan. Terdapat juga keluhan anoreksia, malaise, dan demam yang tidak terlalu tinggi. Biasanya juga terdapat konstipasi, tetapi kadang-kadang terjadi diare, mual, dan muntah. Pada permulaan timbulnya penyakit belum ada keluhan abdomen yang menetap. Namun dalam beberapa jam nyeri abdomen bawah akan semakin progresif, dan dengan pemeriksaan seksama akan dapat ditunjukkan satu titik dengan nyeri maksimal. Perkusi ringan pada kuadran kanan bawah dapat membantu menentukan lokasi nyeri. Nyeri lepas dan spasme biasanya juga muncul. Bila tanda rovsing, psoas, dan obturator positif, akan semakin meyakinkan diagnosa klinis (Mansjoer, 2000).

Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Tamsuri, 2007). Perawat tidak bisa melihat dan merasakan nyeri yang dialami oleh klien, karena nyeri bersifat subyektif (antara satu individu dengan individu lainnya berbeda dalam menyikapi nyeri). Perawat memberi asuhan keperawatan kepada klien di berbagai situasi dan keadaan, yang memberikan intervensi untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Menurut beberapa teori keperawatan, kenyamanan adalah kebutuhan dasar pasien yang merupakan tujuan pemberi asuhan keperawatan. Pernyataan tersebut didukung oleh Kolcaba yang mengatakan bahwa kenyamanan adalah suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia (Ghandi, 2010).

Nyeri pasca operasi mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Sebaiknya pencegahan nyeri sebelum operasi direncanakan agar penderita tidak terganggu oleh nyeri setelah pembedahan. Cara pencegahan tergantung pada penyebab dan letak nyeri dan keadaan penderitanya (Sjamsuhidajat, 2002).

Penanganan nyeri bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, kompres hangat atau dingin, aromaterapi, hypnotis, dll (Rezkiyah, 2011). Pengkombinasian antara teknik non farmakologi dan teknik farmakologi adalah cara yang efektif untuk menghilangkan nyeri terutama nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari (Smeltzer dan Bare, 2002). Penanganan nyeri dengan teknik non farmakologi merupakan modal utama menuju kenyamanan (Catur, 2005). Dipandang dari segi biaya dan manfaat, penggunaan manajemen non farmakologi lebih ekonomis dan tidak ada efek sampingnya jika dibandingkan

dengan penggunaan manajemen farmakologi. Selain juga mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan (Burroughs, 2001).

Selain penanganan secara farmakologi, cara lain adalah dengan manajemen nyeri non farmakologi dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, meditasi dan perilaku. 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 oksigenisasi darah (Smeltzer & Bare, 2002). Massase didefinisikan sebagai tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau meningkatkan sirkulasi (Henderson, 2006 Dikutip dari Yunita,2010).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Brunner & Suddart,2002). Penelitian Tunner dan Jansen (1993), Almatsier dkk (1992) dalam Brunner dan Suddarth, (2002 : 233), menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri dengan merileksasikan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri, hal ini dibuktikan pada penderita nyeri punggung bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri. Pada pasca operasi, pasien ditempatkan pada posisi senyaman mungkin, posisi ini mengurangi ketegangan pada insisi organ abdomen yang mengurangi nyeri. Penelitian Lorenzi (1991) Miller & Perry, (1990) dalam Brunner & Suddarth, (2002 : 234), telah

menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri pasca operasi dengan efektif, hal ini terjadi karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi agar efektif. (Brunner dan Suddarth, 2002)

Penelitian yang telah membuktikan tentang keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam dan masase menurunkan tingkat nyeri diantaranya penelitian Maulana (2003) yang meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Post Partum Di RSUD Bantul”. Dari hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri post partum di RSUD Bantul. Juga penelitian Siswati (2010) tentang pengaruh masase kulit terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien post apendiktomi di Rindu B2 RSUP H. Adam Malik Medan. menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian masase kulit terhadap penurunan nyeri post apendiktomi.

