

TERAPI NAFAS DALAM MENINGKATKAN ISTIRAHAT TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI SISTEM PENCERNAAN: HERNIA INGUINALIS DENGAN PENDEKATAN STUDI KASUS

Epi Rustiawati¹, Rika Sapitri²

1. Epi Rustiawati : Dosen Keperawatan Medikal Bedah Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
2. Rika Sapitri : Mahasiswa Keperawatan

Abstrak

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik merileksasikan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis pasien. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tindakan relaksasi nafas dalam meningkatkan kebutuhan istirahat tidur pada pasien post operasi sistem pencernaan : hernia inguinalias. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk asuhan keperawatan 2 orang pasien post operasi sistem pencernaan : henia inguinalis yang mengalami masalah gangguan kebutuhan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi nafas dalam (pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi). Setelah dilakukan asuhan keperawatan dalam waktu 3x24 jam, kebutuhan istirahat tidur teratasi.

Kata kunci : relaksasi nafas dalam, istirahat tidur , post operasi hernia inguinalis.

Abstract

Deep breathing relaxation is a technique to relax muscle tension that can make the patient feel calm and can eliminate the psychological impact of the patient. The aim of this study was to determine the action of breathing relaxation in increasing the need for sleep rest in postoperative digestive system patients: inguinal hernias. This study used a descriptive design with a case study approach in the form of nursing care for 2 patients with postoperative digestive system: inguinal hernia who experienced problems with sleep disturbance with deep breathing relaxation measures (assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation and evaluation). After nursing care is carried out within 3x24 hours, the need for sleep rest is resolved.

Key words : deep breathing relaxation, rest and sleep, after surgery inguinal hernia.

Pendahuluan

Hernia adalah penonjolan isi suatu dinding rongga yang lemah itu membentuk kantong dengan pintu berupa cicin, bisa juga di sebut

dengan nama burut, yaitu lubang atau robekan pada otot yang menutupi rongga perut di bawah lapisan kulit, ini memungkinkan belitan usus menonjol keluar dan membentuk benjolan di bawah kulit (Marsiadi, 2016).

Berdasarkan letaknya salah satu jenis yang paling umum terjadi dan muncul ialah hernia inguinalis, merupakan sebagai tonjolan di inguinal atau skrotum, biasanya terjadi ketika dinding abdomen berkembang pada saat mengangkat sesuatu yang berat seperti pada saat buang air besar atau batuk yang berat, sehingga usus merobos ke bawah melalui celah, hernia sering terjadi pada laki laki dari pada perempuan (Nufarif & Kusuma, 2015).

Di Indonesi pada tahun 2014 yang mengalami hernia sebanyak 32% dari jumlah populasi di Indonesia (Depkes, 2017). Angka ini diprediksi mengalami peningkatan setiap tahunnya mengingat semakin buruknya lingkungan dan pola hidup manusia saat ini sehingga dapat menimbulkan kelelahan dan kelemahan beberapa organ tubuh. Hernia di Indonesia menempati urutan ke-8 dengan jumlah 292.145 kasus hernia, 273 jiwa diantaranya meninggal dunia, di Indonesia angka kasus hernia tertinggi berada di Provinsi Banten sebanyak 5.065 jiwa, dan terendah berada di Provinsi Papua sebanyak 2.563 jiwa (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan medis secara konservatif sering menyebabkan keadaan hernia berulang bahkan keadaannya menjadi parah, oleh karena itu penatalaksanaan pada pasien hernia ingunalils tindakan pembedahan salah satu cara yang lebih efektif untuk mengatasi hernia, tindakan pembedahan yang sering dilakukan yaitu herniotomy (sumaryati,

2018). Herniotomy adalah suatu tindakan dengan cara membuka dan memotong kantong hernia serta mengembalikan isi hernia ke cavum abdominalis (Ratrianto, L., & Maliya, A. 2015).

Sayatan pada waktu herniotomy dapat menyebabkan kerusakan jaringan, hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa nyeri setelah dilakukan pembedahan. nyeri yang timbul merupakan kejadian yang menekan atau stress, dan dapat mengubah kesejahteraan psikologi individu sehingga akan mengganggu kualitas tidur (Nurbadriyah & Fikriana, 2020). Pasien yang mengalami pembedahan sering terbangun pada malam hari dan hanya mendapatkan sedikit tidur akibat nyeri. Selain itu, semakin bertambahnya intensitas nyeri maka dapat menimbulkan kecemasan pada klien dan akan mempengaruhi kualitas tidur klien (Thanthirige et al, 2016).

Kebutuhan istirahat tidur yaitu kebutuhan fisiologis yang merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur juga merupakan hal yang universal karena semua individu membutuhkan tidur dimanapun ia berada (Samsir & Yunus, 2020). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sangatlah penting bagi klien untuk membantu proses penyembuhan. Apabila kebutuhan istirahat tidur klien cukup, maka jumlah energi yang dimiliki dapat membantu untuk memulihkan status kesehatan klien. Intervensi keperawatan

untuk mengatasi masalah istirahat tidur di antaranya dengan mengontrol lingkungan, meningkatkan kenyamanan, relaksasi seperti realaksasi napas dalam (Lukman, 2017).

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu keadaan yang dapat menstimulus tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga system penghambat nyeri yang akan menyebabkan gangguan istirahat tidur lebih baik, merasa tenang dan cemas berkurang sehingga kebutuhan istirahat tidur terpenuhi (Rohmani, 2018). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri yang mengakibatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur tidak terpenuhi, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga pasien yang mengalami gangguan istirahat tidur terpenuhi (Smeltzer & Amp Bare, 2013).

Hasil studi pendahuluan 1 tahun terakhir di RSUD Provinsi Banten di Ruang Bedah penyakit hernia jumlah mencapai 40 orang pasien (Medrek RSUD Provinsi Banten 2021). Pada tanggal 24 Oktober 2022 di temukan 5 orang pasien post operasi

herniotomy dengan keluhan nyeri sehingga menyebabkan gangguan pola tidur pasien mengatakan tidur \pm 4-5 jam, sehingga pasien mengeluh pusing, tekanan darah meningkat, lemas, mata merah dan sering menguap.

Peran perawat dalam menganagani kasus pasien post operasi herniotomy memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi masalah istirahat tidur, jika istirahat tidur tidak terpenuhi secara maksimal proses penyembuhan post oprasi hernotomy menjadi lama. Berdasarkan uraian diatas, melihat pentingnya kualitas tidur pada proses penyembuhan klien post operasi herniotomy maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien post operasi hernia inguinalis dengan tindakan terapi relaksasi napas dalam di RSUD Provinsi Banten”.

Rumusan Masalah

“Bagaimana asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien post operasi hernia inguinalis dengan tindakan terapi relaksasi napas dalam di RSUD Provinsi Banten?”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berupa studi kasus dengan masalah asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat

tidur dengan teknik relaksasi napas dalam pada pasien post operasi hernia inguinalis dengan melakukan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.

Penelitian ini menggunakan dua responden atau dua orang pasien dengan didiagnosis medis yaitu hernia inguinalis dengan masalah pemenuhan kebutuhan istirahat tidur.

Peneliti melaksanakan asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan teknik relaksasi napas dalam pada pasien post operasi hernia inguinalis dengan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Metode analysis data pada penelitian ini, dengan tahapan, 1) pengumpulan data dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi, 2) mereduksi data dimana data yang diperoleh dikelompokkan dan diidentifikasi, difokuskan untuk mengatasi kebutuhan spesifik pasien serta respon pasien. 3) Kesimpulan dimana data yang didapat dapat dipertanggungjawabkan..

Hasil Penelitian

Responden penelitian ini terdiri 2 responden berjenis kelamin laki-laki, berumur lebih dari 50 tahun dan post operasi hernia inguinalis hari ke-1.

Pengkajian

Kedua mengatakan tidak bisa tidur, sering terbangun di malam hari, badannya terasa lemas, pusing dan lama tidur 3-4 jam. Hasil pemeriksaan fisik: mata cekung, tampak lemah. Responden ke-1: TD 140/90 mmHg, nadi 89x/mt, suhu 36,8⁰C, terdapat luka operasi daerah kuadran kanan bawah dengan sepanjang 6 cm. Responden ke-2, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 87x/mt, suhu 37⁰C dan panjang luka 8 cm.

Diagnosis Keperawatan

Kedua responden yang diperoleh adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (mis. Kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, jadwal pemantauan/pemeriksaan/prosedur tindakan)

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada kedua responden mengacu kepada SLKI dan SDKI PPNI. Luhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, istirahat tidur meningkat. Intervensi meliputi: a. Observasi : 1) identifikasi pola aktivitas dan tidur, 2) identifikasi factor penganngu tidur, 3) Identifikasi makanan dan minuman mengganggu tidur., b. Terapeutik: 1) modifikais lingkungan. 2) Batasi pengunjung. 3) Tetapkan jadwal tidur teratur. 4) lakukan prosedur meningkatkan kenyamanan pasien. 5) Berikan terapi relaksasi nafas dalam. c. Edukasi : 1) pentingnya tidur cukup selama sakit. 2)

Ajarkan kebiasaan waktu tidur. 3) Hindari makanan dan minuman yang mengganggu tidur, 4) Ajarkan relaksasi nafas dalam atau relaksasi otot autogenic.

Implementasi Keperawatan

Melakukan tindakan yang telah direncanakan dan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 hari. Relaksasi nafas dalam dilakukan selama 6-10 kali dalam 1 menit, ulangi 15 menit.

Evaluasi

Setelah dilakukan perawatan selama 3 hari dengan focus tindakan relaksasi nafas dalam, gangguan pola tidur pada kedua pasien teratasi ditandai dengan pasien mengatakan dapat tidur, tidur terjaga berkurang, tidur malam cukup dan pasien tampak segar, mata sudah tidak cekung.

Pembahasan

Pengkajian

Tahap pengkajian : wawancara kedua pasien mengatakan tidak bisa tidur dan sering terjaga malam hari karena nyeri. Hasil pemeriksaan fisik pasien ke-1 (51 tahun) ditemukan data yang menunjukkan, keadaan umum lemah, kesadaran composmentis, TD: 140/90 mmHg, nadi: 89x/menit, suhu: 36,8 C, respirasi: 20x/menit, istirahat tidur saat sakit hanya 3 jam dikarenakan rasa nyeri luka operasi, mata tampak sayu, terdapat lingkaran hitam di daerah mata, terdapat luka operasi abdomen kuadran kanan bawah daerah inguinal panjang 6 cm, bisung usus 7x/menit,

Pengkajian pasien ke-2 (67 tahun) ditemukan data yang menunjukkan keadaan umum lemah, kesadaran composmentis, TD: 120/80 mmHg, nadi: 87x/menit, suhu: 37,0 C, respirasi: 22x/menit, istirahat tidur saat sakit hanya 4 jam dikarenakan rasa nyeri luka operasi, terdapat luka operasi abdomen kuadran kanan bawah daerah inguinal panjang 8 cm, bisung usus 10x/menit, terdapat lingkaran hitam di daerah mata.

Penelitian Putri, D. A. P., Sahran, S., Efendi, P., & Lestari, W. (2022), pasien mengeluh sulit tidur karena nyeri yang hilang timbul sehingga pasien gelisah dan sering terjaga yang menyebabkan pola tidurnya berubah, pada pemeriksaan fisik di temukan pasien tampak lemah dan berbaring ditempat tidur dengan kesadaran compos mentis GCS 15, tanda vital pasien dengan tekanan darah 134/72 mmHg, nadi 90 x/menit, pernafasan 22 x/menit, SpO2 98%, suhu 37,4°C. Pada pemeriksaan istirahat tidur di temukan data pasien lemah, raut wajah tampak lesu, terdapat kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, pasien mengeluh mata perih, dan sakit kepala.

Diagnosis Keperawatan

Penelitian ini, peneliti merumuskan masalah gangguan pola tidur pada pasien 1 Tn. J (51 tahun) dan pasien 2 Tn. B (67 tahun) ditemukan data subjektif (pasien mengeluh kesulitan tidur, sering terjaga di malam hari,

mengeluh tidak puas tidur, mengeluh istirahat tidak cukup), dan data objektif (badan terasa lemas, kepala terasa pusing, mata terasa perih dan sayu, terdapat lingkaran hitam di daerah mata).

Penelitian Ramadhania, R., Buston, E., Lestari, W., & Heriyanto, H. (2022), merumuskan dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien post operasi Laparotomi di temukan data subjektif (susah tidur, serta sering terbangun, tidak puas tidur, sering terbangun, kemampuan beraktivitas menurun, pola tidur berubah), data objektif (terdapat lingkaran hitam disekitar mata, pasien tampak sering menguap, pasien tampak mengantuk, mata tampak sembab), penyebab dari gangguan pola tidur tersebut yaitu akibatnya luka operasi.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada kedua responden untuk mengatasi gangguan tidur menggunakan tindakan relaksasi nafas dalam.

Penelitian Putri, Dian. Aantya. (2022), pada pasien pasca Herniotomy merumuskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien post operasi hernia inguinalis adalah relaksasi napas dalam. Penelitian Sarasjati, P. (2021), melakukan penelitian di rumah sakit pada pasien post operasi sectio caesarea untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur dengan relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan tindakan mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat dengan menahan inspirasi secara maksimal serta bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat mengurangi ketegangan otot, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru juga meningkatkan oksigenasi dalam darah (Oktavia, 2022).

Merelaksasikan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis stress pada pasien, pemberian teknik relaksasi napas dalam mampu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, selain itu juga mampu meningkatkan ventilasi paru dan oksigen darah setelah anastesi umum habis, sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi.

Implementasi

Implementasi keperawatan ini dilakukan dalam waktu 3 hari dengan berfokus dengan tindakan memberikan teknik nonfarmakologis dengan mengajarkan teknik terapi relaksasi napas dalam, mengidentifikasi kembali pola aktivitas dan tidur pasien, baik pada pasien ke- 1 (51 tahun) dan pasien ke- 2 (67 tahun).

Penelitian Bima. (2019) melakukan implemmentasi keperawatan selama 3 hari agar tercapai tujuan tersebut. Peneliti Putri, Dian. Aantya, P. (2022), pada pasien pasca Herniotomy melakukan impelemntasi keperawatan selama 3 hari agar tercapai tujuan tersebut.

Nurmala (2019), mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam ununtuk menurunkan rasa nyeri yang menyebabkan gangguan pola tidur, menjelaskan bahwa relaksasi yang diberikan secara individual sebagai terapi maupun sebagai *selfhelp* dapat menurunkan stres dan keluhan sulit tidur. Selain itu juga dapat membuat subjek tidak merasa mudah lelah, mengurangi rasa sesak nafas dan menimbulkan rasa tenang dan nyaman.

Penelitian Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. (2013), Setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan setelah diberi teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar pasien dengan skala nyeri 3, atau skala nyeri ringan. Hal ini menunjukkan eknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri. Hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam akan memungkinkan meningkatnya suplai oksigen ke jaringan sehingga akan dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami oleh individu (Perry, 2015).

Evaluasi

Setelah dilakukan implementasi selama 3x24 jam. Pada hari ke-3, masalah gangguan pola tidur teratasi dan intervensi di hentikan. Penelitian Heriyanto, H. (2022), pada pasca bedah Laparatomi setelah di lakukan selama 3 hari masalah gangguan pola tidur teratasi. Dan hasil evaluasi pada hari ke 1 masalah gangguan pola tidur belum teratsi, pada evaluasi hari ke 2 masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian, dan pada hari ke 3 masalah gangguan pola tidur teratasi.

Pemberian tindakan teknik relaksasi napas dalam mampu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, selain itu juga mampu meningkatkan ventilasi paru dan oksigen darah setelah anastesi umum habis, sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri yang mengganggu pola tidur pasien post operasi sehingga pasien merasa tenang dan rileks, releksasi otot sehingga rasa nyeri akan berkuarnga yang menyebabkan kesulitan tidur.

Kesimpulan

- 1) Hasil pengkajian keuda pasien post operasi hernia ingunalis) data subjektif didapatkan sama-sama mengatakan kesulitan tidur dan sering terabngun di malam hari .
- 2) Diagnosis kedua pasien yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (mis. Kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan,

kebisingan, jadwal pemantauan/pemeriksaan/ prosedur tindakan)

- 3) Intervensi keperawatan kedua pasien post operasi hernia inguinalis yang dilakukan dengan masalah gangguan pola tidur adalah dukungan tidur yaitu pendekan nonfarmakologi dengan teknik terapi relaksasi napas dalam
- 4) Implementasi keperawatan kedua pasien post operasi hernia inguinalis dengan masalah gangguan pola tidur, sesuai dengan perencanaan tindakan keperawatan teknik terapi relaksasi napas dalam selama 3 hari.
- 5) Hasil evaluasi yang didapat kedua pasien dengan masalah gangguan pola tidur, setelah dilakukan selama 3 hari berturut turut dapat menurunkan kesulitan tidur yang dialami oleh pasien post operasi hernia inguinalis

¹ Staf Akademik Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Untirta
² Mahasiswa Keperawatan Untirta

Referensi

- Fuzan, A. R. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Post Operasi Hernioraphy Atas Indikasi Hernia Inguinalis Lateralis Dengan Nyeri Akit di Ruang Wijaya Kusuma III RSUD Ciamis Tahun 2019.
- Muchtar, A., Sitio, R., Rimadeni, Y., & Muna, N. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Post Operatif Hernia Inguinalis : Studi Kasus. *Journal Keperawatan*, 1(1), 29-35.
- Ndode, Y. N., Ardiyani, V. M., & Yasin, D. D. F. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur

Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Baptis Batu. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).

- Nurmala, S. Y. (2019) Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien PSMBA Di Ruang Melati 3 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya-(*KTI. 1435*) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Pertiwi, D. H., Muniroh, S., & Nisa, N. K. (2020). Asuhan Keperawatan Klien Hernia Inguinalis Paviliun Mawar RSUD Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 87-92.
- Sumelzel, Suzanne, C. Bare Brenda, G. (2018). Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth, Edisi VIII. Jakarta : EGC
- Tim Pokja SDKI PPNI (2016) Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI PPNI (2018) Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI PPNI (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja Pedoman SPO PPNI (2021) Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan, Edisi 1. Jakaeta : DPP PPNI