



Efektifitas Teknik Relaksasi Napas dan Imajinasi Terbimbing terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah

Epi Rustiawati^{1*}, Yeni Binteriawati², Aminah¹

¹DIII Keperawatan, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletihan

*Corresponding Author: epi.rustiawati@untirta.ac.id

Abstrak

Pasien Pasca operasi mengalami nyeri nosisepsi akibat insisi luka. Nyeri yang tidak terkontrol berdampak pada penurunan partisipasi pasien dalam perawatan, ketidakpuasan pasien dan bertambahnya lama rawat. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri tersebut secara non-farmakologi adalah dengan teknik relaksasi dan imajinasi terbimbing. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi. Penelitian ini menggunakan desain *time series* eksperimen dan *consecutive sampling*. Jumlah sampel 90 orang terdiri dari 30 responden kelompok kontrol, 30 responden intervensi teknik relaksasi napas dan 30 responden intervensi imajinasi terbimbing. Analisis data menggunakan uji *Fiedman* dan uji *Post Hoc Wilcoxon*. Hasil uji *Fiedman* (p value = 0,0001) menunjukkan perbedaan penurunan nyeri antara kelompok kontrol dengan kelompok teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing pada hari ke 1, ke 2 dan ke 3 ($p < 0,05$). Sedangkan hasil uji *wilcoxon* (p value = 0,302) menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri antara kelompok intervensi relaksasi napas dan kelompok imajinasi terbimbing ($p > 0,05$). Teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing yang dipadukan dengan kolaborasi teknik farmakologi dapat diterapkan sebagai upaya penatalaksanaan keperawatan dalam penurunan nyeri pada pasien pasca operasi.

Kata Kunci: Relaksasi Napas, Imajinasi Terbimbing, Nyeri Pasca Operasi

The Effectiveness of Breathing Relaxation Technique and Guided Imagination on Pain Reduction in Postoperative Patients in Operating Room

Abstract

Postoperative patients experience nociceptive pain due to wound incision. The uncontrolled pain impacts on the decrease of patients' participation in care, the patients' dissatisfaction, and the increase of length of stay. One of efforts in reducing the pain non-pharmacologically is by breathing relaxation technique and guided imagination. The purpose of this study was to determine the effectiveness of breathing relaxation technique and guided imagination on pain reduction of postoperative patients. This study used an experimental time series design and consecutive sampling technique. The sample size was 90 people consisting of 30 respondents in the control group, 30 respondents received breathing relaxation technique and 30 respondents got guided imagination treatment. The data analysis used Fiedman test and Wilcoxon Post Hoc test. The results of Fiedman test (p value 0.0001) showed differences in pain reduction among the control group, the breathing relaxation technique group and the guided imagination group in the 1st, 2nd and 3rd days ($p < 0.05$). Meanwhile, the Wilcoxon test results (p value 0.302) showed no significant difference in the decrease of pain intensity between the breathing relaxation technique group and the guided imagination group ($p > 0.05$). The combination of breathing relaxation technique, guided imagination and pharmacological techniques can be applied as an effort of providing nursing services in pain reduction among postoperative patients.

Keywords: Breathing Relaxation, Guided Imagination, Postoperative Pain

Pendahuluan

Pasca operasi merupakan fase setelah dilakukan tindakan pembedahan, dengan membuat sayatan pada bagian tubuh tertentu yang akan ditangani dan diakhiri dengan penjahitan luka yang kemudian dipindahkan ke ruang pemulihan sampai evaluasi selesai (Ching Cing & Hardiyani, 2022). Presentase tindakan operasi telah mengalami peningkatan tajam sejak 20 tahun terakhir di dunia. Di Indonesia sendiri juga mengalami peningkatan secara signifikan sejak tahun 2000 sebesar 47,22 %, selanjutnya 45,19% pada tahun 2001, di tahun 2002 meningkat menjadi 47,13%, di tahun 2004 sejumlah 53,22% dan ditahun 2006 sebesar 53,68% (Timur, Bahri & Yani, 2015). WHO juga menjelaskan bahwa 11% dari beban penyakit di dunia ditanggulangi dengan tindakan pembedahan (Kemenkes RI, 2015).

