

PENGARUH NAFAS DALAM MENGGUNAKAN PERNAFASAN DIAFRAGMA TERHADAP NYERI SAAT PERAWATAN LUKA PASIEN POST OPERASI DI RUMAH SAKIT SARI ASIH SERANG 2013

Armi

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

Program S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

Email : armiku20@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Tindakan operasi merupakan suatu ancaman potensial yang dapat menimbulkan respon berupa nyeri setelah operasi. Salah satu upaya untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien post operasi, yaitu dengan dilakukan relaksasi nafas dalam. **Tujuan Penelitian.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya nafas dalam menggunakan pernafasan diafragma terhadap nyeri saat perawatan luka pada pasien post operasi di Rumah Sakit Sari Asih Serang Tahun 2013. **Metode Penelitian.** Penelitian ini bersifat Eksperimental sungguhan serta pengambilan data dilakukan dengan cara menilai skor nyeri pasien menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*) dengan metode intervensi (penyuluhan dan simulasi) kepada sampel yang diberi perlakuan sebelum dan sesudah dilakukannya teknik latihan nafas dalam dan berjumlah 65 responden. **Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor nyeri pada pasien yang sebelum melakukan pernafasan diafragma adalah 7,33 dengan standar deviasi 1,995. pasien yang setelah melakukan pernafasan diafragma rata-ratanya adalah 5,79 dengan standar deviasi 2,331. Serta didapat nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh terhadap nyeri saat perawatan luka antara sebelum dan sesudah dilakukan pernafasan diafragma pada pasien post operasi di Wilayah kerja Rumah Sakit Sari Asih Serang pada tahun 2013. **Kesimpulan.** Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi tentang pengetahuan teknik nafas dalam menggunakan pernafasan diafragma untuk mengurangi nyeri pasca operasi.

Kata Kunci : Nyeri, Pernafasan Diafragma, Teknik Nafas Dalam

ABSTRACT

Preface. Surgery is one of the potential threat that can cause pain response after the procedure. An effort to reduce pain in patients who have undergone surgery is to do a deep breath relaxation method. **Research purpose.** The purpose of this study was to determine whether there is an influence before and after a deep breath relaxation method on pain to the patients who have undergone surgery during wound care at Sari Asih Serang Hospital on 2016. **Research method.** This is an experimental study and data collection was done by assessing the VAS (*Visual Analog Scale*) pain scores, using the methods of intervention (counseling and simulation) to patients treated before and after deep breath relaxation techniques and amounted to 65 respondents. **Results of research and discussion.** The result shows average pain score in patients who have not been doing diaphragmatic breathing is 7,33 with standard deviation 1,995. Average pain score in patients who have been doing diaphragmatic breathing is 5,79 with standard deviation 2,331. The P value $0,000 < \alpha = 0,005$. So that, H_0 is rejected, this means the diaphragmatic breathing give a significant influence on pain to the patients who have undergone surgery, during wound care at Sari Asih Serang Hospital on 2016. **Conclusion.** From the result of this research is expected to increase the knowledge about deep breathing technique using diaphragm to reduce post surgery pain.

Key words: Pain, Diaphragm Breathing, Technique of Deep Breathing

Pendahuluan

Tindakan operasi merupakan suatu ancaman potensial atau aktual kepada integritas seseorang baik bio-psiko-sosial yang dapat menimbulkan respon berupa nyeri. Rasa nyeri tersebut biasanya timbul setelah operasi. Nyeri yang terjadi pada pasien post operasi terkait nyeri pada saat aktifitas seperti batuk, mengedan, mobilisasi, ganti balutan, dll. Penatalaksanaan nyeri yang tidak adekuat pada saat perawatan luka khususnya pergantian balutan dapat menyebabkan ketegangan otot, keletihan, ansietas dan depresi yang dapat memperlambat penyembuhan dengan cara menekan efektifitas sistem imun (Zahra, 2010). Nyeri merupakan sensasi objektif, rasa yang tidak nyaman biasanya berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial (Smeltzer&Bare, 2002).

Kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi oleh setiap orang bagaimanapun keadaannya begitu juga dengan pasien pasca operasi. Semua pasien pasca operasi akan mengalami nyeri setelah efek anestesi hilang. Nyeri pasca operasi akan berdampak pada aktivitas sehari-hari dan istirahat serta tidurnya sehingga tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan manajemen non-farmakologi. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode manajemen nyeri non-farmakologi. Relaksasi nafas dalam juga sangat bermanfaat bagi pasien untuk mengurangi nyeri setelah operasi dan

dapat membantu pasien relaks dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Pasien diletakkan dalam posisi duduk untuk memberikan ekspansi paru yang maksimum dan memudahkan latihan nafas dalam beberapa kali, pasien diinstruksikan untuk bernafas dalam-dalam dan menghembuskan melalui mulut (Smeltzer&Bare, 2002).

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Eksperimental Sungguhan (*True Eksperimental Research*) dengan menggunakan suatu rancangan *One Group Pre Test and Post Test Design*. Dalam penelitian ini desain tersebut ditujukan untuk mengetahui pengaruh kegiatan intervensi (penyuluhan dan simulasi) latihan nafas dalam terhadap pengurangan rasa nyeri pada pasien post operasi. Ada dua kelompok subjek penelitian, yaitu kelompok sebelum dilakukan latihan nafas dalam dan sesudah dilakukan latihan nafas dalam. Sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 65 orang responden dari penambahan 10%.

Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap variabel hari ke berapa teknik nafas dalam tersebut dilakukan oleh pasien post operasi dan frekuensi nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya teknik nafas dalam. Analisis tersebut kemudian diinterpretasikan secara

deskriptif untuk melihat gambaran responden.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau pengaruh yang signifikan antara dua variabel atau bisa juga digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok sampel yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Hastono, 2007). Analisa bivariat uji T-Dependen ini dengan dua kelompok berbeda, sehingga menggunakan *vailed T-test*, dan analisa ini dilakukan menggunakan program SPSS. Batas kemaknaan yang digunakan dalam analisis ini adalah 95% ($\alpha < 0,05$) dengan pengertian jika $p\text{-value} < 0,05$ maka hubungan variabel independen dan dependen adalah bermakna.

$$\text{Rumus : } T = \frac{d}{SD_d / \sqrt{n}}$$

Dimana :

d = rata-rata deviasi /selisih sampel 1 dengan sampel 2

SD_d = standar deviasi dari deviasi /selisih sampel 1 dan sampel 2

Hasil Penelitian Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Mean Hari Ke Berapa Dilakukan Teknik Nafas Dalam di Rumah Sakit Sari Asih Tahun 2013

variabel	Hari Post Op
Mean	1,35
SD	0,550
Min-Maks	1-3
95% CI	1,25-1,52
P-Value	0,000

Tabel 5.1 di atas menunjukkan nilai mean sebesar 1,38, standar deviasi 0,550, minimum 1 hari dan maksimum 3 hari. Namun yang paling penting dari tampilan Explore munculnya angka estimasi interval dari variabel post operasi hari ke berapa dilakukannya teknik nafas dalam, didapat nilai 1,25 sampai dengan 1,52. Kemudian dari hasil di atas dapat diketahui kenormalan data dengan uji Kolmogorov Sminorv dan menghasilkan nilai P-value sebesar 0,000.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Nafas Dalam di Rumah Sakit Sari Asih Tahun 2013

Variabel Distribusi Frekuensi	Sebelum Teknik Nafas Dalam	Sesudah Teknik Nafas Dalam
Mean	7,32	5,79
SD	1,995	2,331
Min-maks	4-10	2-10
P-Value	0,000	
95% CI	6,83-7,82	3,96-4,91

Tabel 5.2 di atas menunjukkan skor rata-rata nyeri pasien post operasi sebelum dilakukan teknik nafas dalam pada saat perawatan luka lebih besar dibandingkan dengan skor pasien post operasi yang sudah dilakukan teknik nafas dalam. Skor rata-rata nyeri pasien post operasi sebelum dilakukan teknik nafas dalam yaitu skor 7,32 dengan standar deviasi sebesar 1,995. Sedangkan Skor rata-rata nyeri pasien post operasi sesudah dilakukan teknik nafas dalam yaitu sebesar 5,79 dengan standar deviasi 2,331. Namun yang paling penting dari tampilan Explore munculnya angka estimasi interval dari variabel distribusi nyeri sebelum dan dilakukan teknik nafas dalam pada pasien post operasi didapat nilai 6,83 sampai dengan 7,82. Sedangkan estimasi interval dari variabel distribusi nyeri sesudah dilakukan teknik nafas dalam pada pasien post operasi adalah 3,96

sampai dengan 4,91. Kemudian dari hasil di atas dapat diketahui kenormalan data dengan uji Kolmogorov Sminorv dan menghasilkan nilai P-value sebesar 0,000.

Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Pernafasan Diafragma Terhadap Nyeri Saat Perawatan Luka Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Sari Asih Serang Tahun 2013

Variabel Skala Nyeri	Sebelum Teknik Nafas Dalam	Sesudah Teknik Nafas Dalam
Mean	7,33	4,43
SD	2,009	1,920
SE	0,246	0,287
P-Value	0,000	
N	65	

Tabel 5.3 menunjukkan pengaruh pernafasan diafragma terhadap penurunan nyeri saat perawatan luka pasien post operasi. Rata-rata skor nyeri pada pasien yang sebelum melakukan pernafasan diafragma adalah 7,33 yaitu nyeri berat dengan standar deviasi 2,009. Sedangkan pada pasien yang setelah melakukan pernafasan diafragma rata-ratanya adalah 4,43 yaitu nyeri sedang dengan standar deviasi 1,920. Terlihat perbedaan nilai mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,545 dengan standar deviasi 2,213. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000. Dari hasil perhitungan didapat nilai

$P = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti nilai P lebih kecil dari nilai α , maka dapat diputuskan H_0 ditolak. Jadi, dengan menggunakan α 5% dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan nafas dalam.

Pembahasan Hasil Analisis Univariat

Dalam penelitian ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Skala ini memberikan pasien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri. Disini pasien menilai nyeri dengan skor 1-10 dan skala nyeri yang dipakai yaitu 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan nyeri sangat berat dengan nilai 10 (Potter & Perry, 2006). Peneliti menunjukkan pasien skor tersebut dan meminta pasien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang dia rasakan (Potter & Perry, 2006). Peneliti melakukan penyuluhan dan simulasi latihan nafas dalam tersebut 1 (satu) sampai 2 (dua) hari pasca operasi dilakukan, tujuannya agar peneliti lebih tepat sasaran mengatasi nyeri yang dialami pasien tersebut.

Pembahasan Hasil Analisis Bivariat

Dari hasil penelitian didapatkan skor nyeri yang lebih tinggi pada pasien sebelum dilakukan latihan pernafasan diafragma atau teknik nafas dalam. Disini pasien yang belum dilakukan latihan teknik

nafas dalam rata-rata merasakan nyeri pada skor 7 (tujuh) yang dideskripsikan sebagai nyeri berat serta terlihat dari mimik wajah pasien post operasi yang menunjukkan menahan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima, yang artinya ada pengaruh terhadap nyeri saat perawatan luka antara sebelum dan sesudah dilakukan pernafasan diafragma pada pasien post operasi di Wilayah kerja Rumah Sakit Sari Asih Serang tahun 2013. Hal itu dibuktikan dengan turunnya skor nyeri dari sebelumnya 7 yang dideskripsikan nyeri berat menjadi 4 yang dideskripsikan nyeri sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan yang tepat dilakukannya teknik nafas dalam adalah 1-2 hari setelah pasien tersebut dilakukan operasi, karena dengan pertimbangan tingkat nyeri saat itu adalah yang paling tinggi.
2. Skor rata-rata nyeri pada pasien sebelum dilakukan pernafasan diafragma adalah 7,33 (7) yang dideskripsikan sebagai nyeri berat dengan standar deviasi 2,009.
3. Skor rata-rata nyeri pada pasien sesudah dilakukan pernafasan diafragma adalah 4,43 (4) yang dideskripsikan dengan nyeri sedang dengan standar deviasi 1,920.

4. Nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti nilai P lebih kecil dari nilai α , maka dapat diputuskan H_0 ditolak. Dapat diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh terhadap nyeri saat perawatan luka antara sebelum dan sesudah dilakukan pernafasan diafragma pada pasien post operasi di Wilayah kerja Rumah Sakit Sari Asih Serang pada tahun 2013.

Referensi

- Hastono, Sutanto Priyo. (2007). *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta: ECG
- International Association for the Study of Pain (IASP). (1994). IASP pain terminology. Dibuka pada tanggal 21 Maret 2013.
- Dikutip dari website: <http://www.Iasp-pain.org/terms-p.html#pain>
- Katamsi. (2010). *Pernafasan Diafragma*. 10 September 2013. <http://www.facebook.com/topic.php/>
- Smeltzer, Suzanne C dan Bare, Brenda G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo...(dkk), EGC, Jakarta
- Tamsuri, Anas. (2007). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: ECG
- Zahra. (2010). *Pengkajian Perawatan Luka*. 10 September 2013. <http://Zahra.youtube.blogspot.com/>