

PENURUNAN NYERI PASCA LAPARATOMI MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN

PAIN REDUCTION AFTER LAPAROTOMY USING RELAXATION BREATHING TECHNIQUES

Suriana, Endang Ninik, Baiq Dewi H., Wahyu Eko Suciati

Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Teknik relaksasi pernafasan merupakan suatu cara untuk menurunkan bahkan menghilangkan rasa nyeri dengan cara mengatur pernafasan setiap waktu. Tujuan relaksasi pernafasan adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Relaksasi pernafasan dilakukan selama 60 menit. Desain penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif*, populasinya adalah semua pasien pasca laparatomi, dengan teknik *Total sampling*, pengambilan *sample* yaitu 25 pasien. Sedangkan variabelnya : Teknik relaksasi pernafasan dan penurunan nyeri, diambil dengan instrument kuesioner dan observasi pada penurunan nyerinya, kemudian ditabulasi, hasilnya disajikan dalam bentuk table. Hasilnya sebagian besar (66,7%) teknik relaksasi pernafasan cukup dengan sebagian besar (33,3%) kurang dalam penurunan nyeri pada pasien psaca laparatomi di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Kesimpulannya untuk lebih mempermudah penjelasan kepada pasien hendaknya ada gambar bagaimana melakukan teknik relaksasi pernafasan sehingga pasien dapat lebih mengerti dan paham bagaimana melakukan secara benar tanpa selalu ada bimbingan dari perawat.

Kata-kata kunci: Teknik relaksasi pernafasan, penurunan nyeri

ABSTRACT

Breathing relaxation technique is a way to reduce and even eliminate pain by regulating breathing every time. The aim is to increase the relaxation of respiratory ventilation of the alveoli, maintain gas exchange, reduces stress both physical and emotional stress that reduce the intensity of pain and reduce anxiety. Relaxation breathing is done for 60 minutes. The design of this study used a descriptive method, the population was all patients after laparotomy, with a total sampling technique, the sample is 25 patients. While variables: breathing and relaxation techniques decrease pain, taken with a questionnaire instrument and observations on the decline of the pain, then tabulated, the results are presented in the form table. Hasilnya majority (66.7%) enough breathing relaxation techniques with the majority (33.3%) less the reduction in pain in patients psaca laparotomy in Surgery Room Aster Hospital Dr. Atopic Dermatitis Surabaya. Kesimpulannya to further simplify the explanation to the patient is to have a picture of how to do relaxation breathing techniques so that patients can better understand and know how to do it correctly without constant supervision from nurses.

Key words: breathing relaxation techniques, pain reduction

Alamat Korespondensi : Jalan Parang Kusumo no. 1 Surabaya.

PENDAHULUAN

Tindakan laparatomi berupa incisie pada kulit. Adanya incisie berdampak pada rasa nyeri pasca pembedahan (Ignatavicius & Workman, 2006). Nyeri pasca bedah dikelompokkan sebagai nyeri akut yang dihubungkan dengan respon otonom, metabolik-endokrin, fisiologis dan perilaku (Yuliawati, 2008). Data tentang laparatomi berdasarkan catatan medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya bulan Januari sampai Desember 2010 terdapat 331 kasus. Bulan Januari sampai Nopember 2011 terdapat 302 kasus pasien yang

dirawat di Ruang Bedah Aster Instalasi rawat Inap Bedah. Pada bulan Nopember 2011 ada 32 pasien dari 32 ada 28 pasien (87,5%) masih nyeri setelah 3 hari pasca laparatomi, sedangkan sisanya 4 pasien (12,5%) masih terjadi nyeri lebih dari 5 hari.

Tindakan medis untuk menurunkan nyeri diberikan obat analgesik, sedangkan tindakan keperawatan yang dilakukan adalah dengan memberikan teknik relaksasi pernafasan yang lebih mudah dilakukan oleh pasien. 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 (Potter & Perry, 2005).

Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana gambaran teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri pasien pasca laparatomi di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya? Tujuan penelitian ini adalah Diketuinya gambaran teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri pasien pasca laparatomi di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif*, dengan menguraikan gambaran teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca laparatomi di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Populasi penelitian ini adalah semua pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya dengan jumlah sampel 25 orang. Tehnik sampling dengan *Total Sampling*. Variabel penelitian adalah penurunan nyeri menggunakan teknik relaksasi pernafasan. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner

Tabel 1 Usia pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya, April 2012

Usia	f	%
20- 30 tahun	5	20
31- 40 tahun	11	44
41- 50 tahun	5	20
51- 60 tahun	4	16
Jumlah	25	100

Tabel 3 Pekerjaan pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya, April 2012

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	6	24
Swasta	11	44
Wiraswasta	3	12
PNS	5	20
Jumlah	25	100

Pelaksanaan Tehnik Relaksasi

Pada tabel 4 menunjukkan sebagian besar pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya melakukan tehnik relaksasi dengan kriteria cukup sebanyak 16 orang (65%) dan kurang sebanyak 9

dan lembar observasi. Penelitian dilaksanakan di Ruang Bedah Aster Instalasi Rawat Inap Bedah RSUD Dr. Soetomo Surabaya dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2012. Analisa data secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pasien

Tabel 1 menggambarkan bahwa mayoritas pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya berusia 31-40 tahun sebanyak 11 orang (44%), sebanyak masing-masing 20% pasien yang berusia 20-30 tahun dan 41-50 tahun.

Tabel 2 menggambarkan bahwa tingkat pendidikan pasien mayoritas SMA sebanyak 9 orang (36%); Perguruan tinggi sebanyak 24%; SD dan Tidak sekolah masing-masing 16%. Paing sedikit pasien berpendidikan SMP sebanyak 8%.

Tabel 3 menggambarkan bahwa mayoritas pasien bekerja sebagai swasta, yaitu 44%. Pasien yang tidak bekerja sebanyak 24%, bekerja sebagai PNS sebanyak 20%, wiraswasta sebanyak 12%.

Tabel 2 Pendidikan pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya, April 2012

Pendidikan	f	%
Tidak sekolah	4	16
SD	4	16
SMP	2	8
SMA	9	36
PT	6	24
Jumlah	25	100

orang (36%) dan tidak ada yang melaksanakan teknik relaksasi dengan baik.

Tabel 4 pelaksanaan tehnik relaksasi pasien pasca laparatomi yang dirawat di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya, April 2012

Pelaksanaan Teknik relaksasi	f	%
Cukup	16	64
Kurang	9	36
Jumlah	25	100

Penurunan Nyeri Pasien Pasca Laparatomi Menggunakan Teknik Relaksasi Pernafasan

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan pasien Pasca Laparatomi yang melaksanakan Teknik

Relaksasi Pernafasan dengan cukup maupun kurang baik sebagian besar mengalami penurunan nyeri masing-masing 62,5% dan 66,7%. Hanya sebagian kecil pasien yang tidak mengalami penurunan nyeri masing-masing 37,5% dan 33,3%.

Pasien pasca bedah laparatomi yang tidak dapat melakukan relaksasi secara baik disebabkan karena saat nyeri datang pasien tidak bisa menenangkan diri dan rasa takut akan sakit yang dialaminya muncul, pasien dapat menarik nafas dalam melalui hidung, menghembuskan melalui mulut dan melakukan teknik relaksasi pernafasan ini dengan frekuensi 7-8 kali saat nyeri datang. Relaksasi pernafasan yang dilakukan oleh pasien kurang tepat pada gerakan menarik nafas melalui hidung dan langsung menghembuskannya lewat mulut tanpa adanya menahan sejenak udara yang telah dihirup dan menghembuskan udara secara perlahan-lahan. Pasien tidak dapat melakukan teknik relaksasi pernafasan dengan

maksimal sehingga teknik ini tidak dapat menurunkan nyeri yang dialami pasien.

Pasien dengan teknik relaksasi pernafasan kurang sebanyak 9 orang melakukan teknik relaksasi tidak rutin, pasien tidak melakukan teknik ini dikarenakan pasien menganggap teknik ini tidak dapat mengurangi rasa nyeri yang dialaminya. Saat nyeri yang dialami pasien datang, pasien memilih cara lain atau hanya menggunakan obat-obatan. Teknik relaksasi pernafasan hanya digunakan pasien saat nyeri datang mendadak dan pemberian obat sudah diberikan pada waktu yang sesuai, didapatkan bahwa pasien tidak dapat melakukan teknik relaksasi dengan baik. Pasien melakukan teknik ini dengan frekuensi 3-6 kali, dan pasien tidak dapat menenangkan dirinya. Sehingga teknik ini tetap dapat dilakukan oleh pasien tetapi manfaat dari teknik relaksasi ini dapat menurunkan nyeri dalam kategori kurang.

Tabel 5 Penurunan Nyeri Pasien Pasca Laparatomi Menggunakan Teknik Relaksasi Pernafasan di Ruang Bedah Aster RSUD Dr. Soetomo Surabaya, April 2012

Pelaksanaan Teknik relaksasi	Penurunan Nyeri				Jumlah	
	Tidak ada penurunan		Ada penurunan		f	%
	f	%	f	%		
Cukup	6	37,5	10	62,5	16	100
Kurang	3	33,3	6	66,7	9	100

Ketidak mampuan melaksanakan relaksasi secara tepat menjadikan peran dari sistem neurotransmitter tidak bekerja maksimal dalam menghambat timbulnya nyeri dari spasme otot-otot yang luka akibat post laparatomi sehingga kerja dari gate kontrol juga tidak maksimal dalam menghambat rangsangan nyeri dari jaringan luka post operasi, dimana neuron A-beta (melepaskan neurotransmitter penghambat) lebih rendah dari neuro A-delta dan C (mentransmisi impuls melalui mekanisme pertahanan) sehingga tubuh merasakan nyeri karena gete kontrol terbuka (Potter & Perry, 2005).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian adalah pasien Pasca Laparatomi yang melaksanakan Teknik Relaksasi Pernafasan dengan cukup maupun kurang baik sebagian besar mengalami penurunan nyeri. Hanya sebagian kecil pasien yang tidak mengalami penurunan nyeri.

Hal yang disarankan adalah hendaknya: 1)tehnik relaksasi nafas dijadikan intervensi keperawatan sebagai pendukung dalam

menurunkan nyeri post operasi laparatomi selain obat.

DAFTAR ACUAN

- Aditya. 2009. *Variabel Penelitian dan Definisi Operasional*. Hand Book Mata Kuliah Metodologi Research Untuk Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Surakarta. Surakarta: Poltekkes Kemenkes Surakarta. Tidak Dipublikasikan.
- Alexander. 1997. Modifications to the postanesthesia score for use in ambulatory surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*. USA.
- Brunner & Sudarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Carpenito, L. J., 2000. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Ganong. 2003. *Buku Ajar Fisiologi*. Jakarta: EGC

- Guyton. 2005. *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran*
Jakarta: EGC
- Ignatavicius & Workman. 2006. *Medical Surgical Nursing Critical Thinking For Collaborative care*. Philadelphia USA: Elsevier Inc.
- Indriarti. 2009. *Perbedaan Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Studi pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RSIA Malang, Skripsi, Malang, Tidak Dipublikasikan*.
- Irawan. 2004. *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kozier. 2004. *Therapeutic Exercise Foundations & Technique*. USA: FA Davis
- Long B.C. 2000. *Perawatan Medikal Bedah Suatu Pendekatan Proses Keperawatan, Volume 2, Alih Bahasa Yayasan Ikatan Pendidikan Keperawatan*. Bandung: Yayasan Ikatan Pendidikan Keperawatan.
- Nursalam. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktek*. Alih Bahasa Yasmin Asih,dkk. Jakarta: EGC.
- Prihardjo R. 2003. *Pengkajian Fisik Keperawatan*, Jakarta: EGC
- Surya. 2006. Perbandingan Nyeri Pasca-Hernioplasty Shouldice Pure Tissue dengan Lichtenstein Tension Free, *Majalah Kedokteran Nusantara Volume 39 No. 3 September 2006*, Medan
- Tamsuri A. 2007. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta: EGC