

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN POST OP LAPARATOMI  
DENGAN PENERAPAN TEKNIK DISTRAKSI RELAKSASI NAPAS  
DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
DI RUMAH SAKIT ROEMANI SEMARANG**

Andrian Syah  
Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
E-mail : sandrian843@gmail.com

**Abstrak**

Pembedahan/operasi merupakan tindakan pembedahan yang akan mencederai jaringan yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh. Keluhan dan gejala pada pasien setelah post operasi salah satunya adalah nyeri. Nyeri adalah suatu sensasi rasa sakit yang terjadi akibat adanya tindakan penyayatan kulit. Salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri adalah dengan menggunakan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang mudah dilakukan yaitu distraksi relaksasi. Distraksi relaksasi dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak, sehingga persepsi nyeri berkurang. Intervensi keperawatan teknik distraksi relaksasi dilakukan selama dua hari berturut-turut pada pasien post operasi laparatomi yang mengalami nyeri di Rumah Sakit Roemani Semarang. Didapatkan hasil Penilaian intensitas nyeri dengan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) meningkat nilai rata-rata intensitas nyeri adalah skala 5 (nyeri sedang) pada hari ke 1, sedangkan penilaian rata-rata skala intensitas nyeri pada hari ke 2 adalah skala 3 (nyeri ringan). Adanya pengaruh yang signifikan dalam menangani dan mengatasi nyeri pada pasien post operasi. Tindakan teknik distraksi relaksasi ini dapat diterapkan dan di praktekan secara mandiri karena mudah dan sederhana.

Kata kunci: Distraksi, relaksasi napas dalam, nyeri, post operasi laparatomi