

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP NYERI PADA PASIEN PASCA
OPERASI DENGAN SPINAL ANESTESI:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
ILHAM MULYADIN
1811604011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP NYERI PADA PASIEN PASCA
OPERASI DENGAN SPINAL ANESTESI:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagaimana Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Keperawatan Anestesiologi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
ILHAM MULYADIN
1811604011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI
DENGAN SPINAL ANESTESI: *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
ILHAM MULYADIN
1811604011**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal:

01 Desember 2022



Pembimbing

(dr. Joko Murdiyanto, Sp.An., MPH)

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI DENGAN SPINAL ANESTESI : *LITERATURE REVIEW*¹

Ilham Mulyadin² , Joko Murdiyanto³

ABSTRAK

Latar belakang : Pembedahan adalah tindakan pengobatan dengan cara membuka bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan dan berakhir dengan penutupan jahitan pada luka sayatan. Menjalani tindakan pembedahan adalah pengalaman sulit bagi pasien. Ada beberapa masalah pada saat operasi atau sesudah operasi yang membuat timbul rasa takut pada diri pasien. Tindakan menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai, saat klien mulai sadar dan efek anestesi sudah habis bereaksi, klien akan merasakan nyeri di daerah sayatan dan merasakan ketidaknyamanan. Terkait hal ini masalah efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *post* spinal anestesi harus menjadi perhatian bagi petugas kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi *Literature Review*. Metode ini mengumpulkan serta menganalisis data dari penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian: Hasil dari *Literature Riview* ini dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam secara efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Simpulan: Berdasarkan analisis data dari jurnal yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dan mampu untuk menurunkan nyeri terhadap pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Kata kunci : Relaksasi napas, Nyeri, Pasien pasca operasi

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa Anestesiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON PAIN IN POSTOPERATIVE PATIENTS WITH SPINAL ANESTHESIA : A LITERATURE REVIEW

Ilham Mulyadin², Joko Murdiyanto³

ABSTRACT

Background : Surgery is a treatment action by opening the body part to be treated through an incision and ending with the closure of the stitches on the incision wound. Undergoing surgery is a difficult experience for the patient. There are several problems at the time of surgery or after surgery that create fear in the patient. Surgery is performed under anesthesia to prevent the patient from feeling pain. However, after the surgery is complete, when the patient begins to wake up and the anesthetic effect has worn off, the patient will feel pain in the incision area and feel discomfort. Related to this, the problem of the effectiveness of deep breathing relaxation techniques on pain levels in post spinal anesthesia patients should be a concern for health workers.

Objective: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on pain in postoperative patients with spinal anesthesia.

Research method: This study employed the Literature Review study method by collecting and analysing data from previous studies.

Result: According to the findings of this literature review, spinal anesthesia postoperative patients can experience pain reduction with deep breathing techniques.

Conclusion: Based on data analysis from journals that have been obtained, it can be concluded that deep breathing relaxation techniques have an effect and are able to reduce pain in postoperative patients with spinal anesthesia.

Keywords: Breathing Relaxation, Pain, Postoperative Patient

¹Title

²Student of Anesthesiology Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dalam Setiani (2017), terdapat peningkatan tindakan operasi setiap tahunnya. Tahun 2011 terdapat 140 juta pasien di dunia, tahun 2012 terdapat 148 juta jiwa. (Oktarini & Prima, 2021). Menjalani tindakan pembedahan adalah pengalaman sulit bagi pasien. Ada beberapa masalah pada saat operasi atau sesudah operasi yang membuat timbul rasa takut pada diri pasien. Pembedahan adalah tindakan pengobatan dengan cara membuka bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan dan berakhir dengan penutupan jahitan pada luka sayatan. Pembedahan dapat dilakukan untuk melakukan diagnosa dan mengobati suatu penyakit, cedera dan mengobati yang tidak bisa sembuh hanya dengan obat-obatan sederhana (Oktarini & Prima, 2021).

Operasi merupakan suatu teknik pengobatan yang dilakukan untuk menyembuhkan dan mencegah keparahan dari suatu diagnosa penyakit. Tindakan operasi dilakukan dengan membedah bagian tubuh tertentu yang tentunya dengan pemberian efek anestesi sebagai agen pengontrol nyeri (Setiani, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) 2017, standar rata-rata sectio caesarea di sebuah negara adalah 5-15% per 1000 kelahiran di dunia, rumah sakit pemerintah rata-rata 11%, sementara rumah sakit swasta bisa lebih dari 30% (Melanie R, 2018). Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA) 2018. Menunjukkan prevalensi tindakan sesar pada persalinan adalah 17,6% tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%) Sulistianingsih & Bantas, (2019). Sedangkan data untuk wilayah provinsi Sulawesi Selatan yang tercatat di Dinas Kesehatan Provinsi

Sulawesi Selatan tahun 2018, jumlah cakupan persalinan sectio caesarea di Sulawesi Selatan mencapai 76,48% yang telah melewati target yaitu 69% (Lestari, 2020).

Menurut Whalley (2008), tindakan sectio caesarea (SC) dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Tindakan SC menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai, saat klien mulai sadar dan efek anestesi sudah habis bereaksi, klien akan merasakan nyeri di daerah sayatan dan merasakan ketidaknyamanan (Skala et al., 2016).

Anestesi spinal selain memiliki kelebihan, juga dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi anestesi spinal terdiri dari dua bagian, yaitu mayor dan minor. Komplikasi mayor adalah alergi obat anestesi lokal, transient neurologic syndrome, cedera saraf, perdarahan subaraknoid, hematoma subaraknoid, infeksi, anestesi spinal total, gagal napas, sindrom kauda equina, dan disfungsi neurologis lain. Sedangkan komplikasi minor berupa hipotensi, post operative nausea and vomiting (PONV), nyeri kepala pasca pungsi, penurunan pendengaran, kecemasan, menggigil, nyeri punggung, dan retensi urin (Hayati et al., 2015).

Tindakan menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah laktasi. Menurut Hillan (1992) dalam Anggorowati, dkk 2007 bahwa 68% ibu post sectio caesarea mengalami kesulitan dengan perawatan bayi, bergerak naik turun dari tempat tidur dan mengatur posisi yang nyaman selama menyusui akibat adanya nyeri. Rasa nyeri tersebut akan menyebabkan

pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman selama proses menyusui berlangsung atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Pratiwi et al., 2012).

Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhandasar manusia. Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan bervariasi pada tiap individu. Nyeri dapat mempengaruhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Nyeri merupakan faktor psikososial yang perlu diungkap lewat komunikasi terapeutik, karena seorang perawat perlu mendapatkan data baik secara subjektif maupun objektif untuk menilai seberapa besar pengaruh nyeri tersebut pada pasien (Rottie, et al., 2013).

Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Penanganan nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Sehono, 2010). Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (equilibrium) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral.

Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstermitas (Rottie et al., 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahriyani (2010), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang perawatan bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar, menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi mengalami peningkatan penurunan nyeri dari nyeri ringan 20,00% ke 66,67%, nyeri sedang 53,33% ke 20,00%, dan nyeri berat 26,67% ke 13,33%. Uji lebih lanjut membuktikan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang perawatan bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar (Rottie et al, 2013; Dedi Supriyadi & Vita Purnamasari, n.d.).

Hasil penelitian tentang penurunan nyeri sebelum diberikan teknik

relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 9 responden sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu 6 responden (66.7%) dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 9 responden hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang yaitu 7 responden (77.8%) (Lailiyah, 2019).

Terkait hal ini masalah efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post spinal anestesi harus menjadi perhatian bagi petugas kesehatan, terutama perawat dalam upaya memperbaiki nyeri pada pasien yang telah dilakukan operasi

dengan spinal anestesi. Sehubungan dengan masih tingginya kejadian nyeri pasca operasi peneliti tertarik meneliti masalah seberapa efektif.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah teknik relaksasi napas berpengaruh terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *literature review*. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari artikel yang telah dipublikasikan dan dicari pada *database ScienceDirect*, *Google Scholar* dan *PubMed*. Dengan kriteria artikel yang terbit pada tahun 2011-2021 yang membahas pengaruh *range of motion* (ROM) terhadap pemulihan otot post bedah *orthopedy* yang berupa artikel *free full text* atau *open access* yang berbahasa indonesia dan berupa studi dengan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT), quasi ekspreimen, atau komparatif

Hasil

Setelah dilakukan pengumpulan jurnal dengan menggunakan data *base* dari *pubmed* dan *google scholar* didapatkan 3 jurnal yang telah memenuhi kriteria inklusi dan dapat diterima setelah diuji kelayakan menggunakan JBI kemudian dilanjutkan untuk dianalisis.

