

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI KISTA OVARIUM

Denisa Fadhilatul Safitri, *Laily Mualifah
Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta
e-mail: denisafs26@gmail.com

ABSTRAK

Kista ovarium adalah suatu tumor, baik berukuran kecil ataupun besar, *cystic* ataupun padat, jinak ataupun ganas. Angka kejadian yang tinggi di RSUP Dr.Sardjito selama periode 3 bulan terakhir (Februari hingga April 2022) yaitu mencapai 36 kasus. Penatalaksanaan dalam penyembuhan kista ovarium adalah operasi pengangkatan kista yang menyebabkan sensasi nyeri. Salah satu penerapan terapi nonfarmakologis untuk penanganan nyeri adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarim di Bangsal Bugenvil II RSUP Dr.Sardjito. Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif yang dilaksanakan pada tanggal 4 – 9 April 2022. Fokus studi ini adalah penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada Ny.M dengan post operasi kista ovarium .Pengumpulan data dilakukan secara langsung dari subjek studi kasus melalui wawancara,observasi,dan data sekunder. Instrumen yang digunakan yaitu SOP teknik relaksasi nafas dalam dan lembar observasi penilaian skala nyeri *NRS (Numeric Rating Scale)*. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama intervensi 4 hari berturut-turut dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarium dari skala 6 menjadi skala 3 (0-10). Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarium.

Kata Kunci: Kista Ovarium; Nyeri; Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

*An ovarian cyst is a tumor, whether small or large, cystic or solid, benign or malignant. The high incidence rate at RSUP Dr.Sardjito during the last 3 month (February to April 2022) reache 36 incidence. Management in the healing of ovarian cysts is a laparotomy to remove the cyst that causes pain sensation. One application of non-pharmacological therapy for pain management is deep breathing relaxation techniques. This case study aims to describe the application of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in postoperative ovarian cyst patients in Ward Bugenvil II Dr.Sardjito Hospital. Deep breathing relaxation techniques to reduce pain in Mrs. M with postoperative of ovarian cysts with data obtained directly from case study subjects through interviews, observations, and secondary data. The instruments used were SOP for deep breathing relaxation techniques and observation sheets for pain assessment scales *NRS (Numeric Rating Scale)*. Application of deep breathing relaxation techniques during the intervention for 4 consecutive days could reduce pain in post ovarium cyst surgary patients from a scale of 6 to a scale of 3 (0-10). Deep breathing relaxation techniques can reduce pain in postoperative ovarian cyst patients.*

Keywords: Ovarian Cyst; Pain; Deep Breathing Relaxation

PENDAHULUAN

Kista ovarium merupakan salah satu dari gangguan reproduksi. Menurut Depkes RI (2011), kista ovarium adalah suatu tumor, baik berukuran kecil ataupun besar, cystic ataupun padat, jinak ataupun ganas. Ini merupakan salah satu tumor jinak yang sering ditemukan pada wanita di masa reproduksinya. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 di seluruh dunia terdapat 234.000 wanita yang terdiagnosis kista ovarium dan sekitar 53,40 % meninggal. Di Amerika Serikat pada tahun 2015 diperkirakan jumlah penderita kista ovarium sebanyak 32.680 wanita dengan angka kematian sebesar 54,57 %. (K. Soom, Istiqamah, & Husnah, 2021). Di Indonesia, angka kejadian pada tahun 2015 dilaporkan sebanyak 23.400 wanita mengalami kista ovarium, dan 59,40% (13.900 orang) meninggal dunia (Kemenkes RI, 2015). Angka kejadian di Rumah Sakit Umum Pusat Dr.Sardjito terdapat 36 kasus pada periode 3 bulan terakhir (Februari hingga April 2022), hal itu menunjukkan angka yang tinggi.

Penatalaksanaannya pun bervariasi, mulai dari pengobatan ringan non invasif seperti halnya mengonsumsi obat penghancur kista, hingga pengobatan dengan tindakan medis invasif seperti halnya operasi laparotomi. Operasi tersebut merupakan pembedahan abdomen, membuka selaput abdomen dengan operasi yang dilakukan untuk memeriksa organ-organ abdomen dan membantu diagnosa masalah termasuk penyembuhan penyakit-penyakit pada bagian abdomen. Pembedahan itu memberikan efek nyeri pada pasien sehingga memerlukan penanganan khusus. Karena nyeri bersifat subjektif jadi dalam menyikapi nyeri berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. (Hutahaean, Febriana, & Apifah, 2019)

