JURNAL SKRIPSI

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKSITIS DI RUMAH SAKIT SIDOWARAS MOJOKERTO

ARIF HIDAYAT

NIM .19242058

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT

MOJOKERTO

2021

PERNYATAAN

Dengan ini Kami Selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan majapahit Mojokerto :

Nama : Arif Hidayat

NIM : 19242058

Program studi : S1 ilmu keperawatan

Setuju/~~tidak setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang Bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing , dipublikasikan Dengan /~~tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author

Demikian harap maklum

Mojokerto,07 juni 2021

Arif Hidayat

NIM,19242058

Mengetahui

Dosen Pembimbing I

Ike Prafita Sari S.Kep., Ns. M.Kep

NIK.220 250 134

Dosen Pembimbing II

Eka Diah Kartiningrum, M.Kes

NIK, 220 250 031

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKSITIS DI RUMAH SAKIT SIDO WARAS MOJOKERTO

ARIF HIDAYAT

NIM, 19242058

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Ike Prafita Sari S.Kep.,Ns. M.Kep	Eka Diah Kartiningrum,M.Kes
NIK,220 250 134	NIK, 220 250 031

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKSITIS DI RUMAH SAKIT SIDO WARAS MOJOKERTO

ARIF HIDAYAT

Program studi S1 Ilmu Keperawatan

Email : arifhidayat170717@gmail.com

Ike Prafita Sari S.Kep.,Ns.M.Kep

Dosen STIKES Majapahit Mojokerto

Email:ikkeshary@gmail.com

Eka Diah Kartiningrum,M.Kes

Email : ekadiahkartiningrum@gmail.com

Abstrak-Apendisitis merupakan suatu kondisi dimana infeksi terjadi di umbai cacing. Pada pasien *post* operasi apendisitis rasa nyeri disebabkan oleh inflamasi luka operasi. Tindakan keperawatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri adalah melakukan relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas antara teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* apendisitis di ruang hayam wuruk RS Sido waras. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *pre test and post test one group design.* Jumlah sampel penelitian sebanyak 24 responden dengan menggunakan teknik sampling *Accidental Sampling.* Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Pada kelompok intervensi relaksasi nafas dalam didapat *ρ value* (0,003) diperoleh hasil yang signifikan dan pada kelompok intervensi relaksasi genggam jari didapat *p value* (0,005) diperoleh hasil yang signifikan. Uji *U Mann Withney* untuk mengetahui efektifitas kedua kelompok didapatkan nilai *p value* (0,949) yang berarti Ho diterima artinya tidak ada efektifitas antara teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi genggam jari. Kedua teknik tersebut dapat dilakukan pasien *post operasi* apendisitis untuk dipilih tanpa membedakan efektifitas keduanya. Pasien dapat memilih salah satu teknik untuk pemulihan kesehatannya.

Kata kunci: nyeri relaksasi,nafas dalam,genggam, jari

ABSTRACT- Appendicities is the most common of infection at apendiks vermiformis. In patient after surgery. that caused by surgical inflammation of the wound. Non-pharmacological nursing actions can reduce pain by deep breath relaxation and finger held relaxation technigues. this study aimed to investigate the effectiveness of inner breath relaxation techniques and finger held relaxation techniques on pain reduction in post-appendicitis patients in the Sidowaras Hospital at Hayam wuruk room. This research used Quasy Experiment with pre test and post test one group design. The number of research samples are 24 respondents by using Accidintal Sampling. Data analyzed in this research by using Wilcoxon sign rank test.showed In the respiratory relaxation intervention group obtained ρ value (0.003) obtained and in the finger held relaxation. relaxation intervention group obtained p value (0.005) U Mann Withney test showed the effectiveness of both groups got p value (0.949) which means there is no effectiveness between deep breathing relaxation techniques and handheld relaxation techniques finger. Both of these techniques can be done post-operative patients appendicitis to be selected without distinguishing the effectiveness of both. Patient can choose one of the techniques for restoring her health.

Keywords: pain,relaxation,inner breath,hand held,finger.

PENDAHULUAN

Apendisitis merupakan penyakit urutan keempat terbanyak di Indonesia. Apendisitis adalah suatu kondisi dimana infeksi terjadi di umbai cacing. Sebagai penyakit yang paling sering memerlukan tindakan bedah kedaruratan, apendisitis merupakan keadaan inflamasi dan obstruksi pada apendik vermiformis. Apendisitis vermiformis yang disebut pula umbai cacing atau lebih dikenal dengan usus buntu dan melekat pada sekum (Kowalak, 2012 dalam Faridah, 2015).

Angka kejadian apendisitis cukup tinggi di dunia. Berdasarkan *World Health Organisation* (2010) yang dikutip oleh Faridah (2015), angka mortalitas akibat apendisitis adalah 21.000 jiwa, dimana populasi laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Angka mortalitas apendisitis sekitar 12.000 jiwa pada laki-laki dan sekitar 10.000 jiwa pada perempuan.

Menurut Utami (2014) sementara itu untuk di Indonesia sendiri apendisitis merupakan penyakit urutan keempat terbanyak daripada tahun 2006. Data yang dirilis oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2008 jumlah penderita apendisitis di Indonesia mencapai 591.819 orang dan meningkat pada tahun 2009 sebesar 596.132 orang. Di Jawa Timur tahun 2009 menurut Dinas Kesehatan Jawa Timur, jumlah kasus apendisitis dilaporkan sebanyak 5.890 dan diantaranya menyebabkan kematian. Jumlah penderita apendisitis tertinggi di kabupaten mojokerto yakni 970 orang. Kelompok usia yang umumnya mengalami apendisitis yaitu pada usia 10-30 tahun.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2013).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu atau *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *Pre-test and Post-test Group.* Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test* .

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Pengurangan Nyeri pada Pasien *Post* Operasi Apendisitis

Subyek	**Pre Test**	**Perlakuan**	**Post Test**
Kelompok ND	01	XND	02
Kelompok GJ	03	XGJ	04

Keterangan:

01 : Pengukuran pertama pada kelompok sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam

XND : Pemberian teknik relaksasi nafas dalam

02 : Pengukuran kedua pada kelompok setelah 3x pemberian teknik relaksasi nafas dalam

03 : Pengukuran pertama pada kelompok sebelum melakukan relaksasi genggam jari

XGJ : Pemberian relaksasi genggam jari

04 : Pengukuran kedua pada kelompok setelah 3x pemberian relaksasi genggam jari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada kelompok nafas dalam terdapat 6 orang (50%) berjenis kelamin perempuan dan 6 orang (50%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 4 orang (33,3%) berjenis kelamin perempuan dan 8 orang (66,6%) berjenis kelamin laki-laki.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Nafas Dalam dan Genggam Jari Berdasarkan Usia Di Ruang Hayam Wuruk RS sidowaras Bangsal, Bulan Februari2021

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Meadian
Nafas Dalam	Umur	12	26,58	5,035	19,00	34,00	27,00
Genggam Jari	Umur	12	26,42	4,316	18,00	34,00	26,00

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa rata-rata usia responden pada kelompok nafas dalam adalah 26,58 tahun, dengan Standart deviasi 5,035 tahun. Usia termuda 19 tahun dan usia tertua 34 tahun. Dan rata-rata usia responden pada kelompok genggam jari adalah 26,42 tahun, dengan Standart deviasi 4,316 tahun. Usia termuda 18 tahun dan usia tertua 34 tahun.

Berdasarkan Tingkat Pendidikan diketahui bahwa tingkat pendidikan responden kelompok nafas dalam terdapat 1 orang (8,3%) lulusan SMP, 8 orang (66%) lulusan SMA, dan 3 orang (25%) lulusan Sarjana. Sedangkan pada kelompok genggam jari terdapat 2 orang (16,6%) lulusan SD, 1 orang (8,3%) lulusan SMP, 8 orang (66%) lulusan SMA, dan 1 orang (8,3%) lulusan Sarjana.

Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Nafas Dalam

Tabel 4.2 Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Nafas Dalam di RS Sidowaras Bangsal.bulan Februari 2021

Responden	N	Mean	Min	Max	CI 95%
Pre Relaksasi Nafas Dalam	12	5.67	3	7	4.92 - 6.33
Post Relaksasi Nafas Dalam		3.67	3	5	3.25 – 4.17

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada *pre* relaksasi nafas dalam 5.67 sedangkan pada *post* relaksasi nafas dalam 3.67, skala nyeri terendah pada *pre* relaksasi nafas dalam 3 sedangkan pada *post* relaksasi nafas dalam 3, skala nyeri tertinggi pada *pre* relaksasi nafas dalam 7 sedangkan *post* relaksasi nafas dalam 5, dengan tingkat kepercayaan *pre* relaksasi nafas dalam 4.92 - 6.33 sedangkan pada *post* relaksasi nafas dalam 3.25 – 4.17.

Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Pemberian Teknik Genggam Jari Pada Kelompok Genggam Jari

Tabel 4.3 Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Pemberian Teknik Genggam Jari Pada Kelompok Genggam Jari di RS Sidowaras Bangsal bulan Februari 2021

Responden	N	Mean	Min	Max	CI 95%
Pre Relaksasi Genggam Jari	12	5.33	4	7	4.75 - 5.83
Post Relaksasi Genggam Jari		3.75	3	5	3.25 – 4.25

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada *pre* relaksasi genggam jari 5.33 sedangkan pada *post* relaksasi genggam jari 3.75, skala nyeri terendah pada *pre* relaksasi genggam jari 4 sedangkan pada *post* relaksasi genggam jari 3, skala nyeri tertinggi pada *pre* relaksasi genggam jari 7 sedangkan *post* relaksasi genggam jari 5, dengan tingkat kepercayaan *pre* relaksasi genggam jari 4.92 - 6.33 sedangkan pada *post* relaksasi genggam jari 3.25 – 4.17.

Hasil Uji *Wilcoxon* Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah *(post*) pada Kelompok Nafas Dalam dan Kelompok Genggam Jari

Tabel 4.4 Hasil Uji *Wilcoxon* Skala Nyeri Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Intervensi pada Kelompok Nafas Dalam Serta Sebelum (*pre*) dan Sesudah (*post*) Intervensi Kelompok Genggam Jari di RS Sidowaras februari 2021

Variabel Nyeri	N	Mean	Standart Deviasi	Standar Error	ρ Value
Pre Nafas Dalam	12	5.6667	1.37069	0.39568	.003
Post Nafas Dalam	12	3.6667	0.77850	0.22473	
Pre Genggam Jari	12	5.3333	0.98473	0.28427	.005
Post Genggam Jari	12	3.7500	0.96531	0.27866	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, didapatkan bahwa nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi nafas dalam mengalami perubahan dari nilai pre intervensi dengan rata-rata 5,6 mengalami penurunan post intervensi rata- rata 3,6 serta standart deviasi pre intervensi 1,3 dan post intervensi 0,7. Pada nilai rata- rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada kelompok intervensi mengalami perubahan nilai pre intervensi dengan nilai rata- rata 5,3 mengalami penurunan post intervensi rata- rata 3,7 serta standar deviasi pre intervensi 0,98 dan post intervensi 0,96. Terdapat hubungan yang signifikan, nilai skala nyeri kelompok nafas dalam antara sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam di dapatkan ρ *value* = 0,003 < 0,05 yang berarti Ho ditolak artinya ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam

pada kelompok intervensi nafas dalam. Pada kelompok genggam jari perbandingan antara sebelum dan sesudah intervensi genggam jari di dapatkan p value= 0,005 < 0,05 yang berarti Ho ditolak artinya ada efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi genggam jari.

Hasil Uji *U Mann Whitney* Skala Nyeri pada Kelompok Nafas Dalam dan Kelompok Genggam Jari

Tabel 4.5 Hasil Uji *U Mann Whitney* Skala Nyeri Sesudah Pada Kelompok Nafas Dalam dan Kelompok Genggam Jari di RS Sidowaras februari2021

Skala Nyeri	Sig (2 - Tailed)
Kelompok Nafas Dalam dan Kelompok Genggam Jari	0.949

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, hasil uji analisis menggunakan *U Mann Whitney* didapatkan data bahwa perubahan skala nyeri kelompok nafas dalam dan kelompok genggam jari antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi didapatkan nilai *p value* = 0,949 > 0,05 yang berarti Ho diterima artinya tidak ada efektifitas antara teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi genggam jari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

PEMBAHASN

Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam.

Pada tabel 4.1 di atas diketahui bahwa rata-rata usia responden pada kelompok nafas dalam adalah 26,58 tahun, dengan standart deviasi 5,035 tahun. Usia termuda 19 tahun dan usia tertua 34 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, umur mempengaruhi nyeri. Semakin cukup umur seseorang akan lebih bisa mengungkapkan rasa nyeri. Anak-anak mempunyai kesulitan untuk memahami nyeri dan tidak bisa mengungkapkan secara verbal hanya dengan tangisan yang bisa dilakukan.

Menurut Potter & Perry (2016), kemampuan seseorang dalam mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti usia,diantaranya adalah usia dan jenis kelamin. Dimana faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri dan mempengaruhi sikap respon terhadap nyeri. Usia merupakan variabel penting yang mempengruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Dengan demikian, perawat harus dapat melakukan pendekatan Pada faktor usia terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan.

Hasil penelitian pengukuran skala nyeri kelompok nafas dalam sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada tabel 4.2 di atas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada pre relaksasi nafas dalam 5.67 sedangkan pada post relaksasi nafas dalam 3.67, skala nyeri

terendah pada pre relaksasi nafas dalam 3 sedangkan pada post relaksasi nafas dalam 3, skala nyeri tertinggi pada pre relaksasi nafas dalam 7 sedangkan post relaksasi nafas dalam 5, dengan tingkat kepercayaan pre relaksasi nafas dalam 4.92 - 6.33 sedangkan pada post relaksasi nafas dalam 3.25 – 4.17.

Penurunan rata-rata skala nyeri pada pasien *post* operasi apendisitis dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi adalah pemberian analgesik dan merupakan metode yang paling umum untuk mengatasi nyeri. Untuk non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi. Dan relaksasi yang saya pilih adalah relaksasi nafas dalam karena bernafas dengan frekuensi lambat atau perlahan akan membuat pasien merasa nyaman dan akan merasakan penurunan nyeri yang di rasakan.

Opini tersebut dikuatkan dengan teori dari Asmadi (2008) menyatakan bahwa nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual. Untuk penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Menurut Dermawan (2015) menyatakan bahwa farmakologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari obat dan cara kerjanya pada sistem biologis. Ada tiga jenis analgesik, yakni non-narkotik dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), analgesik narkotik atau opiat, dan obat tambahan (adjuvant). Menurut Andarmoyo (2013) Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologi. Salah satu tindakan non

farmakologi adalah pemberian teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post* apendisitis dimana pada kelompok intervensi nafas dalam didapatkan penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Pada uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* = 0,003 < 0,05 yang berarti Ho ditolak artinya ada efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan tindakan mandiri perawat yang mudah diterapkan dan efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik sederhana yang terdiri dari napas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama. Dengan melakukan relaksasi nafas dalam maka akan merasakan nyaman dan tenang sehingga nyeri akan berkurang.

Opini tersebut dikuatkan dengan teori dari Smeltzer & Bare (2015) dalam Andarmoyo (2013) Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi

lambat, berirama. Menurut Handerson (2015) menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen syaraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur.

Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi genggam jari pada pasien *post* operasi apendisitis.