Pembahasan

Penulisan *Literature Review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Berdasarkan 3 jurnal yang telah di seleksi dan *diReview* penulis, berikut pembahasan mengenai mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi. yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Peneliti berpendapat bahwa nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual. Nyeri diartikan berbeda-beda antarindividu, bergantung pada persepsinya. Peneliti dalam hal ini ingin mengetahui intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Nyeri yang dirasakan responden juga akan berbeda jika responden melakukan gerakan atau mobilisasi dini (Manzahri, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *fraktur* dengan berbagai tingkat intensitas nyeri yang dialami pasien mulai dari ringan, sedang hingga berat yang tidak terkontrol rasa sakit pasien dengan intensitas nyeri hebat pada skala 7-9 memiliki perhatian lebih pada nyeri yang sulit dialihkan dan tidak mampu bergerak. Sedangkan pasien dengan intensitas nyeri sedang pada skala 4-6 dapat mengalihkan perhatiannya padanyeri yang dialihkan, dan masih

mampu dan skala bergerak pasien 1-3 dengan memiliki intensitas sedikit nyeri perhatiannya ringan pada terhadap nyeri yang dialihkan dan dapat bergerak (Appulembang, 2015).

Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic. Teknik relaksasi napas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opoid endogen yaitu endorphen dan enkefalin (Setiarini, 2018). Hasil penelitian analisis bivariat yang menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, karena $p\text{-value} < 0,05$ maka hipotesis kerja diterima yaitu ada pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada Pasien *post operasi section caesarea* di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017 (Manzahri, 2017).

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi* (Appulembang, 2015). Hasil uji *wilcoxon* terlihat pengaruh *pre test* 5.50 dan *post test* 0.00 dengan arti kata skala nyeri *post test* turun dari pada *pre test* yaitu didapatkan adanya pengaruh antara tingkat skala nyeri seseorang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas

dalam dengan nilai $p=0,004$ ($p < 0,005$) (Setiarini, 2018).

Hasil dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon signed rank test bahwa $p\text{-value}=0.000$ dari nilai kurang dari 0.05 artinya hipotesis alternative sebelumnya dapat di terima dengan demikian terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi section caesarea* di instalasi rawat inap di bawah RSUP prof.Dr.R.D.Kandou Manado. Hasil pada nyeri fraktur sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari 30 responden yang mengalami nyeri fraktur rata-rata mengalami nyeri pada skala nyeri 4 (sedang). Hasil dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value} 0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 di tolak sehingga dengan kata lain dapat di nyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post operasi appendectomy* di ruang Nyi ageng serang RSUD Sekarwangi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon. Intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi adalah 6,18 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9. mayoritas responden sebelum pemberian teknik relaksasi napas dalam memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (54,2%). Dan dari 35 responden,

mayoritas responden setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam juga memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (54,2%)

2. Untuk mengetahui tingkat nyeri setelah dilakukan relaksasi napas dalam pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Peneliti berpendapat bahwa nyeri dapat diartikan sebagai suatu sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensori maupun emosional yang berhubungan dengan adanya suatu kerusakan jaringan atau faktor lain, Sehingga individu merasa tersiksa, menderita yang akhirnya mengganggu aktifitas sehari-hari, psikis dan lain-lain. Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi section caesareapenting dilakukan untuk megurangi nyeri (Manzahri, 2017).

Teknik relaksasi napas 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 napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Pengaruh terjadinya penurunan skala nyeri pada penelitian ini juga di pengaruhi oleh ketelatenan peneliti dalam memberikan teknik relaksasi napas dalam, terutama pada pasien 1x24 jam *post sectio cesaria* dimana peneliti mengajarkan teknik relaksasi napas dalam secara berulang-ulang maka akan membuat responden menjadi skala nyerinya turun. Pengaruh lainnya yang

membuat terjadinya penurunan skala nyeri adalah peneliti memberikan pemahaman tentang nyeri *post sectio cesaria* dan teknik relaksasi nafas dalam dapat di alami oleh semua umur (Setiarini, 2018).