Kerusakan integritas kulit dan jaringan yang diakibatkan dari proses pembedahan akan menimbulkan nyeri. Prevelensi pasien pasca operasi dengan keluhan nyeri akut mengalami peningkatan sekitar 2,1 % atau sekitar 148 juta pasien di seluruh dunia (WHO, 2018). Nyeri pasca operasi merupakan hal yang biasa terjadi pada banyak klien yang pernah mengalami prosedur pembedahan (Amalia & Susanti, 2014). Nyeri pasca operasi biasanya mulai dirasakan selama satu hingga dua jam setelah operasi. Berdasarkan penelitian prevalensi intensitas nyeri pasien operasi mayor berada pada skala nyeri sedang sampai berat sejumlah 41% pada hari pertama perawatan 30%, hari kedua perawatan 19%, hari ketiga dan keempat perawatan 16% (Anggraeni & Firmawati, 2016).

Menurut *The Internasional Association For The Study Of Pain* (IASP) nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak diharapkan yang disertai dengan kerusakan pada jaringan baik secara potensial maupun aktual (IASP, 2015). Rasa nyeri yang timbul akibat dari proses pembedahan tidak segera diatasi makan akan menimbulkan risiko yang mengganggu penyembuhan. Hal ini pasien akan mengalami perubahan ekspresi, perubahan aktifitas sehari-hari dan perubahan kenyamanan (Amalia & Susanti, 2014). Selain itu nyeri yang dilami dalam waktu lama dapat mengganggu mobilisasi pasien, kesulitan untuk hygiene, makan dan gangguan tidur (Andarmoyo, 2013).

Ada beberapa upaya penatalaksanaan yang dapat dilakukan dalam menurunkan intensitas

nyeri pada pasien pasca operasi dengan farmakologi dan non farmakologis. Secara non farmakologi diantaranya dengan teknik relaksasi napas. Teknik relaksasi napas tersebut dapat memberikan rangsangan pada susunan saraf pusat untuk mengeluarkan endorfin yang berfungsi penghambat nyeri (Aji, Armiyati & Arif, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan di Turki oleh Topcu & Findik, (2012) terhadap 60 pasien post operasi abdomen atas menjelaskan bahwa relaksasi napas mampu menurunkan rasa nyeri secara signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukan teknik napas. Hal ini didukung oleh penelitian lain bahwa teknik relaksasi yang dilakukan selama 15 menit dapat menurunkan rasa nyeri (Montaseri *et al.*, 2016). Selain teknik relaksasi upaya menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi yang lain yaitu teknik imajinasi terbimbing.

Teknik imajinasi terbimbing merupakan teknik yang membentuk imajinasi dengan menggunakan semua indra melalui proses kognitif dengan mengubah objek, tempat, peristiwa atau situasi yang menyenangkan. Stimulasi yang menyenangkan dapat menyebabkan pelepasan hormon endorfin, pelepasan hormon ini menghambat transmisi neurotransmitter sehingga terjadi penurunan nyeri (Gilar, Armiyati & Arif, 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Timur, Bahri & Yani, (2015) menjelaskan bahwa teknik *guided imaginary* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi di Ruang Pulih Sadar IBS RSUD Pandan Arang Boyolali menurut hasil uji T- tes didapatkan t hitung $5,117 > t$ tabel $0,05$ df $58 = 1,671$. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Lolo, Novianty & Zulkifli, 2018). bahwa ada pengaruh pemberian *guided imaginary* terhadap skala nyeri pasien *post* operasi appendiktomi hari pertama dengan p value $0,000 < 0,05$.

Namun, sayangnya sampai saat ini penerapan teknik non farmakologi pada beberapa rumah sakit masih belum efektif. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan survai di Ruang Irina D BLUD RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado menjelaskan bahwa umumnya tidak pernah melakukan teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing karena penatalaksanaan nyeri hanya berfokus pada pemberian analgetik atau secara farmakologi saja (Rampengan, Rondonuwu

