

PENATALAKSANAAN NYERI AKUT PADA PASIEN HERNIA DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM

Windarti¹, Julfilkar Adnan Irnu²

¹Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Karya Husada.

²Mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Karya Husada
Jalan Margonda Raya No.28, Beji, Pondok Cina, Kota Depok, Jawa Barat 16424

Corresponden email: windawindarti33@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hernia adalah kondisi medis ketika sebagian organ dalam tubuh, terutama usus, menonjol melalui bagian dinding perut yang lemah. Penanganan utama adalah tindakan pembedahan, namun pascaoperasi sering disertai nyeri akut yang dapat menghambat pemulihan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan adalah terapi relaksasi napas dalam. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tatalaksana pasien 1 dan pasien 2 hernia dengan masalah prioritas nyeri akut dan mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus eksplanatori dengan mengimplementasikan *Evidence Based Practice* (EBP). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak dua pasien dengan diagnosa medis yang sama yaitu hernia inguinalis. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik yang digunakan antara lain wawancara, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam secara rutin selama 3 hari, pada pasien 1 dengan diagnosa utama nyeri akut teratasi dengan penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 3 (ringan). Sedangkan pada pasien 2, penurunan skala nyeri dari 4 (sedang) menjadi 3 (ringan). Diagnosa ansietas, gangguan pola tidur, dan masalah risiko infeksi juga teratasi. Selain mengurangi nyeri, teknik ini juga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi napas dalam merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri akut pada pasien hernia. Teknik ini disarankan untuk diterapkan sebagai pelengkap dalam manajemen nyeri keperawatan di rumah sakit.

Kata Kunci: Hernia, Nyeri Akut, Relaksasi Napas Dalam

Abstract

Background: Hernia is a medical condition in which part of an internal organ, especially the intestine, protrudes through a weakened section of the abdominal wall. The primary treatment is surgery; however, postoperative recovery is often accompanied by acute pain, which can hinder the healing process. One safe and simple non-pharmacological intervention is deep breathing relaxation therapy. **Objective:** This study aims to determine the management of two patients with hernia whose primary problem was acute pain, and to evaluate the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing pain intensity. **Methods:** This research employed an explanatory case study design by implementing Evidence-Based Practice (EBP). The sample consisted of two patients with the same medical diagnosis of inguinal hernia. Samples were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection techniques included interviews, physical examinations, and document reviews. **Results:** The study found that after the implementation of routine deep breathing relaxation therapy for three days, Patient 1's acute pain was alleviated, with a pain scale reduction from 5 (moderate) to 3 (mild). Patient 2 experienced a reduction from 4 (moderate) to 3 (mild). Additional problems such as anxiety, sleep pattern disturbances, and risk of infection were also resolved. Besides reducing pain, this technique helped decrease anxiety and improve patient comfort. **Conclusion:** Deep breathing relaxation therapy is an effective and safe non-pharmacological nursing intervention to reduce acute pain in hernia patients. This technique is recommended as a complementary approach in nursing pain management in hospital settings.

Keywords: hernia, acute pain, deep breathing relaxation

Pendahuluan

Hernia adalah usus yang keluar dari rongga perut yang membentuk tonjolan yang terlihat dan terabadari luar (Widodo & Trisetia, 2022). Hernia atau biasa disebut turun berok dapat terjadi pada semua usia, baik itu anak-anak, dewasa maupun lansia. Jenis hernia yang paling sering dijumpai adalah hernia inguinalis, kondisi ini umumnya ditandai dengan benjolan yang membesar saat berdiri atau mengedang dan dapat disertai nyeri akut, terutama saat beraktivitas (Irawan et al., 2022). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, penduduk yang menderita hernia sekitar 45.000 orang (Pramesiti et al., 2023). Hernia sering terjadi di negara berkembang antara lain negara Afrika dan Asia Tenggara termasuk Indonesia (Widodo & Trisetia, 2022). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020, Indonesia menempati urutan ke delapan dengan jumlah 291.145 penderita penyakit hernia.

Faktor risiko yang muncul pada penderita hernia yaitu usia yang bertambah, karena pada usia produktif sering melakukan kerja fisik secara berulang. Selain usia, faktor lain yang bisa menyebabkan terjadinya hernia adalah penderita yang bekerja menjadi buruh karena aktivitas fisik berat yang menyebabkan peningkatan tekanan otot perut secara terus menerus. Peningkatan tekanan ini yang menyebabkan terjadinya hernia. Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor risiko hernia dengan perbandingan 90,2% pada pria dan 9,8% pada wanita, pria lebih sering mengalami hernia karena kanal inguinal mereka lebih lemah secara anatomi (Niebuhr & Köckerling, 2020). Selain itu, batuk kronis juga menjadi faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hernia, pada fase ini terjadi kontraksi otot ekspirasi karena pemendekan otot ekspirasi sehingga selain tekanan intratorakal yang meningkat, maka tekanan intra abdomen pun ikut meningkat (Amrizal, 2015).

Hernia yang tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan komplikasi serius seperti, terjadinya pembengkakan di sekitar benjolan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ummah, 2022 dampak hernia jika tidak segera ditangani adalah hernia akan semakin tumbuh dan menyebabkan banyak tekanan pada jaringan di sekitarnya (Ridlo, 2022). Salah satu dampak yang sering dirasakan pasien adalah nyeri. Nyeri yang tidak ditangani secara adekuat dapat menyebabkan kecemasan, stres, gangguan tidur, dan hambatan dalam proses penyembuhan pascaoperasi (Condrosas et al., 2019). Hernia yang dilakukan tindakan pembedahan akan menyebabkan kuatnya dinding belakang analis inguinalis, dampak dari proses tersebut dapat mengakibatkan nyeri. Dimana tindakan tersebut dapat menyebabkan gangguan rasa nyaman, di sisi lain nyeri merupakan tanda penting terhadap adanya gangguan jaringan sehingga tubuh dapat memberikan sinyal sebagai respon terhadap nyeri. Intensitas nyeri yang tinggi dapat diatasi dengan dilakukan tindakan farmakologis seperti pemberian obat analgetik dan nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam, kompres air hangat (Setyaningrum, 2023).

Penatalaksanaan non farmakologi yang dilakukan pada pasien dengan nyeri akibat hernia diantaranya adalah terapi relaksasi napas dalam, kompres air hangat, dan terapi musik klasik. Dari 3 terapi yang disebutkan relaksasi napas dalam merupakan teknik yang paling sederhana karena tidak membutuhkan peralatan khusus, mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Selain itu, teknik ini juga tidak menimbulkan efek samping, sehingga aman digunakan sebagai metode pelengkap dalam pengelolaan nyeri. Namun, terapi relaksasi napas dalam cenderung kurang efektif jika pasien tidak kooperatif atau mengalami kecemasan berat yang menghambat konsentrasi. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hernia dengan nyeri adalah terapi relaksasi napas dalam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widodo, 2022 terapi relaksasi napas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien hernia. Manfaat yang didapat dari napas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri juga bisa membuat hati menjadi tenang dan menurunkan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widodo, 2022 terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien hernia. Teknik nafas dalam adalah salah satu terapi non farmakologi yang dapat perawat lakukan terhadap pasien hernia. Manfaat yang didapat dari nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri juga bisa membuat hati menjadi tenang dan menurunkan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Romliyadi, 2021 terapi kompres air hangat berpengaruh dalam penurunan skala nyeri. Terapi kompres air hangat merupakan terapi nonfarmakologi yang memberikan manfaat positif seperti menurunkan nyeri, meningkatkan relaksasi otot dan menghilangkan kekakuan sendi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari et al., 2023) terapi musik klasik dapat mempengaruhi keadaan biologis tubuh seperti emosi dan memori. Terapi musik ini bisa menjadi distraksi dari nyeri seseorang dan mengurangi efek samping dari analgesik, dan menurunkan kecemasan. Sehingga efek yang muncul adalah nyeri yang berkurang.

