

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERATIF APPENDICOTOMY TAHUN 2021**

Oleh

Hera Tania J<sup>1</sup>, Ria Dila Syahfitri<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : herapcc@gmail.com

<sup>2</sup> Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : ria.dila18@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang selalu dirasakan oleh pasien post apendektomi. Seseorang yang mengalami nyeri membutuhkan intervensi keperawatan untuk mengurangi nyerinya, salah satu cara yang bisa digunakan adalah dengan terapi non farmakologis. **Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post apendektomi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yang menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpublikasi. Dengan melakukan pencarian melalui database *Google Scholar* dari tahun 2013-2020. **Hasil Penelitian :** Penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. **Kesimpulan :** Relaksasi nafas dalam adalah terapi nonfarmakologi yang dapat mengatasi nyeri pada pasien post apendektomi dan mudah untuk di lakukan secara mandiri.

**Kata Kunci :** Relaksasi nafas dalam, Apendektomi , Nyeri

**ABSTRACT**

**Background :** Pain is an unpleasant subjective experience that is always felt by post appendectomy patients. Someone who experiences pain requires nursing intervention to reduce pain, one way that can be used is non-pharmacological therapy. **Objective :** To determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in post appendectomy patients. **Methods :** This study uses a literature review study method that uses literature sources in the form of books, scientific articles, especially those that are published. By doing a search through the Google Scholar database from 2013 - 2020. **Research Results :** This study shows that there is a significant difference in reducing the moderate pain scale to a mild pain scale after using deep breathing relaxation techniques. **Conclusion:** Deep breathing relaxation is a non-pharmacological therapy that can treat pain in post-appendectomy patients and is easy to do independently.

**Keywords :** Deep breath relaxation, Appendectomy, Pain

**I. PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Tingginya prevalensi apendisitis disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan berserat pada diet harian dan lebih memilih kepada makanan siap saji. Adanya riwayat konstipasi dapat menaikkan tekanan intrasekal yang akan berakibat pada timbulnya sumbatan fungsional apendiks dan meningkatnya pertumbuhan flora normal colon. Sedangkan, kebiasaan mengkonsumsi makanan rendah serat dapat menyulitkan defekasi dan menyebabkan fekalit yang dapat menyebabkan obstruksi lumen sehingga memiliki risiko apendisitis yang lebih tinggi (Black & Hawks, 2014).

Maka dapat disebabkan oleh kondisi fibrosa di dinding usus, oklusi eksternal usus akibat adesi, Infeksi organisme yersinia (Black & Hawks, 2014). Apendisitis juga dapat disebabkan ketika apendiks tersumbat maka tekanan lumen akan meningkat yang kemudian keadaan ini akan mengganggu suplai darah, sehingga terjadi inflamasi, edema, nekrosis, gangren/perforasi (Lusianah & Suratun, 2010).

Jika tidak segera ditangani akan terjadi komplikasi yang paling sering pada penderita apendisitis yaitu perforasi dan peritonitis (Lemone dkk, 2012). Tindakan untuk mengatasi individu yang mengalami apendisitis adalah pembedahan apendektomi. Pembedahan apendektomi merupakan

*(Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy, Hera Tania J, Ria Dila Syahfitri)*

tindakan pembedahan untuk mengangkat apendiks bila diagnosa apendisitis telah ditegakkan. Hal ini harus dilakukan untuk menurunkan resiko perforasi (Lusianah & Suratun, 2010).

Appendektomi merupakan pengangkatan apendiks terinflamasi, dapat dilakukan pada pasien menggunakan pendekatan endoskopi, namun adanya perlengkapan multiple, posisi retroperitoneal dari apendiks, atau robek perlu dilakukan prosedur pembedahan. Peradangan akut pada apendiks memerlukan tindak bedah segera untuk mencegah komplikasi yang umumnya berbahaya. Peradangan pada apendiks merupakan kausa laparotomi tersering pada anak dan orang dewasa (Kartono D, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun (2014) menyebutkan insidens apendisitis di Asia dan Afrika pada tahun 2014 adalah 4,8% dan 2,6% penduduk dari total populasi (Sulung & Rani, 2015).

Di Indonesia insiden apendisitis cukup tinggi, terlihat dengan adanya peningkatan jumlah pasien dari tahun ke tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari Depkes RI tahun 2016, kasus apendisitis pada tahun 2016 sebanyak 65.755 orang dan pada tahun 2017 jumlah pasien apendisitis sebanyak 75.601 orang (Depkes, 2017).

Berdasarkan data di kota Palembang Sumatera Selatan pada Tahun 2018 jumlah kasus Appendisitis sebanyak 5.980 penderita, dan 177 penderita diantaranya mengalami kematian (Dinkes Sumsel, 2018).

Pasien yang menjalani operasi appendektomi pada umumnya mengeluh nyeri pada luka operasi yang akan bertambah saat digerakkan atau ditekan dan umumnya berkurang setelah diberi obat dan di istirahatkan. Nyeri dirasakan seperti ditusuk – tusuk dengan skala nyeri lebih dari lima (0-10) dan skala yang sering digunakan yaitu skala NRS (Numeric Rating Scale). Nyeri akan terlokalisasi didaerah operasi dan pada umumnya menetap sepanjang hari (Bararah dan Jauhar, 2013). Data – data pengkajian yang terdapat pada pasien sejalan dengan gejala dan tanda mayor nyeri akut yaitu subjektif : mengeluh nyeri, objektif : tampak meringis, frekuensi nadi meningkat dan sulit tidur. Serta gejala dan tanda minor yaitu objektif : tekanan darah meningkat (SDKI, 2017).

Nyeri yang paling lazim adalah nyeri insisi. Nyeri terjadi akibat luka, penarikan, manipulasi jaringan serta organ. Pasca pembedahan (pasca operasi) pasien merasakan nyeri hebat dan 75% penderita mempunyai pengalaman yang kurang

menyenangkan akibat nyeri yang tidak adekuat. Bila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu yang mereka inginkan yaitu mengurangi rasa nyeri. Hal itu wajar, karena Waktu pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan mengalami nyeri yang hebat pada dua jam pertama setelah operasi akut akibat pengaruh obat anastesi yang hilang (Fatkan, Dkk, 2018).

Upaya untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan teknik ini dapat dilakukan dengan berbaring. Teknik ini dapat dilakukan dengan baik apabila pikiran klien tenang, posisi kenyamanan klien dan keadaan lingkungan yang mendukung. Dengan cara menarik nafas pelan seiring dengan respirasi udara pada paru (Hanifah, 2019).

Relaksasi napas dalam adalah relaksasi dengan menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan dirumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun. Bahwa jika individu mulai merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatis, sehingga akan memperburuk gejala – gejala kecemasan sebelumnya. Kemudian, daur kecemasan dan nyeri dimulai lagi dengan dampak negatif semakin besar terhadap pikiran dan tubuh (Solehati & Kokasih 2015).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Roykulcharoen (2014) Kelebihan dari latihan teknik relaksasi nafaas dalam dibandingkan dengan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wallace, Benson, dan Wilson (2014)

Berdasarkan pembahasan dari latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa nyeri yang dialami seseorang setelah menjalani proses operasi akan menimbulkan pengalaman yang kurang menyenangkan yang dapat memperlambat proses penyembuhan. Maka penulis tertarik meneliti judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy

## 1. 2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Dapat memperoleh gambaran hasil tentang“Pengaruh Teknik Relaksasi

Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy”

### 1.2.2 Tujuan Khusus

1. Dapat mengidentifikasi penelitian /artikel Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.
2. Dapat menganalisa hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.
3. Dirumuskanya rekomendasi hasil Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.

### 1.3 Manfaat Penelitian

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Bagi rumah sakit hasil penelitian ini sebagai Dasar Pengembangan Standar/Pedoman dalam Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.
2. Pedoman Kerja bagi perawat dalam melaksanakan penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.

Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Evidence Base Nursing Practice Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.
2. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.

## II. METODE PENELITIAN

Studi literatur ini dilakukan dengan membuat ringkasan dan analisis dari artikel terkait dengan pertanyaan dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, jurnal, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi dari tahun 2015-2020 yang merupakan hasil penelitian atau karya tulis ilmiah sebelumnya. Penelitian ini merupakan penelitian naratif studi literatur tentang pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy. Metode pencarian dilakukan dengan

menggunakan beberapa database elektronik, yaitu : google scholar, dengan kata kunci Relaksasi nafas dalam, Appendektomi , Nyeri. Selanjutnya dari 42 artikel penelitian tersebut melakukan penelaahan dan terpilih 20 artikel prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topik / masalah riset penelitian. Dari 20 artikel prioritas tersebut selanjutnya peneliti menetapkan 5 artikel yang digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 5 artikel tersebut meliputi artikel yang dipublikasi oleh Amir, Dkk (2018), Tamrin, Dkk (2018), Utomo, dkk (2020), widodo, dkk (2020), Wirya, dkk ( 2011), Kriteria artikel / hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel / hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2011 - 2020. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 jurnal/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy

Berdasarkan, Penelitian Amir, Dkk (2018) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif appendectomy di ruang nyi ageng serang rsud sekarwangi, yang dilaksanakan dari tanggal 23 mei- 22 juni 2018, di wilayah RSUD Sekarwangi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 17 orang sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri 5.00 dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam skala nyeri 3.00 berdasarkan hasil uji wilcoxon bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif appendectomy dengan nilai  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ).

Berdasarkan, Penelitian Tamrin, Dkk (2018) yang berjudul pengaruh slow deep breathing terhadap nyeri pada pasien post op apendisitis, yang dilaksanakan pada 31 juli 2018

Hasil penelitian bahwa semua responden menggunakan jenis operasi open apendektomi yang berjumlah 30 orang (100 %) dan jenis obat menggunakan analgesik ketorolac 30 responden diberikan 3 kali per hari. Jenis open apendektomi yang memiliki insisi oblik lebih tinggi, letak insisi vertikal dan transversal. Hal ini menunjukkan bahwa pasien pasca bedah abdomen merasakan nyeri lebih ringan pada letak insisi transversal (insisi oblik) dibandingkan insisi midline dan insisi vertikal. hasil penelitian didapatkan nilai

nyeri sebelum dilakukan intervensi terdiri dari nyeri sedang dengan rentang 6-7 yaitu 16,7 % dan nyeri berat dengan rentang 8-10 yaitu 83,3 % dan pada post intervensi terjadi penurunan penurunan nyeri dengan skala tidak nyeri 16,7%, nyeri ringan 76,7% dan nyeri sedang 6,7%.

Berdasarkan, Penelitian Utomo, dkk (2020) yang berjudul penerapan teknik relaksasi nafas dalam guna menurunkan intensitas nyeri pada pasien post apendiktomi di rumah sakit umum daerah dr.r. goeteng taroenadibrata purbalingga, yang dilaksanakan jumat 1 mei 2020- 4 mei 2020 diwilayah purbalingga

Hasil penelitian hal ini dibuktikan dalam penelitian oleh Syahrani (2010), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan nyeri dari nyeri ringan 26,67 ke 13,33%, nyeri, nyeri sedang 53,33 ke 20,00%, dan nyeri berat 66,67 ke 20,00% . Hal ini membuktikan ada pengaruh pemberian tehnik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post apendiktomi. Dan Dari hasil evaluasi dapat dibuktikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dengan rata-rata penurunan nyeri 1 skala dari skala nyeri 7-5 dengan menggunakan skala nyeri NRS ( Nurmeric Rating Scale ).

Berdasarkan, Penelitian widodo, dkk (2020) yang berjudul penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien appendicitis di rsud wates, yang dilaksanakan 1 juni 2020 diwilayah RSUD Wates

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgianti (2015) dengan melakukan teknik nafas ritmik / dalam dengan 30 pasien yang mengalami frekuensi skala nyeri sedang (100%) post apendiktomy mengalami penurunan menjadi 19 pasien dengan frekuensi skala nyeri ringan (63.3%). Sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam skala nyeri 6 dan 5, setelah dilakukan tindakan skala nyeri menjadi 3 dan 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Kesimpulan teknik relaksasi nafas dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien appendicitis sehingga teknik non farmakologis ini sangat di rekomendasikan.

Berdasarkan, Penelitian wirya, dkk (2011) pengaruh pemberian masase punggung dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post

appendiktomi, yang dilaksanakan pada tahun 2011 di wilayah RS HKBP BALIGE

Hasil penelitian Terlihat nilai rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum dan setelah pemberian masase punggung dan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 1,75. Dari hasil Uji statistic dengan menggunakan Uji T Berpasangan didapatkan hasil  $P=0,017$  ( $P < \alpha=0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian masase punggung dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post Appendiktomi. hasil analisis statistik dengan menggunakan uji T Berpasangan didapatkan nilai  $P=0,017 < \alpha=0,05$  dimana ada perbedaan bermakna antara pre dan post intervensi, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian masase punggung dan teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post Appendiktomi di Zaal C RS HKBP Balige tahun 2011.

### 3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari lima (5) artikel yang didapatkan bahwa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif appendectomy.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti yang diawali dengan mengobservasi intensitas nyeri pada setiap responden yang dilakukan setelah operasi apendiktomi. Setiap prosedur pembedahan termasuk tindakan Appendectomy akan mengakibatkan terputusnya jaringan (luka). Dengan adanya luka tersebut, akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka yang mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat, serta adanya plasma darah yang akan mengeluarkan plasma extravasion sehingga terjadi edema dan mengeluarkan bradikinin yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan impuls nyeri, nyeri akan menimbulkan berbagai masalah fisik maupun psikologis.

Menurut Virgianti (2015) yang mengemukakan penelitian Gannong (2008) mengatakan bahwa seorang dengan masalah keperawatan nyeri pasti akan berdampak pada aktivitas sehari-harinya. Aktivitas yang terganggu diantaranya adalah kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek

interaksi sosialnya yang mana dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak. Selain itu, jika seorang yang mengalami nyeri hebat dan tidak segera dilakukan tindakan, seseorang tersebut akan mengalami syok neurogenik.

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri. Rasa nyeri dapat dibagi dua rasa nyeri utama: rasa nyeri cepat dan rasa nyeri lambat, bila diberikan stimulus nyeri maka rasa nyeri cepat timbul dalam waktu kira-kira 0.1 detik, sedangkan rasa nyeri lambat timbul setelah 1 detik atau lebih dan kemudian secara perlahan bertambah selama beberapa detik dan kadang kala beberapa menit (Tamher, 2008).

Dari sumber diatas maka peneliti memberi kesimpulan bahwa Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang bisa membatasi kemampuan seseorang untuk melaksanakan rutinitas sehari-hari yang dirasakan pada setiap individu, nyeri biasanya timbul bila terjadi kerusakan jaringan tubuh. Adapun pengelolaan intensitas nyeri klien dengan post appendektomi yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengelolaan intensitas nyeri dengan nonfarmakologi antara lain adalah nafas dalam, kompres hangat, terapi masase, dan pemberian analgesik. Teknik nafas dalam ini dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri. Tamsuri, 2007 (dikutip dalam Rini 2012).

Teknik relaksasi nafas 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 nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Yusrizal 2012). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgianti (2015) dengan melakukan teknik nafas ritmik/dalam dengan 30 pasien yang mengalami frekuensi skala nyeri sedang (100%) post appendektomi mengalami penurunan menjadi 19 pasien dengan frekuensi skala nyeri ringan (63.3%). Dengan melakukan tindakan relaksasi nafas dalam ini sebanyak 3 sampai 5 kali dalam waktu 5 menit sampai nyeri terasa berkurang.

Menurut Ridwan (2002), setiap manusia mengambil 20,96% oksigen dengan volume tidal 350 ml, maka dalam satu detik manusia mengambil oksigen sebesar 73,36 ml. Dengan

memaksimalkan pengembangan paru-paru maka didapatkan volume inspirasi maksimal adalah 3000 ml dengan bernafas maka hemoglobin yang akan lebih banyak mengikat oksigen dengan perkiraan bahwa  $1,34 \text{ ml} \times \text{jumlah hb/g}$ , bila  $\text{Hb } 14 \times 350 \text{ ml} = 6566 \text{ g}$  oksigen per detik yang terbawa oleh darah ke seluruh tubuh. Fungsi hemoglobin adalah mengikat oksigen dari paru-paru untuk diedarkan ke seluruh jaringan tubuh dan mengikat karbon dioksida dari jaringan tubuh dikeluarkan melalui paru-paru, jadi nafas dalam berguna sebagai sarana meditasi atau distraksi, sehingga focus pikiran pasien dialihkan terhadap nyeri sekaligus mengoptimalkan penghirupan oksigen bagi sel-sel yang mengalami stress atau injury.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Simpulan

1. Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.
2. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy, mampu meningkatkan kemampuan mengurangi nyeri akut pada pasien appendektomi
3. Implementasi teknik relaksasi nafas dalam yang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan tentang metode teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien appendektomi

##### 4.2 Saran

Hasil penelitian menyarankan

1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan Adapun saran dalam penelitian ini yakni perawat harus menerapkan teknik relaksasi nafas dalam setelah waktu paruh obat analgetik berkurang untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien appendektomi sebagai intervensi mandiri perawat.
2. Bagi pengembangan keilmuan Bagi instansi pendidikan atau komunitas pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian yang akan dikembangkan nantinya terkait Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy.

#### DAFTAR PUSTAKA

Akper Kesdam II/Sriwijaya, 2020, *Panduan Karya Tulis Ilmiah*, Palembang

- Amir & Nuraeni. (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), 107–118.
- Black, J & Hawks, J. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialih bahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emman Patria.
- Caroline & Kowalski, I. (2017). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dermawan & Rahayuningsi. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah ( Sistem Pencernaan )*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Haryono, Rudi. 2012. *Keperawatan Medical Bedah Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Gosyen Publisher
- Karso & Susilawati. (2018). *Anatomi Fisiologi dan Gangguan Sistem Pencernan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Kriistanti, N. (2017). *Upaya penurunan nyeri pada pasien dengan post appendicitis*. Ilmu Kesehatan.
- Majid. Dkk. ( 2011). *Keperawatan Perioperatif*. Gosyen Publishing: Yogyakarta.
- Nurarif & Kusuma. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC jilid 1*. Yogyakarta: Media Action Publishing
- Potter&Perry, 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Volume 2, Edisi 4, EGC, Jakarta. (Andarmoyo, 2013)
- Puti andini (2019). *penerapan intervensi manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan post operasi appendicitis*
- Rasubala & Mulyadi. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP*. Prof. Dr. R.D.Kandou Dan RS TK.III. R.W. Mongisidi Teling Manad. Journal. PSIK.
- Riswanto & Insani. (2014). *Buku Ajar Asuhan keperawatan Medikal Bedah. Sistem Muskuloskeletal*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Suwardianto & Astuti. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Prantice Nursing*. Kendiri: Chakra Brahmanda Lenterar
- Tambunan, D., & Nainggolan, E. (2013). *Gaya Kepemimpinan Kepala Ruangan dan Produktifitas kerja perawat Pelaksana di Instansi rawat inap RS HKBP Balige*. *Jurnal Keperawatan HKBP Balige*, 1(1). <http://www.akperhkbp.ac.id/wp-content/uploads/2013/07/Jurnal-Keperawatan-Akper-HKBP-Balige-Vol-1-No-1.pdf#page=95>
- Tamrin & Subagy. (2019). *Effect slow deep breathing of pain in post op apendisitis*. 3(1), 37–43.
- Tasmin, dkk. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori dan Praktik Yayasan kita Menulis*
- Trullyen, V. L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intesitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Ceasaria*.
- Utomo, C. S., Julianto, E., & Puspasari, F. D. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Guna Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr.R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga*. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 84–94. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.121>
- Wahyu Widodo, N. Q. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di Rsud Wates*. *NASPA Journal*, 1(4), 1.
- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta : Nuha Medika.