

**LITERATURE REVIEW**  
**DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE TO OVERCOME THE**  
**NURSING PROBLEM OF ACUTE PAIN ASSOCIATED WITH**  
**APPENDECTOMY**

Desi Nurjanah<sup>1</sup>, Abdul Majid<sup>2</sup>, Maryana<sup>3</sup>

Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Tata Bumi Street No.3 Bayuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Email: [desinurjannah1@gmail.com](mailto:desinurjannah1@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Appendicitis is a process of acute or chronic inflammation that occurs in the appendix veriformis due to a blockage in the appendix lumen. Treatment of appendicitis requires a surgical procedure called appendectomy. Appendectomy can cause acute pain. Therefore, to overcome the problem of pain, deep breathing relaxation techniques are needed. **Objective:** to know the description of deep breathing relaxation techniques to overcome the problem of acute pain due to appendectomy. **Method:** literature review with a search method using an electronic data base to find articles according to inclusion criteria then a review is conducted. **Results:** The results showed that deep breathing relaxation techniques applied to postoperative patients who experienced acute pain on average from a moderate pain scale to mild pain scale namely pain scale 3, the results of the pain scale were assessed using the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale, which was useful for evaluating how effective breathing relaxation techniques were in dealing with acute pain. Giving deep breath relaxation techniques in men and women there is no difference in the sensation of pain after doing deep breathing relaxation techniques can reduce pain due to deep breathing relaxation that can stimulate the body to release endogenous opioids, endorphins and enkephalins. **Conclusion:** That breathing relaxation techniques have an effect on reducing pain in appendectomy patients.

Keywords: deep breathing relaxation, appendectomy, pain

---

<sup>1</sup> Nursing student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**LITERATURE REVIEW**  
**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI  
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT BERHUBUNGAN  
DENGAN APENDIKTOMI**

Desi Nurjanah<sup>1</sup>, Abdul Majid<sup>2</sup>, Maryana<sup>3</sup>

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [desinurjannah1@gmail.com](mailto:desinurjannah1@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Apendisitis adalah proses peradangan akut maupun kronis yang terjadi pada apendiks vermiformis karena adanya sumbatan pada lumen apendiks. Penanganan apendisitis memerlukan tindakan pembedahan atau disebut apendiktomi. Tindakan apendiktomi dapat menimbulkan nyeri akut. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah nyeri maka diperlukan teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi salah satu manajemen nyeri. **Tujuan:** Mengetahui gambaran teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut berhubungan dengan apendiktomi. **Metode:** Review literatur dengan metode pencarian menggunakan electronic data base untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi kemudian dilakukan review. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien post operasi yang mengalami nyeri akut rata – rata dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan yaitu skala nyeri 3, hasil skala nyeri dikaji dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengevaluasi seberapa efektif teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi nyeri akut. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada laki laki maupun perempuan tidak terdapat perbedaan sensasi nyeri setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam antara laki-laki dengan perempuan. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dikarenakan relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin. **Kesimpulan:** Bahwa teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh untuk mengurangi nyeri pada pasien apendiktomi.

Kata Kunci: relaksasi nafas dalam, apendiktomi, nyeri

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta