

## Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan

### *The Effect of Deep Breathing Relaxation on Post-Operative Patients' Pain*

Vera Veriyallia<sup>1\*</sup>, Asni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening Gang Monalisa No.77, Air Hitam Samarinda Ulu, Samarinda, 75243, Indonesia

<sup>2</sup>Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Malinau & Program Studi Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

Respen Tubu Malinau Utara, Malinau, 77554, Indonesia

Email: [vera@itkeswhs.ac.id](mailto:vera@itkeswhs.ac.id), [asnikacong0@gmail.com](mailto:asnikacong0@gmail.com)

\*Corresponding Author

Tanggal Submission: 10 Oktober 2024, Tanggal diterima: 30 Desember 2024

#### Abstrak

**Latar belakang:** Pembedahan merupakan tindakan yang dapat menimbulkan trauma jaringan dan rasa nyeri. Oleh karena itu, dilakukan anestesi, tetapi ketika efek anestesi hilang akan muncul rasa nyeri yang dapat mempengaruhi sistem tubuh baik fisik maupun psikis. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pasca pembedahan salah satunya relaksasi nafas dalam, teknik ini dapat memanipulasi rasa nyeri yang dirasakan pasien. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasien pasca pembedahan. **Metode:** Penelitian *pre-eksperimental one group pre-test and post-test* ini melibatkan 18 pasien pasca pembedahan. Skala nyeri diukur menggunakan *numeric rating scale*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas skala nyeri pasien 3. Sesudah intervensi, sebanyak 9 pasien memiliki skala nyeri 1 (50%), 3 pasien skala nyeri 2 (17%), dan 3 pasien skala nyeri 3 (17%). Terdapat 16 pasien mengalami penurunan skala nyeri (*negative ranks* 16, ties 2) dengan nilai median (*min-max*) *pre* 3-7 *post* 1-5, mean 3,89-2,11, SD 1,278-2,11, *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05), terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasien pasca pembedahan. **Kesimpulan:** Relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan nyeri pada pasien pasca pembedahan sehingga diharapkan intervensi ini menjadi salah satu perlakuan tetap untuk menerunkan skala nyeri utamanya pasca pembedahan.

**Kata kunci:** Nyeri, pembedahan, relaksasi nafas dalam

#### Abstract

**Background:** Surgery is an action causing tissue trauma and pain. Therefore, anaesthesia is performed, but when the effects of anaesthesia wear off, the pain will appear, affecting the body's physical and psychological systems. Many efforts can reduce post-surgical pain including deep breathing relaxation, this technique can manipulate the pain patients feel. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation on post-surgical patient pain. **Method:** This study was a *pre-experimental one-group pre-test and post-test* study involving 18 post-surgery patients. The pain scale was measured using a *numeric rating scale*. The research data were analyzed using the *Wilcoxon* test. **Results:** Before the intervention, most patients' pain scales were 3. After the intervention, nine patients had a pain scale of 1 (50%), three patients had a pain scale of 2 (17%), and three patients had a pain scale of 3 (17%). 16 patients experienced a decrease in pain scale (*negative ranks* 16, ties 2) with a median value (*min-max*) *pre* 3-7 *post* 1-5, mean 3.89-2.11, SD 1.278-2.11, *p-value* 0.000 (*p-value* < 0.05), there was an effect of deep breathing relaxation on post-surgery patient pain. **Conclusion:** This indicates that deep breathing relaxation can help reduce pain in post-surgery patients. This intervention is to be one of the permanent treatments to lessen the pain scale, especially post-surgery.

**Keywords:** Deep breathing relaxation, pain, surgery

## PENDAHULUAN

Tingkat keluhan nyeri pasien pasca pembedahan mencapai lebih dari 47% (Gao, Mu, Lin, Wen, & Gao, 2023). Meskipun tindakan pembedahan yang diberikan menjadikan pasien sebagai pusat perawatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengalaman baik atas perawatan yang diterima oleh pasien (Abdulloh, Yusuf, & Qur'aniati, 2023). Akan tetapi, tindakan pembedahan yang dilakukan tentu akan menimbulkan rasa sakit setelah hilangnya efek anestesi (Sunadi, Ifadah, & Syarif, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan penatalaksanaan nyeri sebagai hal paling mendasar yang harus diterima pasien, tetapi pada kenyataannya banyak pasien pasca pembedahan yang mengalami nyeri dengan kualitas sedang hingga berat (Borys *et al.*, 2018). Oleh karena itu, pengendalian nyeri pasca pembedahan secara efektif sangat penting dilakukan untuk meningkatkan hasil perawatan pasien.

WHO melaporkan bahwa pasien yang menerima tindakan pembedahan mengalami peningkatan masif dari tahun ke tahun, pada tahun 2020 pasien yang mendapat tindakan pembedahan mencapai 234 juta orang meningkat lebih dari 2 kali lipat dibandingkan dengan tahun 2017 (140 juta orang), sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 tindakan pembedahan diperkirakan mencapai 1,2 juta orang (Multazam, Eliawati, & Muharni, 2023). Efek yang akan ditimbulkan dari prosedur pembedahan tersebut adalah munculnya rasa nyeri, yang mana nyeri pasca pembedahan merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul akibat luka sayatan pada jaringan tubuh secara langsung, jika tidak segera mendapat penanganan, nyeri akan mempengaruhi rasa aman dan nyaman pasien bahkan akan mempengaruhi beberapa sistem seperti paru, kardiovaskuler, gastrointestinal, endokrin, imunologi, kecemasan, dan stres yang dapat menyebabkan depresi hingga kecacatan (Sunadi *et al.*, 2020). Nyeri yang dialami pasien setelah pembedahan dapat mengakibatkan respon neurohormonal dan fisiologis yang merugikan, yang akhirnya akan merangsang pelepasan katekolamin dan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, menyebabkan peningkatan tekanan darah, takikardi, takipnea, dan peningkatan pemanfaatan oksigen ke jantung (Hardin & Kaplow, 2020). Perubahan ini dapat menyebabkan disfungsi ventrikel dan iskemia miokard (Mohammadi *et al.*, 2018). Nyeri pasca pembedahan juga dapat menyebabkan buruknya upaya inspirasi yang berkontribusi terhadap komplikasi paru pasca pembedahan, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap status kesehatan pasien (Hardin & Kaplow, 2020; Jose, 2020).

Selain itu, nyeri yang tidak kunjung reda dapat memicu respons stres hormonal yang melibatkan banyaknya pelepasan glukagon dan kortisol, kejadian ini berhubungan dengan resistensi insulin dan hiperglikemia (Hardin & Kaplow, 2020; Mohammadi *et al.*, 2018). Perubahan dan dampak lebih lanjut tersebut dianggap sebagai indikator penting awal dari perlunya program pengendalian nyeri pasca pembedahan, utamanya setelah hilangnya efek anestesi (Jarrah *et al.*, 2022). Penelitian terdahulu telah melaporkan bahwa sebagian besar pasien pasca pembedahan mengalami derajat nyeri sedang hingga berat (Borys *et al.*, 2018). Oleh karena itu, pemberian manajemen nyeri perlu mendapat fokus yang lebih banyak untuk mencegah dampak atau komplikasi yang tidak diinginkan (Chandrababu, Rathinasamy, Suresh, & Ramesh, 2019). Bagi perawat, pemberian manajemen nyeri merupakan perhatian utama untuk mereduksi keluhan nyeri pasien pasca pembedahan, karena itu upaya-upaya menghilangkan keluhan nyeri pasien secara cepat sangat diperlukan (Jarrah *et al.*, 2022).

Peneliti mewawancarai 6 orang pasien pasca operasi dengan keluhan nyeri sedang. Pasien mengatakan pernah diberi penjelasan mengenai manajemen nyeri non-farmakologis berupa latihan relaksasi napas dalam. Sementara pada perawat jaga ketika diwawancarai mengatakan lebih sering menggunakan manajemen nyeri farmakologi dimana tindakan tersebut merupakan hasil dari kalobarasi dengan tenaga kesehatan lainnya, tindakan ini diambil dengan alasan supaya nyeri pasien segera tertangani. Namun, petugas juga melapor bahwa setelah efek farmakologi sudah habis tidak jarang pasien kembali mengeluhkan nyeri. Oleh karena itu, manajemen nyeri non-farmakologi perlu untuk diberikan dan diajarkan kepada pasien supaya ketika efek obat habis dan pasien belum boleh menerima dosis lanjutan, pasien dapat mengendalikan nyeri secara mandiri, selain itu supaya pasien juga tidak ketergantungan dengan obat pereda nyeri. Dengan begitu, penggunaan manajemen nyeri non-farmakologi dapat digunakan sebagai pendamping obat dengan tujuan untuk mempersingkat episode nyeri pasien (Jarrah *et al.*, 2022).

Penelitian terdahulu telah mengeksplorasi efek dari berbagai teknik non-farmakologi dalam mengendalikan nyeri pasca pembedahan beberapa diantaranya yang terbukti efektif adalah terapi musik, pijat refleksi kaki, kompres dingin, mendengarkan suara orang yang dicintai, dan relaksasi napas dalam (Jarrah *et al.*, 2022). Relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi paling sederhana yang digunakan perawat dalam mengelola nyeri, teknik ini merupakan teknik non-invasiif, murah, mudah, dapat dilakukan dimana saja dan dalam kondisi apa saja, serta bebas risiko, supaya efektif untuk menghilangkan nyeri, teknik ini dapat diberikan selama 5 hingga 15 menit dengan cara menghirup udara melalui hidung, menahannya dan menghembuskannya kembali melalui mulut setengah tertutup secara perlahan-lahan (Adiutama, Hijriani, Kurniawan, Fauziah, & Lin, 2022; Jarrah *et al.*, 2022). Manfaat penggunaan teknik relaksasi napas dalam selain dapat menurunkan nyeri adalah dapat menurunkan hasil klinis dan pembiayaan kesehatan, meminimalkan penggunaan analgetik dan menghindari efek samping terkait obat-obatan, mengurangi rasa cemas, dan memberikan kesan rileks serta nyaman (Jarrah *et al.*, 2022).

Sudirman, Syamsuddin, & Kasim (2023) telah membuktikan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri pasien pasca pembedahan secara signifikan. Selain itu, bukti lainnya juga telah dilaporkan oleh Multazam *et al* (2023) bahwa relaksasi napas dalam terbukti efektif untuk mereduksi keluhan nyeri pasien pasca pembedahan. Penting bagi pasien untuk mengidentifikasi nyeri dan mampu menggunakan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri untuk mengurangi keluhan maupun komplikasi fisik dan psikologis yang berhubungan dengan nyeri (Jarrah *et al.*, 2022). Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh “Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan” dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari penggunaan relaksasi napas terhadap nyeri pasien pasca pembedahan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-eksperimental study* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan formula Federer dan penambahan 10% untukantisipasi adanya sampel *drop out*. Proses penyeleksian sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana sampel yang dilibatkan dalam penelitian didasarkan pada kriteria-kriteria tertentu seperti: 1) Lebih dari 6 atau 8 jam pasca pembedahan, 2) Mengeluh nyeri ringan,

sedang, dan/atau berat, 3) Tidak mengalami penurunan kesadaran, 4) Kooperatif, dan 5) Tidak sedang atau belum mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri. Sehingga pasien yang mengalami gangguan pendengaran, pasien pasca pembedahan yang memerlukan istirahat, dan yang mengalami efek buruk pasca pembedahan tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan untuk menilai skala nyeri pasien adalah *numeric rating scale* (NRS). Proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran skala nyeri pasien sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Adapun perlakuan relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara meminta pasien untuk menarik napas melalui hidung secara maksimal dalam hitungan 4 detik, kemudian menginstruksikan pasien untuk menahannya selama 5 detik lalu meminta pasien menghembuskannya melalui mulut secara perlahan sampai dengan maksimal dalam hitungan 8 detik, rangkaian proses tersebut dilakukan dalam keadaan mata terpejam, dilakukan berulang sampai dengan 5 kali, 5 kali ulangan kegiatan tersebut disebut 1 siklus. Secara keseluruhan teknik relaksasi nafas dalam diberikan sebanyak 3 siklus, dengan diselingi waktu istirahat selama 30-60 detik diantara siklusnya. Kemudian setelah semua siklus terlampaui, peneliti kembali melakukan pengukuran skor nyeri responden secara langsung setelah responden memperoleh intervensi relaksasi napas dalam menggunakan skala NRS pada lembar observasi yang telah disediakan.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji parametrik *paired t test* berpasangan. Jenis uji ini memerlukan asumsi normalitas, dengan begitu apabila data penelitian tidak memenuhi syarat maka pengujian data penelitian ini akan menggunakan uji alternatif *wilcoxon*. Adapun hasil uji normalitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	Statistik	df	Sig.	$\alpha$	Kesimpulan
Nyeri sebelum intervensi	0,733	18	0,000	> 0,05	Tidak berdistribusi normal
Nyeri sesudah intervensi	0,780	18	0,001	> 0,05	Tidak berdistribusi normal

Uji normalitas penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* karena uji ini lebih tepat jika digunakan untuk menguji normalitas data penelitian pada besar sampel yang kurang dari 50. Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 1. disimpulkan bahwa antara data sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi kurang dari  $\alpha$ , yaitu 0,05. Oleh karena itu, sarat normalitas data pada penelitian ini tidak terpenuhi sehingga penggunaan uji analisis pengaruh *paired t test* berpasangan juga tidak dapat digunakan. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, apabila sarat normalitas tidak terpenuhi maka alternatif uji yang digunakan untuk sampel berpasangan adalah uji *wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada karakteristik pasien dapat dilihat pada Tabel 2. Adapun data karakteristik pasien yang termasuk dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat pembedahan sebelumnya, serta terdiri dari data yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu skala nyeri pasien pasca pembedahan antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.

**Tabel 2. Karakteristik Pasien (n= 18)**

<b>Variabel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	11	61
Perempuan	7	39
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Status perkawinan</b>		
Kawin	11	61
Belum kawin	7	39
Janda	0	0
Duda	0	0
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	0	0
SD	5	29
SMP	3	16
SMA	7	39
Perguruan tinggi	3	16
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	1	5
Wiraswasta	0	0
Buruh	0	0
Petani	4	22
Pegawai swasta	3	17
IRT	3	17
Honorar	3	17
Pelajar/Mahasiswa	4	22
TNI	0	0
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Riwayat pembedahan sebelumnya</b>		
Pernah	3	17
Belum pernah	15	83
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Nyeri sebelum perlakuan</b>		
Tidak nyeri (0)	0	0
Nyeri ringan (1-3)	3	17
Nyeri sedang (4-6)	10	55
4	4	22
5	1	6
6	2	11
Nyeri berat (7-9)	1	6
7	1	6
Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Nyeri sesudah perlakuan</b>		
Tidak nyeri (0)	0	0
Nyeri ringan (1-3)	9	50
1	3	17
2	3	17
Nyeri sedang (4-6)	1	5
4	2	11
5	0	0
Nyeri berat (7-9)	0	0
Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0

Variabel	f	%
Total	18	100

(Sumber: Data primer penelitian, 2024)

Karakteristik pasien pasca operasi yang ditunjukkan oleh Tabel 2. adalah mayoritas pasien berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 pasien (61%). Pada status perkawinan pasien, mayoritas pasien mengaku dirinya sudah menikah yaitu 11 pasien (61%). Mayoritas pasien memiliki jenjang pendidikan SMA yaitu sebanyak 7 pasien (39%). Mayoritas pasien bekerja sebagai petani sebanyak 4 pasien (22%) dan pelajar/mahasiswa sebanyak 4 pasien (22%). Sedangkan pada riwayat pembedahan sebelumnya, mayoritas pasien mengaku belum pernah melakukan pembedahan sebelumnya yaitu sebanyak 15 pasien (83%).

Adapun nyeri pasien pasca pembedahan seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. adalah mayoritas pasien sebelum memperoleh intervensi relaksasi napas dalam melaporkan keluhan nyeri mereka berada dalam intensitas ringan dengan skala nyeri 3 yaitu sebanyak 10 pasien (55%). Pada saat sesudah mendapatkan intervensi relaksasi napas dalam, mayoritas pasien melaporkan nyeri mereka dalam intensitas ringan dengan skala nyeri 1 sebanyak 9 pasien (50%), skala nyeri 2 sebanyak 3 pasien (17%), dan skala nyeri 3 sebanyak 3 pasien (17%).

**Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan**

Variabel	f	Mean	Median (min-max)	SD	Negative ranks	Positive ranks	Ties	P-value
Nyeri sebelum intervensi	18	3,89	3-7	1,278	16	0	2	0,000
Nyeri sesudah intervensi	18	2,11	1-5	2,11				

Hasil penurunan skala nyeri pasien sesudah intervensi dapat dilihat dari nilai *negative ranks* yang ditampilkan pada Tabel 3. dimana nilai yang dimaksud adalah 16, yang mengartikan bahwa terdapat 16 pasien dengan hasil skala nyeri sesudah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Tabel 3. juga menjelaskan bahwa dari total keseluruhan responden hanya terdapat 2 (*ties*) orang responden yang tidak mengalami perubahan nyeri baik sebelum dan sesudah intervensi. Skala nyeri minimal dan maksimal yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi adalah 3 s.d. 7, kemudian setelah intervensi skala nyeri minimal adalah 1 sedangkan maksimalnya adalah 5. Lebih lanjut, hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasien pasca pembedahan dengan signifikansi hasil uji *wilcoxon*  $< 0,05$ ,  $p= 0,000$ . Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa terjadi penurunan skala nyeri yang dilaporkan oleh pasien pasca pembedahan antara sebelum dan sesudah memperoleh intervensi relaksasi napas dalam dari peneliti, penurunan skala nyeri ini dapat dilihat pada Tabel 2. yang mana dijelaskan bahwa sebelum memperoleh intervensi mayoritas pasien melaporkan nyeri yang dirasakannya dalam intensitas/kategori ringan dengan skala nyeri 3 kemudian setelah memperoleh intervensi relaksasi napas dalam mayoritas pasien juga melaporkan mengalami gangguan nyeri dalam intensitas ringan, tetapi bedanya skala nyeri yang dilaporkan berbeda dengan sebelum intervensi, skala nyeri sesudah intervensi ialah 1, 2, dan 3 dengan mayoritas pasien melapor skala nyeri yang dirasakannya adalah 1 yaitu sebanyak 9 pasien (50%), hasil ini menggambarkan bahwa pemberian intervensi relaksasi napas dalam mempengaruhi nyeri pasien pasca pembedahan.

Laporan hasil ini konsisten dengan beberapa hasil penelitian terdahulu bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi relaksasi napas dalam pada nyeri pasien pasca pembedahan (Amita, Fernalia, & Yulendasari, 2018; Hafilah & Safitri, 2022;

Multazam *et al.*, 2023; Setiarini, 2018; Susilawati, Utari Kartaatmadja, & Suherman, 2023). Nyeri pasca pembedahan yang dilaporkan oleh pasien timbul karena hilangnya efek bius pembedahan, nyeri tersebut merupakan respon fisiologis tubuh dari terputusnya jaringan, pemberian terapi dapat diberikan untuk mengurangi keluhan nyeri ini (Sunadi *et al.*, 2020). Relaksasi napas dalam adalah salah satu modalitas terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien, berhasil atau tidaknya terapi relaksasi napas dalam bergantung pada masing-masing pasien karena hanya pasien yang paling mengerti dan memahami rasa nyeri yang dirasakannya (Hamdani, Prizka Melia, & Setiawan, 2023; Norelli, Long, & Krepps, 2023). Oleh karena itu, pasien ialah *expert* tentang nyeri yang dirasakan yang dipengaruhi oleh persepsi pasien terhadap nyeri itu sendiri yang mana setiap individu mempunyai penilaiannya masing-masing (Agung, Andriyani, & Sari, 2018). Hasil penelitian ini berhasil membuktikan bahwa relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri pasien pasca pembedahan, perbandingan skala nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi dapat pada Tabel III.

Secara eksplisit dijelaskan dalam Tabel 2. bahwa sebelum memperoleh intervensi relaksasi napas dalam, intensitas nyeri yang dilaporkan oleh 18 pasien beragam yaitu berat 1 orang, sedang 7 orang, dan sisanya adalah ringan, kemudian setelah memperoleh intervensi instesistas nyeri pasien dilaporkan menurun, 3 pasien melapor nyeri sedang dan 15 lainnya nyeri ringan. Penurunan nyeri ini konsisten dengan penjelasan bahwa dengan adanya stimulus dari luar, impuls yang ditransmisikan oleh serabut berdiameter besar akan menghambat impuls dari serabut yang berdiameter kecil sehingga sensasi nyeri yang dibawa oleh serabut kecil akan berkurang atau bahkan gagal dihantarkan ke otak sehingga sensasi nyeri yang dirasakan akan berkurang atau bahkan tidak akan merasakan nyeri sama sekali (Yam *et al.*, 2018). Teknik relaksasi napas dalam ini merupakan modalitas terapi yang murah dan mudah diterapkan kepada pasien untuk membantu mereka lepas dari rasa nyeri yang dirasakan, dibandingkan modalitas terapi lainnya seperti teknik distraksi nyeri menggunakan musik, relaksasi napas dalam lebih efektif untuk menurunkan nyeri (Agung *et al.*, 2018).

Dalam hal menurunkan intensitas nyeri pada pasien utamanya pada pasien pasca pembedahan banyak hal yang perlu diperhatikan karena persepsi masing-masing pasien terhadap nyeri yang dirasakan berbeda satu sama lain, karena dengan stimulus yang sama terkadang intensitas nyeri yang dilaporkan jauh berbeda. Oleh karena itu, perawat harus menguasai dan memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan persepsi dan nyeri pasien agar dapat memberikan pendekatan yang tepat dalam pengkajian maupun pemberian intervensi keperawatan, utamanya pada pasien dengan masalah nyeri.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Mayoritas pasien sebelum memperoleh intervensi relaksasi napas dalam melaporkan keluhan nyeri mereka berada dalam intensitas ringan dengan skala nyeri 3 yaitu sebanyak 10 pasien (55%). Sesudah mendapatkan intervensi relaksasi napas dalam mayoritas pasien melaporkan nyeri mereka dalam intensitas ringan dengan skala nyeri 1 sebanyak 9 pasien (50%), skala nyeri 2 sebanyak 3 pasien (17%), dan skala nyeri 3 sebanyak 3 pasien (17%). Terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasien pasca pembedahan.

### **Saran**

Adanya praktik relaksasi napas dalam yang sudah diajarkan kepada pasien hendaknya dapat dipergunakan bila mana nantinya rasa nyeri kembali dirasakan oleh pasien, karena cara tersebut telah dibuktikan oleh penelitian ini mampu menurukan nyeri pasca pembedahan. Perawat hendaknya tetap memberikan intervensi relaksasi napas dalam kepada pasien yang mengeluh nyeri ketika di rumah sakit, untuk mendapatkan hasil maksimal perawat harus mampu mengidentifikasi persepsi pasien terhadap nyeri, sehingga upaya intervensi yang diberikan tepat sasaran. Rumah sakit dapat menginstruksikan perawat melakukan modalitas terapi untuk mengurangi nyeri pasien yang didasarkan pada bukti empirik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berkenan terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini hingga hasil penelitian ini sampai kepada pembacanya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulloh, A. A. G., Yusuf, A., & Qur'aniati, N. (2023). Penggunaan terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan perioperatif anak-anak: tinjauan sistematik. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1189–1200. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.841>
- Adiutama, N. M., Hijriani, H., Kurniawan, W., Fauziah, W., & Lin, C.-F. (2022). Deep breathing relaxation techniques to lowering systolic blood pressure in the elderly : randomized control trial. *Journal Of Nursing Practice*, 5(2), 271–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jnp.v5i2.213> The
- Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. (2018). Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum di rsud dr. Moewardi surakarta. *INFOKES*, 3(1), 52–60.
- Amita, D., Fernalia, & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 26–28. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69>
- Borys, M., Zyzak, K., Hanych, A., Ga, P., Ga, K., Agata, K., ... Czuczwar, M. (2018). Survey of postoperative pain control in different types of hospitals : a multicenter observational study. *BMC Anesthesiology*, 18, 83. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12871-018-0551-3>
- Chandrababu, R., Rathinasamy, E. L., Suresh, C., & Ramesh, J. (2019). Effectiveness of reflexology on anxiety of patients undergoing cardiovascular interventional procedures: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ournal of Advanced Nursing*, 75(1), 43–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.13822>
- Gao, L., Mu, H., Lin, Y., Wen, Q., & Gao, P. (2023). Review of the current situation of postoperative pain and causes of inadequate pain management in africa. *Journal of Pain Research*, 16, 1767–1778. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/JPR.S405574>
- Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria di rumah sakit umum sundari. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (J-Bikes)*, 2(1), 45–49. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.26>
- Hamdani, D., Prizka Melia, R., & Setiawan, H. (2023). Slow deep breathing intervention to



- reduce pain intensity in mild head injury patients. *Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Farmasi & Analisis Kesehatan (Jurkes)*, 10(2), 91–97. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v10i2.200>
- Hardin, S. R., & Kaplow, R. (2020). *Cardiac surgery essentials for critical care nursing* (3rd ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Jarrah, M. I., Hweidi, I. M., Al-dolat, S. A., Alhawatemeh, H. N., Al-obeisat, S. M., Hweidi, L. I., ... Alkouri, O. A. (2022). International journal of nursing sciences the effect of slow deep breathing relaxation exercise on pain levels during and post chest tube removal after coronary artery bypass graft surgery. *International Journal of Nursing Sciences*, 9(2), 155–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016%2Fj.ijnss.2022.03.001>
- Jose, L. C. J. A. (2020). Effectiveness of quick relaxation technique on pain associated with chest tube removal among postoperative coronary artery bypass grafting patients in a tertiary care hospital, delhi. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 21(2), 166–170. [https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn\\_134\\_20](https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_134_20)
- Mohammadi, N., Pooria, A., Yarahmadi, S., Tarrahi, M. J., Najafizadeh, H., Abbasi, P., & Moradi, B. (2018). Effects of cold application on chest tube removal pain in heart surgery patients. *National Research Institute of Tuberculosis and Lung Disease*, 17(1), 29–36.
- Multazam, Eliawati, U., & Muharni, S. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sedang di rumah sakit umum daerah tanjungpinang. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 167–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i4.531>
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepps, J. M. (2023). Relaxation techniques. Retrieved from StatPearls website: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- 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. Retrieved from <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/548/487>
- Sudirman, A. A., Syamsuddin, F., & Kasim, S. S. (2023). Efektifitas tehnik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien appendisititis di ird rsud otanaha kota gorontalo. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 137–147.
- Sunadi, A., Ifadah, E., & Syarif, M. N. O. (2020). The effect of deep breathing relaxation to reduce post operative pain in lower limb fracture. *Enfermería Clínica*, 30, 143–145. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.045>
- Susilawati, Utari Kartaatmadja, F. S., & Suherman, R. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea di ruang rawat nifas rsud sekarwangi sukabumi. *Media Informati*, 19(1), 13–19. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Yam, M. F., Loh, Y. C., Tan, C. S., Khadijah Adam, S., Abdul Manan, N., & Basir, R. (2018). General pathways of pain sensation and the major neurotransmitters involved in pain regulation. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(8), 2164. <https://doi.org/10.3390/ijms19082164>