Rasa nyeri timbul hampir setiap jenis operasi, nyeri pasca operasi hebat dirasakan salah satunya pada kasus post laparotomi. Nyeri pada pasien post operasi ini merupakan nyeri akut yang belum banyak dimengerti dan tidak dapat diatasi dengan baik. Rasa nyeri setelah bedah ini biasanya berlangsung 24 sampai 48 jam namun dapat berlangsung tergantung kepada lamanya operasi, penahan nyeri yang dimiliki manusia. (Tiga, Setahun, & Januari, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan Sommer et al (2008) prevalensi pasien post operasi mayor yang mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 41% pasien post operasi pada hari ke 0, 30% pasien pada hari ke 1, 19% pasien pada hari ke 2, 16% pasien pada hari ke 3 dan 14% pasien pada hari ke 4. (Yumni, Anifah, Rizal, & Mahmud, 2019).

Menurut Maslow (dikutip dalam Perry dan Potter, 2005), kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-harinya. Orang tersebut akan terganggu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidurnya, pemenuhan individual, juga aspek interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri, dan menghindari kontak. (Hamarno, Ciptaningtyas, & H, 2017)

Selain itu, seseorang yang mengalami nyeri hebat akan berkelanjutan, apabila tidak ditangani pada akhirnya dapat mengakibatkan syok neurogenik pada orang tersebut. Sehingga diperlukan manajemen nyeri yang handal dalam mengatasi nyeri yang bersifat efektif dan efisien (Ganong, 2002) dikutip dari (Hamarno, Ciptaningtyas, & H, 2017)

Manajemen nyeri meliputi pemberian terapi analgetik dan terapi nonfarmakologi berupa intervensi perilaku kognitif seperti teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini dimaksudkan untuk melengkapi atau mendukung pemberian terapi analgetik agar pengendalian nyeri menjadi efektif. Manajemen nyeri atau *pain management* adalah salah satu bagian dari disiplin ilmu medis yang berkaitan dengan upaya-upaya menghilangkan nyeri atau *pain relief*. (Rosmiati, 2021)

Smeltzer & Bare (2002), menyatakan bahwa 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 nafas dalam tidak memerlukan alat hanya melibatkan sistem otot dan respirasi sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. (Rosmiati, 2021).

Berdasarkan penelitian dari Harmono et al, 2017 membuktikan bahwa untuk tindakan operasi kista ovarium nyeri sebelum diberikan tindakan *DBE (Deep Breathing Exercise)* atau teknik relaksasi nafas dalam rata-rata nyeri responden sebesar 5,0 dalam rentang nyeri sedang, setelah responden mendapatkan latihan *DBE (Deep Breathing Exercise)* atau teknik relaksasi nafas dalam, nyeri responden berkurang menjadi skala 3,0 nyeri menurun sebesar 2,0 dalam rentang nyeri ringan.

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien Ny.M dengan post operasi kista ovarium dimana pasien merasakan nyeri berskala 6 maka penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya menurunkan nyeri untuk digunakan sebagai penelitian.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini merupakan rancangan dengan metode deskriptif. Rancangan ini menggambarkan tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarium di Bangsal Bugenvil II RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Pada penelitian ini diambil 1 responden dengan diagnose medis post operasi kista ovarium. Responden tersebut akan dilakukan relaksasi nafas dalam selama 4 hari, yaitu dimulai pada hari ke-0 post operasi.

Kriteria inklusinya adalah pasien dengan post operasi kista ovarium di Bangsal Bugenvil II RSUP Dr.Sardjito, Pasien sadar penuh dan bersedia menjadi responden, nyeri berskala maksimal 6. Sedangkan, kriteria eklusinya adalah pasien post operasi kista ovarium dengan komplikasi. Instrumen pada studi kasus ini adalah standar operasional prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *NRS (Numeric Rating Scale)*. Penelitian ini dilaksanakan di Bangsal Bugenvil II RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Pengambilan data kasus ini dilaksanakan pada tanggal 4 – 9 April 2022 dimana pasien masih dirawat di bangsal tersebut. Dalam penelitian ini menganalisa data dengan mengumpulkan seluruh data yang didapat dari berbagai sumber metode pengumpulan data. Data tersebut meliputi data primer dan data sekunder. Dari data tersebut, maka akan kita bandingkan antara teori dan fakta di lapangan pada pasien post operasi kista ovarium. Penyajian data dalam kasus ini dijabarkan dalam narasi dan juga kombinasi dalam bentuk tabel.

Dalam pelaksanaan penelitian ini menerapkan lima prinsip etik penelitian yaitu Hak untuk *self determination*, Hak terhadap *privacy* dan *dignity*, Hak *anonymity* dan *confidentiality*, Hak untuk mendapatkan penanganan yang adil, Hak untuk mendapatkan perlindungan dari ketidaknyamanan dan kerugian.

