

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Rasa nyeri setelah menjalani operasi merupakan salah satu hambatan utama dalam proses perawatan pasien, termasuk mereka yang baru saja menjalani pembedahan pengangkatan tumor jaringan lunak (*soft tissue tumor*). Ketidaknyamanan akibat nyeri tidak hanya menurunkan kualitas hidup pasien, tetapi juga dapat menghambat penyembuhan luka, mengurangi pergerakan tubuh, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi seperti infeksi luka operasi. Selain itu, nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis pasien, seperti munculnya kecemasan dan kesulitan dalam mengelola stres. Oleh sebab itu, pengelolaan nyeri pascaoperasi yang optimal menjadi komponen penting dalam upaya mempercepat pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan pasien secara keseluruhan (Rahmatun & Heru, 2020).

Operasi untuk mengangkat tumor jaringan lunak dikategorikan sebagai prosedur bedah besar karena melibatkan manipulasi jaringan yang luas dan kompleks, sehingga memiliki risiko nyeri pascaoperasi yang cukup tinggi. Tumor jaringan lunak sendiri mencakup berbagai jenis, termasuk tumor jinak pada jaringan tendon, pembuluh darah, dan jaringan ikat lainnya. Prosedur pengangkatannya memerlukan ketelitian untuk mengangkat tumor secara menyeluruh tanpa merusak jaringan sehat di sekitarnya. Hal ini menyebabkan tingkat nyeri pascaoperasi pada prosedur ini lebih besar dibandingkan dengan tindakan bedah minor, baik dari segi intensitas maupun durasinya (Pristiadi et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri setelah operasi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup pemberian obat analgesik yang bekerja secara kimiawi untuk mengurangi sensasi nyeri. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis memberikan alternatif yang bersifat alami dan minim efek samping, seperti terapi

musik, visualisasi terpandu, latihan pernapasan dalam, dan penggunaan kompres dingin atau panas. Menurut Wati et al. (2020), metode nonfarmakologis ini bisa menjadi strategi pendukung yang efektif bila dikombinasikan dengan pemberian obat-obatan.

Data global menunjukkan bahwa sekitar 70% pasien pascaoperasi mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pasca tindakan, dan penggunaan analgesik yang tidak terpantau dengan baik justru bisa menimbulkan masalah tambahan bagi pasien (Langnawa, 2021). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan RI (2022) mencatat bahwa 60% pasien pascaoperasi mengalami nyeri serupa, terutama pada operasi besar seperti pengangkatan tumor jaringan lunak. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan komprehensif dalam manajemen nyeri, tidak hanya mengandalkan obat-obatan, tetapi juga dengan intervensi nonfarmakologis yang terbukti aman.

Hasil survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Jawa Barat (2023) memperlihatkan bahwa 59% pasien pascaoperasi mengeluhkan nyeri sedang hingga berat dalam 48 jam pertama setelah operasi. Menariknya, mayoritas dari mereka belum mendapatkan intervensi tambahan selain pemberian analgesik. Temuan ini menunjukkan adanya celah dalam pelayanan kesehatan yang dapat diisi dengan metode alternatif seperti teknik relaksasi, untuk mendukung pemulihan pasien secara lebih menyeluruh dan humanistik.

Berdasarkan laporan dari Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta (RSRH, 2023), sebanyak 65% pasien yang menjalani operasi pengangkatan tumor jaringan lunak mengalami nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi. Bahkan pada 48 jam pasca tindakan, nyeri masih bertahan dengan intensitas serupa. Sayangnya, penanganan nyeri yang diberikan masih terbatas pada penggunaan analgesik, tanpa adanya terapi tambahan berbasis relaksasi atau intervensi nonfarmakologis lainnya.

Dalam studi awal yang melibatkan 10 pasien rawat inap di Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta, dilakukan pengkajian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasilnya menunjukkan bahwa 7 pasien merasakan nyeri dengan skala 6 dan 3 pasien dengan skala 5, yang keduanya tergolong sebagai nyeri sedang. Setelah mereka diajarkan teknik relaksasi napas dalam dan melakukan praktik selama 10–15 menit secara berulang, terjadi penurunan signifikan dalam intensitas nyeri. Delapan pasien melaporkan penurunan skala nyeri menjadi 3, sementara dua pasien lainnya menunjukkan penurunan hingga skala 2, yang tergolong sebagai nyeri ringan.

Respon setiap individu terhadap nyeri sangat bervariasi karena ambang toleransi terhadap nyeri tidaklah sama. Metode relaksasi, seperti teknik pernapasan lambat dan dalam dari perut, mampu mengurangi ketegangan otot yang berkontribusi terhadap nyeri. Pasien yang mempraktikkan teknik ini dapat merasa lebih tenang, rileks, dan fokus, sehingga persepsi terhadap nyeri pun berkurang. Menurut Reskita dan Aini (2018), metode ini cukup efektif dalam mengurangi keluhan nyeri, terutama bila dilakukan secara konsisten dalam suasana yang mendukung.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dianggap aman dan efektif untuk mengatasi nyeri pascaoperasi. Dengan mengatur napas secara dalam dan terkontrol, pasien dapat meningkatkan aliran oksigen ke jaringan, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang produksi endorfin alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri dari dalam tubuh. Ayudianingsih (2018) menegaskan bahwa teknik ini tidak hanya menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga membantu menciptakan rasa tenang dan meningkatkan kenyamanan pasien secara menyeluruh.

Dengan mempertimbangkan karakteristik nyeri yang kompleks dan intens pada operasi pengangkatan tumor jaringan lunak, penerapan teknik relaksasi napas dalam menjadi relevan sebagai metode pendukung dalam pengelolaan nyeri pascaoperasi. Mengingat tingginya prevalensi nyeri sedang hingga berat di RS

Rama Hadi Purwakarta pada pasien jenis operasi ini, para peneliti tertarik untuk mengeksplorasi dampak dari intervensi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi yang lebih aman, efektif, dan holistik dalam meningkatkan kualitas layanan keperawatan dan mempercepat pemulihan pasien.

1.2. Rumusan Masalah

Tumor jaringan lunak (*soft tissue tumor*) merupakan kelompok neoplasma yang berasal dari jaringan mesenkimal seperti otot, jaringan ikat, lemak, serta sistem vaskular. Penanganan tumor ini, terutama yang bersifat ganas dan memiliki potensi menyebar ke organ lain (metastasis), umumnya memerlukan tindakan pembedahan sebagai terapi utama (Brennan, 2021). Prosedur pengangkatan tumor tersebut bertujuan untuk menghilangkan massa tumor secara menyeluruh demi mencegah penyebaran dan meningkatkan harapan hidup pasien.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 70% pasien di seluruh dunia mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat dalam kurun waktu 24 jam pertama pascaoperasi. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 60% pasien pascaoperasi mengalami nyeri serupa. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, yang menemukan bahwa 59% pasien melaporkan keluhan nyeri dengan intensitas sedang hingga berat dalam 48 jam pertama pasca tindakan bedah (Dinkes Jawa Barat, 2023).

Di Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta, situasi yang serupa juga ditemukan. Sebanyak 65% pasien yang menjalani operasi pengangkatan tumor jaringan lunak mengalami nyeri dengan tingkat keparahan sedang hingga berat dalam 24 jam pertama setelah operasi. Bahkan hingga 48 jam pascaoperasi, intensitas nyeri masih bertahan pada level yang sama. Sebagian besar pasien hanya memperoleh terapi farmakologis berupa analgesik, tanpa adanya penerapan metode tambahan yang bersifat nonfarmakologis untuk menunjang pengurangan nyeri tersebut (RSRH, 2023).

Pengelolaan nyeri pascaoperasi memegang peranan penting dalam mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kenyamanan pasien setelah menjalani tindakan bedah. Beragam pendekatan dapat digunakan, termasuk terapi fisik, metode relaksasi berbasis teknik pernapasan dalam, terapi perilaku kognitif, serta penggunaan obat-obatan pereda nyeri. Pendekatan nonfarmakologis terbukti dapat menjadi pelengkap yang efektif terhadap terapi konvensional dan menurunkan ketergantungan pasien pada analgesik (Setiawan, A., 2019).

Temuan awal dari studi pendahuluan terhadap sepuluh pasien di RS Rama Hadi Purwakarta yang menjalani operasi pengangkatan tumor jaringan lunak menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memiliki dampak signifikan dalam menurunkan nyeri. Sebelum dilakukan intervensi, tingkat nyeri rata-rata pasien berada pada skala 6 (nyeri sedang). Namun setelah pelatihan dan penerapan teknik relaksasi selama 10–15 menit, intensitas nyeri menurun menjadi rata-rata skala 3 (nyeri ringan), menunjukkan adanya penurunan yang cukup bermakna.

Salah satu teknik nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu mengurangi persepsi nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pola napas secara lambat, dalam, dan berirama untuk meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, menstabilkan aktivitas sistem saraf otonom, serta menurunkan ketegangan otot. Hal tersebut membantu tubuh memproduksi endorfin alami yang dapat berfungsi sebagai analgesik internal (Kurniawati, E., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada upaya untuk mengetahui efektivitas dari intervensi relaksasi napas dalam. Adapun pernyataan masalah yang diajukan dalam studi ini berbunyi: *“Bagaimana pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien pascaoperasi soft tissue tumor di ruang rawat inap Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta”*

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pasca operasi *soft tissue tumor* di ruang rawat inap Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, dan riwayat pengalaman operasi sebelumnya
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat nyeri responden pasca operasi *soft tissue tumor* sebelum dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam
- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat nyeri responden pasca operasi *soft tissue tumor* sesudah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam
- d. Menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada responden pasca operasi *soft tissue tumor*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif dalam mengelola nyeri pasca operasi, dengan meminimalkan ketergantungan pada obat-obatan yang berisiko menimbulkan efek samping. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan ketenangan pasien selama masa pemulihan. Sebagai bentuk terapi tambahan yang bersifat non-invasif, relaksasi napas dalam dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, menjadikannya metode yang praktis dan mudah diakses. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat teknik ini

dalam manajemen nyeri pasca operasi, sehingga mereka memiliki opsi pengobatan yang lebih holistik dan ramah tubuh.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam manfaat latihan pernapasan dalam sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan nyeri pasca-operasi, khususnya pada pasien yang menjalani prosedur pembedahan tumor jaringan lunak. Melalui kajian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu keperawatan, dengan menambah wawasan dan literatur ilmiah terkait intervensi sederhana namun efektif ini. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi studi-studi selanjutnya yang bertujuan untuk memperluas penerapan teknik pernapasan dalam dalam konteks klinis yang lebih beragam dan memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitasnya.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Pemberian pelatihan kepada perawat mengenai penggunaan intervensi non-farmakologis, seperti latihan pernapasan dalam, berperan penting dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang menyeluruh, terutama dalam upaya mengurangi nyeri pasien secara efektif tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakupan praktik profesional keperawatan dalam sistem pelayanan kesehatan, tetapi juga memperkuat posisi perawat sebagai agen edukatif yang berperan aktif dalam memberikan penyuluhan kepada pasien dan keluarganya mengenai teknik relaksasi yang dapat mendukung proses pemulihan pascaoperasi. Dengan demikian, perawat dapat menjalankan perannya secara lebih holistik, baik sebagai penyedia layanan klinis maupun pendidik kesehatan yang memberdayakan pasien untuk terlibat dalam pengelolaan kesehatannya sendiri.

1.4.4 Bagi Rumah Sakit Rama Hadi Purwakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi strategis bagi Rumah Sakit Rama Hadi, Purwakarta, dalam merumuskan dan menyempurnakan protokol manajemen nyeri pasca operasi dengan memasukkan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari intervensi standar yang terstruktur. Integrasi terapi non-farmakologis ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan melalui pendekatan yang lebih holistik dan berpusat pada pasien. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan program perawatan yang berbasis bukti, sekaligus membuka peluang pendidikan dan pelatihan lanjutan bagi tenaga kesehatan, sehingga mendukung peningkatan kapasitas profesional dalam menghadapi tantangan klinis di masa depan.