& Onibala, 2014). Hal ini juga yang dijumpai oleh peneliti pada saat melakukan studi pendahuluan di RSUD Provinsi Banten bulan Mei 2019 bahwa sebagian besar perawat jarang untuk melakukan penanganan nyeri menggunakan teknik non farmakologi. Selain itu berdasarkan *study literature* pada penelitian sebelumnya belum ada yang melakukan penelitian yang menggabungkan kedua intervensi ini. Maka hal ini semakin menarik untuk diteliti apakah ada pengaruh pemberian intervensi teknik relaksasi dan imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *time series eksperiment* dengan pendekatan *pre and post test with control*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Oktober di ruang Bedah RSUD Provinsi Banten tahun 2019. Sampel pada penelitian ini berjumlah 90 responden terdiri dari 30 responden kelompok kontrol hanya mendapatkan terapi sesuai ruangan (pemberian jenis obat opioid ringan seperti tramadol dan jenis obat NSAIDs seperti keterolak), 30 responden kelompok yang mendapatkan terapi sesuai ruangan serta intervensi teknik relaksasi napas dan 30 responden kelompok yang diberikan terapi sesuai ruangan serta intervensi imajinasi terbimbing. Sampel diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. Berdasarkan dengan kriteria inklusi 1) Pasien post operasi hari ke -1 dengan tingkat risiko sedang (3hari rawat), 2) Pasien operasi mengalami nyeri skala nyeri sedang 3) Pasien tidak mengalami komplikasi post operasi, 4) Pasien bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner digunakan untuk mengkaji data demografi, riwayat operasi sebelumnya dan kehadiran/ dukungan orang tua sedangkan untuk pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Scale* serta lembar observasi digunakan untuk mendokumentasikan intensitas nyeri. Sebelum dilakukan intervensi responden diarahkan untuk mengisi kuesioner dan *informed consent*. Setelah itu peneliti melakukan pengkajian tingkat nyeri dengan *numeric scale (0-10)*. Kemudian peneliti membagi responden menjadi 3 kelompok yaitu terdiri dari kelompok kontrol, kelompok intervensi relaksasi napas dan kelompok intervensi imajinasi terbimbing. Intervensi teknik relaksasi napas dan

teknik imajinasi terbimbing dilaksanakan 3 kali selama 3 hari pada hari perawatan ke 1, ke 2 dan ke 3 dilakukan sekitar 10-15 menit. Selanjutnya setelah mendapatkan intervensi dari masing-masing kelompok, peneliti melakukan pengukuran intensitas nyeri kembali setelah tindakan perawatan hari ke 1, ke 2 dan ke 3 pada kelompok kontrol, intervensi teknik relaksasi napas, dan imajinasi terbimbing.

Data dianalisis menggunakan uji *friedman* dan uji *post hoc wilcoxon* dengan batas kemaknaan *p value* <0,05 dikarenakan setelah dilakukan uji normalitas *kolmogorov-smirnova* data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Hasil

Gambaran Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Gambaran distribusi intensitas nyeri pasien pasca operasi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol, kelompok intervensi relaksasi napas dan kelompok imajinasi terbimbing ditunjukkan pada tabel berikut:

Table 1. Distribusi Nyeri Pasien Pasca Operasi pada Kelompok Kontrol Hari Perawatan Ke 1, Hari Ke 2, dan Hari Ke 3 (n=30)

Variabel Nyeri	Mean	SD	Min-Maks
Nyeri Awal	4,7	1,08	3-6
Hari Ke 1	4,57	1,0	3-6
Hari Ke 2	3,93	1,4	2-6
Hari Ke 3	3,07	0,9	2-5

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total responden 30 orang pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari rata-rata nyeri awal 4,7 dengan nilai minimum-maksimum 3-6 menjadi 3,07 di hari ke 3 perawatan dengan nilai minimum dan maksimum 2-5.

Tabel 2. Distribusi Nyeri Pasien Pasca Operasi Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Napas pada Kelompok Intervensi Hari Perawatan Ke 1, Ke 2 dan Hari Ke 3 (n=30)

Variabel Nyeri	Mean	SD	Min-Maks
Sebelum Intervensi	4,73	1,08	3-6
Hari Ke 1	3,83	0,8	2-6
Hari Ke 2	3,1	0,9	1-5
Hari Ke 3	1,77	0,7	1-4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 30 responden didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi napas 4,73 dengan nilai minimum-maksimum 3-6 sedangkan setelah mendapatkan intervensi teknik relaksasi napas pada hari perawatan ke 3 sebesar 1,77 dengan nilai minimum-maksimum 1-4.