Pelaksanaan manajemen nyeri non farmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri. RSUD Dr. M. Zein Painan adalah rumah sakit pemerintah yang menjadi pusat rujukan bagi puskesmas di wilayah kabupaten Pesisir Selatan dan jumlah pasien rawat inap yang terlalu banyak, rata-rata pasien 120-130 perbulan sehingga membuat perawat sibuk dalam menjalankan pekerjaannya tersebut, Jumlah perawat di ruangan bedah hanya 16 orang. Perawat hanya menjalankan therapi yang sudah diatur oleh dokter sehingga manajemen non farmakologi dalam mengatasi nyeri belum dilakukan dengan maksimal. Kebanyakan perawat melaksanakan program therapi hasil dari kolaborasi dengan dokter untuk menghilangkan atau meringankan nyeri pada pasien. Diantaranya adalah pemberian analgesik yaitu asam mefenamat, yang memang mudah dan cepat dalam pemberiannya dibandingkan dengan pemberian intervensi manajemen nyeri non farmakologi. Jika dengan manajemen nyeri

non farmakologi belum juga berkurang atau hilang maka barulah diberikan analgesik. Pemberian analgesik juga harus sesuai dengan yang diresepkan dokter, karena pemberian analgesik dalam jangka panjang dapat menyebabkan pasien mengalami ketergantungan.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di RSUD Dr. M. Zein Painan dari catatan medical record (MR) yang dilihat 3 bulan terakhir yaitu pada bulan September-November 2011, didapatkan jumlah pasien yang terdiagnosa apendisitis yaitu 45 orang dan apendisitis merupakan penyakit terbanyak di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan. Dari survei peneliti di ruangan bedah terdapat 18 orang pasien, 6 orang di antaranya pasca apendektomi, yang masing-masing 4 orang diantaranya mengalami nyeri berat dan 2 orang mengalami nyeri ringan. Pasien mengatakan mereka mendapatkan obat untuk mengurangi nyeri sesudah operasi, namun setelah minum obat, 4 orang mengatakan masih nyeri dan 2 orang mengatakan nyerinya berkurang sedikit. Kalau nyeri tidak juga teratasi maka akan memberikan dampak kepada pasien seperti meningkatnya tekanan darah, takikardi, tidak bisa tidur/istirahat, cemas dan lain-lain.

Berdasarkan wawancara dengan tiga orang perawat, mereka mengetahui teknik relaksasi nafas dalam dan masase dapat menurunkan nyeri, namun mereka belum mau melaksanakan teknik relaksasi ini, karena mereka menganggap bahwa penggunaan analgesik memberikan efek kerja yang lebih cepat dari pada menggunakan teknik relaksasi atau tindakan non farmakologi. Padahal dengan penggunaan analgesik akan menimbulkan efek samping pada tubuh seperti : pusing, mual, muntah, mulut kering dan kerusakan hati pada pemakaian jangka panjang. Selain itu juga harga analgesik juga terbilang cukup mahal. Sedangkan dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan masase tidak mempunyai efek samping apapun dan juga dapat menghemat biaya dalam menjalani pengobatan. Fakta yang terjadi saat ini di RSUD Dr. M. Zein Painan, perawat belum secara efektif melaksanakan intervensi keperawatan teknik relaksasi

nafas dalam dan masase dalam penanganan nyeri pasca apendiktomi, sehingga tidak diketahui secara pasti apakah memang benar ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi sesuai dengan referensi atau teori yang ada.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu "Apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012."

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran skala nyeri pretest-posttest pasien pasca apendiktomi pada kelompok kontrol di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.
- b. Mengetahui gambaran skala nyeri pretest-posttest pasien pasca apendiktomi pada kelompok eksperimen di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.

- c. Menjelaskan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### **1. Instalasi Rumah Sakit**

Untuk memberikan masukan perencanaan dan pengembangan pelayanan kesehatan pada pasien dalam peningkatan kualitas pelayanan, khususnya dalam pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi.

##### **2. Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi penyediaan data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut, khususnya mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi.

##### **3. Penulis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan penulis mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi, sehingga dapat digunakan dalam penelitian yang lebih lanjut.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan pada kelompok kontrol dengan penurunan sebesar 2,30 skala nyeri.
2. Terdapat penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan pada kelompok eksperimen dengan penurunan sebesar 3,50 skala nyeri.
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penuruan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi di ruangan bedah RSUD Dr. M. Zein Painan tahun 2012.

#### **B. Saran**

1. Bagi profesi keperawatan  
Dijadikan sebagai pertimbangan untuk mengambil kebijakan dalam upaya mengurangi tingkat nyeri pada pasien, terutama pada pasien pasca apendiktomi.
2. Bagi pasien  
Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan klien menggunakan teknik untuk mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi non farmakologi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan masase.
3. Pada Institusi Rumah Sakit  
Untuk dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan masase sebagai alternative dalam penanganan nyeri khususnya pada pasien pasca apendiktomi.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk dapat meneliti lebih lanjut tentang pengaruh tentang teknik relaksasi nafas dalam dan masase terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca apendiktomi atau nyeri operasi lainya dengan meningkatkan frekuensi dan durasi nafas dalam dan masasenyanya.

#### 5. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan dasar untuk penelitian selanjutnya.