

PENATALAKSANAAN NYERI AKUT PADA PASIEN HERNIA DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM

¹Windarti*, Julfilkar Adnan Irnu²

¹Mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Karya Jakarta Indonesia

²Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Karya Husada Jakarta Indonesia

Jalan Margonda Raya No.28, Beji, Pondok Cina, Kota Depok, Jawa Barat 16424

*Pos-el penulis koresponden: windawindarti33@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hernia merupakan kondisi ketika organ intra abdomen, terutama usus, menonjol melalui dinding perut yang lemah. Penanganan utama hernia adalah tindakan pembedahan, namun pada periode pascaoperasi sering muncul nyeri akut yang dapat menghambat proses pemulihan. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi napas dalam. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tatalaksana keperawatan pada dua pasien hernia dengan masalah prioritas nyeri akut serta menilai perubahan intensitas nyeri setelah pemberian terapi relaksasi napas dalam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan *Evidence-Based Practice* (EBP). Subjek penelitian terdiri dari dua pasien dengan diagnosis medis hernia inguinalis yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Pemberian terapi relaksasi napas dalam secara rutin selama tiga hari menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada kedua pasien. Pada pasien pertama, skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), sedangkan pada pasien kedua terjadi penurunan dari skala 4 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan). Selain penurunan nyeri, pasien juga menunjukkan peningkatan kenyamanan dan penurunan kecemasan. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat dalam membantu menurunkan nyeri akut pada pasien hernia pascaoperasi.

Kata Kunci: Hernia, Nyeri Akut, Relaksasi Napas Dalam

Abstract

Background: Hernia is a condition in which intra-abdominal organs, particularly the intestines, protrude through a weakened area of the abdominal wall. Surgical intervention is the primary treatment for hernia; however, the postoperative period is often associated with acute pain that may hinder the recovery process. One non-pharmacological nursing intervention that can be applied to reduce pain is deep breathing relaxation therapy. **Objective:** This study aimed to describe nursing care management in two patients with hernia who had acute pain as the priority problem and to assess changes in pain intensity following the implementation of deep breathing relaxation therapy. **Methods:** This study employed a descriptive case study design using an *Evidence-Based Practice* (EBP) approach. The study subjects consisted of two patients diagnosed with inguinal hernia, selected through purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data were collected through interviews, physical examinations, and documentation review. **Results:** The regular implementation of deep breathing relaxation therapy for three consecutive days resulted in a reduction in pain intensity in both patients. In the first patient, the pain scale decreased from 5 (moderate pain) to 3 (mild pain), while in the second patient, the pain scale decreased from 4 (moderate pain) to 3 (mild pain). In addition to pain reduction, the patients also demonstrated improved comfort and reduced anxiety. **Conclusion:** Deep breathing relaxation therapy can be considered a safe and beneficial non-pharmacological nursing intervention to help reduce acute postoperative pain in patients with hernia.

Keywords: Hernia, acute pain, deep breathing relaxation



Pendahuluan

Hernia adalah usus yang keluar dari rongga perut yang membentuk tonjolan yang terlihat dan teraba dari 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 (Pramesti 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 napas 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 napas dalam sebagai intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas asuhan keperawatan secara menyeluruh.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan Evidence-Based Practice (EBP). Studi kasus deskriptif dipilih untuk menggambarkan secara mendalam proses asuhan keperawatan pada pasien dengan kondisi dan masalah keperawatan yang serupa. Pendekatan EBP digunakan sebagai dasar dalam pemilihan intervensi keperawatan berdasarkan bukti ilmiah terkini, keahlian klinis perawat, serta kondisi dan kebutuhan pasien. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien dengan diagnosis medis hernia inguinalis yang dirawat di ruang bedah. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi pasien pascaoperasi hernia dengan keluhan nyeri akut, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi pascaoperasi berat atau gangguan kesadaran.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari hingga 1 Maret 2025 di ruang bedah Rumah Sakit Umum Daerah Pasar Rebo, Jakarta Timur. Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui wawancara terstruktur, pemeriksaan fisik, serta studi dokumentasi yang mencakup catatan medis dan catatan keperawatan pasien. Instrumen pengumpulan data menggunakan panduan asuhan keperawatan medikal bedah yang disusun berdasarkan proses keperawatan dan telah disesuaikan dengan standar praktik keperawatan yang berlaku. Intervensi keperawatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi napas dalam, yang dilaksanakan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang diadaptasi dari Politeknik Karya Husada dan disesuaikan dengan kondisi klinis pasien di ruang bedah. Evaluasi dilakukan dengan melihat skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama periode perawatan untuk menilai perubahan intensitas nyeri pada masing-masing pasien.

Hasil:

Studi kasus ini menggambarkan tatalaksana keperawatan pada dua pasien pascaoperasi dengan diagnosis medis hernia inguinalis yang mengalami nyeri akut dan mendapatkan terapi relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Pasien 1 (Tn. X)

Kasus 1 adalah seorang laki-laki berusia 73 tahun yang dirawat di ruang bedah RSUD Pasar Rebo, Jakarta, pada tanggal 16 Februari 2025 dengan keluhan nyeri pada lipatan paha kiri yang dirasakan sejak empat hari sebelum masuk rumah sakit. Pada pengkajian awal, kondisi umum pasien tergolong sedang dengan tingkat kesadaran compos mentis (GCS E4 V5 M6). Pasien melaporkan nyeri bersifat seperti ditusuk-tusuk, hilang timbul, memberat saat bergerak, dan berkurang saat istirahat, dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang).

Pasien menjalani tindakan pembedahan hernia dan memiliki luka operasi di abdomen kiri bawah. Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan jumlah leukosit sebesar $21,72 \times 10^3/\mu\text{L}$, yang mengindikasikan respons inflamasi pascaoperasi. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan utama yang diidentifikasi adalah nyeri akut, disertai dengan risiko infeksi dan gangguan pola tidur. Selama masa perawatan, pasien tampak gelisah dan mengalami kesulitan tidur akibat nyeri yang dirasakan. Setelah dilakukan intervensi keperawatan, termasuk pemberian terapi relaksasi napas dalam secara rutin selama tiga hari, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi skala 3 (nyeri ringan). Pasien melaporkan nyeri berkurang, merasa lebih nyaman, dan dapat beristirahat dengan lebih baik. Luka operasi tampak bersih tanpa tanda-tanda infeksi.

Pasien 2 (Tn. Y)

Kasus 2 adalah seorang laki-laki berusia 62 tahun yang dirawat pada tanggal 23 Februari 2025 dengan keluhan benjolan pada skrotum kanan yang disertai nyeri sejak satu hari sebelum masuk rumah sakit. Pada pengkajian awal, kondisi umum pasien tergolong sedang dengan tingkat kesadaran compos mentis (GCS E4 V5 M6). Pasien mengeluhkan nyeri pada skrotum kanan dengan karakteristik nyeri seperti ditusuk-tusuk, bersifat hilang timbul, dan meningkat saat bergerak, dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang).

Pasien menjalani tindakan pembedahan dan memiliki luka operasi di abdomen. Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan jumlah leukosit dalam batas normal, yaitu $8,86 \times 10^3/\mu\text{L}$. Masalah keperawatan yang ditegakkan pada pasien ini meliputi nyeri akut sebagai masalah utama, serta risiko infeksi dan gangguan pola tidur akibat ketidaknyamanan pascaoperasi. Setelah dilakukan intervensi keperawatan yang sama dengan pasien pertama, termasuk penerapan terapi relaksasi napas dalam selama tiga hari, pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri menjadi skala 3 (nyeri ringan). Pasien menyatakan nyeri berkurang, merasa lebih rileks, dan dapat tidur lebih nyenyak. Selama periode observasi, tidak ditemukan tanda-tanda infeksi pada luka operasi.

Hasil Intervensi Keperawatan

Pada kedua kasus diatas, intervensi asuhan keperawatan dilakukan berdasarkan prinsip *Evidence-Based Practice (EBP)*. Intervensi yang diberikan meliputi pemantauan intensitas nyeri, perawatan luka operasi, edukasi pasien, serta pemberian terapi relaksasi napas dalam sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis. Terapi ini diberikan secara rutin selama tiga hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Selain penurunan nyeri, pasien juga menunjukkan peningkatan kenyamanan, penurunan kecemasan, serta perbaikan kualitas tidur. Selama periode perawatan, tidak ditemukan komplikasi infeksi pada luka operasi.



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 napas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi karena teknik relaksasi napas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Penelitian yang sama tentang pengaruh pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri dengan hasil nyeri pasien berkurang dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan karena pasien melakukan relaksasi napas 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 napas dalam dan dukungan emosional, ansietas berkurang. Teknik relaksasi napas 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 napas dalam terhadap kecemasan pasien pre operasi menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam, tingkat kecemasan pasien menunjukkan penurunan 4 jam sebelum masuk ruang operasi (Ningrum et al., 2021).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa relaksasi napas 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 napas 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 & Trisetnya, 2022). Oleh karena itu, kombinasi intervensi farmakologis dan nonfarmakologis seperti relaksasi napas 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. Dengan demikian, intervensi pencegahan infeksi pada pasien hernia pascaoperasi 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 napas dalam direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk mengurangi nyeri akut pada pasien hernia pascaoperasi, 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). Terapi musik klasik diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas masing-masing intervensi (Novitasari et al., 2023).

Kesimpulan

Penerapan terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien hernia pascaoperasi. 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.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisan karya ilmiah yang berpotensi memengaruhi proses penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.



Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari institusi manapun, seluruh tahapan penelitian, mulai dari perancangan studi, pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil, hingga penulisan artikel, dilakukan sepenuhnya oleh penulis tanpa keterlibatan pihak pendana.

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). Literaature 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. witr 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 RSU 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 RSU DR. H. Koesnadi Bondowoso. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 1–77. [http://repository.unmuhjember.ac.id/5408/9/ARTIKEL JURNAL.pdf](http://repository.unmuhjember.ac.id/5408/9/ARTIKEL%20JURNAL.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.