

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Perut Pasien Gastroenteritis Akut Di IGD RS Bina Sehat Jember

Miftachul Safi'i¹, Samiyanto², Yeni Suryaningsih³

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Telp: (0331) 332240 Fax : (0331) 337957

Email : fikes@unmuhjember.ac.id Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
tribudi141@gmail.com

ABSTRAK

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. Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest-posttest Design* yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri perut pada pasien *gastroenteritis akut*. Populasi penelitian ini adalah pasien yang mengalami nyeri perut yang disebabkan oleh penyakit *gastroenteritis akut* di Instalasi Gawat Darurat RS Bina Sehat Jember dengan sampel minimum sejumlah 30 responden. Tehnik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan rerata 12.00 yang berarti ada penurunan nilai intensitas nyeri pada pasien *gastroenteritis akut*. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan hasil 0,000. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut pada pasien *gastroenteritis akut* di Instalasi Gawat Darurat RS Bina Sehat Jember. Rekomendasi penelitian ini yaitu teknik relaksasi nafas dalam mampu mengurangi nyeri perut khususnya pasien *gastroenteritis akut* di Instalasi Gawat Darurat.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Perut, Gastroenteritis Akut

Daftar Pustaka: 25 (2010 - 2019)

Abstract

Deep breathing relaxation techniques are a form of nursing care, in this case the nurse teaches clients how to breathe deeply, slow breathing (hold inspiration to the maximum) and how to exhale slowly. This study uses a Pre-Experimental Design in the form of One Group Pretest-posttest Design which aims to identify the effect of deep breathing relaxation

techniques on changes in abdominal pain in acute gastroenteritis patients. The study population was patients who experienced abdominal pain caused by acute gastroenteritis in the Emergency Department of Bina Sehat Hospital Jember with a minimum sample of 30 respondents. The sampling technique used is accidental sampling. The results of the Wilcoxon Signed Rank test show a mean of 12.00 which means there is a decrease in the value of pain intensity in patients with acute gastroenteritis. The effect of deep breathing relaxation techniques on reducing abdominal pain with the Wilcoxon Signed Rank test results obtained 0,000. The conclusion of this study is that there is an influence of deep breathing relaxation techniques on the reduction of abdominal pain in acute gastroenteritis patients in the Emergency Department of Bina Sehat Hospital in Jember. The recommendations of this study are deep breathing relaxation techniques that can reduce abdominal pain, especially acute gastroenteritis patients in the Emergency Department.

Keywords: Deep-breathing Relaxation Techniques, Stomach Pain, Acute Gastroenteritis
Bibliography: 25 (2010 - 2019)

PENDAHULUAN

Gastroenteritis akut adalah gangguan transportasi larutan di usus yang menyebabkan kehilangan banyak cairan dan elektrolit melalui feses (Sodikin, 2012). Gastroenteritis akut adalah penyakit yang terjadi akibat adanya peradangan pada saluran pencernaan yang disebabkan oleh infeksi dengan gejalanya terutama adalah muntah, dehidrasi dan diare (Cakrawardi, dkk, 2011). Berdasarkan pernyataan diatas menunjukkan bahwa manifestasi klinis dari gastroenteritis adalah kram perut yang mengakibatkan

nyeri. Gerakan tubuh dan ekspresi wajah dapat mengindikasikan adanya nyeri, seperti gigi mengatup, menutup mata dengan rapat, wajah meringis, merengek, menjerit dan imobilisasi tubuh (Kozier, et al., 2009, dalam Reskita, et al, 2018).

