

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa nyeri merupakan salah satu permasalahan utama yang kerap dialami pasien setelah menjalani prosedur pembedahan. Nyeri pascaoperasi, khususnya pada pasien yang telah menjalani apendektomi, bukan hanya menjadi tantangan dari sisi fisiologis, tetapi juga berdampak secara psikologis terhadap proses pemulihan secara keseluruhan. Apendektomi merupakan suatu prosedur pembedahan dengan indikasi utama pengangkatan apendiks vermiciformis yang mengalami kondisi peradangan atau infeksi, dikenal sebagai apendisitis. Dalam praktik medis, intervensi bedah ini tergolong ke dalam salah satu prosedur yang paling lazim dilakukan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Meskipun prosedur ini tergolong operasi mayor dengan tingkat risiko komplikasi yang relatif rendah, tetap saja tindakan ini menyebabkan trauma pada jaringan serta memicu respons inflamasi lokal yang dapat menimbulkan nyeri akut. Jika nyeri pascaoperasi tidak ditangani secara optimal, hal ini dapat menghambat mobilisasi pasien, mengganggu kualitas tidur, menurunkan asupan nutrisi, serta meningkatkan potensi komplikasi lain seperti infeksi luka operasi atau gangguan fungsi pernapasan.

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), prevalensi nyeri dengan intensitas sedang hingga berat pada pasien pascaapendektomi dalam 24 jam pertama pascaoperasi mencapai sekitar 65%. Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri pascaoperasi masih menjadi persoalan klinis yang memerlukan perhatian serius, khususnya dari tenaga keperawatan yang berperan langsung dalam proses pemantauan dan penanganan nyeri. Perawat memiliki tanggung jawab penting untuk menilai tingkat intensitas nyeri, memberikan intervensi yang sesuai, serta melakukan evaluasi terhadap efektivitas penanganan nyeri yang telah diterapkan.

Penatalaksanaan nyeri pascaoperasi umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis menggunakan obat analgesik, baik golongan opioid maupun non-opioid. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut seringkali menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, sedasi berlebihan, bahkan risiko ketergantungan terhadap opioid apabila digunakan dalam jangka

panjang. Oleh sebab itu, diperlukan alternatif tambahan berupa pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping. Pendekatan ini bertujuan untuk mempercepat proses pemulihan pasien sekaligus mengoptimalkan kenyamanan selama masa penyembuhan. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi napas dalam (deep breathing relaxation technique).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode sederhana namun memiliki efektivitas tinggi, yang dilakukan melalui pengaturan pola pernapasan secara terkontrol guna meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memperlancar sirkulasi, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam persepsi rasa nyeri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi melalui mekanisme kerja yang menyerupai analgesik alami tubuh. Hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi endorfin, yaitu zat kimia yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Selain memberikan efek fisiologis, teknik ini juga mampu menenangkan pikiran pasien, mengurangi tingkat kecemasan, dan membantu meningkatkan rasa nyaman selama masa pemulihan.

Penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien pascaappendektomi di RSUD Pasar Minggu memiliki relevansi yang signifikan. Hal ini dikarenakan rumah sakit tersebut berstatus sebagai salah satu pusat rujukan utama di wilayah Jakarta Selatan, yang menangani prevalensi kasus appendisitis dalam angka yang substansial setiap tahunnya. Berdasarkan data rekam medis RSUD Pasar Minggu tahun 2024, tercatat rata-rata 40 hingga 50 pasien menjalani operasi appendektomi setiap bulan, dan lebih dari 70% di antaranya mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat dalam 48 jam pertama setelah operasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang bersifat menyeluruh, tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memanfaatkan pendekatan sederhana seperti teknik relaksasi napas dalam untuk mempercepat proses pemulihan pasien.

Selain manfaat fisiologisnya, penerapan teknik relaksasi napas dalam juga berperan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan melalui pendekatan yang lebih humanis. Perawat dapat mengajarkan teknik ini kepada pasien sebagai bentuk pemberdayaan diri, sehingga pasien memiliki kendali terhadap rasa nyeri yang mereka alami tanpa sepenuhnya bergantung pada penggunaan obat analgesik. Pendekatan ini sejalan dengan konsep keperawatan modern yang berorientasi pada perawatan holistik dan berpusat pada pasien (patient-centered care), di mana aspek fisik dan psikologis pasien mendapat perhatian yang seimbang.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas teknik ini dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pascaoperasi. Beberapa temuan penelitian terkini mengonfirmasi efektivitas intervensi non-farmakologis dalam menangani nyeri pascaapendektomi. Rahmawati (2024) dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang membuktikan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik berhasil menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada 35 responden. Temuan senada dilaporkan oleh Nurhasanah dan Kurniawati (2023) di RS Muhammadiyah Palembang, yang mengamati penurunan skala nyeri yang nyata, dari 5 menjadi 2 dan dari 6 menjadi 2, pasca penerapan latihan napas dalam secara rutin. Konsistensi ini diperkuat oleh penelitian Putri (2024) di RSUD Palembang Bari, yang juga mendokumentasikan tren penurunan nyeri, misalnya dari skala 6 menjadi 3 dan dari 7 menjadi 4, setelah intervensi serupa diberikan.

