

Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomi Di RSUD RA Kartini Jepara

Erlina Afriani ¹⁾, Vera Fitriana ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus

²⁾ Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus

Email: Erlinaafriani57054@gmail.com, VeraFitriana88@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Apendisitis merupakan radang yang timbul secara mendadak pada apendiks yang biasa disebabkan oleh infeksi bakteri. Kejadian apendisitis di Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan pertama sebagai negara dengan angka kejadian tertinggi dengan prevelensi 0,05%. Penanganan apendisitis yaitu dengan apendiktomi, apendiktomi itu memberikan efek nyeri pada pasien. Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi apendiktomi yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis, untuk mengurangi efek samping dari penggunaan obat kimia berkepanjangan lebih baik menggunakan cara non farmakologis yaitu teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender. Teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender akan mengalihkan perasaan pasien terhadap nyeri. Aromaterapi lavender merupakan teknik pengobatan atau perawatan menggunakan aroma minyak essensial lavender.

Tujuan studi kasus: Untuk mengetahui pengaruh teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pasien post operasi apendiktomi.

Metode studi kasus: Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif, sampel yang diambil 2 orang. Teknik pengumpulan data ini meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 29 Mei-16 Juni 2019, tindakan dilakukan selama 2 hari dengan waktu pemberian 2 kali sehari.

Hasil studi kasus: Setelah diberikan tindakan teknik distraksi relaksasi terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu pada responden 1 nyeri dari skala 6 menjadi skala 3 dan pada responden 2 nyeri dari skala 5 menjadi skala 3.

Kesimpulan: Teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender sangat efektif untuk menurunkan nyeri pasien post operasi apendiktomi di RSUD RA Kartini Jepara.

Kata kunci : Apendisitis, Nyeri, Distraksi Relaksasi, Aromaterapi Lavender

Abstract

Background: Appendicitis is an inflammation that arises suddenly in the appendix which is usually caused by bacterial infection. The incidence of appendicitis in Southeast Asia, Indonesia ranks first as the country with the highest incidence rate with a prevalence of 0.05%. Handling of appendicitis, namely with an appendectomy, the appendectomy has a painful effect on the patient. Management to reduce pain in postoperative appendectomy patients is by pharmacological and non-pharmacological methods, to reduce side effects of prolonged use of chemical drugs using non-pharmacological methods, namely lavender aromatherapy distraction technique. The distraction technique of lavender aromatherapy relaxation will divert the patient's feeling of pain. Lavender aromatherapy is a technique of treatment or treatment using the aroma of lavender essential oil.

The purpose of the case study: To determine the effect of lavender aromatherapy distraction techniques to reduce pain in postoperative appendectomy patients.

Case study method: This case study uses descriptive methods, samples taken 2 people. This data collection technique includes interviews, observation, physical examination and documentation. This case study was conducted on May 29 to June 16, 2019, the action was carried out for 2 days with the time of administration twice a day.

The results of the case study: After being given distraction technique, there was a decrease in the level of pain, namely in respondent 1 pain from scale 6 to scale 3 and in respondent 2 pain from scale 5 to scale 3.

Conclusion: The distraction technique of lavender aromatherapy relaxation is very effective for reducing pain in postoperative appendectomy patients at RA Kartini Hospital in Jepara.

Keywords: Appendicitis, Pain, Relaxation Distraction, Lavender Aromatherapy

PENDAHULUAN

Penyakit pencernaan merupakan semua penyakit yang terjadi pada saluran pencernaan. Penyakit ini merupakan golongan besar dari penyakit pada esofagus, lambung, duodenum bagian pertama, kedua dan ketiga, jejunum, ileum, kolon, kolon sigmoid dan rektum. Penyakit pencernaan ada berbagai macam yaitu diare, hemoroid, sembelit, gastritis, apendisitis dan batu empedu. Penyakit pencernaan yang ditemukan paling banyak di rumah sakit adalah apendisitis.¹