Tabel 3. Distribusi Nyeri Pasien Operasi Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Teknik Imajinasi Terbimbing pada Kelompok Intervensi Hari Perawatan Ke 1, Ke 2 dan Hari ke (n=30)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks
Nyeri Sebelum Intervensi	4,6	1,0	3-6
Hari Ke 1	3,83	0,6	2-5
Hari Ke 2	2,83	0,7	2-5
Hari Ke 3	1,60	0,4	1-3

Tabel 3 menunjukkan dari 30 responden didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik imajinasi terbimbing yaitu 4,6 dengan nilai minimum-maksimum 3-6 sedangkan setelah dilakukan intervensi teknik imajinasi terbimbing nilai rata-rata 1,60 dengan nilai minimum-maksimum 1-3.

Efektifitas Teknik Relaksasi Dan Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dengan pasien pasca operasi yang diberikan teknik relaksasi serta pasien pasca operasi yang diberikan intervensi imajinasi terbimbing pada hari ke 1, ke 2 dan ke 3 secara signifikan $p\ value = 0,0001$.

Hasil dari analisis pada tabel 5 bahwa terdapat perbedaan nyeri yang bermakna antara variabel nyeri kelompok kontrol dengan nyeri pada kelompok intervensi teknik relaksasi ($p\ value = 0,0001$). Artinya pemberian intervensi relaksasi berpengaruh terhadap skala nyeri sedang pada pasien pasca operasi. Demikian antara variabel nyeri pada kelompok kontrol dengan nyeri kelompok intervensi imajinasi terbimbing ($p\ value = 0,0001$). Artinya pemberian intervensi imajinasi terbimbing berpengaruh terhadap skala nyeri pada pasien post operasi. Kedua intervensi tersebut

menunjukkan efektivitas menurunkan nyeri terhadap pasien post operasi, namun secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan dari kedua intervensi tersebut yaitu intervensi teknik relaksasi dan imajinasi terbimbing ($p\ value = 0,302$).

Tabel 4. Perbedaan Nyeri Pasien Pasca Operasi Kelompok Kontrol, Teknik Relaksasi dan Imajinasi Terbimbing Perawatan Hari Ke 1, Hari Ke 2 dan Hari Ke 3 (n=90)

Tingkat Nyeri	N	Mean	Min-Maks	P value
Kelompok Kontrol	30	30,7	2-5	
Kelompok Intervensi Teknik Relaksasi Napas	30	1,77	1-4	0,0001
Kelompok Intervensi Imajinasi Terbimbing	30	1,60	1-3	

Tabel 5. Analisis Efektifitas Teknik Relaksasi Napas dan Imajinasi Terbimbing di Ruang Bedah RSUD Provinsi Banten Tahun 2019 (n=90)

Pasangan	Perbandingan Intensitas Nyeri	Mean	SD	P Value
Pair 1	Kontrol	3,07	0,98	0,0001
	Teknik Relaksasi Napas	1,77	0,77	
Pair 2	Kontrol	3,07	0,98	0,0001
	Imajinasi Terbimbing	1,60	0,67	
Pair 3	Teknik Relaksasi	1,77	0,77	0,302
	Imajinasi Terbimbing	1,60	0,67	

Pembahasan

Gambaran Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Berdasarkan tabel distribusi menunjukkan bahwa dari kelompok kontrol, kelompok intervensi teknik relaksasi napas dan kelompok intervensi imajinasi terbimbing diketahui ada penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi pada hari perawatan

ke-1, ke-2 dan ke-3. Dengan nilai rata-rata nyeri awal pada kelompok kontrol 4,7, hari ke-1 perawatan menjadi 4,57, hari ke-2 perawatan 3,93, dan hari ke-3 perawatan 3,07. Kelompok kontrol merupakan pasien pasca operasi yang hanya mendapatkan terapi sesuai ruangan tanpa disertai dengan intervensi teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing yaitu pemberian obat opioid ringan seperti tramadol dan analgesik antiinflamasi non steroid (NSAIDs) seperti ketorolac. Sedangkan kelompok intervensi teknik relaksasi napas yaitu kelompok yang mendapatkan terapi sesuai ruangan disertai dengan intervensi teknik relaksasi napas. Kelompok teknik relaksasi napas memiliki nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi 4,73, hari ke-1 perawatan setelah intervensi 3,83, hari ke-2 perawatan setelah intervensi 3,1, hari ke-3 perawatan setelah intervensi 1,77. Selanjutnya pada kelompok intervensi teknik imajinasi terbimbing ialah kelompok yang mendapatkan terapi sesuai ruangan serta mendapatkan intervensi teknik imajinasi terbimbing. Kelompok teknik imajinasi terbimbing memiliki nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi 4,6, hari ke-1 perawatan setelah intervensi 3,83, hari ke-2 perawatan setelah intervensi 2,83, hari ke-3 perawatan intervensi 1,60. Maka hasil penelitian menjelaskan bahwa pada hari ke-1 setelah dilakukan intervensi, kelompok yang mendapatkan intervensi teknik relaksasi napas dan kelompok intervensi teknik imajinasi terbimbing mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih signifikan setelah pemberian intervensi hari ke-1, ke-2 dan ke-3 dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Forward et, all (2015), melakukan penelitian pada pasien pasca operasi pergantian sendi yang diberikan terapi analgetik dengan imajinasi terbimbing dapat menurunkan tingkat nyeri secara signifikan dibandingkan dengan hanya melakukan perawatan biasa atau pemberian analgetik saja. Selain itu imajinasi terbimbing juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien pada saat akan melakukan operasi, memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kualitas tidur (Antoro & Amtiria, 2017). Begitupun dengan penelitian Lolo, Novianty & Zulkifli, (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *guided imaginary* terhadap skala nyeri pasien *post* operasi appendektomi hari pertama dengan p value $0,000 < 0,05$.

Penelitian lain juga mengemukakan bahwa ada perubahan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi napas dengan nilai p value $0,001 < 0,05$ (Rampengan, Rondonuwu & Onibala, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pasien *post* operasi SC di Ruang Irina D BLU RSUP Prof DR. R. Kandou Manado menjelaskan bahwa ada perubahan yang efektif tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam dan teknik imajinasi terbimbing dengan nilai mean sebelum 6,15 dan sesudah yaitu 3,05 p value $0,000 < 0,05$ (Patasik, Tangka & Rottie, 2013).

Pasien pasca operasi mengalami nyeri akibat adanya insisi atau perlukaan mekanik yang dihantarkan ke dalam implus nosiseptor melalui proses transduksi, transmisi, modulasi dan persepsi. Awalnya stimulus nyeri diterjemahkan kemudian implus dihantarkan ke kornu dorsalis spinal lalu terjadi proses amplifikasi sinyal yaitu penambahan atau penghambatan sinyal nosisepsi selanjutnya dipersepsi oleh otak sebagai nyeri (Bahrudin, 2017). Respon nyeri pada masing-masing pasien akan berbeda-beda sehingga perlu untuk melakukan pengkajian yang mendalam. Perbedaan tingkat nyeri dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengekspresikan dan merespon nyeri yang dirasakan (Lolo, Novianty & Zulkifli, 2018). Penanganan nyeri bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen nyeri secara nonfarmakologi salah satunya dengan cara teknik relaksasi dan teknik imajinasi terbimbing (Patasik, Tangka & Rottie, 2013).

Mekanisme yang mendasari penurunan intensitas nyeri oleh teknik relaksasi napas disebabkan dari faktor fisiologis sistem syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan keseimbangan atau homeostatis lingkungan internal individu (Patasik, Tangka & Rottie, 2013). Teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing dilakukan dengan benar maka akan memberikan efek penurunan nyeri yang lebih optimal ataupun sebaliknya jika tidak dilakukan secara benar maka nyeri masih ada dan pasien merasa tidak nyaman (Rampengan, Rondonuwu & Onibala, 2014).

Selain untuk menurunkan tingkat nyeri, teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing bila dilakukan akan membuat pasien merasa nyaman dan tenang. Pada saat pasien melakukan

inspirasi dan ekspirasi sehingga aliran darah menjadi lancar dilanjutkan dengan teknik imajinasi terbimbing yang mengarahkan pasien mengalihkan perhatiannya pada hal-hal atau sesuatu yang menyenangkan sehingga tidak hanya terpaku pada nyerinya saja (Patasik, Tangka & Rottie, 2013). Hal ini bila dilakukan secara berulang-ulang dapat meningkatkan toleransi ambang batas nyeri. Jika pasien memiliki tingkat toleransi yang baik maka pasien tersebut dapat beradaptasi dengan nyeri sehingga memiliki pertahanan diri yang baik (Lukman, 2013).

Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dan Teknik Imajinasi Terbimbing Terhadap Nyeri Pasien Pasca Operasi

Efektifitas teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri dianalisis menggunakan uji *fiedman* dan uji *wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi di Ruang Bedah RSUD Provinsi Banten.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing yang telah dilakukan pada 60 responden ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *p value* $0,0001 < 0,05$. Dibandingkan dengan kelompok kontrol pada 30 responden yang hanya mendapatkan perlakuan sesuai dengan di ruangan. Artinya kedua intervensi tersebut menunjukkan efektifitas pada penurunan intensitas nyeri. Namun secara statistik tidak ada perbedaan secara signifikan antara kedua intervensi tersebut *p value* $0,302 > 0,05$. Penelitian ini di dukung oleh (Patasik, Tangka & Rottie, 2013) menjelaskan bahwa teknik relaksasi napas dan guided imagery terbukti efektif sebagai metode non farmakologi dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *p value* $0,000 < 0,05$. Hal ini dikarenakan intervensi yang dilakukan secara optimal dan juga memperhatikan prinsip penting teknik relaksasi sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dengan efektif. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya (Rampengan, Rondonuwu & Onibala, 2014) teknik relaksasi napas dan teknik imajinasi terbimbing bila dilakukan dengan benar maka akan memberikan efek yang optimal pada penurunan intensitas nyeri atau sebaliknya bila tidak

dilaksanakan dengan baik maka tidak memberikan efek secara maksimal.

Teknik relaksasi napas telah banyak digunakan sebagai salah satu intervensi non farmakologi untuk mengatasi nyeri, serta mengatasi ketegangan otot, emosi juga kecemasan individu. Teknik relaksasi dapat berfungsi sebagai menenangkan pikiran dan emosi negatif. Teknik relaksasi bisa dilakukan pada saat sebelum operasi maupun setelah operasi dimulai dari meminta pasien untuk memejamkan mata yang kemudian perlahan menghirup udara dari hidung dapat merelaksasikan otot yang mengalami menyempit akibat insisi pada saat proses pembedahan, dan selanjutnya menghembuskannya secara perlahan dilanjutkan dengan meminta pasien membuka mata perlahan dan berfokus pada pernapasan pasien. Relaksasi dari otot-otot ini akan meningkatkan aliran darah sehingga mempercepat penyembuhan serta mengurangi rasa nyeri (Rampengan, Rondonuwu & Onibala, 2014). Lakukan proses ini secara berulang 3-5 kali atau selama 10-15 menit untuk memperoleh manfaat dari teknik relaksasi napas (Pratiwi, Ermiami & Widiasih, 2012). Teknik relaksasi napas akan lebih efektif bila dilakukan bersamaan dengan beberapa teknik non farmakologi lainnya seperti teknik distraksi, terapi musik, aromaterapi, teknik *massage*, dan imajinasi terbimbing (Haflah & Safitri, 2022).

Teknik Imajinasi terbimbing merupakan salah satu tindakan keperawatan yang memadukan teknik napas dan fokus pada imajinasi suatu hal atau tempat yang menyenangkan, tindakan ini bisa dilakukan selama 10-15 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Andarmoyo, 2013). Tujuan dari teknik imajinasi terbimbing ini untuk mengarahkan secara lembut pasien berada dalam pikirannya yang tenang dimulai dari perlahan meminta pasien untuk memejamkan mata dan hanya terpokus pada pernapasannya kemudian pasien didorong untuk mengosongkan pikirannya. Lalu meminta pasien untuk memenuhi pikirannya dengan hal yang indah sehingga membuat kenyamanan dan rasa damai (Timur, Bahri & Yani, 2015) Para peneliti telah melakukan penelitian terhadap teknik imajinasi terbimbing berpendapat bahwa teknik imajinasi terbimbing adalah sangat efektif dalam mempercepat proses penurunan nyeri (Gilar, Armiyati & Arif, 2014).

Kesimpulan

Hasil penelitian dilaksanakan di Ruang Bedah RSUD Provinsi Banten menunjukkan ada perbedaan rerata intensitas nyeri terhadap pasien pasca operasi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing dengan kelompok kontrol pada hari perawatan ke-1, ke-2 dan ke-3. Hasil statistik uji *fiedman* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kelompok intervensi teknik relaksasi napas dan kelompok intervensi imajinasi terbimbing dengan kelompok kontrol (p value = 0,0001). Namun, hasil uji *wilcoxon* tidak ada perbedaan secara signifikan antara kedua intervensi tersebut (p value 0,302 > 0,05). Maka intervensi teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing adalah upaya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi yang dapat dipadukan dengan farmakologi.

Daftar Pustaka

- Aji, S., Armiyati, Y. & Arif, S. (2017) 'Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif Di RSUD Ambarawa', *ejournal stikestelogorejo*. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/452>.
- Amalia, E & Susanti, Y. (2014) 'Efektifitas Terapi Imajinasi Terbimbing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Akut Di Ruang Bedah RSUD DR. Achmad Darwis Suliki Tahun 2014', *ejournal stikesyarsi*. Available at: <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/22>.
- Andarmoyo (2013) *Konsep dan Proses keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Medika.
- Anggraeni, A. & Firmawati, E. (2016) *Gambaran Tindakan Perawat Pada Pasien Post Operasi Dengan Nyeri Di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta*. UMY. Available at: <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/2690?show=full>.
- Antoro, B & Amtiria, G. (2017) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak', *Jurnal Keperawatan*. Available at: <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/938>.
- Bahrudin, M. (2017) 'Patofisiologi Pain', *ejournal UMM*. Available at: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/5449/5246>.
- Ching Cing, M.T.G & Hardiyani, T. (2022) 'Pengaruh Indeks Masa Tubuh Terhadap Kejadian Mual Muntah Post Operasi', *Faletehan Health Journal*, 9(1), pp. 8–12. Available at: <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/377/107>.
- Gilar, M., Armiyati, Y. & Arif, S. (2014) 'Perbedaan Efektifitas Terapi Musik Klasik Dan Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasca Bedah Mayor Abdomen Di RSUD Tugurejo Semarang', *ejournal stikestelogorejo*. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/227/252>.
- Hafilah, N & Safitri, Y. (2022) 'engaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien PostOperasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari', *Jurnal Kebidanan kesehatan dan keperawatan*. Available at: <http://jurnalbikes.com/index.php/bikes/article/view/26/pdf>.
- IASP (2015) 'Pain Terminolog'. Available at: <https://www.iasp-pain.org/>.
- Kemendes RI (2015) 'Kementrian Kesehatan: Promote Minimal Invasive'. Available at: <https://www.kemkes.go.id/>.
- Lolo, L.L., Novianty, N. & Zulkifli, A. (2018) 'Pengaruh Pemberian Guided Imagery Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendisitisi Hari Pertama Di RSUD Sawerigading Kota Palopo', *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 1(1). Available at: <https://stikeskjp-palopo-ejournal.id/JFK/article/view/12>.
- Lukman, T. (2013) *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*.

- Universitas Gorontalo. Available at:
<https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/841409089/pengaruh-teknik-relaksasi-nafas-dalam-terhadap-intensitas-nyeri-pada-pasien-post-operasi-sectio-caesaria-di-rumah-sakit-umum-daerah-prof-dr-hi-aloei-saboe-kota-gorontalo.html>.
- Montaseri, S., Beheshtipour, N., Safizadeh, F., Setoodeh, G., Zare, N., Reza, H. & Foroutan (2016) 'The Effect Of Relaxation Training After Surgery In 8-12 Years Old Admitted To The Surgical Units Of The Shiraz University Of Medical Sciences', *Sematik scholar*. Available at:
<https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Relaxation-Training-on-the-Pain-after-Montaseri-Beheshtipour/ade6fde9ec7c9f63185e092b9322aa330aa61037>.
- Patasik, C., Tangka, J. & Rottie, J (2013) 'Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *Jurnal Keperawatan*. Available at:
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169/1727>.
- Pratiwi, R., Ermiami & Widiastih, R. (2012) 'Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aroma Terapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung', *Jurnal Unimus*. Available at:
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1290>.
- Rampengan, S. F., Rondonuwu, R. & Onibala, F. (2014) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Dan Teknik Distraksi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Irina A Atas RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado', *Jurnal Keperawatan*. Available at:
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5172/4688>.
- Timur, T. R., Bahri, A. S. & Yani, I. (2015) 'Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada pasien Post Operasi Diruang Pulih Sadar Ruamh Sakit Umum Daerah Pandan Arang Boyolali', *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Available at:
<http://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/430>.
- Topcu, S.Y & Findik, U. . (2012) 'Effect Of Relaxation Exercise On Controlling Post Operative Pain', *Pain Manajemen Nursing*, 13. Available at:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1524904210001189>.
- WHO (2018) 'Protocol For Surgical Site Infection Surveillance With A Focus On Settings With Limited Resources.' Available at:
<https://www.who.int/>.