Penelitian lain oleh Sari (2022) di RSI Angkatan Udara dr. Esnawan Antariksa Jakarta menemukan bahwa kedua pasien pascaapendektomi mengalami penurunan nyeri hingga mencapai skala 0 setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Konsistensi efektivitas teknik relaksasi napas dalam semakin diperkuat oleh temuan Wijayanti (2022) di RS Dradjat Prawiranegara Serang, yang mendokumentasikan penurunan skala nyeri, misalnya dari 6 menjadi 3 dan dari 7 menjadi 3, pasca intervensi. Lebih lanjut, Yuliani (2022) di RSUD Curup mengafirmasi bahwa manfaat teknik ini bersifat multifaset, tidak hanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri tetapi juga terbukti mampu mereduksi tingkat kecemasan pasien. Berdasarkan sintesis atas berbagai bukti empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merepresentasikan suatu intervensi keperawatan yang aman, sederhana, efektif, serta mudah diimplementasikan untuk penatalaksanaan nyeri akut pada populasi pascaapendektomi.

Namun, meskipun efektivitas teknik relaksasi napas dalam telah banyak dibuktikan di berbagai penelitian, penerapannya di Indonesia terutama di RSUD Pasar Minggu masih tergolong terbatas. Banyak tenaga keperawatan yang belum menjadikan teknik ini sebagai bagian dari prosedur rutin dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Beberapa faktor penghambat antara lain keterbatasan waktu, kurangnya pelatihan, serta persepsi bahwa penanganan nyeri hanya dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menyediakan bukti empiris guna mendukung peningkatan peran perawat dalam tata laksana nyeri pascaapendektomi melalui intervensi non-farmakologis yang terstandarisasi.

Studi ini diharapkan berkontribusi dalam memperluas perspektif klinis tenaga kesehatan tentang pentingnya intervensi nonfarmakologis untuk penanganan nyeri pascaoperasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evidence-based bagi pengintegrasian teknik relaksasi napas dalam ke dalam protokol perawatan standar, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan kualitas asuhan keperawatan dan kepuasan pasien.

Dengan demikian, penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien pascaappendektomi ini sangat penting dilakukan. Tujuan utamanya tidak hanya untuk menguji efektivitas teknik tersebut, tetapi juga untuk mendorong perawat agar lebih kreatif, inovatif, dan berorientasi pada kebutuhan pasien dalam memberikan pelayanan yang optimal, khususnya dalam mengelola nyeri pascaoperasi secara menyeluruh dan berkelanjutan.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji implementasi dan efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologis dalam asuhan keperawatan untuk menangani nyeri akut pada pasien pascaappendektomi di RSUD Pasar Minggu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diperolehnya data hasil pengkajian dan analisis komprehensif pada pasien pascaoperasi appendektomi dengan nyeri akut di RSUD Pasar Minggu.
- b. Terformulasinya diagnosis keperawatan yang akurat pada pasien pascaoperasi appendektomi dengan nyeri akut di RSUD Pasar Minggu.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan (Nursing Care Plan) yang komprehensif untuk menangani nyeri akut pada pasien pascaoperasi appendektomi di RSUD Pasar Minggu.
- d. Terimplementasinya intervensi keperawatan utama berupa teknik relaksasi napas dalam untuk menanggulangi nyeri akut pada pasien pascaoperasi appendektomi di RSUD Pasar Minggu.
- e. Terevaluasinya hasil asuhan keperawatan pasca penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien pascaoperasi appendektomi dengan nyeri akut di RSUD Pasar Minggu.

- f. Teridentifikasinya faktor fasilitator dan barrier, beserta alternatif solusi pemecahan masalah dalam penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menangani nyeri akut pascaoperasi apendiktomi di RSUD Pasar Minggu.
- g. Teranalisisnya faktor determinan yang mendukung dan menghambat keberhasilan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien pascaoperasi apendiktomi.

C. Manfaat penulisan

1. Bagi Mahasiswa

Kegiatan ini dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis dalam melaksanakan asuhan keperawatan holistik pada pasien pascaappendektomi. Melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam sebuah intervensi non-farmakologis untuk manajemen nyeri akut, kompetensi mahasiswa dalam menyelenggarakan pelayanan keperawatan yang komprehensif diharapkan dapat terpupuk.

2. Bagi Rumah Sakit

Sebagai bahan rekomendasi bagi peningkatan kualitas asuhan keperawatan melalui integrasi teknik relaksasi napas dalam sebagai modalitas non-farmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi yang telah terbukti efektif, aman, dan minim efek samping.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber referensi komplementer bagi institusi pendidikan keperawatan dalam menyusun dan mengembangkan kurikulum serta materi pembelajaran yang mencakup manajemen nyeri pascaoperasi dengan pendekatan non-farmakologis.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri pasca operasi dengan pendekatan komplementer, sehingga dapat memperluas wawasan perawat tentang intervensi keperawatan yang inovatif dan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