Angka kejadian gastroenteritis di Indonesia menurut kementerian kesehatan tahun 2010 sebanyak 2.580 dengan kematian sebesar 77 kasus sedangkan di daerah Jawa Timur kejadian gastroenteritis pada terjadi di 186 wilayah di Jawa Timur (Jane, Dkk, 2011). Sedangkan laporan tahun 2018 dari dinas kesehatan Jawa Timur di tahun 2017 menunjukkan

pelaporan kasus gastroenteritis mencapai 79,4% kejadian dari seluruh kabupaten dan kota di Jawa Timur, dengan jumlah penduduk Jawa Timur tahun 2017 ialah 39.292.972 jiwa (Kohar, 2018). Menurut data dinas kesehatan Jember pada tahun 2016 dari data 10 besar penyakit di puskesmas Jember didapatkan data penderita penyakit gastroenteritis 40.501 penderita (Qomariyah, dkk, 2016)

Manifestasi klinis yang ditimbulkan dari Gastroenteritis akut adalah nyeri perut, jika hal tersebut tidak ditangani segera bisa terjadi syok neurogenik ataupun dehidrasi. Salah satu Penanganan nyeri ialah dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi nafas dalam merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman (Smeltzer *et al.*, 2010 dalam Reskita, *et al.*, 2018). Sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat pengaruh pengurangan nyeri perut atau kram otot yang diakibatkan karena penyakit gastroenteritis .

Penelitian yang terkait teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam efektif terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara, berdasarkan hasil tersebut terdapat selisih antara sebelum dan sesudah penggunaan terapi relaksasi nafas dalam (Purnomo C E, dkk, 2013). Penelitian lain menyebutkan terdapat perbedaan rerata penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal dengan (Rohmah, dkk, 2014).

Sehingga berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di IGD rumah sakit Bina Sehat, menemukan bahwa kasus dengan diagnosa Gastroenteritis akut di IGD rumah sakit bina sehat menempati peringkat ke enam dari 20 kasus terbesar di IGD Rumah Sakit Bina Sehat, dimana rata-rata disertai dengan karakteristik nyeri perut. Pada bulan September 2019 kasus Gastroenteritis akut mencapai 63 kasus. Berdasarkan fenomena diatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien gastroenteritis akut di IGD Rumah Sakit Bina Sehat.

MATERIAL DAN METODE

Peneleitian ini menggunakan pre eksperimental designs dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* dimana terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, selanjutnya diobservasi hasil dari treatmen atau perlakuan (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan *Non Probability* sampling dengan tehnik *Accidental Sampling*. Sampel yang memenuhi kriteria akan diukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 5 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data dilakukan dengan analisis univariat untuk mengidentifikasi masing-masing variable. Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh menggunakan uji nonparametrik yaitu *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ atau $p \text{ value} < 0,05$.

HASIL

Penelitian yang dilakukan selama kurang lebih 2 bulan di IGD RS Bina Sehat Jember menunjukkan bahwa pada

responden dewasa awal 26-35 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30%) sedangkan dewasa akhir 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (6,7%), untuk frekuensi jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut pada pasien gastroenteritis akut.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia dan jenis kelamin pasien gastroenteritis akut

Variabel	(f)	%
Usia		
• 12-16	0	0
• 17-25	2	6,7
• 26-35	9	30
• 36-45	2	6,7
• 46-55	5	16,7
• 56-65	12	40
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	11	36,7
• Perempuan	19	63,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan pada responden dewasa awal 26-35 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30%) sedangkan dewasa akhir 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (6,7%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu responden perempuan 19 responden

Tabel 2. Hasil distribusi frekuensi intensitas nyeri pasien pada *gastroenteritis akut* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas

SI	(f)	%
Sebelum Perlakuan		
4	9	30
5	8	26,7
6	5	16,7
7	3	10
8	3	10
9	2	6,7
Sesudah Perlakuan		
1	1	3,3
2	4	13,3
3	13	43,3
4	3	10
5	2	6,7
7	2	6,7
8	3	10

9	2	6,7
<hr/>		
Total	30	100

Berdasarkan tabel tersebut, intensitas nyeri pada pasien gastroenteritis akut sebelum teknik relaksasi nafas dalam di IGD RS Bina Sehat Jember didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas nyeri 4 yaitu sebanyak 9 responden (30%) dan setelah teknik relaksasi nafas dalam di IGD RS Bina Sehat Jember didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas nyeri 3 yaitu sebanyak 13 responden (43,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisa Bivariat Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Perut Pasien Gastroenteritis Akut