HASIL

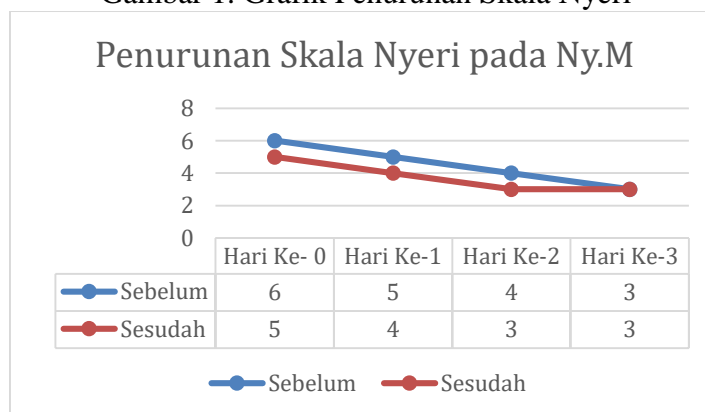
Hasil penelitian penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri harus memiliki data awal nyeri pada pasien post operasi kista ovarium. Data awal pasien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah (area operasi). Ketika dilakukan pengkajian

PQRST, pasien mengatakan nyeri di perut bagian bawah terasa seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 (0-10) yang hilang timbul. Untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien, diberikan terapi nonfarmakologis dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai pendukung terapi farmakologis berupa pemberian analgetik dengan injeksi ketorolac 30mg/ml diberikan per 8 jam melalui IV. Penyajian penurunan skala nyeri pada pasien post operasi kista ovarium akan disajikan pada Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri dan Gambar 1 Grafik Penurunan Skala Nyeri

Tabel 1. Hasil Observasi Skala Nyeri

Post op hari ke-	Skala nyeri sebelum melakukan relaksasi nafas dalam	Skala nyeri sesudah melakukan relaksasi nafas dalam
0	6	5
1	5	4
2	4	3
3	3	3

Gambar 1. Grafik Penurunan Skala Nyeri



PEMBAHASAN

Hasil observasi penerapan Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi kista ovarium merujuk pada Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri dan Gambar 1 Grafik Penurunan Skala Nyeri selama 4 hari membuktikan adanya penurunan yaitu dari skala 6(0-10) atau nyeri sedang menjadi skala 3(0-10) atau nyeri ringan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori "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." (Rosmiati, 2021).

Data awal pasien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah (area operasi). Ketika dilakukan pengkajian PQRST, pasien mengatakan nyeri di perut bagian bawah terasa seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 (0-10) yang hilang timbul. Untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien, diberikan terapi nonfarmakologis dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai pendukung terapi farmakologis berupa pemberian analgetik dengan injeksi ketorolac 30mg/ml diberikan per 8 jam melalui IV. Tentunya sebelum dilakukan intervensi terlebih dahulu mengobservasi keadaan umum pasien memungkinkan atau tidak untuk dilakukan intervensi tersebut. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 4 hari, dimana intervensi tersebut dimulai pada Hari ke-0 pasien post operasi dikarenakan pasien sudah sadar penuh, kooperatif dan pasien sudah merasakan nyeri serta membutuhkan penanganan nyeri. Pasien menjalani operasi pada pukul 08.50 WIB dengan durasi operasi 1 jam, dan kembali ke bangsal pada pukul 16.00 WIB. Peneliti melakukan intervensi teknik nafas dalam pada pukul 20.00 WIB setelah pemberian analgetik pukul 16.00 WIB yaitu dengan cara memposisikan responden nyaman mungkin sesuai keinginannya yaitu dengan cara berbaring, lalu meminta responden untuk menutup mata agar fokus. Setelah itu, menarik nafas melalui hidung (inspirasi) selama 4 detik, menahan nafas selama 2 detik, selanjutnya mengeluarkan nafas (ekspirasi) dengan mulut mecucu selama 8 detik, Responden diminta mempraktikan, sedangkan peneliti mendampingi responden tersebut. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan frekuensi 8 kali. Intervensi 3 hari berikutnya dilakukan pukul 07.00 WIB sebelum responden mendapat analgetik pada pukul 08.00 WIB. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri pada kasus post operasi kista ovarium, terbukti dengan skala nyeri dari 6 menjadi skala 3 dimana nyeri mengalami penurunan.