Rata-rata usia responden pada kelompok genggam jari adalah 26,42 tahun, dengan Standart deviasi 4,316 tahun. Usia termuda 18 tahun dan usia tertua 34 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, umur mempengaruhi nyeri. Semakin cukup umur seseorang akan lebih bisa mengungkapkan rasa nyeri. Anak-anak mempunyai kesulitan untuk memahami nyeri dan tidak bias mengungkapkan secara verbal hanya dengan tangisan yang bisa dilakukan.

Menurut Potter & Perry (2015), kemampuan seseorang dalam mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain usia dan jenis kelamin. Dimana faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri dan mempengaruhi sikap respon terhadap nyeri.

Hasil penelitian pengukuran skala nyeri kelompok genggam jari sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari pada tabel 4.3 di atas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada pre relaksasi genggam jari 5.33 sedangkan pada post relaksasi genggam jari 3.75, skala nyeri terendah pada pre relaksasi genggam jari 4 sedangkan pada post relaksasi genggam jari 3, skala nyeri tertinggi pada pre relaksasi genggam jari 7 sedangkan post relaksasi genggam jari 5, dengan tingkat kepercayaan pre relaksasi genggam jari 4.92 - 6.33 sedangkan pada post relaksasi genggam jari 3.25 – 4.17.

Penurunan rata-rata skala nyeri pada pasien *post* operasi apendisitis dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi adalah pemberian analgesik dan merupakan metode yang paling umum untuk mengatasi nyeri. Untuk non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi. Dan relaksasi yang saya pilih adalah relaksasi genggam jari karena dengan menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik.

Opini tersebut dikuatkan dengan teori Liana (2008) menyatakan bahwa menggenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy pada *meridian (energi channel)* yang terletak pada jari tangan kita.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari pada pasien *post* apendisitis dimana pada kelompok intervensi genggam jari didapatkan penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Pada uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* = 0,005 < 0,05 yang berarti Ho ditolak artinya ada efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan relaksasi yang mudah di terapkan dan berhubungan dengan tangan kita. Menggenggam jari dengan menarik nafas maka akan membuat tubuh kita menjadi rileks. Relaksasi genggam jari dapat menyembuhkan ketegangan fisik dan mengurangi intensitas nyeri.

Opini tersebut dikuatkan dengan teori Pinandita (2012) menyatakan bahwa menggenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy pada *meridian (energi channel)* yang terletak pada jari tangan kita. Adanya stimulasi nyeri pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi *transmisi implus* di sepanjang serabut *aferen nosiseptor* ke substansi gelatinosa di medulla spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan di interpretasikan sebagai nyeri.

Menganalisis efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi genggam jari tehadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi apendisitis

Berdasarkan hasil analisis uji *U Mann Whitney* didapatkan hasil nilai *p value* = 0,949 > 0,05 yang berarti Ho diterima artinya tidak ada efektifitas antara teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi genggam jari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Kedua teknik tersebut dapat dilakukan pasien *post operasi* apendisitis untuk dipilih tanpa membedakan efektifitas keduanya. Pasien dapat memilih salah satu teknik untuk pemulihan kesehatannya.

Menurut peneliti, relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari sama efektifnya bila digunakan untuk mengurangi nyeri. Teknik ini dapat dijadikan terapi non farmakologi pasien *post* apendisitis. Relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan frekuensi lambat atau perlahan akan membuat pasien merasa nyaman dan akan merasakan penurunan nyeri yang di rasakan. Sedangkan relaksasi genggam jari adalah teknik yang mudah dilakukan karena menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan mengurangi intensitas nyeri.

Penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian relaksasi nafas dalam pada kelompok nafas dalam dan relaksasi genggam jari pada kelompok genggam jari. Untuk teknik relaksasi nafas dalam diberikan selama 5 menit sebanyak 3x sehari dalam waktu 1 hari di ruang Hayam Wuruk RS Sidowaras Bangsal. Setelah dilakukan 3x selama sehari pada kelompok nafas dalam didapatkan penurunan skala nyeri pada pasien post operasi apendisitis. Sedangkan untuk relaksasi genggam jari diberikan selama 10 menit sebanyak 3x sehari dalam waktu 1 hari di ruang Hayam Wuruk RS Sidowaras Bangsal. Setelah dilakukan 3x selama sehari pada kelompok genggam jari didapatkan penurunan skala nyeri pada pasien post operasi apendisitis.

Menurut Smeltzer & Bare dalam Andarmoyo (2016:89) Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Menurut Asmadi teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah posisi yang nyaman dan lingkungan yang tenang

KESIMPULAN DAN SARAN

a.Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi penurunan nyeri sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) pada kelompok intervensi nafas dalam pada pasien *post* operasi apendisitis di ruang Hayam Wuruk RS.Sidowaras Bangsal.
2. Terjadi penurunan nyeri sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) pada kelompok intervensi genggam jari pada pasien *post* operasi apendisitis di ruang Hayam Wuruk RS Sidowaras Bangsal.

b.Saran

Di gunkan sebagai salah satu acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang Teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari untuk mengurangi nyeri post opersai apendik.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. 2015. Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Arikunto, S. 2015. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Asmadi. 2018. Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.

Corwin, E. 2012. Buku Saku Patofisiologi Edisi 3. Jakarta: EGC.

Faridah, V. N. 2015. Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Op Apendisitis Dengan Tehnik Distraksi Nafas Ritmik Vol. 07. [Online]. Didapatkan dari: http://www.stikesmuhla.ac.id [Diakses pada tanggal 19 September 2016].

Jitowiyono, dkk. 2015. Asuhan Keperawatan Post Operasi. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kemenkes RI. 2015. Pembedahan Tanggulangi 11 % Penyakit di Dunia. [Online]. Didapatkan dari: http://www.depkes.go.id/article/view/15082800002/pembedahan-tanggulangi-11%-penyakit-di-dunia.html [Diakses pada tanggal 25 September 2016].

Koto, Y. 2015. Efektifitas Penurunan Nyeri Sebelum dan Sesudah Di Lakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. [Online]. Didapatkan dari: http://www.ykoto-jurnal.stikim.ac.id [Diakses pada tanggal 22 September 2016].

Notoatmodjo, S. 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Ed. Revisi Cetakan Kedua. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nurarif, A. H & Kusuma, H. 2013. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis & NANDA NIC-NOC Jilid 1. Yogyakarta: Mediaction Publishing.

Potter, P. A. & Perry, A. G. 2055. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Ed. 4. Vol. 1. Jakarta: EGC.

Potter, P. A. & Perry, A. G. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Ed. 4. Vol. 2. Jakarta: EGC.

Pinandita, I, Purwanti, E. & Utoyo, B. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi .Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, vol 8, no 1 . [Online]. Didapatkan dari: http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/jikk/article/view/66 [Diakses pada tanggal 10 September 2016].

Saferi, A. 2015. Buku Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setiadi. 2017. Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Ed. 2. Yogyakarta: Graha Ilmu

Setiadi. 2016. Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Ed. 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setyoadi & Kushariyadi. 2015. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.

Sjamsuhidayat, R & Wim de Jong. 2010. Buku Ajar Ilmu Bedah. Jakarta: EGC.

Smeltzer & Bare. 2016. Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2. Jakarta: EGC.

Sugiyono. 2015. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.

Tamala, N. N. A & Purba, A. S. G. Hubungan Teknik Distraksi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy Di Rumah Sakit Umum Daerah Deli Serdang Lubuk Pakam Tahun 2015. [Online]. Didapatkan dari: http://elearning.medistra.ac.id/pluginfile.php/582/mod_resource/content/7/VOL%204%20NO%203%20(Sep-nop%202015).pdf [Diakses pada tanggal 28 September 2016].

Utami, S. 2015. Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Kantil RSUD Karanganyar. [Online]. Didapatkan dari: http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id [Diakses pada tanggal 20 September 2016].

Widyawati, E. 2015. Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan An. A Dengan Post Operasi Apendisitis Laparotomi Di Ruang Kantil 2 RSUD Karanganyar. [Online]. Didapatkan dari: http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id [Diakses pada tanggal 20 September 2016].