

## TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA

**\*Eva Susanti<sup>1</sup>, Bintang Ayu Lestari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Sumatra Selatan

\*Corresponding author: [evasusanti@poltekkespalembang.ac.id](mailto:evasusanti@poltekkespalembang.ac.id)

### *Abstract*

*Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a common problem in men WHO often hold back when they want to urinate, causing enlargement of the prostate gland, the action taken for sufferers of Benign Prostate Hyperplasia (BPH) is surgery. Surgical procedures usually have side effects that must be felt by patients who perform surgery, one of which is pain. The purpose of this study was to provide deep breathing relaxation therapy to reduce acute pain in postoperative patients with benign prostatic hyperplasia at Siti Fatimah General Hospital, Palembang. This research uses a descriptive method in the form of a case study. The approach used is the nursing care approach which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. There were 2 subjects in this study with the same criteria, namely postoperative patients with benign prostatic hyperplasia. The results of the study showed that by administering deep breathing relaxation therapy, the pain scale on Tn. Z and Tn.M decreased. The deep breathing relaxation therapy technique is a non-pharmacological therapy to treat acute pain in postoperative patients with benign prostatic hyperplasia. Conclusion This nursing action can be an intervention to reduce acute pain felt by patients.*

**Keywords:** *Benign Prostatic Hyperplasia (BPH); Deep Breath Relaxation; Acute Pain*

### **Abstrak**

*Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan masalah umum pada pria yang sering menahan urine saat ingin buang air kecil, menyebabkan pembesaran kelenjar prostat, tindakan yang dilakukan pada penderita Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) yaitu pembedahan. Prosedur pembedahan biasanya mempunyai efek samping yang di rasakan oleh pasien yang melakukan operasi, salah satunya yaitu nyeri. Tujuan penelitian ini adalah melakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri akut pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia di RSUD Siti Fatimah Palembang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini ada 2 orang dengan kriteria yang sama yaitu pasien post operasi benigna prostat hiperplasia. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam di dapatkan skala nyeri pada Tn.Z dan Tn.M mengalami penurunan. Teknik terapi relaksasi nafas dalam, merupakan terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri akut pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia. Kesimpulan Tindakan keperawatan ini dapat menjadi intervensi untuk mengurangi nyeri akut yang dirasakan pasien.*

**Kata kunci:** *Benigna Prostat Hiperplasia (BPH); Relaksasi Nafas Dalam; Nyeri Akut*

## **PENDAHULUAN**

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan masalah umum pada pria di atas usia 50 tahun karena mereka sering menahan urin saat ingin buang air kecil, dan ini menyebabkan pembesaran kelenjar prostat. Pada tahun 2018 World Health Organization (WHO) mendapatkan data yang menunjukkan bahwa lebih dari 30 juta orang menderita Benigna Prostat hiperplasia (BPH). Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, kasus penyakit Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dilaporkan sebanyak 244 pada tahun 2019. Tahun 2020 sebanyak 267 dimana mengalami peningkatan. (Arsi et al., 2022)

Penatalaksanaan pada penderita Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) yang paling baik ialah pembedahan. Prosedur pembedahan biasanya mempunyai efek samping yang pasti di rasakan oleh pasien yang melakukan operasi, salah satunya yaitu nyeri. (Maharani & Melinda, 2021).

Nyeri akut merupakan nyeri yang timbul secara tiba-tiba dan hilang dengan cepat, berlangsung tidak lebih 6 dan ditandai dengan ketegangan otot meningkat. Penatalaksanaan nyeri akut yang dilakukan pada post operasi bisa dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi.

Mekanisme teknik relaksasi napas dalam bisa mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkafalin. Hormon endorfin berfungsi sebagai penghambat transmisi impuls nyeri ke otak.

Pada saat tersebut endorfin akan menghambat lepasnya substansi dari neuron sensorik, sehingga rasa nyeri berkurang (Aini & Reskita, 2018).

Menurut penelitian Widodo, W & Qoniah (2020) menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat menjadi

alternatif dalam mengurangi nyeri post op. Telah dibuktikan sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam nyeri yang dirasakan seperti tersengat dan waktu hilang atau timbul. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu menjadi berkurang

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan metode desain, studi kasus. Instrumen pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan lembar pengkajian keperawatan (format pengkajian asuhan keperawatan) yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. penelitian ini dilakukan di ruang rawat di instalasi Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Siti Fatimah Palembang dengan 2 responden. Telah dilakukan penelitian pada bulan April 2023. Metode pengumpulan data ini yaitu melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi adalah hasil pemeriksaan diagnostik

## **HASIL**

Pasien 1 mengatakan nyeri pada bagian luka operasi BPH, nyeri seperti di tusuk-tusuk, Keadaan Umum : Lemah, Kesadaran : Composmentis, mengatakan sulit untuk beraktivitas karena nyeri dibagian operasi, aktivitas tampak dibantu oleh keluarga, pasien hanya berbaring ditempat tidur, mengatakan sulit untuk tidur karena nyeri, dan mengalami perubahan pola tidur. P : nyeri pada luka post operasi BPH; Q: nyeri seperti tertusuk-tusuk; R: nyeri di bagian perut bagian bawah; S: Skala nyeri 6; T: nyeri dirasakan hilang timbul.

Pasien 2 mengatakan nyeri pada bagian luka operasi BPH, nyeri seperti di tusuk-tusuk, Keadaan Umum : Lemah,

Kesadaran : Composmentis, mengatakan sulit untuk beraktivitas karena nyeri dibagian operasi, aktivitas tampak dibantu oleh keluarga, pasien hanya berbaring ditempat tidur, mengatakan sulit untuk tidur karena nyeri, dan mengalami perubahan pola tidur. P : nyeri pada luka post operasi BPH; Q : nyeri seperti ditusuk; R: nyeri di bagian perut bagian bawah; S: Skala nyeri 5; T: nyeri dirasakan hilang timbul.

Diagnosis keperawatan yang muncul pada pasien 1 dan 2 yaitu nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, risiko infeksi, gangguan pola tidur, dan defisit perawatan diri. Intervensi yang dapat dilakukan yaitu pengkajian nyeri secara komprehensif, memberikan edukasi tentang terapi relaksasi napas dalam, latihan terapi relaksasi napas dalam.

**Tabel 1**  
**Skala nyeri setelah implemntasi keperawatan**

Pasien	Hari ke	Hari ke	Hari ke
	1	2	3
Pasien 1	6	4	2
Pasien 2	5	4	2

Data Primer, 2023

Setelah melakukan terapi relaksasi napas dalam selama 3 hari maka didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2 untuk setiap harinya dimana untuk pasien 1 pada hari pertama skala nyeri 6, hari kedua turun menjadi 4, dan hari ketiga menjadi 2. Untuk pasien 2 pada hari pertama skala nyeri 5, hari kedua 4, dan hari ketiga turun menjadi 2. Setiap hari dilakukan evaluasi untuk melihat penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2. Untuk pasien 1 dan 2 ini terjadi penurunan dari nyeri, yaitu dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

## PEMBAHASAN

Penulis melakukan pengkajian nyeri

dengan PQRST pada pasien 1 dan 2 post operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH). Pengkajian PQRST dilakukan untuk melihat perkembangan dari implementasi yang sudah dilakukan. Perbandingan antara Pasien 1 dan Pasien 2 terletak pada skala nyeri dimana pada saat dilakukan pengkajian awal Pasien 1 mengungkapkan skala nyeri 6, sedangkan Pasien 2 mengungkapkan skala nyeri 5. Hal ini dapat diakibatkan oleh perbedaan ambang nyeri dan tingkat toleransi terhadap nyeri masing-masing individu.

Pasien mampu mengikuti dengan baik , tahap tindakan relaksasi napas dalam yang dilakukan dengan posisi terbaring di tempat tidur dan dilakukan dengan cara menarik napas selama 4 detik dari hidung dengan mulut tertutup kemudian menahannya selama 2 detik dan disusul dengan menghembuskan napas selama 8 detik melalui mulut seperti gerakan meniup, dalam waktu 3 kali selama 15 menit dan di demonstrasikan langsung. Saat dilakukan tindakan keperawatan relaksasi napas dalam, pasien kooperatif dan mampu menerapkan apa yang diajarkan sehingga rasa nyeri perlahan berkurang.

Setelah melakukan implementasi keperawatan yaitu terapi relaksasi napas selama 3 hari maka didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2 untuk setiap harinya dimana untuk pasien 1 pada hari pertama skala nyeri 6, hari kedua turun menjadi 4, dan hari ketiga menjadi 2. Untuk pasien 2 pada hari pertama skala nyeri 5, hari kedua 4, dan hari ketiga turun menjadi 2. Sehingga untuk setiap harinya dilakukan evaluasi setelah implementasi untuk melihat penurunan skala nyeri pada pasien 1 dan 2. Untuk pasien 1 dan 2 ini terjadi penurunana nyeri sedang manjadi nyeri ringan.

Tehnik relaksasi napas dalam

merupakan pernafasan pada abdomen dengan perlahan, berirama, dan nyaman caranya pejamkan mata saat menarik nafas lalu hembuskan lewat mulut. (Bachtiar, 2019). Menurut penelitian Widodo, W & Qoniah (2020) menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat menjadi alternatif dalam mengurangi nyeri post op. Telah dibuktikan sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam nyeri yang dirasakan seperti tersengat dan waktu hilang atau timbul. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan yaitu menjadi berkurang. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan terapi relaksasi napas dalam pada pasien post operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dengan masalah nyeri akut, efektif untuk mengurangi tingkat nyeri dan tidak ada kesenjangan dengan teori yang telah ada sebelumnya.

Kedua pasien post operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) diberikan edukasi tentang pengertian, tujuan, manfaat, pengaruh dalam tubuh, serta prosedur terapi relaksasi nafas dalam. Kedua pasien mengerti tentang edukasi yang diberikan dan mengerti cara-cara apa saja yang dapat dilakukan jika rasa nyeri kambuh kembali.

Penulis tidak mengalami kesulitan selama melaksanakan tindakan kepada pasien, karena keluarga dan pasien kooperatif sehingga memudahkan penulis untuk melaksanakan tindakan keperawatan yaitu memberikan edukasi tentang penyebab, periode dan pemicu nyeri serta strategi meredakan nyeri dengan terapi relaksasi nafas dalam. Pemberian informasi tersebut dinilai penulis efektif dalam mengurangi masalah nyeri akut pada pasien post operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dan tidak ada kesenjangan dengan teori yang

telah ada sebelumnya.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan Implementasi keperawatan selama 3 hari dengan teknik relaksasi napas dalam pada kedua pasien post operasi Benigna Prostat Hiperplasia dengan masalah nyeri akut didapatkan bahwa nyeri berkurang yaitu dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan..

## SARAN

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang penyakit dan pengelolaan pasien post operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dengan masalah nyeri akut. Serta untuk mengoptimalkan proses perawatan agar pasien mampu menerapkan implementasi relaksasi nafas dalam yang telah diajarkan secara mandiri dan bisa dibantu oleh keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, F., Monoarfa, A., & Wagiu, A. (2018). 250 Gambaran Benigna Prostat Hiperplasia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Januari 2014 – Juli 2018. *E-Clinic*, 5(2), 2014–2018. <https://doi.org/10.35790/ecl.5.2.2017.18538>
- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pesein Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.905>
- Alfiansyah, D., Permatasari, T, A, E., Jumaiyah, W., Azzam, R., K. D. . (2022). *Jurnal Keperawatan*. 14, 975–992.
- Amir, M. D., & Nuraeni, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pada

- Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 107–118. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/download/218/87/>
- Andarmoyo, S. (2019). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media. [http://eprints.umpo.ac.id/2040/1/Buku\\_Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.pdf](http://eprints.umpo.ac.id/2040/1/Buku_Konsep_dan_Proses_Keperawatan_Nyeri.pdf)
- Arsi, R., Afdhal, F., Fatrida, D., Kebidanan, F., Keperawatan, D., Kader, U., & Palembang, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Benigna Prostat Hiperplasia Di Poli Klinik Rsud Bayung Lencir Tahun 2021. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 2(1), 2774–5244.
- Bachtiar, S. M. (2019). Pasien, Pada Op, Post Benign, B P H Hiperplasia, Prostate. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(02), 92–96.
- Belay, B. . (2022). *Implementasi keperawatan nyeri akut pada pasien pasca operasi BPH* (Issue 8.5.2017).
- C.R., M. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Nuha Medika.
- Diyono, & Mulyanti, S. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Prenada Media Grub.
- Fadul, F. . (2019a). *Konsep benigna prostat hiperplasia*.
- Fadul, F. . (2019b). *Teknik relaksasi nafas dalam*. 4(Imd), 932–940.
- Ginanjjar, M. T., Permane, S. Y., & Nur, K. Z. (2022). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Tn. K Pasien Post Operasi TURP dengan Benigna Prostat Hyperplasia di Rumah Sakit Wijaya Kusuma Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(6), 913–918.
- Haryono, R. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (sistem Perkemihan)* (Edisi 1). Rapha Publising.
- Jong, S. & de. (2011). *Buku Ajar Ilmu Bedah* (Edisi 3). EGC.
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi Terapi Murrotal Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 255–262. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4293/pdf>
- Mansjoer, A. (2008). *Kapita Selekt Kedokteran*. EGC Buku Kedokteran.
- Mayasari, C. D. (2020). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42. <https://stikessantupaulus.ejournal.id/JWK/article/view/13/5>
- Novalia, T. (2019). *Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Bph ( Benigna Prostat Hiperplasia ) Dirsud Siti Aisyah Lubuklinggau 2019 Politeknik Kesehatan Palembang LubukliNGGAU TAHUN 2019*.
- Nursalam & B, F. (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Selemba Medika.
- Padila. (2012). *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Nuha Medika.
- Purnomo, B, B. (2011). *Dasar-dasar Urologi. Edisi ketiga*. CV Sagung Seto.
- Sari, N. I., & Fadila, R. (2022). *hasil: uji statistik didapatkan nilai pvalue 0,000 ( p < α ) yang berarti ada pengaruh tindakan keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir. Saran: Disarankan petugas kesehatan untuk dapat melakukan teknik relaksasi na.*

14(2), 65–76.

- Sukmaningtyas, W, & Hidayat, W. (2022). Mengurangi nyeri pasien op turp. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 3(2), 58–66. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Widodo, W & Qoniah, N. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di Rsud Wates. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i1.17>
- Pokja SDKI PPNI. 2017. *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI PPNI. 2019. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI