

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI POST OPERASI DENGAN ANESTESI UMUM

Aisyah Nur Azizah^{1*}

¹Program studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Riwayat Artikel:

Disubmit: 24/01/2022
Diterima: 27/02/2023
Diterbitkan: 31/03/2023

Kata Kunci:

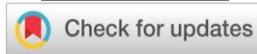
Relaksasi Napas Dalam,
Aroma Terapi Lavender,
Nyeri,
Anestesi Umum

Abstract:

Complaints that appear after surgery are postoperative pain. The incidence of postoperative pain in patients with spinal anesthesia is lower than in patients with general anesthesia. The purpose of this study was to explain the effect of deep breathing relaxation techniques and lavender aromatherapy on the pain of postoperative patients with general anesthesia. This study used a quasy experimental method with a pre-test and post-test control group design. The study population in this study were postoperative patients at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. The sample technique uses purposive sampling. Each group consists of 15 respondents. After the postoperative patient was given deep breathing relaxation and lavender aromatherapy, there was a decrease in the patient's pain scale with the Wilcoxon test results, a p value of 0.00. Whereas patients who only received deep breathing relaxation had no significant effect with the results of the Wilcoxon test p value of 0.157. The conclusion in this study is that deep breathing relaxation and lavender aromatherapy performed on postoperative patients under general anesthesia have an effect on reducing the patient's pain scale. This is because there is a combination of the two interventions that make the patient comfortable and can reduce the pain scale.

Abstrak:

Keluhan yang muncul setelah operasi adalah nyeri pascaoperasi. Kejadian nyeri post operasi pada pasien dengan anestesi spinal lebih rendah dibandingkan pasien dengan anestesi umum. Pencegahan komplikasi nyeri akut dilakukan dengan berbagai cara diantaranya napas dalam dan aroma terapi lavender. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan aroma teapi lavender terhadap nyeri pasien post opeasi engan anestesi umum. Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment dengan rancangan *pre test dan post test control group design*. Populasi studi pada penelitian ini adalah pasien post operasi di RS PKU Muhammadiyah Gamping. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Setiap kelompok terdiri dari 15 responden. Setelah pasien post operasi diberikan relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender terdapat penurunan terhadap skala nyeri pasien dengan hasil uji *wilcoxon* nilai p 0.00. Sedangkan pasien yang hanya mendapat relaksasi napas dalam tidak ada pengaruh signifikan dengan hasil uji *wilcoxon* nilai p 0,157. Kesimpulan pada penelitian ini adalah Relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender yang dilakukan pada pasien post operasi dengan anestesi umum berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pasien. Hal ini dikarenakan adanya gabungan antara dua intervensi yang membuat pasien nyaman dan dapat menurunkan skala nyeri.



*Penulis Korespondensi:

Aisyah Nur Azizah
Prodi Keperawatan Anestesiologi,
Universitas 'Aisyiyah,
Yogyakarta, Indonesia
Email:aisyahna64@unisayogya.ac.id

Cara Mengutip:

A.N. Azizah, "Pemberian Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum", Indonesia. J. Heal. Sci., vol. 7, no. 1, hal. 29-33, 2023.

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan penatalaksanaan seseorang dalam mengatasi penyakitnya. Data WHO menyatakan bahwa jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat setiap tahun terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia yang menjalani pembedahan, sedangkan di Indonesia sendiri mencapai 1,2 juta jiwa setiap tahun [1].

Kasus pembedahan tidak terlepas dari tindakan anestesi. Lebih dari 80% operasi dilakukan menggunakan teknik anestesi umum dibandingkan anestesi spinal [2]. Salah satu keluhan yang muncul setelah operasi adalah nyeri pascaoperasi. Angka kejadian nyeri post operasi pada pasien dengan anestesi spinal lebih rendah dibandingkan pasien dengan anestesi umum. Nyeri post operasi menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan dapat menyebabkan timbulnya komplikasi pada pasien.

Salah satu alternatif penanganan nyeri pasca operasi yaitu dengan pengobatan non farmakologi. Teknik relaksasi napas dalam merupakan pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan rasa nyeri pasien dan meningkatkan ventilasi paru serta melancarkan oksigenasi dalam darah[3]. Pilihan lain memberikan aroma terapi pada pasien pasca operasi. Menurut Dr. Alan Huck (*Neurology Psikiater* dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa), aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Dengan menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks[4]. Hal ini terjadi karena aromatherapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan.

Penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri pada ibu bersalin [5]. Sedangkan teknik relaksasi napas dalam telah digunakan pada penelitian di RSUD Dr. H. Moeloek Provinsi Tanjung Karang dengan teknik sampling menggunakan metode acidental sampling dan uji statistik uji *Mann-Widney U Test* dengan hasil penelitian ada penurunan signifikan terhadap intensitas nyeri pasien post operasi laparotomy ($p=0,000$) [6]. Selain itu terdapat penelitian yang lain dengan jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan pre test dan post test tanpa kontrol, berdasarkan hasil uji *wilcoxon* bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pasien post operasi *appendectomy* ($p=0,000$) [7].

Didapatkan data sebelumnya pada studi pendahuluan bahwa setiap bulannya terdapat rata-rata 30 pasien yang menjalani operasi dengan general anestesi. Selain itu bila merasakan nyeri post operasi hanya dilakukan relaksasi napas dalam oleh perawat.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel independet yaitu penggabungan relaksasi napas dalam dengan pemberian aroma terapi lavender. Penggabungan ini dipandang perlu untuk dilakukan agar ketika pasien menghidup udara dari aroma terapi bisa secara maksimal dan menggunakan teknik secara tepat.

Peran perawat sangat dibutuhkan dalam hal ini. Selain penatalaksanaan farmakologi perawat dapat mencegah terjadinya komplikasi nyeri post operasi dengan melakukan pemberian teknik non farmalogi tersebut. Berdasarkan latar belakang mengingat bahaya dan kenyataan yang terjadi pada pasien post operasi dengan anestesi umum maka dipandang perlu untuk mengangkat judul penelitian pemberian teknik relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender terhadap nyeri pasien post operasi dengan anestesi umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental jenis *quasy experimen* menggunakan rancangan *pre test – post test control group*, dimana penelitian ini ingin mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dalam penelitian ini dilakukan intervensi berupa relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol diberikan relaksasi napas dalam. Sampel pada penelitian dipilih dengan menggunakan sampel *Accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah:

- Pasien yang bersedia menjadi responden
- Pasien dengan anestesi umum
- Pasien berusia 17 – 65 tahun
- Pasien dengan status fisik ASA 1

Kriteria eksklusi adalah:

- Mengalami penyakit pada sistem persyarafan/neurologi
- Mengalami perubahan drastis hemodinamik
- Mengalami sesak napas

Berdasarkan rumus, diperoleh jumlah sampel adalah 30 orang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji univariat dan uji bivariat. Pada uji bivariat pertama dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk test* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Jika hasil uji normalitas data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan ujistatistik selanjutnya dilakukan uji *dependen t-test*. Untuk menganalisis perbedaan perubahan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *Independent t-test*. Uji ini untuk mengetahui perbedaan rerata skor antar kelompok. Apabila didapatkan data berdsitribusi tidak normal maka dilakukan uji alternative yaitu uji *dependent t-test* menggunakan uji *Wilcoxon* sedangkan *independent t-test* menggunakan uji *Man Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Gamping, pada bulan Mei 2022 - Juni 2022.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Variabel	Kelompok				Total	
	Kontrol		Intervensi		N	%
	F	%	F	%		
Usia	2	13,3%	3	20%	5	16,7%
26-45	12	80%	11	73,3%	23	76,7%
46-65	1	6,7%	1	6,7%	2	6,6%
>65						

Tabel 1 menunjukkan menunjukkan bahwa frekuensi usia responden pada kelompok kontrol terbanyak pada rentang 46- 65 tahun yaitu 12 responden. Pada kelompok intervensi juga frekuensi terbanyak pada rentang usia 46 – 65 tahun yaitu 11 responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Variabel	Kelompok				Total	
	Kontrol		Intervensi		N	%
	F	%	F	%		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	10	66,7	10	66,7	20	66,7
Perempuan	5	33,3	5	33,3	10	33,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi dan presentasi berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak laki – laki yaitu 20 (66,7%) sedangkan jenis kelamin responden perempuan yaitu 10 (33,3%).

Tabel 3.
Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Napas Dalam dan Pemberian Aroma Terapi Lavender pada Pasien Post Operasi di RS PKU Muhammadiyah Gamping

Kelompok	Variabel	Mean Rank	p
Intervensi (ND+Lavender)	Skala Nyeri	7.0	0.00
Kontrol (ND)	Skala Nyeri	1.5	0.157

Tabel 3 berdasarkan uji Wilcoxon terdapat perbedaan signifikan skala nyeri pada kelompok intervensi dengan nilai p 0,00. Sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai p 0,157.

Dari hasil penelitian berdasarkan uji *Man Whitney* terdapat perbedaan signifikan skala nyeri pada kelompok intervensi dengan nilai p 0,00. Pada penelitian ini kelompok kontrol hanya diberikan relaksasi napas alam. Sedangkan kelompok intervensi diberikan relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender. Kedua intervensi ini menurut tinjauan di atas telah dijelaskan banyak manfaatnya.

Pada tindakan relaksasi nafas dalam adalah salah satu asuhan keperawatan perawat mengajarkan kepada pasien untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara untuk menghembuskan dalam [8]. Teknik relaksasi napas dalam merupakan perawatan non farmakologis yang berfungsi untuk membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis. Napas dalam dapat memberi respon melawan mass discharge (pelepasan impuls secara massal). Pada respon yang mengakibatkan stress dari sistem saraf simpatis [9].

Sedangkan pada pemberian aroma terapi lavender memiliki kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender. Menurut hasil dari beberapa jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki *mood* seseorang [10].

Aromaterapi lavender yang merupakan bagian dari terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan pada pasien, salah satunya nyeri. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan kimia *linalyl ester* yang memberikan khasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius* [11]. Impuls - impuls yang melewati saraf *olfaktorius* mencapai sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar. Aroma yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada perasaan seseorang [12].

Aroma terapi lavender yang diberikan memberi rangsangan pada korteks *olfaktorius* lalu menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik maka mempengaruhi suasana hati. Aroma terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga memberikan pengaruh pada skala nyeri pasien. Saat kedua tindakan ini digabungkan membuat pasien merasakan relaks dan nyaman pada saat nyeri berlangsung. Relaksasi napas dalam dan pemberian aroma terapi lavender bisa menjadi alternatif terapi non farmakologis pada pasien post operasi dan bisa dilakukan secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender yang dilakukan pada pasien post operasi dengan anestesi umum berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. A. Rizki, M. Hartoyo, and S. Sudiarto, "Health Education Using the Leaflet Media Reduce Anxiety Levels in Pre Operation Patients," *Jendela Nurs. J.*, vol. 3, no. 1, p. 49, 2019, doi: 10.31983/jnj.v3i1.4536.
- [2] D. Keperawatan *et al.*, "Hubungan antara Usia dan Lama Operasi dengan Hipotermi pada Pasien Paska Anestesi Spinal di Instalasi Bedah

- Sentral Widiyono 1 , Suryani 2 , Ari Setiyajati 3,” vol. 3, no. 1, pp. 55–65, 2020.
- [3] A. N. Azizah,, “Pengaruh Napas Dalam Dan Intradialytic Exerciseterhadap Spasme Otot, Saturasi Oksigen, Dantekanan Darah Pada Pasien Hemodialisis :Studi Kasus Di Rsud dr. Sayidiman Magetan,” 2019, Accessed: Mar. 31, 2023. [Online]. Available: http://123.231.148.147:8908/index.php?p=show_detail&id=19452&keywords=
- [4] M. Anwar, T. Astuti, and M. Bangsawan, “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea,” *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 14, no. 1, p. 84, 2018, doi: 10.26630/jkep.v14i1.1013.
- [5] E. Enisah, A. Maryani, A. N. Toscania, G. Lugina, L. Melianawati, and M. U. K. Pramanik, “Majalah Kesehatan Indonesia,” *Scholar.Archive.Org*, vol. 1, no. 2, pp. 25–31, 2020, [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/evubzw4mnzhurgibj65uwstsqi/access/wayback/https://ukinstitute.org/journals/1/makein/article/download/1206/pdf>
- [6] R. E. Yuniarti *et al.*, “Literature Review : Pengaruh Kompres”.
- [7] Amir & Nuraeni, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi,” *J. Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 107–118, 2018, [Online]. Available: <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/1entera/article/download/218/87/>
- [8] N. S. Mintarshih, “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Laki Dan Perempuan Post Operasi,” *Tek. Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Laki Dan Peremp. Post Operasi Sri*, no. 2002, pp. 213–221, 2016.
- [9] R. Setyowati, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Sumberjaya Kabupaten Majalengka Tahun 2016,” *J. Keperawatan dan Kesehat. Med. AKPER YPIB Majalengka*, vol. IV, no. 8, pp. 1–12, 2018.
- [10] a. P. Dewi, “Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi,” *E-Jurnal Med. Udayana*, vol. 2, no. 1, pp. 21–53, 2013, [Online]. Available: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>
- [11] Hastono W, *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, 3rd ed. Jakarta: EGC, 2007.
- [12] S. Sharma, *No Title*. Tangerang: Kharisma Publisng Grup, 2011.