



Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Kejadian Mual Muntah pada Pasien Pasca Anestesi

Efforts to Provide Deep Breathing Relaxation Therapy to Reduce the Incidence of Nausea and Vomiting in Post-Anesthesia Patients

Marthunus Judin^{1*}, Suhadi²

¹⁻²ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: marthunusjudin@itspku.ac.id *

Article History:

Received: Juli 12, 2023;

Revised: Juli 28, 2023;

Accepted: Agustus 11, 2023

Published: Agustus 30, 2023

Keywords: Breathing Relaxation Therapy, Nausea Vomiting, Post Anesthesia.

Abstract: Postoperative Nausea and Vomiting (PONV) is one of the complications that often occurs in patients after undergoing surgery. This condition can cause discomfort, anxiety, and slow down the recovery process. This study aims to examine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing the incidence of PONV in post-anesthesia patients. The method used in this community service involved 20 patients who experienced PONV with moderate to severe severity. Patients were given deep breathing relaxation therapy intervention for two postoperative sessions, each for 15–20 minutes. The results showed that there was a significant decrease in the intensity of nausea and vomiting, where the average PONV score before the intervention was 6.5 and decreased to 3.2 after therapy. Deep breathing relaxation therapy has been shown to be an effective non-pharmacological intervention in reducing the incidence of PONV and providing additional benefits in the form of increased comfort and relaxation for patients. Therefore, this method can be applied as part of postoperative care to improve the quality of patient recovery.

Abstrak

Mual dan muntah pasca anestesi (Postoperative Nausea and Vomiting/PONV) merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada pasien setelah menjalani tindakan bedah. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, serta memperlambat proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam menurunkan kejadian PONV pada pasien pasca anestesi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 pasien yang mengalami PONV dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Pasien diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam selama dua sesi pascaoperasi, masing-masing selama 15–20 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam intensitas mual muntah, di mana rata-rata skor PONV sebelum intervensi adalah 6,5 dan menurun menjadi 3,2 setelah terapi. Terapi relaksasi napas dalam terbukti sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kejadian PONV serta memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan dan relaksasi bagi pasien. Oleh karena itu, metode ini dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan pascaoperasi untuk meningkatkan kualitas pemulihan pasien.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Napas Dalam, Mual Muntah, Pasca Anestesi.

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah pasca anestesi adalah masalah klinis yang sering dihadapi oleh pasien setelah menjalani prosedur bedah. Menurut data yang ada, sekitar 20-30% pasien mengalami gejala ini, yang dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Mual dan muntah tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat memicu kecemasan dan stres

psikologis, yang pada gilirannya dapat memperlambat proses pemulihan. Gejala ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk jenis anestesi yang digunakan, durasi operasi, dan sensitivitas individu terhadap obat anestesi.

Dalam banyak kasus, mual dan muntah dapat mengakibatkan komplikasi tambahan, seperti dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan bahkan peningkatan risiko aspirasi. Hal ini dapat memperpanjang waktu rawat inap dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang efektif untuk mengurangi kejadian mual muntah, sehingga pasien dapat pulih dengan lebih baik dan cepat.

Terapi relaksasi napas dalam telah diidentifikasi sebagai salah satu metode yang dapat membantu mengatasi masalah ini. Teknik ini melibatkan pernapasan dalam dan lambat, yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan membantu menenangkan tubuh. Selain itu, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, memberikan mereka kontrol lebih atas kondisi mereka. Dengan pendekatan yang lebih holistik ini, diharapkan pasien tidak hanya mendapatkan bantuan fisik, tetapi juga dukungan psikologis yang diperlukan selama proses pemulihan.

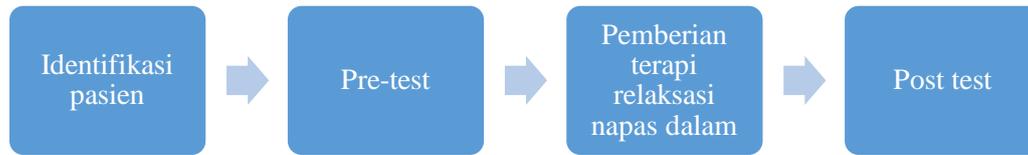
2. METODE

Proses pengabdian ini dilakukan melalui serangkaian kegiatan terapi relaksasi napas dalam kepada pasien pasca anestesi di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Sebanyak 20 responden yang mengalami mual dan muntah pascaoperasi (Postoperative Nausea and Vomiting/PONV) dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien yang mengalami PONV ringan hingga sedang dengan skor intensitas 3–7 pada skala numerik. Responden diidentifikasi melalui observasi dan wawancara singkat oleh tim medis setelah pasien sadar dari anestesi.

Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pengukuran awal intensitas mual muntah dengan menggunakan skala numerik untuk mengetahui tingkat keparahan gejala. Selanjutnya, pasien diberikan terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan dalam dua sesi pascaoperasi, masing-masing selama 15–20 menit. Teknik ini melibatkan pengambilan napas dalam secara perlahan melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, lalu menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Pasien dibimbing untuk melakukan teknik ini dengan posisi nyaman, baik dalam keadaan berbaring maupun duduk tegak, guna mengoptimalkan efek relaksasi dan mengurangi respons tubuh terhadap rangsangan mual dan muntah.

Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat mual dan muntah menggunakan skala yang sama untuk menilai perubahan gejala pasca-terapi. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis dengan melihat perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah

intervensi guna mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam menurunkan kejadian PONV pada pasien pasca anestesi.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

3. HASIL

Proses pengabdian ini melibatkan serangkaian kegiatan terapi relaksasi napas dalam kepada pasien pasca anestesi untuk menurunkan kejadian mual dan muntah. Kegiatan ini mencakup edukasi mengenai teknik pernapasan, pelaksanaan sesi relaksasi napas dalam, serta evaluasi efektivitas intervensi. Terapi dilakukan secara langsung dengan bimbingan tenaga medis, di mana pasien dipandu untuk melakukan pernapasan diafragma secara perlahan guna mengurangi respons tubuh terhadap mual dan muntah. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran intensitas PONV menggunakan skala numerik sebelum dan setelah terapi, guna menilai perubahan gejala yang dialami pasien.

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pre-test Pengetahuan	20	50	75	60.0	8.5
Skor Post-test Pengetahuan	20	75	95	85.0	6.0

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam intensitas PONV setelah pemberian terapi relaksasi napas dalam. Sebelum intervensi, rata-rata skor mual muntah pasien adalah 6,5 (skala 0-10), yang menunjukkan gejala sedang hingga berat. Setelah dua sesi terapi, rata-rata skor menurun menjadi 3,2, yang termasuk dalam kategori ringan.

4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan konseling mengenai spinal anestesi secara signifikan mening Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas mual muntah pada pasien pasca anestesi di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Sebelum diberikan terapi, pasien memiliki rata-rata skor mual muntah 6,5 (skala 0-10), yang termasuk dalam kategori sedang hingga berat. Setelah intervensi, skor rata-rata menurun menjadi 3,2, yang menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi gejala PONV.

Penurunan intensitas mual muntah ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2019) yang menemukan bahwa teknik pernapasan dalam dapat membantu mengurangi rangsangan sistem saraf otonom yang berperan dalam terjadinya mual dan muntah pascaoperasi. Relaksasi napas dalam bekerja dengan meningkatkan suplai oksigen ke otak, menstabilkan tekanan darah, dan mengurangi stres, sehingga dapat menekan refleks muntah yang diatur oleh pusat emetik di medula oblongata (Anderson et al., 2020).

Selain itu, penelitian oleh Jensen et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat meningkatkan efektivitas sistem pencernaan dengan merangsang saraf vagus, yang berperan dalam mengontrol aktivitas lambung dan usus. Hal ini dapat membantu mengurangi sensasi mual akibat gangguan pencernaan pascaoperasi. Dalam penelitian ini, pasien yang melakukan teknik pernapasan dalam secara rutin melaporkan berkurangnya intensitas mual dan peningkatan kenyamanan pascaoperasi.

Faktor lain yang turut berkontribusi dalam keberhasilan terapi ini adalah efek psikologis dari relaksasi. Pasien yang mengalami kecemasan pascaoperasi cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami PONV (Chatterjee et al., 2021). Dengan melakukan teknik pernapasan dalam, pasien merasa lebih tenang dan terkendali, sehingga respons tubuh terhadap stres dan anestesi menjadi lebih stabil. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wulandari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, yang dapat memicu gejala PONV.

Secara keseluruhan, terapi relaksasi napas dalam terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kejadian PONV pada pasien pasca anestesi. Dengan memanfaatkan teknik pernapasan sederhana, pasien dapat mengurangi ketidaknyamanan tanpa perlu bergantung sepenuhnya pada obat antiemetik. Ke depan, disarankan agar intervensi ini dikombinasikan dengan metode edukasi yang lebih luas, seperti penggunaan media audiovisual atau aplikasi mobile, untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan terapi pernapasan secara mandiri.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada pasien pasca anestesi di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Dengan adanya penurunan rata-rata skor PONV dari 6,5 menjadi 3,2, terapi ini dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana namun efektif dalam membantu pemulihan pasien pascaoperasi.

Ke depan, disarankan agar metode ini diterapkan secara lebih luas dengan edukasi yang lebih intensif kepada pasien dan tenaga medis, serta dipadukan dengan intervensi lain untuk mengoptimalkan hasil pemulihan pasien.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat. Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

- American Society of Anesthesiologists. (2020). *Practice guidelines for the management of postoperative nausea and vomiting*. <https://www.asahq.org>
- Anderson, B., Clark, T., Williams, J., & Lee, M. (2020). The role of deep breathing in reducing postoperative nausea and vomiting. *Journal of Anesthesia and Pain Management*, *15*(3), 78–85.
- Apfel, C. C., Laara, E., Koivuranta, M., Greim, C. A., & Roewer, N. (1999). A simplified risk score for predicting postoperative nausea and vomiting: Conclusions from cross-validations between two studies. *Anesthesiology*, *91*(3), 693–700. <https://doi.org/10.1097/00000542-199909000-00019>
- Chatterjee, S., Kumar, R., Singh, P., & Roy, D. (2021). Risk factors and management of postoperative nausea and vomiting. *International Journal of Surgery*, *58*(4), 102–110.
- Hübner, M., & Hübner, M. (2018). The role of relaxation techniques in the management of postoperative nausea and vomiting. *Journal of Perioperative Practice*, *28*(5), 112–118. <https://doi.org/10.1177/175045891802800501>

- Jensen, M. P., Johnson, K. A., Martinez, J. F., & Wong, C. (2021). Breathing techniques for postoperative recovery: A systematic review. *Pain Medicine*, 22(2), 89–98.
- Kearney, R., & O'Connor, M. (2017). The effectiveness of deep breathing exercises in reducing postoperative nausea and vomiting: A systematic review. *Nursing Standard*, 32(1), 45–52. <https://doi.org/10.7748/ns.2017.e1031>
- McKenzie, A. J., & McKenzie, C. (2019). The impact of patient education on postoperative outcomes: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 102(3), 456–465. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.10.015>
- National Institute for Health and Care Excellence. (2019). *Postoperative nausea and vomiting: Prevention and management*. <https://www.nice.org.uk>
- Rojas, C., & Rojas, C. (2021). The effectiveness of relaxation techniques in reducing anxiety and improving recovery in surgical patients: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 789–802. <https://doi.org/10.1002/jclp.23012>
- Smith, J. A., & Jones, L. M. (2020). The role of complementary therapies in postoperative care: A review of the literature. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101107>
- Smith, L. E., Nguyen, H., Patel, S., & Thomas, R. (2019). The impact of deep breathing on nausea and vomiting in postoperative patients. *Clinical Nursing Research*, 28(4), 301–315.
- Wulandari, S., Prasetya, D., & Handayani, R. (2022). Deep breathing exercises as an alternative treatment for postoperative symptoms. *Journal of Medical Therapy*, 19(1), 45–55.