Hasil penelitian analisis bivariat yang menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan p-value = 0,000, karena $p = \text{value} < 0,05$ maka hipotesis kerja diterima yaitu ada pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada Pasien *post operasi section caesarea* di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017 (Manzahri, 2017). Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi* (Appulembang, 2015). Hasil uji *wilcoxon* terlihat pengaruh *pre test* 5.50 dan *post test* 0.00 dengan arti kata skala nyeri *post test* turun dari pada *pre test* yaitu didapatkan adanya pengaruh antara tingkat skala nyeri seseorang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0,004$ ($p < 0,005$) (Setiarini, 2018).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan, bahwa responden dengan kategori umur 35 tahun ,setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam masih merasakan nyeri, dibandingkan dengan responden dengan kategori umur 20-35 tahun yang mengalami perubahanintensitas nyeri menjadi nyeri ringan.Hasil dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon signed rank test bahwa p value=0.000 dari nilai kurang dari 0.05 artinya

hipotesis alternative sebelumnya dapat di terima dengan demikian terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di instalasi rawat inap di bawah RSUP prof.Dr.R.D.Kandou Manado. Rata-rata skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,80 atau dengan skala 3 (nyeri ringan) dan untuk skor tertinggi dan terendah yaitu 1 (nyeri ringan) dan 5 (nyeri sedang). Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value=0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien fraktur di RSI Siti Khadijah Palembang Tahun 2017.

Hasil dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai p-value 0.000 <0.05 yang berarti Ho di tolak sehingga dengan kata lain dapat di nyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi appendectomy di ruang Nyi ageng serang RSUD Sekarwangi. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi nafas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516. Hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,004, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi nafas dalam. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6, dengan standar deviasi 1.270. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000, maka dapat disimpulkan ada

pengaruh teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST.

Hasil penelitian dengan melakukan analisa tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di PMB Desita, S.SiT ditemukan hasil bahwasannya dari 35 responden terdapat 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam, dimana 5 responden diantaranya tidak mengalami perubahan skala nyeri baik sebelum maupun sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam.

3. Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Peneliti berpendapat bahwa teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu bentuk asuhan yang mengajarkan kepada klien atau pasien bagaimana cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi juga merupakan metode yang bisa di katakan efektif untuk mengurangi rasa nyeri terutama pada klien yang mengalami nyeri akut ataupun kronis. Rileks sempurna yang bisa mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah stimulasi nyeri (Manzahri, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *fraktur* dengan berbagai tingkat intensitas nyeri yang dialami pasien mulai dari ringan, sedang hingga

berat yang tidak terkontrol rasa sakit pasien dengan intensitas nyeri hebat pada skala 7-9 memiliki perhatian lebih pada nyeri yang sulit dialihkan dan tidak mampu bergerak. Sedangkan pasien dengan intensitas nyeri sedang pada skala 4-6 dapat mengalihkan perhatiannya pada nyeri yang dialihkan, dan masih mampu dan skala bergerak pasien 1-3 dengan memiliki intensitas sedikit nyeri perhatiannya ringan pada terhadap nyeri yang dialihkan dan dapat bergerak (Appulembang, 2015). Hasil penelitian analisis bivariat yang menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, karena $p\text{-value} < 0,05$ maka hipotesis kerja diterima yaitu ada pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada Pasien *post operasi section caesarea* di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Provinsi Lampung Tahun 2017 (Manzahri, 2017). Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi* di High Care Unit (HCU) RSUD Kabupaten Mamuju (Appulembang, 2015).

Hasil uji *wilcoxon* terlihat pengaruh *pre test* 5.50 dan *post test* 0.00 dengan arti kata skala nyeri *post test* turun dari pada *pre test* yaitu didapatkan adanya pengaruh antara tingkat skala nyeri seseorang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p=0,004$ ($p < 0,005$) (Setiarini, 2018). Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa besar $p\text{ value} = 0.000$ dari nilai < 0.05 . Maka dengan nilai $p\text{ value} 0.000$ lebih kecil

dari < 0.05 artinya hipotesis *alternative* sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum intervensi relaksasi napas dalam adalah 5 dengan standar deviasi 0,516. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi napas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam di Rumah Sakit Bengkulu (Aini & Reskita, 2017). Hasil dari penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai $p\text{-value} 0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 di tolak sehingga dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post operasi appendectomy* di ruang Nyi ageng serang RSUD Sekarwangi.

Hasil analisis didapatkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum intervensi relaksasi napas dalam adalah 5 dengan standar deviasi 0,516. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi napas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam di rumah sakit Bengkulu (Amita *et al.*, 2018). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{ value} 0,000$, maka dapat disimpulkan ada

pengaruh teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST.

Hasil uji silang diketahui bahwa nilai N pada negative rank yaitu 30 yang artinya ke 30 responden mengalami penurunan rasa nyeri dengan nilai mean rank atau rata-rata penurunannya yaitu sebesar 15,50 dan sum of rank atau ranking negatifnya adalah 465,000. Pada nilai positive rank menunjukkan nilai N 0 baik mean rank maupun sum of rank yang artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah intervensi. Sedangkan pada nilai N ties terdapat 5 responden yang artinya ada responden yang memiliki skala nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hasil analisa statistik menggunakan uji wilcoxon, di dapat nilai p value $(0,000) < \alpha (0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dan mampu untuk menurunkan nyeri terhadap pasien pasca operasi dengan spinal anestesi. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik *non* farmakologi yang mampu menurunkan nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran peneliti diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik *non* farmakologi yang efektif terhadap penurunan skala nyeri. Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai *evidence based* dan tambahan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat relaksasi nafas dalam terhadap kesehatan dengan faktor-faktor atau variabel yang lainnya.

2. Bagi Penata Anestesi

Saran peneliti terhadap penata anestesi berdasarkan hasil penelitian *Literature Review* ini ialah agar dapat menerapkan pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi.

3. Bagi Masyarakat

Saran peneliti terhadap masyarakat berdasarkan hasil penelitian *Literature Review* ini diharapkan adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi dengan spinal anestesi. Teknik relaksasi napas dalam kepada pasien yang akan menjalani operasi dengan harapan dapat menurunkan tingkat nyeri pasien

Daftar Pustaka

Amita, D., Fernalia, & Yulendarsar, 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.

Amir, N. D., & Nuraeni, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri

- Pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2),
- Aini, L., & Reskita, R. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Fraktur*, 9(2013), 8–19.
- Appulembang, I. (2015).
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), D. I. (2018). *Pada Pasien Pasca Spinal Anestesi Long Duration of Surgery and the Incidents of Shivering*. 4(1)
- Dedi Supriyadi, & Vita Purnamasari. (n.d.). *EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SPINAL ANESTESI: LITERATUR REVIEW NASKAH PUBLIKASI*.
- Hamarno, R., Ciptaningtyas, M. D., & H, M. H. (2017). Deep breathing exercise (dbe) dan tingkat intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi.
- Hayati, M., Sikumbang, K. M., Husairi, A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Anatomi, B., Kedokteran, F., & Mangkurat, U. L. (n.d.).
- Ibnu, M., Yadi, D. F., & Oktaliansah, E. (2017). *Artikel penelitian*. 5(20).
- Jannatiah, S. (2020). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bpm Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020*. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 3(1) Lailiyah, S. R. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan
- Lestari, A. (2020). *DI RSUD Lamadukelleng Journal of Health , Nursing , and*
- Manzahri. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Section Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1)
- Masithoh, D., Mendri, N. K., Majid, A., Yogyakarta, P. K., No, J. T., & Yogyakarta, Midwifery Sciences Adpertisi. *Lestari, A. (2020). DI RSUD Lamadukelleng Journal of Health , Nursing , and Midwifery Sciences Adpertisi*. 1(2),
- Manzahri. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Section Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 104–108.
- Novita Nipa, 2017. (2017). *Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin*.
- Nurislaminingsih, Rachmawati & Winoto, 2020.pdf. (2020). Pustakawan Referensi Sebagai Knowledge Worker. *Anuva*, 4(2), 169–182.
- Nari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S. St *Jurnal Maternitas ...*, 2(2).
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021).

- Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1)
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2)
- Pratiwi, R., Ermiami, & Widiasih, R. (2012). Penurunan Intesitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Elementa: Journal of Slavic Studies and Comparative Cultural Semiotics*, 1(3),
- Priliana, W. K., & Kardiyudiani, N. K. (2014). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post OP Fraktur Femur. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 2(1)
- R., Merino, D. M., ... Dublin, C. (2018). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Counterpressure Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1)
- Rottie, Chandra Kristianto Patasik, et al. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Setiani, D. (2017). Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di
- Setiari, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post sectio cesaria di ruang rawat inap kebidanan rsud pariaman sari. *Menara Ilmu*, XII(79),
- Skala, P., Sebelum, N., Sesudah, D. A. N., & Fitriana, Y. (2016). *Ruang Kebidanan Rsud Arosuka Kabupaten Solok Tahun 2014*. 3(I)
- Taufik, F. (2020). *Prevalensi Kejadian Post Operative Nausea And Vomiting (Ponv) Pada Pasien Sectio Caesarea Yang Menggunakan Anestesi spinal Di Rsia Sitti Khadijah 1 Periode Januari 2020*.
- Winarni, E. (2020). Efektifitas penggunaan blanket warmer terhadap suhu pada pasien shivering post spinal anestesi replacement. *Keperawatan*