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pasien sudah merasakan nyeri pada hari ke-0 yaitu dengan skala nyeri 6, menurut penelitian yang dilakukan Sommer et al (2008) prevalensi pasien post operasi mayor yang mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 41% pasien post operasi pada hari ke 0, 30% pasien pada hari ke 1, 19% pasien pada hari ke 2, 16% pasien pada hari ke 3 dan 14% pasien pada hari ke 4. (Yumni, Anifah, Rizal, & Mahmud, 2019). Pada grafik 1 menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri pada Ny.M yaitu dari skala 6 menjadi skala 3 dimana skala nyeri mengalami penurunan 3 atau seprauhnya (50%) . Fakta tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian dari Harmono et al, 2017 dengan hasil rata-rata nyeri responden sebesar 5,0 dalam rentang nyeri sedang, setelah responden mendapatkan latihan *DBE (Deep*

Breathing Exercise) atau teknik relaksasi nafas dalam, nyeri responden berkurang menjadi skala 3,0 nyeri menurun sebesar 2,0 dalam rentang nyeri ringan. Selain itu, penelitian setelahnya yang dilakukan oleh Rosmiati, 2021 juga mendukung penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarium dengan kesimpulan rata-rata skor skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 5,25. Rata-rata skor skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 3,67.

Melansir dari bukti-bukti tersebut, teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi kista ovarium. Hasil telaah jurnal *ANJANI Journal : Health Sciences* teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien post operasi, hal ini terjadi karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi (Yumni et al., 2019). Menurut (Smeltzer, 2002) 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. (Rosmiati, 2021). Melansir dari teori tersebut terbukti bahwa Ny.M mengatakan merasa lebih rileks setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam saat nyeri timbul sehingga nyeri berkurang. Smeltzer & Bare (2002), menyatakan bahwa 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 (Rosmiati, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam terbukti dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi kista ovarium yaitu dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Saran

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menambah keluasan ilmu pengetahuan dalam upaya menurunkan nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi kista ovarium, dan untuk rumah sakit ketersediaan SOP

Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat digunakan untuk menunjang dalam intervensi keperawatan management nyeri pada pasien post operasi kista ovarium.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan karya tulis ilmiah ini dapat selesai karena adanya tekad dari diri sendiri dan juga dorongan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga besar Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta dan RSUP Dr. Sardjito yang telah memfasilitasi diadakannya studi kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gide, A. (2019). Gangguan Aman Nyaman Nyeri Pada Pasien Kista Ovarium. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Hamarno, R., Ciptaningtyas, M. D., & H, M. H. (2017). Deep Breathing Exercise (DBE) dan Tingkat Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 3(1), 31.
[https://doi.org/10.31290/jkt.v\(3\)i\(1\)y\(2017\).page:31-41](https://doi.org/10.31290/jkt.v(3)i(1)y(2017).page:31-41)
- Hutahaean, S., Febriana, N., & Apifah, L. (2019). Operasi Laparatomi Di Rsud Koja Jakarta Utara. *Jakhkj*, 5(1), 44–48.
- K. Soom, H., Istiqamah, E., & Husnah, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Gangguan Sistem Reproduksi pada Ny. R dengan Kista Ovarium. *Window of Midwifery Journal*, 2(2), 149–158. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.562>
- Kristen, U. satya wacana. (2020). BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Kemiskinan Menurut Para Ahli. *Universitas Kristen Satya Wacana*, (Sholeh 2010), 1–64.
- Kurniawati, E., Badi'ah, A., & Surantono. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul. *Poltekkes Kemenkes Yogya*, 10–43. Retrieved from [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter%202.pdf)
- Mohammadi, K., Movahhedy, M. R., Khodaygan, S., Gutiérrez, T. J., Wang, K., Xi, J., ... Sosnik, A. (2017). *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135(January 2006), 989–1011. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012> <http://www.capsulae.com/media/Microe>

- ncapsulation - Capsulae.pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001
- Permatasari, I. (2015). No Title העיוורון על. *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, 120(11), 259.
- Pinandita, I. et. a. (2012). Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 8(1), 32–43. Retrieved from <http://www.ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/JIKK/article/view/66>
- Rosmiati, Y. (2021). ANJANI Journal : Health Sciences Study Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Skala Nyeri The Effect of Breath Relaxation Techniques on the Reduction of Pain Scale in Post Operating Laparatomic Patients in Space Al-Insan Room Hospital Li. *ANJANI Journal*, 1(1), 33–40.
- Tiga, T., Setahun, K., & Januari, P. (2011). Kali mei,. *PANNMED*, 6, 156–159.
- Yumni, F. L., Anifah, S. F., Rizal, R., & Mahmud, E. (2019). *Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis*