

EFEKTIFITAS ANTARA TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPENDIKTOMI DI RUANG EDELWEIS A RSUD KARSA HUSADA BATU.

Pingganan Ratu Pramudiva Kencana Wungu, Dr. Roni Yuliwar, S.Kep., Ns.,
M.Ked.

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Keperawatan Malang
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email : pingganratu@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Appendiksitis adalah peradangan pada appendix vermiformis yang umumnya ditangani dengan operasi appendiktomi. Nyeri pasca operasi menjadi keluhan utama pasien dan memerlukan penanganan efektif, termasuk pendekatan non farmakologis seperti relaksasi genggam jari dan relaksasi napas dalam. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi napas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendiktomi. **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini menggunakan quasi-experimental dengan pendekatan *two group pre-test and post-test design*. Sampel terdiri dari 30 responden yang dibagi dalam dua kelompok perlakuan di Ruang Edelweis A RSUD Karsa Husada Batu, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil Penelitian:** Pada Kelompok intervensi relaksasi genggam jari tingkat nyeri berubah yang awalnya tingkat nyeri 4,87 menjadi 2,67 dan rata-rata pada kelompok relaksasi napas dalam awalnya 4,87 menjadi 2,93. Data analisis Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,370$ ($p \geq 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post apendiktomi. **Kesimpulan:** Kedua teknik relaksasi baik genggam jari maupun napas dalam dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pasca operasi apendiktomi. Keduanya dapat dijadikan alternatif pendamping pengobatan farmakologis dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Kata Kunci: Nyeri, Relaksasi Genggam Jari, Relaksasi Nafas Dalam