Apendisitis merupakan radang yang timbul secara mendadak pada (apendiks) atau usus buntu, dimana usus buntu adalah saluran usus yang ujungnya buntu dan menonjol dari bagian awal usus besar atau sekum. Penyebab apendisitis adalah inflamasi akibat adanya sumbatan lumen apendiks yang disebabkan oleh hiperplasia jaringan limfe, fekalit, tumor apendiks, dan cacing *askaris*, selain itu apendisitis juga dapat terjadi akibat adanya erosi mukosa apendiks karena parasit seperti *E.Histolytica*. Tanda dan gejala apendisitis adalah nyeri samar-samar tumpul yang merupakan nyeri viseral di daerah epigastrium disekitar umbilicus. Keluhan ini sering disertai mual, muntah, nafsu makan menurun, dan dalam beberapa jam nyeri akan berpindah ke kanan bawah titik *Mc.Burney*.²

Apendisitis bisa terjadi pada semua usia, namun jarang terjadi pada usia dewasa akhir dan balita. Apendisitis meningkat pada usia remaja muda dan dewasa, usia 10-30 tahun dan insiden tertinggi pada umur 20-30 tahun. Insiden laki-laki umumnya lebih banyak dari perempuan terutama pada umur 20-30 tahun.³

Berdasarkan *World Health Organisation* tahun 2010 angka mortalitas akibat apendisitis adalah 21.000 jiwa, dimana populasi laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Angka mortalitas apendisitis sekitar 12.000 jiwa pada laki-laki dan sekitar 10.000 jiwa pada perempuan.⁴ Di Asia Tenggara pada tahun 2012 kejadian apendisitis ditemukan hampir di seluruh wilayah Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan pertama sebagai negara dengan angka kejadian apendisitis tertinggi dengan prevelensi 0,05%, disusul dengan filipina (0,022%) dan Vietnam (0,02%).⁵ Data Kementerian Nasional RI tahun 2013 menyebutkan bahwa jumlah pasien apendisitis sebanyak 3.236 kasus dan mengalami peningkatan pada tahun 2014 menjadi 4.351 kasus.⁶ Dinas kesehatan Jawa tengah menyebutkan pada tahun 2014 jumlah kasus apendisitis sebanyak 1.355 penderita, 190 penderita diantaranya mengalami kematian.⁷

Berdasarkan data yang didapat dari rekam medik RSUD RA Kartini Jepara, angka kejadian apendisitis di Rumah Sakit RA Kartini Jepara pada tahun 2019 bulan Januari-April dapat dilihat dari tabel berikut.⁸

Tabel 1. Jumlah Pasien Apendisitis Bulan Januari-April Tahun 2019

No	Bulan	Tahun	Jumlah Pasien
1	Januari	2019	9 pasien
2	Februari	2019	15 pasien
3	Maret	2019	10 pasien
4	April	2019	12 pasien

Sumber : Rekam Medis RSUD RA Kartini Jepara

Apendisitis yang tidak segera ditangani akan menimbulkan komplikasi seperti perforasi, peritonitis, pylefblitis dan satu-satunya cara penanganan adalah pembedahan apendiktomi.⁹ Apendiktomi merupakan tindakan pembedahan untuk mengangkat apendiks yang harus dilakukan untuk menurunkan risiko perforasi.¹⁰ Pembedahan itu menimbulkan efek nyeri pada pasien sehingga memerlukan penanganan khusus. Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Pasien merespon nyeri yang dialami dengan cara, misalnya berteriak, meringis, dan lain-lain. Nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi.³

Tipe farmakologi adalah pendekatan kolaborasi antara perawat dan dokter dalam memberikan obat untuk menghilangkan sensasi nyeri.³ Sedangkan Tipe non farmakologi adalah pendekatan untuk menghilangkan sensasi nyeri dengan teknik manajemen nyeri yang meliputi : meditasi, latihan autogenic, latihan relaksasi progresif, *guided imagery*, nafas ritmik, *operant conditioning*, *biofeedback*, membangun hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, distraksi relaksasi, musik, *accupresure*, *aromatherapy*.¹¹ Salah satu penatalaksanaan yang efek sampingnya minimal yaitu dengan pendekatan modulasi psikologi dan sensorik nyeri seperti relaksasi.¹²

Berdasarkan penelitian tentang "Pengaruh teknik distraksi dan relaksasi terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi di Rumah Sakit Immanuel Bandung" didapatkan hasil data penelitian yang dilakukan kepada 140 responden bahwa terdapat pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri, dari tingkat nyeri pasien post operasi sebelum dilakukan

teknik distraksi relaksasi sebagian besar berada pada tingkat nyeri sedang (*NRS*: 4-6) 62.9% dari 140 responden, Setelah diberi tindakan teknik distraksi relaksasi tingkat nyeri pasien post operasi sebagian besar berada pada tingkat nyeri ringan (*NRS*: 1-3) 71,4% dari 140 responden. Hal ini dapat menunjukkan bahwa teknik distraksi relaksasi berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi di Rumah Sakit Immanuel Bandung yang ditunjukkan dengan (p value $> 0,05$).¹³

Teknik distraksi dapat menurunkan nyeri dengan efektif, hal ini terjadi karena relative kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri atau kebutuhan pasien untuk melakukan tehnik distraksi agar efektif.¹⁴ Teknik distraksi relaksasi adalah strategi kognitif yang memberikan kesembuhan secara fisik dan mental, kelebihan dari teknik ini yaitu ketika pasien mencapai relaksasi penuh maka persepsi nyeri berkurang, sehingga sangat efektif apabila teknik distraksi dan relaksasi digunakan untuk menangani masalah nyeri pada pasien post operasi. Dampak bila tidak diberikan teknik distraksi relaksasi skala nyeri akan tetap sama tidak berkurang.¹³

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktek keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender, dimana memiliki komponen utama yaitu *linalool* dan *linaly aasetat* yang meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang mendorong dan merangsang pengeluaran hormon endorphin sehingga menciptakan keadaan yang rileks atau menenangkan, dapat mengatasi gangguan tidur dan juga depresi. Dampak bila tidak diberikan tindakan pemberian aromaterapi yaitu nyeri akan bertambah menjadi skala berat.¹⁵

Berdasarkan penelitian lain tentang "Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustia Cimahi" didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 4,80 dengan standar deviasi 2,530. Intensitas nyeri sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 4,10 dengan standar deviasi 2,807. Maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender yang ditunjukkan dengan $p=0,001$, p value $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$).¹⁵ Sejalan dengan penelitian tentang "Penerapan Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Appendix Di RS PKU Muhammadiyah Gombong" bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.¹⁶

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Pasien Post Operasi Apendektomi di RSUD RA Kartini kabupaten Jepara".

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan metode deskriptif yaitu studi kasus dengan mendeskripsikan dan menggambarkan suatu keadaan obyek pada saat sekarang sebagaimana adanya berdasarkan fakta-fakta. Rancangan studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pasien post operasi apendiktomi. Tempat penelitian dilakukan di RSUD RA Kartini Jeara di ruang dahlia 2 mulai tanggal 29 Mei sampai dengan 16 Juni 2019. Sampel pada studi kasus ini adalah pasien post operasi apendiktomi yang mengalami nyeri sebanyak 2 responden.

Kriteria inklusi adalah Pasien yang memiliki riwayat post operasi apendiktomi, pasien post operasi apendiktomi yang ada di RSUD RA Kartini Jepara, pasien usia remaja hingga lansia awal (17-55 tahun), pasien bersedia diberikan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender, pasien dapat berkomunikasi dengan jelas. Instrumen penelitian yang digunakan pada studi kasus ini adalah *Numerical Rating Scale* (NRS), minyak lavender, kapas atau tissue dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Responden I

Pengkajian kepada responden 1 dilakukan pada tanggal 29 Mei 2019 pukul 09.00 WIB di ruang dahlia 2 RSUD RA Kartini Jepara secara autoanamnesa dan alloanamnesa yaitu wawancara langsung kepada pasien dan wawancara kepada keluarga pasien. Responden 1 bernama Tn.N berusia 42 tahun, alamat kedungcino jepara, pekerjaan buruh bangunan dengan riwayat post operasi apendiktomi hari ke-1. Penanggung jawab Tn.N adalah Ny.S berusia 40 tahun, atau hubungan dengan dengan pasien adalah istri.

Keluhan utama yang dirasakan Tn.N adalah nyeri pada abdomen kanan bawah atau diluka operasi, *Paliatif*: nyeri pada saat bergerak, *Qualitatif*: nyeri seperti ditusuk-tusuk, *Regio*: abdomen kanan bawah, *Severe*: 6, *Time*: hilang timbul. Tn.N mengeluh nyeri abdomen bawah ± sejak 3 hari sebelum masuk rumah sakit, kemudian Tn.N dibawa keluarganya untuk periksa ke klinik kondang sehat dan melakukan USG, dari hasil USG Tn.N didapatkan cenderung app lalu Tn.N dirujuk ke RSUD RA Kartini untuk melakukan operasi. Tn.N datang ke IGD pada tanggal 27 Mei 2019 pukul 13.00 WIB dengan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 kali permenit, *respiratory rate* 20 kali permenit, suhu 36°C, berat badan 65 kg, di IGD Tn.N mendapatkan terapi Infus RL 20 tpm, ketorolac 30 mg, ranitidine 30 mg, ceftriaxon 1 gr. Pada tanggal 27 Mei 2019 jam 14.00 WIB Tn.N dipindahkan ke ruang dahlia 2 untuk mendapatkan perawatan lanjutan, Tn.N mendapatkan terapi yang diberikan melalui intravena adalah ketorolac 30mg/8 jam, ranitidine 50mg/16 jam, ceftriaxon 1gr/8 jam dan metronidazole 500mg/16 jam yang diberikan melalui drip infus.

Tn.N sebelumnya belum pernah dirawat di Rumah sakit. Keluarga Tn.N tidak memiliki penyakit menular seperti tubercolosis, HIV, hepatitis dan penyakit menurun seperti diabetes melitus dan hipertensi. Keluarga Tn.N tidak ada yang memiliki penyakit sama seperti pasien saat ini. Pada pemeriksaan fisik abdomen inspeksi perut tampak bekas luka operasi, panjang luka \pm 5 cm, tampak bersih, luka basah dan merah, tidak ada benjolan, auskultasi terdengar bising usus 20 kali permenit, palpasi adanya nyeri tekan pada perut bawah sebelah kanan, perkusi terdengar bunyi thympani.

Pola fungsional menurut virginia henderson yang bermasalah yaitu pola aktivitas, pasien mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, hanya tidur di tempat tidur dan semua kebutuhan sehari-hari dibantu oleh keluarga. Pola istirahat dan tidur, pasien mengatakan tidak bisa istirahat atau tidur secara tenang karena nyeri pada perut yang dirasakan. Pola berpakaian, pasien sulit untuk berganti baju dan berpakaian dibantu oleh keluarga. Pola rasa aman dan nyaman, pasien merasa tidak nyaman karena rasa sakit pada perutnya dan khawatir pada luka operasinya. Pola bekerja, pasien hanya bisa tiduran ditempat tidur dan tidak bisa bekerja.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden 1 di atas, masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik proses pembedahan. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut adalah mengajarkan teknik non farmakologis dengan penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender selama 2 kali sehari selama 2 hari dengan pengelolaan diawali dengan pembentukan *rapport* dengan subjek serta menjelaskan tujuan dari eksperimen, selanjutnya mengisi *inform consent* bahwa setuju untuk dijadikan subjek eksperimen dan mengisi skala *numeric rating scale*. Nyeri yang dirasakan pasien lalu diobservasi untuk mengetahui penyebab nyeri, bagaimana rasanya nyeri, lokasi keluhan nyeri, skala nyeri dan seberapa besar keluhan dirasakan dengan kriteria hasil yang diharapkan nyeri pasien berkurang (skala 1-3), ekspresi wajah tenang.

Teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender yang pertama adalah meminta pasien untuk memejamkan mata, lalu meneteskan minyak lavender 3 tetes pada tissue atau kassa lalu dihirup pasien. Tindakan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender dilakukan selama \pm 15 menit. Setelah diberikan tindakan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender diharapkan nyeri pasien berkurang yang dapat diketahui dengan menilai skala nyeri menggunakan kuesioner *numeric rating scale* (NRS). Berdasarkan intervensi yang disusun, implementasi dilakukan pada tanggal 29-30 Mei pada responden 1. Hasil penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pasien post operasi apendiktomi adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Penilaian skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender pada responden 1

Tanggal pelaksanaan	Jam pemberian tindakan	Skala sebelum	Skala sesudah	Derajat sebelum	Derajat sesudah
29 Mei 2019	10.10	6	6	Sedang	Sedang
	14.30	6	5	Sedang	Sedang
30 Mei 2019	10.10	5	4	Sedang	Sedang
	14.30	4	3	Sedang	Ringan

2. Responden II

Pengkajian kepada responden 2 dilakukan pada tanggal 15 Juni 2019 pukul 08.00 WIB di Ruang Dahlia 2 RSUD RA Kartini Jepara secara autoanamnesa dan alloanamnesa yaitu wawancara langsung kepada pasien dan wawancara kepada keluarga pasien. Responden yang ke-2 bernama Tn.A berusia 23 tahun, alamat lebak pakis aji, pekerjaan buruh bangunan dengan riwayat post operasi apendiktomi hari ke-1. Penanggung jawab Tn.A adalah Ny.K berusia 45 tahun, atau hubungan dengan pasien adalah ibu.

Keluhan utama yang dirasakan Tn.A adalah nyeri pada perut kanan bawah atau diluka operasi, *Paliatif*: nyeri pada saat bergerak, *Qualitatif*: nyeri seperti ditusuk-tusuk, *Regio*: abdomen kanan bawah, *Severe*: 5, *Time*: hilang timbul. Tn.A mengeluh nyeri abdomen bawah ± sejak 7 hari sebelum masuk rumah sakit, kemudian Tn.A dibawa keluarganya untuk periksa ke poli RSUD RA Kartini Jepara dan melakukan USG. Hasil USG Tn.A dengan kesan cenderung app akut lalu Tn.A diminta untuk melakukan operasi. Tn.A datang ke ruang dahlia 2 pada tanggal 13 Juni 2019 pukul 12.30 WIB dengan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 110/90 mmHg, nadi 83 kali permenit, *respiratory rate* 22 kali permenit, suhu 36°C, berat badan 54 kg. Tn.A di ruang dahlia 2 mendapatkan terapi yang diberikan melalui intravena adalah ketorolac 30mg/8 jam, ranitidine 50mg/16 jam, ceftriaxon 1gr/8 jam dan metronidazole 500mg/16 jam yang diberikan melalui drip infus.

Pasien sebelumnya belum pernah dirawat di Rumah sakit. Riwayat kesehatan keluarga, keluarga mengatakan bahwa anggota keluarganya tidak memiliki penyakit menular seperti tubercolosis, HIV, hepatitis dan penyakit menurun seperti diabetes melitus dan hipertensi. Keluarga Tn.N tidak ada yang memiliki penyakit sama seperti pasien saat ini.

Pada pemeriksaan fisik abdomen inspeksi perut tampak bekas luka operasi, panjang luka ± 5 cm, tampak bersih, luka basah dan merah, tidak ada benjolan, auskultasi terdengar bising usus 18 kali permenit, palpasi adanya nyeri tekan pada perut bawah sebelah kanan, perkusi terdengar bunyi thympani.

Pola fungsional menurut virginia henderson yang bermasalah yaitu pola aktivitas, pasien mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, hanya tidur di tempat tidur dan semua kebutuhan sehari-hari dibantu oleh

keluarga. Pola istirahat dan tidur, pasien mengatakan tidak bisa istirahat atau tidur secara tenang karena nyeri pada perut yang dirasakan. Pola berpakaian, pasien sulit untuk berganti baju dan berpakaian dibantu oleh keluarga. Pola rasa aman dan nyaman, pasien merasa tidak nyaman karena rasa sakit pada perutnya dan khawatir pada luka operasinya. Pola bekerja, pasien hanya bisa tiduran ditempat tidur dan tidak bisa bekerja.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden 2 di atas, masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik proses pembedahan. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut adalah mengajarkan teknik non farmakologis dengan penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender selama 2 kali sehari selama 2 hari dengan pengelolaan diawali dengan pembentukan *rapport* dengan subjek serta menjelaskan tujuan dari eksperimen, selanjutnya mengisi *inform consent* bahwa setuju untuk dijadikan subjek eksperimen dan mengisi skala *numeric rating scale*. Nyeri yang dirasakan pasien lalu diobservasi untuk mengetahui penyebab nyeri, bagaimana rasanya nyeri, lokasi keluhan nyeri, skala nyeri dan seberapa besar keluhan dirasakan dengan kriteria hasil yang diharapkan nyeri pasien berkurang (skala 1-3), ekspresi wajah tenang.

Teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender yang pertama adalah meminta pasien untuk memejamkan mata, lalu meneteskan minyak lavender 3 tetes pada tissue atau kassa lalu dihirup pasien. Tindakan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender dilakukan selama \pm 15 menit. Setelah diberikan tindakan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender diharapkan nyeri pasien berkurang yang dapat diketahui dengan menilai skala nyeri menggunakan kuesioner *numeric rating scale* (NRS). Berdasarkan intervensi yang disusun, implementasi dilakukan pada tanggal 15-16 Juni pada responden 2. Hasil penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pasien post operasi appendiktomi adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Penilaian skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan tehnik distraksi relaksasi aromaterapi levender pada responden 2

Tanggal pelaksanaan	Jam pemberian tindakan	Skala sebelum	Skala sesudah	Derajat sebelum	Derajat sesudah
15 Juni 2019	09.50	5	5	Sedang	Sedang
	14.20	5	5	Sedang	Sedang
16 Juni 2019	10.00	5	4	Sedang	Sedang
	14.30	4	3	Sedang	Ringan

PEMBAHASAN

Studi kasus ini tentang penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pasien post operasi appendiktomi. Hasil pengkajian dan observasi bahwa didapat pasien mempunyai riwayat post operasi appendiktomi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada Tn.N tekanan darah

110/80 mmHg, nadi 90 kali permenit, *respiratory rate* 24 kali permenit, suhu 36°C dan pada Tn tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 kali permenit, *respiratory rate* 20 kali permenit, suhu 36°C. Teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender dilakukan selama 2 kali sehari dalam 2 hari mulai tanggal 29-30 Mei 2019 pada Tn.N dan tanggal 15-16 Juni 2019 pada Tn.A yang memiliki riwayat post operasi apendiktomi.

Apendiktomi merupakan tindakan pembedahan untuk mengangkat apendiks yang dilakukan untuk menurunkan risiko perforasi. Tindakan apendiktomi ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Keluhan yang sering terjadi pasca pembedahan pasien mengalami nyeri yang hebat.² Nyeri pasca bedah mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Seperti faktor fisiologi (motivasi, afektif, kognitif dan emosional) yang dapat mempengaruhi pengalaman nyeri pasien.¹⁰ Proses timbulnya keluhan nyeri berlangsung dalam empat tingkatan, pertama pada setiap keluhan nyeri terdapat suatu nosisepsi (rangsangan nyeri) di suatu tempat pada tubuh yang disebabkan oleh suatu noksa (gangguan), kedua penderita akan menyadari adanya noksa tersebut, ketiga penderita akan mengalami sensasi nyeri dan keempat akan timbul reaksi terhadap sensasi nyeri dalam bentuk sikap dan perilaku verbal maupun nonverbal untuk mengemukakan apa yang dirasakan pasien.³ Nyeri dapat menimbulkan efek yang merusak yaitu ketika impuls nyeri menuju talamus, terjadi stimulasi pada sistem saraf simpatis yang mengakibatkan adanya respon fisiologis seperti dilatasi saluran pernafasan bronkiolus dan peningkatan pernafasan, peningkatan frekuensi jantung, peningkatan ketegangan otot, dilatasi pupil dan peningkatan tekanan darah.¹⁹

Pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah karena tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun psikologis dari pasien. Tekanan darah arteri dipertahankan dan diatur oleh tonus vasomotor dari arteri-arteri dan arteriole, jumlah darah yang masuk arteri-arteri per sistol dan volume darah itu sendiri. Makin besar volume darah atau curah jantung maka akan semakin tinggi tekanan darah dan terjadi sebaliknya bila tonus vasomotor tetap konstan. Perubahan tekanan darah yang mengarah kepada penurunan maupun peningkatan dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik sehingga dapat memperberat nyeri.¹⁹

Berdasarkan hasil studi kasus penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pasien post operasi apendiktomi didapatkan hasil bahwa Tn.N berusia 42 tahun, berjenis kelamin laki-laki, skala nyeri awal 6 dan Tn.A berusia 23 tahun, berjenis kelamin laki-laki, skala nyeri awal 5 dapat disimpulkan bahwa usia dan jenis kelamin mempengaruhi nyeri seseorang. Hasil penelitian oleh Artha Wijaya bahwa semakin tua usia seseorang, semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan seseorang dikarenakan kebanyakan orang tua takut terhadap dan menjadi ketergantungan, sehingga mereka tidak melaporkan nyeri atau menanyakan obat untuk menghilangkan nyeri dan skala nyeri pada laki-laki lebih tinggi daripada wanita dikarenakan laki-

laki memiliki sensitivitas yang lebih rendah (kurang mengekspresikan nyeri yang dirasakan secara berlebihan) dibandingkan wanita.²⁰

Tindakan untuk mengatasi nyeri diperlukan penatalaksanaan manajemen nyeri melalui tipe farmakologi dan non farmakologi. Tipe farmakologi adalah pendekatan kolaborasi antara perawat dan dokter dalam memberikan obat untuk menghilangkan sensasi nyeri.³ Sedangkan Tipe non farmakologi adalah pendekatan untuk menghilangkan sensasi nyeri dengan tehnik manajemen nyeri yang meliputi : meditasi, latihan autogenik, latihan relaksasi progresif, *guided imagery*, nafas ritmik, *operant conditioning*, *biofeedback*, membangun hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, distraksi relaksasi, musik, *accupresure*, *aromatherapy*.¹¹ Dari uraian tentang pendekatan nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri diatas menggunakan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada pasien post apendiktomi.

Tujuan distraksi relaksasi adalah mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan otot, menimbulkan perasaan aman dan damai. Menurut penelitian Liliane Teknik distraksi dapat menurunkan nyeri pasca operasi dengan efektif, hal ini terjadi karena relative kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi. Relaksasi membantu seseorang untuk membantu keterampilan kognitif serta untuk mengurangi cara negatif dalam merespon situasi dalam lingkungan mereka.¹²

Teknik distraksi dapat mengatasi nyeri berdasarkan teori aktivasi retikuler, yaitu menghambat stimulus nyeri ketika seseorang menerima masukan sensori yang cukup atau berlebihan, sehingga menyebabkan terhambatnya implus nyeri ke otak (nyeri berkurang atau tidak dirasakan pasien). Stimulus sensori yang menyenangkan akan merangsang sekresi endofrin, sehingga stimulus nyeri yang dirasakan pasien berkurang.

Selain itu, penggunaan aromaterapi lavender dapat mengatasi nyeri dan meningkatkan kesehatan fisik pada lansia.¹² Menurut penelitian Tarsikah bahwa aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak *essensial* dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, spiritual seseorang. Aromaterapi Lavender merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton, minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat.²¹

Aromaterapi lavender bermanfaat untuk relaksasi kecemasan dan perbaikan perasaan. Aromaterapi yang dihirup mengeluarkan uap, molekul-molekul uap dibawa oleh arus udara ke silia-silia yang terdapat sel reseptor. Ketika molekul-molekul menempel di silia, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran *olfaktorius* ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. *Hipotalamus* berperan sebagai *relay* dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain pada otak dan bagian tubuh. Kemudian, pesan yang diterima tersebut diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan *euphoria*, rileks, atau sedatif.

Hasil evaluasi penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender pada Tn.N skala nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 3, Tn.N menjadi rileks dan nyaman dan pada Tn.A yang awalnya skala 5 menjadi skala 3, Tn.A menjadi rileks dan nyaman. Penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender pada kasus post apendiktomi sangat efektif hal ini terbukti setelah dilakukan pengelolaan pada Tn.N dan Tn.A selama 4 hari.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Uswatun tentang "Penerapan Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Appendix Di RS PKU Muhammadiyah Gombong" bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.

Sejalan dengan penelitian Bangun tentang "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi" bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender yang ditunjukkan dengan p value 0,001.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan kasus dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pasien post apendiktomi sangat efektif untuk menurunkan nyeri. Hal ini terlihat pada studi kasus yang dilakukan terhadap Tn.N dan Tn.A nyeri mulai berkurang setelah dilakukan perawatan selama 2 hari. Tn.N skala nyeri berkurang dari skala 6 menjadi 3 dan pada Tn.A yang awalnya skala 5 menjadi 3.

B. SARAN

1. Pada Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan untuk melakukan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender pada pasien post operasi lainnya, bukan hanya pada pasien post operasi apendiktomi saja.

2. Pada Pasien atau Responden

Diharapkan pada responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penerapan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender pada pasien-pasien yang lain.

3. Pada Rumah Sakit

Diharapkan pada rumah sakit untuk menerapkan teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender dan menjadikannya SPO (standar prosedur operasional) pada pasien yang telah melakukan operasi atau pasien-pasien lain yang mempunyai keluhan terkait dengan rasa tidak nyaman dan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Istiqomah, Yasidah Nur,. Abdul Fadlil. *Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Saluran Pencernaan Menggunakan Metode Dempster Shafer*. 2013.
2. Huda, Amin,. Kusuma Hardhi. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC*. Edisi Revisi Jilid 1. Mediacion. Yogyakarta. 2016.
3. Sjamsuhidajat, R., Wim De Jong. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. EGC. Jakarta.2010.
4. WHO. Prevelensi Penyakit Apendiktomi. 2010, Diakses 14 April 2019. [Http//,AngkaKejadianApendiktomi.Co.Id](Http://,AngkaKejadianApendiktomi.Co.Id)
5. Kong VY1. *Acute Appendicitis in a developing country*. *World Journal Surger*, Volume 36. 2012.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22562453> diakses pada tanggal
6. Badan Dan Pengembangan Kesehatan Departement Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah. 2013 :133-141.
7. Dinkes Jateng. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2015.
8. Data Rekam Medis RSUD RA Kartini Jepara. *Laporan Rekam Medis RSUDRA Kartini Jepara Tahun 2019*. Jepara. 2019.
9. Theodore, R.S. Dalam Suratini, Edy Suprayitno. *Efektivitas AsuhanKeperawatan Pada Klien Post Operasi dengan Analisis NANDA, NOC& NIC*. 2011.
10. Christylia Liliane, et al. *Pengaruh Teknik Distraksi Terhadap Penurunn Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Manando*. *e-Jurnal Sariputra*. Juni 2016 Vol. 2(2). <http://jurnal.unsrittomohon.ac.id> diakses pada tanggal 5 April 2019.
11. Thomas, Gloria A,. dkk. *Angka Kejadian Apendisitis di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Oktober 2012-September 2015*.<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/10960> diakses pada tanggal 25 Februari 2019.
12. Solehati T,. Kosasih C. E. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi*. Rafika Aditama. Bandung. 2015
13. Hayati, Nur Intan,. Monika Ginting,. Srihesty Manan. *Pengaruh Tehnik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Immanuel Bandung*. 2014. <http://ejournal.stik-immanuel.ac.id> (diakses pada tanggal 25 Februari 2019).
14. Brunner,. Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. EGC. Jakarta. 2012.
15. Bangun, Virgona Agni,. Susi Nur'aeni. *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustia Cimahi*. 2013. <http: atau www.e-jurnal.com>2014> diakses pada tanggal 17 Maret 2019.
16. Azizah, Siti Uswatun,. Podo Yuwono. *Penerapan Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Appendix Di RS PKU Muhammadiyah Gombang*.

2017. <https://docplayer.info/70292235-Penerapan-distraksi-relaksasi-aromaterapi-lavender-untuk-mengurangi-nyeri-akut-pada-pasien-post-operasi-appendix-di-rs-pku-muhammadiyah-gombong.html> diakses pada tanggal 10 April 2019.
17. A. Potter, Anne Griffin Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7*. EGC. Jakarta. 2010
18. Koensoemardiyah. *Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan*. Lily Publiser. Yogyakarta. 2009.
19. Sutono, dkk. *Efek Musik Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi*. 2008. <https://www.neliti.com/id/publications/100311/efek-musik-terhadap-perubahan-intensitas-nyeri-pada-pasien-post-operasi> diakses pada tanggal 22 Juni 2019.
20. Wijaya, I Putu Artha. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Di RSUD Badung Bali*. 2014. <https://www.neliti.com/id/publications/76598/analisis-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-intensitas-nyeri-pasien-pasca-bedah-abd> diakses pada tanggal 24 Juni 2019.