

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP TINGKAT NYERI POST OPERASI PASIEN
RAWAT INAP DI RST TK. II DR. SOEPRAOEN**

Diana Puspitasari ¹, Rudi Hamarno ², Arief Bachtiar ³, Taufan Arif ⁴

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang

Email : anapuspita964@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri merupakan respons alami tubuh terhadap kerusakan jaringan yang terjadi pada saat atau setelah prosedur pembedahan. Pada pasien post operasi, nyeri muncul sebagai akibat dari trauma bedah, proses inflamasi, dan manipulasi jaringan selama tindakan medis berlangsung. Terapi nonfarmakologis sederhana dan tanpa memerlukan alat khusus, yaitu teknik relaksasi napas dalam. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat pasien post operasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi experiment dengan dua kelompok, yaitu 18 responden kelompok intervensi dan 18 responden kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan selama 7 minggu di Rumah Sakit Tk. II Dr. Soepraoen. Analisa data menggunakan Uji *wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi. Rata-rata nyeri pada pasien post operasi tergolong kedalam nyeri berat dengan tingkat nyeri 7-9, setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam menurun menjadi nyeri ringan dengan tingkat nyeri 1-3. Hasil analisis juga menunjukkan $p \text{ value} = 0,000$ yang berarti teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri.

Kata Kunci : post operasi, tingkat nyeri, napas dalam