Dari ketiga yang disebutkan, peneliti memilih terapi relaksasi nafas dalam untuk meredakan nyeri, karena terapi relaksasi nafas merupakan teknik yang paling sederhana dan juga tidak menimbulkan efek samping sehingga aman untuk digunakan sebagai metode pelengkap dalam pengelolaan nyeri.

Oleh karena itu, untuk menerapkan intervensi keperawatan yang tepat termasuk teknik relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari upaya tatalaksana nyeri akut pada pasien hernia ini disusun untuk mengevaluasi "Tatalaksana pasien hernia dengan masalah prioritas nyeri akut" menggunakan metode relaksasi nafas dalam sebagai intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas asuhan keperawatan secara menyeluruh.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus eksplanatori dengan mengimplementasikan *Evidence Based Practice* (EBP). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak dua pasien dengan diagnosa medis yang sama yaitu hernia inguinalis. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik yang digunakan antara lain wawancara, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Sampel yang digunakan pada studi kasus ini sebanyak 2 pasien dengan diagnosis medis hernia inguinalis. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Februari – 1 Maret 2025 di ruang bedah Rumah Sakit Umum Daerah Pasar Rebo Jakarta Timur. Instrumen dalam mengumpulkan seluruh informasi dan data memakai panduan asuhan keperawatan medikal bedah yang telah disesuaikan dengan peraturan/ketentuan yang ada. SOP yang digunakan oleh peneliti adalah Terapi Relaksasi Nafas Dalam yang di adopsi dari Politeknik Karya Husada.

Hasil Penelitian

Pasien 1 (Tn. X)

Tn. X, 73 tahun, status perkawinan menikah, agama islam, suku bangsa Betawi/Indonesia. Pasien datang ke IGD RSUD Pasar Rebo pada tanggal 16 Februari 2025 pada pukul 23.30 WIB dengan keluhan nyeri di lipatan paha kiri sejak 4 hari. Selama observasi keadaan umum pasien sedang, kesadaran composmentis E:4, M:6, V:5 (GCS: 15).

Hasil Pengkajian: pasien mengatakan nyeri pada skrotum kiri, P: nyeri bertambah jika bergerak dan berkurang jika istirahat, Q: Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: skrotum kiri, T: Nyeri hilang timbul. Data objektif: Pasien tampak meringis, pasien tampak gelisah, KU: sedang, Kesadaran: Composmentis, GCS: E: 4, V: 5, M: 6, S: Skala nyeri 5. TTV: TD: 133/89 mmHg, N: 114x/menit, Rr: 20 x/menit, S: 36,2°C. Masalah keperawatan yang muncul adalah nyeri akut (D.0077). Pasien mengeluh nyeri pada bekas luka operasi, terdapat luka operasi dibagian abdomen kiri, hasil pemeriksaan leukosit $21,72 \times 10^3/\mu\text{L}$, neutrofil batang rendah 0%; masalah keperawatan yang muncul adalah risiko infeksi (D.0142). Pasien mengeluh sulit tidur karena nyeri, pasien mengatakan sering terbangun saat tidur, pasien mengeluh istirahatnya berkurang; masalah keperawatan yang

muncul adalah gangguan pola tidur (D.0055). Hasil evaluasi selama 3 hari didapatkan masalah nyeri akut teratasi dengan hasil pasien mengatakan nyeri pada bekas luka operasi di bagian abdomen kiri bawah berkurang, skala nyeri 3, kesadaran: composmentis, GCS: E:4, V:5, M: 6, TD: 139/85 mmHg, N: 85 x/menit, RR: 20x/menit. Pada masalah risiko infeksi di dapatkan hasil pasien mengatakan nyeri berkurang, pada luka tidak terdapat kemerahan, bengkak maupun panas. Pada masalah gangguan pola tidur teratasi dengan hasil pasien mengatakan sudah tidak kesulitan tidur.

Pasien 2 (Tn. Y)

Tn. Y, 62 tahun, status perkawinan menikah, agama islam, suku bangsa Jawa/Indonesia. Pasien datang ke IGD RSUD Pasar Rebo pada tanggal 23 Februari 2025 pada pukul 23.00 WIB dengan keluhan adanya benjolan di buah zakar disertai nyeri sejak 1 hari yang lalu. Selama observasi keadaan umum pasien sedang, kesadaran composmentis E:4, M:6, V:5 (GCS: 15).

Hasil Pengkajian: pasien mengatakan nyeri pada skrotum kanan, P: nyeri bertambah jika bergerak dan berkurang jika istirahat, Q: Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: skrotum kanan, T: Nyeri hilang timbul. Data objektif: Pasien tampak meringis, pasien tampak gelisah, KU: sedang, Kesadaran: Composmentis, GCS: E: 4, V: 5, M: 6, S: Skala nyeri 5. TTV: TD: 170/89 mmHg, N: 100 x/menit, Rr: 20 x/menit, S: 36,5°C. Masalah keperawatan yang muncul adalah nyeri akut (D.0077). Pasien mengeluh nyeri pada bekas luka operasi, terdapat luka operasi dibagian abdomen kiri, hasil pemeriksaan leukosit $8,86 \times 10^3/\mu\text{L}$, neutrofil batang rendah 0%; masalah keperawatan yang muncul adalah risiko infeksi (D.0142). Pasien mengeluh sulit tidur karena nyeri, pasien mengatakan sering terbangun saat tidur, pasien mengeluh istirahatnya berkurang; masalah keperawatan yang muncul adalah gangguan pola tidur (D.0055). Hasil evaluasi selama 3 hari didapatkan masalah nyeri akut teratasi dengan hasil pasien mengatakan nyeri pada bekas luka operasi di bagian abdomen kiri bawah berkurang, skala nyeri 3, kesadaran: composmentis, GCS: E:4, V:5, M: 6, TD: 138/77 mmHg, N: 78 x/menit, RR: 20 x/menit. Pada masalah risiko infeksi di dapatkan hasil pasien mengatakan nyeri berkurang, pada luka tidak terdapat kemerahan, bengkak maupun panas. Pada masalah gangguan pola tidur teratasi dengan hasil pasien mengatakan sudah tidak kesulitan tidur.

Pembahasan

Berdasarkan data yang di peroleh pada dua pasien hernia di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri akut pascaoperasi. Pada pasien pertama (Tn. X), skala nyeri menurun dari 5 (sedang) menjadi 3 (ringan), sedangkan pada pasien kedua (Tn. Y), nyeri berkurang dari skala 4 (sedang) menjadi 3 (ringan). Selain penurunan nyeri, ditemukan pula perbaikan kondisi lain seperti teratasi ansietas, gangguan pola tidur, dan penurunan risiko infeksi.

Nyeri akut pada pasien pascaoperasi hernia terjadi akibat terputusnya jaringan pada saat pembedahan, yang memicu pelepasan mediator nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin sehingga merangsang reseptor nyeri (Sari, 2020; Zahro, 2019). Stimulus nyeri tersebut direspons oleh tubuh melalui aktivasi sistem saraf simpatis, yang ditandai dengan peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot (Rahayu, Notesya, 2023). Jika nyeri tidak ditangani, hal ini dapat menimbulkan komplikasi lain seperti kecemasan, gangguan tidur, dan hambatan dalam proses penyembuhan (Condrosas et al., 2019).

Relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri akut karena mampu meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan ketegangan otot, dan memberikan efek menenangkan. Menurut Widodo & Trisetia (2022), teknik ini sederhana dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan peralatan khusus, dan tidak menimbulkan efek samping sehingga aman digunakan pada pasien pascaoperasi. Prinsip kerja relaksasi napas dalam adalah memodulasi persepsi nyeri melalui mekanisme *gate control theory*, di mana stimulasi sensorik non-nyeri (tarikan napas dalam dan penghembusan perlahan) dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak. Hasil studi ini juga sejalan dengan penelitian



Khotimah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik perawatan nonfarmakologis terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri akut. Menurut Veranika et al., (2025), relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi karena teknik relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Penelitian yang sama tentang pengaruh pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dengan hasil nyeri pasien berkurang dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan karena pasien melakukan relaksasi nafas dalam saat nyeri muncul (Susanti et al., 2024).

Pada pasien 1 dan 2 memiliki diagnosa yang sama lainnya yaitu ansietas. Berdasarkan data yang di dapatkan bahwa kedua pasien mengalami ansietas ringan hingga sedang pada awal perawatan. Setelah diberikan intervensi berupa latihan relaksasi nafas dalam dan dukungan emosional, ansietas berkurang. Teknik relaksasi nafas dalam tidak hanya efektif menurunkan nyeri, tetapi juga meningkatkan rasa tenang dan kontrol diri pasien. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa edukasi terstruktur dan dukungan psikologis dapat mengurangi ansietas. Penurunan ansietas berperan penting dalam mempercepat proses pemulihan karena pasien menjadi lebih kooperatif, mampu mengikuti instruksi perawatan, dan memiliki motivasi lebih tinggi untuk sembuh (Setyaningrum, 2023). Hasil penelitian lain tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pasien pre operasi menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, tingkat kecemasan pasien menunjukkan penurunan 4 jam sebelum masuk ruang operasi (Ningrum et al., 2021).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri pada pasien dengan kondisi post operasi hernia. Selain itu, teknik ini juga dapat mengurangi kecemasan yang sering menyertai nyeri, seperti yang disampaikan oleh Setyaningrum (2023) bahwa penurunan ansietas berpengaruh terhadap persepsi nyeri pasien. Dengan berkurangnya ansietas, pasien menjadi lebih kooperatif dalam menjalani perawatan dan proses pemulihan berlangsung lebih optimal. Meskipun demikian, efektivitas relaksasi nafas dalam dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat kooperatif pasien, kondisi psikologis, dan tingkat keparahan nyeri awal. Pada pasien dengan kecemasan berat atau gangguan konsentrasi, teknik ini mungkin kurang efektif (Widodo & Trisetia, 2022). Oleh karena itu, kombinasi intervensi farmakologis dan nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam tetap diperlukan untuk mencapai manajemen nyeri yang optimal.

Pada diagnosa selanjutnya, risiko infeksi di dapatkan hasil kedua pasien memiliki luka insisi yang bersih dan kering, dengan tanda-tanda infeksi seperti adanya nyeri, ada kemerahan, tidak ada bengkak, tidak ada pus, atau peningkatan suhu lokal. Hal ini dicapai melalui penerapan prosedur perawatan luka yang sesuai standar, penggunaan teknik aseptik, dan pemantauan kondisi luka secara rutin. Hasil ini konsisten dengan pedoman Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI) tahun 2018 yang merekomendasikan perawatan luka aseptik, pemantauan tanda infeksi, dan edukasi kebersihan diri sebagai strategi pencegahan.

Studi Romliyadi (2021) juga menegaskan bahwa kepatuhan perawat dalam menerapkan teknik aseptik berkontribusi terhadap penurunan angka infeksi nosokomial. Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya risiko infeksi salah satunya yaitu dengan perawatan luka untuk mencegah terjadinya infeksi dan mempercepat proses penyembuhan luka (Sandra et al., 2022). Dengan demikian, intervensi pencegahan infeksi pada pasien hernia pasca operasi tidak hanya bergantung pada perawatan luka, tetapi juga pada edukasi pasien untuk menjaga kebersihan area insisi dan mematuhi instruksi perawatan di rumah.

Berdasarkan hasil studi ini, terapi relaksasi nafas dalam direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk mengurangi nyeri akut pada pasien hernia pasca operasi, sekaligus meningkatkan kenyamanan, mempercepat pemulihan, dan menurunkan risiko komplikasi. Keterbatasan studi ini adalah jumlah subjek yang sedikit yaitu dua pasien dan durasi intervensi yang relatif singkat yaitu tiga hari, sehingga generalisasi hasil penelitian ini masih terbatas. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan perbandingan beberapa teknik nonfarmakologis

seperti kompres hangat (Romliyadi, 2021) atau terapi musik klasik diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas masing-masing intervensi (Novitasari et al., 2023).

Simpulan

Penerapan terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien hernia pascaoperasi di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur. Intervensi ini juga berdampak positif dalam mengatasi masalah ansietas dan gangguan pola tidur. Terapi relaksasi napas dalam direkomendasikan untuk digunakan pada pasien dengan skala nyeri ringan sampai sedang, karena pada nyeri dengan intensitas berat memerlukan intervensi farmakologis tambahan. Teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan, baik oleh tenaga keperawatan maupun secara mandiri oleh pasien, sebagai pelengkap terapi farmakologis dalam manajemen nyeri.

Referensi

- Amrizal, A. (2015). Hernia Inguinalis. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.32502/sm.v6i1.1374>
- Condrosas, L., Nurbadriyah, W. D., & Fikriana, R. (2019). Literature Review: Terapi Non Farmakologi Pada Klien Post Operasi Herniotomi Dengan Nyeri Akut. *Viva Medika*, 12(00007), 1–19.
- Irawan, D. D., Wulandari, D. S., & Sukmaningtyas, W. (2022). Implementasi Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra Dengan Masalah Gangguan Nyeri dan Ketidaknyamanan. *Journal of Management Nursing*, 1(4), 133–139. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i4.69>
- Khotimah, H., Jahro, S. F., & J.A.H, M. (2024). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Nyeri Akut Menggunakan Intervensi Relaksasi Nafas dalam di Ruang Mawar Pink RSUD Sidoarjo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(4), 558–565. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i4.9526>
- Niebuhr, H., & Köckerling, F. (2020). Surgical risk factors for recurrence in inguinal hernia repair - A review of the literature. *Innovative Surgical Sciences*, 2(2), 53–59. <https://doi.org/10.1515/iss-2017-0013>
- Ningrum, S. witri dian, Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 529–534.
- Novitasari, D., Aprilianto, A. K., & Sebayang, S. M. (2023). Implementasi Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 5(JUNI), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Pramesti, M. N., Sulastri, S., Yunani, Y., & Murhan, A. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Pada Pasien Low Back Pain Dan Post Operasi Hernia Inguninalis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(2), 206–212. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v4i2.1268>
- Rahayu, Notesya, P. (2023). *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*.
- Ridlo, M. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Tn. A dan Tn. F dengan Post Operatif Hernia Inguinalis di Ruangan Bedah RSUD Kota Tangerang Selatan. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.58467/ijons.v2i1.15>
- Romliyadi, R. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2), 231–242. <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.662>
- Sari, I. K. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Tn. M Dengan Kasus Post Op Hernia Inguinalis Masalah Keperawatan Ansietas Di Ruang Dahlia RSUD. H. Koesnadi Bondowoso. *Angewandte*



Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 1–77.
http://repository.unmuhjember.ac.id/5408/9/ARTIKEL_JURNAL.pdf

- Setyaningrum, F. C. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Tn.P Ddengan Pre Dan Post Oprasi Hernioplasty Inguinalis Laterasi Dextra Di Ruangan Abdurahman wahid Rumah Sakit Islam Nahdatul Ulama Demak. *Diss. Universitas Islam Sultan Agung Semarang, ASUHAN K0E*, 20–21.
- Susanti, E., Sulistini, R., & Anggraini, F. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Pasca Apendektomi Dengan Masalah Nyeri Akut. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v4i1.2201>
- Veranika, M., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Implementation of Deep Breathing Relaxation Techniques Against Pain in Post-Operative. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3), 386–391.
- Widodo, W., & Trisetia, M. (2022). Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari pada Klien Post Hernioraphy dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Zahro, A. S. I. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Post Op Hernia Program Studi D Iii Keperawatan*.