SI	N	Mean	Sum of Ranks	Z	Sig
<hr/>					
Post test	23 ^a	12.00	276.00	-4.264	.000
Pre test	0 ^b	.00	.00		
Ties	7 ^c				

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan hasil P Value (Sig. 2-Tailed) yaitu sebesar 0.000 sehingga P Value <0.05 yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut sebelum dan sesudah perlakuan pada responden. Hasil uji statistik yang menunjukkan P Value 0.000 berarti P Value < 0.05, dengan demikian H1 diterima yaitu ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut pada pasien gastroenteritis akut di IGD RS Bina Sehat Jember.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan intensitas Nyeri Pada Pasien Gastroenteritis Akut.

Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxn* menunjukkan *p value Sig.(2-tailed) = 0,000*, bahwa H1 diterima dan dapat diinterpretasi sebagai adanya pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri perut pada pasien gastroentritis akut, dari hasil uji *wilcoxn* juga menunjukkan bahwa hasil *negative*

rank 23^a dan *positive rank 0^b* serta *ties 7^c* dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pasien *gastroenteritis akut* dengan intensitas nyeri 7-9 setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tidak mengalami perburukan intensitas nyeri atau mempunyai intensitas nyeri tetap.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan purnomo c e, dkk, (2013) tentang efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi, peneliti pada penelitian ini mengobservasi tentang pengaruh imajinasi terbimbing dan teknik nafas dalam terhadap penurunan kecemasan, dari hasil uji statistik efektivitas relaksasi nafas dalam dan imajinasi terbimbing terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000. Karena nilai *p value* lebih kecil dari 0.05 yang berarti relaksasi nafas dalam dan imajinasi terbimbing efektif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara. Hasil penelitian ini memberikan

gambaran bahwa responden yang diberi tindakan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam mengalami penurunan kecemasan.

Menurut Suriadi & Yuliani (2006, dalam Annisa Vera H S, 2016) manifestasi dari gastroenteritis akut diantaranya ialah nyeri perut hingga bisa berlanjut menjadi kram abdomen. Menurut Wijaya, AS. & Putri, MY. (2017) patofisiologi terjadinya nyeri perut ialah karena ketika menderita gastroenteritis akut akan dilanjutkan dengan iritasi saraf lokal sehingga menyebabkan nyeri perut atau nyeri dibagian abdomen, sedangkan banyak faktor yang dapat menimbulkan nyeri, diantaranya jenis kelamin dan usia.

Pada penelitian ini jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Menurut Burn, dkk (1989) yang dikutip dalam Potter dan Perry (2010) bahwa kebutuhan narkotik post operative pada wanita lebih banyak dibandingkan dengan pria. Ini menunjukkan bahwa individu berjenis kelamin perempuan lebih mengartikan negatif terhadap nyeri. Sedangkan usia pada penelitian ini menunjukkan

responden dewasa awal 26-35 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30%) sedangkan dewasa akhir 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (6,7%). Menurut Jane, Dkk, (2011) Perbedaan perkembangan yang ditemukan antara kelompok umur ini dapat mempengaruhi bagaimana anak, remaja, dewasa dan manula bereaksi terhadap nyeri. Sehingga berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pada remaja dan orang dewasa lebih mampu mengungkapkan nyerinya dari pada anak-anak dan manula atau lansia.

Peneliti berpendapat bahwa hasil yang signifikan tersebut didapatkan bahwa penurunan skala nyeri perut pada pasien *gastroenteritis akut* dipengaruhi karena adanya iritasi saraf lokal sehingga dengan teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin untuk menghambat impuls nyeri tersebut, substansi ini seperti morfin yang berfungsi menghambat transmisi influksi nyeri. apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini, salah satu efeknya adalah meredakan nyeri atau mengurangi skala nyeri pada pasien

gastroenteritis akut, selain itu juga untuk mencegah bertambah beratnya nyeri perut sehingga untuk meminimalisir terjadinya kram pada otot abdomen maka teknik relaksasi napas dalam mampu 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, sehingga aliran darah ke bagian yang mengalami nyeri menjadi lancar dengan demikian secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya syok neurogenik pada pasien *gastroenteritis akut*, hal tersebut dibuktikan pula pada intensitas nyeri 7-9 pada pasien *gastroenteritis akut* setelah mendapat teknik relaksasi napas dalam mampu mencegah penambahan atau perburukan intensitas nyeri, dimana pada kondisi intensitas nyeri tersebut sangat mengganggu kondisi pasien, secara obyektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, pasien dapat menunjukkan lokasi nyeri, tetapi pasien sulit mendeskripsikan nyerinya, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai

macam faktor-faktor terjadinya sebuah nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa :

1. Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri perut pada pasien *gastroenteritis akut* di IGD RS Bina Sehat Jember.
2. Intensitas nyeri pasien *gastroenteritis akut* yang diberikan sebelum teknik relaksasi napas dalam nilai mean, \pm SD adalah $5,63 \pm 1,58$ dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nilai mean, \pm SD adalah $4,20 \pm 2,31$

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Aprianto, D, Kristiawati, P.S, Purnomo, C. (2013). *Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*. *Jurnal kesehatan*

- Azza, Awatiful, Dkk. (2017). *Panduan Penulisan Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jember*. Jember: Universitas Muhamadiyah Jember
- A.Azis alimul hidayat & Musrifatululiyah. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia (KDM), Pendekatan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Surabaya: Health Book Publishing
- Al Amin, M, & Juniati Dwi. (2017). *Klasifikasi Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*. *Jurnal ilmiah matematika*: vol 2 no 6 (hal 34).
- Christina Maria, Y. (2019). *Pengaruh elevasi kaki terhadap perubahan syok indeks pada pasien dengan Syok hipovolemi initial stage Di IGD RS Bina Sehat Jember*. Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jember
- Qomariyah, Dkk. (2017), *Profil Kesehatan Kabupaten Jember 2016*. Jember: dinas kesehatan kabupaten Jember
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Santoso Hari Kohar, Dkk (2018). *Profil kesehatan jawa timur 2017*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur
- Supardi Jane, Dkk. (2011). *Buletin Jendela Dan Informasi Kesehatan*. Volume 2. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku 3. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Priharjo Robert. (2013). *Pengkajian fisik keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Rohmah, dkk. (2014). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 5 No. 2
- Riyandi I Kadek, Ariyasa Cahya. (2017). *Penilaian Nyeri*. Denpasar: Universitas Kedokteran Udayana

Syukur Maswardi. (2017). *Penurunan Intensitas Nyeri Luka Pasca Oprasi Fraktur Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menggunakan Aroma Terapi Lavender Di Ruang Orthopedi RSUD Ulin Banjarmasin*. Banjarmasin: Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Sakti Hellyda, A V, (2016). *Gastroenteritis Pada Anak, Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*

Sodikin, (2012). *Gangguan Sistem Gastrointestinal Dan Hepatobilier*. Jakarta: Salemba Medika

Smeltzer & Bare. 2010. *Teksbook of medical-surgical nursing vol 2*. Philadelphia Linppincott William & Wilkins

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Yudiyanta, Novita K & Ratih WN. (2015). *Asesmen Nyeri*. <http://www.kalbemed.com>, diakses tanggal 5 April 2019.

Wijaya, AS. & Putri, MY. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Edisi 3. Yogyakarta : Nuha Medika

Willy Tjin, (2019), *Gastroenteritis Akut*. <https://www.alodokter.com/gastroenteritis> diperoleh tanggal 15-8-2019