



PENGARUH TERAPI RIMA TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPENDIKTOMI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PRIMA HUSADA MALANG

Dyah Palupi¹, Putu Sintya Arlinda Arsa², Lie Liana Fuadiati³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kenedes Malang

Email Korespondensi: dpalupi435@gmail.com

ABSTRAK

Appendisitis merupakan salah satu kasus akut terbanyak yang membutuhkan tindakan pembedahan, yaitu apendektomi. Pasien pasca apendektomi umumnya mengalami nyeri akut yang dapat memengaruhi pemulihan fisik maupun psikologis. Terapi nonfarmakologis seperti RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi RIMA terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi apendektomi di ruang rawat inap RS Prima Husada Malang. Desain penelitian menggunakan pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 32 responden yang ditentukan dengan teknik total sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan terapi RIMA. Pengumpulan data dilakukan pada 1 Juli–31 Agustus 2025 di ruang rawat inap RS Prima Husada Malang. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 4,125 (kategori nyeri sedang), sedangkan setelah diberikan terapi RIMA menurun menjadi 2,719 (kategori nyeri ringan). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi RIMA terhadap penurunan intensitas nyeri akut pasca apendektomi. Dengan demikian, terapi RIMA terbukti efektif menurunkan nyeri akut dan dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis mandiri oleh perawat dalam manajemen nyeri di rumah sakit. Kendala yang ditemukan adalah beberapa pasien mengalami kesulitan melakukan bagian autogenic movement karena adanya jahitan di area perut yang menyebabkan keterbatasan mobilisasi, khususnya pada gerakan kaki.

Kata Kunci: Appendiktomi, Nyeri Akut, Terapi RIMA, Post Operasi, Manajemen Nyeri

ABSTRAK

Appendicitis is one of the most common acute cases requiring surgical treatment, namely appendectomy. Post-appendectomy patients generally experience acute pain that may affect both physical and psychological recovery. Non-pharmacological therapies such as RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) can be used as an alternative to help reduce pain intensity. This study aimed to analyze the effect of RIMA therapy on pain levels in post-appendectomy patients in the inpatient ward of Prima Husada Hospital Malang. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 32 respondents selected using the total sampling technique. Pain intensity was

measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the RIMA therapy. The study was conducted from July 1 to August 31, 2025, in the inpatient ward of Prima Husada Hospital Malang. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average pain intensity before intervention was 4.125, categorized as moderate pain, while after receiving RIMA therapy it decreased to 2.719, categorized as mild pain. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that RIMA therapy had a significant effect in reducing acute post-appendectomy pain. RIMA therapy is effective in lowering acute pain intensity in post-appendectomy patients and may serve as an independent non-pharmacological nursing intervention for pain management in hospitals. However, one of the obstacles found was that some patients had difficulty performing the autogenic movement component due to abdominal stitches, which limited mobility, especially in leg movements. This study is expected to provide a foundation for the development of non-pharmacological interventions in nursing care, particularly for surgical patients.

Keywords: Appendectomy, Acute Pain, RIMA Therapy, Postoperative, Pain Management

PENDAHULUAN

Appendik akut sering menyebabkan pasien harus datang ke IGD, dan operasi usus buntu merupakan salah satu operasi darurat yang paling sering di lakukan di Dunia. Usus buntu adalah organ perut yang paling bervariasi dalam hal posisi dan ekstensi. Diagnosis klinis apendisitis akut tidak pasti pada 30-40% kasus. Apendektomi merupakan operasi pengangkatan terhadap appendix terimpalmasi dengan prosedur atau pendekatan endoskopi (Arsa, 2023). Penatalaksanaan utama apendisitis adalah apendektomi, yaitu prosedur pembedahan untuk mengangkat appendix yang meradang. Apendektomi dapat dilakukan secara laparoskopik maupun konvensional (open surgery), tergantung pada kondisi klinis pasien dan fasilitas yang tersedia. Meskipun operasi ini tergolong prosedur bedah mayor dengan risiko komplikasi rendah, pasien tetap akan mengalami nyeri akut pascaoperasi sebagai respons terhadap kerusakan jaringan dan proses inflamasi (Djumaati, Riu, and Kasim 2024).

Prevalensi appendix menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 menyatakan angka kasus apendisitis di Amerika Serikat diperkirakan mencapai 300.000 kasus. Menurut WHO tahun 2022, terdapat 259 juta kasus Apendisitis pada laki-laki di seluruh dunia, sedangkan pada perempuan terdapat 160 juta kasus. Angka kematian akibat apendisitis adalah 21.000 jiwa, populasi laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan (Organization, WHO 2021). Berdasarkan data WHO tahun 2023, angka kejadian apendisitis di negara maju seperti Amerika Serikat cukup tinggi yaitu sekitar 250.000 terjadi setiap tahun. Angka tingkat kematian keseluruhan apendisitis pada tahun 2021-2023 mencapai 0,28% (WHO, 2021, 2022, 2023).

Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2020 jumlah kasus apendisitis di Indonesia sebanyak 75.601 kasus, hal ini disebabkan karena apendisitis merupakan masalah kesehatan utama di tingkat lokal dan nasional karena dampaknya yang tinggi terhadap kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2020). Pada tahun 2007 prevalensi apendisitis di Indonesia adalah sekitar 0,4% yang menderita apendisitis (Riskesdas, 2007, 2013, 2018). Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia pada tahun 2018 bahwasannya terkait angka kejadian apendisitis di Indonesia insiden apendisitis menempati urutan tertinggi dengan prevalensi apendisitis berjumlah 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang merupakan penyebab dari kegawatdaruratan abdomen (Susanti, Sulistini, and Anggraini 2024) . Berdasarkan Dinas kesehatan Jawa timur menyatakan bahwa kasus apendisitis sebanyak 5.980 penderita dan 177 penderita meninggal dunia (Rahayu et al., 2021 dalam (Hidayat et al. n.d.)). Berdasarkan data yang tersedia, jumlah kasus apendisitis di

Kabupaten Malang belum tercatat secara spesifik dalam statistik publik. Namun, sebuah studi yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit di Kota Malang mencatat 130 kasus apendisitis pada periode 2020–2022. Data ini memberikan gambaran mengenai prevalensi apendisitis di salah satu fasilitas kesehatan di wilayah tersebut. (Hidayat et al. n.d.).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada pertengahan Juni 2025 menunjukkan bahwa selama 1 Januari 2025 – 31 Mei 2025 terdapat 42 pasien post-operasi apendektomi di RS Prima Husada Malang. Sedangkan pada tanggal 01–15 Mei 2025 di ruang rawat inap RS Prima Husada Malang ditemukan sebanyak 10 pasien pasca apendektomi. Dari hasil wawancara dan observasi menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale), diperoleh bahwa: 3 pasien (30%) mengalami nyeri dengan kategori berat (skor 7–8), 5 pasien (50%) mengalami nyeri sedang (skor 4–6), dan 2 pasien (20%) mengalami nyeri ringan (skor 1–3). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 80% pasien masih mengalami nyeri sedang hingga berat pasca tindakan apendektomi. Kondisi ini dapat menghambat mobilisasi, pemulihan, dan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif seperti Terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) untuk membantu menurunkan intensitas nyeri tersebut.

Apendisitis harus mendapat perhatian lebih dari tenaga kesehatan, karena salah satu komplikasi yang mungkin terjadi adalah kematian, meskipun kejadiannya sangat rendah (Columbia Surgery 2023). Salah satu tindakan operasi yang umum dilakukan adalah apendektomi, yaitu pengangkatan usus buntu yang mengalami inflamasi. Pasien pasca apendektomi umumnya mengalami nyeri akut yang dapat menghambat proses penyembuhan dan aktivitas sehari-hari (Sutrisna, Hasymi, & Utami, 2022).

Pada pasien pascaoperasi, nyeri merupakan gejala utama yang sering dikeluhkan dan memerlukan penanganan segera (Djumaati, Riu, and Kasim 2024). Nyeri pascaoperasi dapat memengaruhi kualitas tidur, nafsu makan, mobilisasi, dan proses penyembuhan luka, serta meningkatkan kecemasan dan stres psikologis. Oleh karena itu, nyeri harus ditangani secara optimal menggunakan kombinasi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Selama ini, penanganan nyeri lebih banyak difokuskan pada pemberian analgesik, namun penggunaannya tidak lepas dari efek samping seperti mual, konstipasi, bahkan risiko ketergantungan jika digunakan jangka panjang (Muawanah, 2023). Manajemen nyeri pascaoperasi biasanya dilakukan dengan terapi farmakologi seperti analgesik. Meskipun efektif, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, mual, gangguan fungsi ginjal, dan reaksi alergi (Muawanah, 2023). Sementara manajemen nyeri akut secara non-farmakologis bisa berupa tindakan distraksi teknik relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnosis (Samsugito et al. 2021). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi dipandang sebagai pendekatan alternatif yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri.

Terdapat metode nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam, berhubungan dengan penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa relaksasi pernapasan sangat efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi, salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan adaptasi respon nyeri pada pasien Appendisitis (Sudirman et al., 2023). Menurut penelitian Hera, (2021) terhadap penerapan metode Teknik nonfarmakologis dengan relaksasi napas dalam pada pasien post operasi Appendiktomy menunjukan adanya penurunan nyeri pada pasien yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam ditandai dengan tampak nyaman dan rileks ((Hera Tani, 2021 dalam (Beno, Silen, and Yanti 2022)).

Terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) merupakan perpaduan teknik relaksasi, pergerakan (movement dan affirmation) adalah latihan untuk merilekkan anggota tubuh, memelihara dan mengembangkan fleksibilitas, kelenturan otot dan memberikan energi positif tubuh yang dilakkan secara bersamaan (Arsa, P.S.A 2018). Terapi relaksasi, seperti relaksasi autogenik dan guided imagery, terbukti efektif menurunkan nyeri

melalui pengurangan ketegangan otot dan stimulasi sistem saraf parasimpatis (Djumaati, Riu, and Kasim 2024). Terapi musik dapat mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit dan meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami (Yusmini, 2023). Sementara itu, aromaterapi dengan minyak esensial seperti lemon dan lavender diketahui memiliki efek sedatif dan analgesik yang dapat menenangkan sistem saraf pusat (Sutrisna et al., 2022). Hasil studi Muawanah (2023) menunjukkan bahwa kombinasi terapi musik Mozart, aromaterapi mawar, dan pijat effleurage secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pasca apendektomi. Namun, masih sangat sedikit penelitian yang menguji pengaruh keempat komponen terapi RIMA (Relaxation, Autogenic, Movement and Affirmation) secara terpadu terhadap nyeri pasca apendektomi di fasilitas kesehatan di Indonesia.

Sejauh penelusuran (literature review) peneliti pada sumber-sumber online, sampai saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) pada nyeri pasien post-operasi apendektomi. Namun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa metode non farmakologi lainnya telah berpengaruh pada tingkat nyeri pasien post-operasi. Hasil penelitian yang dilakukan Andika, Mori, Nurhusna (2022) berjudul “Efektifitas terapi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi appendektomi”. Jenis penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test dengan control design. Terdapatnya pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi genggam jari terhadap intensitas nyeri pasien post operasi appendektomi, dimana pada kelompok yang diberikan intervensi genggam jari lebih baik dalam menurunkan tingkat nyeri dari pada kelompok yang tidak diberikan terapi genggam jari. Sehingga terapi genggam jari dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dalam mengatasi nyeri pada pasien post operasi apendektomi (Sulistiawan, Fajar Jauhari, and Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Jambi n.d.).

Tahun berikutnya, Rita (2025) melakukan penelitian dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Appendisit Post Op Appendektomy Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam”. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan di Ruang Mawar kuning RSUD Sidoarjo dengan satu partisipan sebagai kelolaan utama dan satu partisipan sebagai pembanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil pengkajian didapatkan 2 pasien dengan nyeri sedang, diagnosis masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri dengan intervensi terapeutik menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, evaluasi keperawatan dilakukan selama 3x24 jam didapatkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada masalah keperawatan nyeri akut. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu dari intervensi mandiri yang dilakukan oleh perawat. Terapi non farmakologi teknik nafas dalam dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien Appendisit Post Op Appendektomy.

Kedua penelitian di atas pada dasarnya menunjukkan bahwa penerapan metode teknik nonfarmakologis aman untuk pasien post operasi apendektomi. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti terapi RIMA (Relaxation, Imagery, Movement, and Affirmation) dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif. Terapi ini menggabungkan teknik relaksasi, gerakan ringan, dan afirmasi positif untuk membantu pasien mengelola nyeri secara holistic.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Op Appendectomy di Ruang Rawat Inap RS Prima Husada Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 32 responden yang ditentukan dengan teknik total sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan terapi RIMA. Pengumpulan data dilakukan pada 1 Juli–31 Agustus 2025 di ruang rawat inap RS Prima Husada Malang. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Data Distribusi Frekuensi Demografi Responden

| Demografi | Kategori | F | % |
|---------------|-------------------------------|----|--------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 12 | 37,5 |
| | Perempuan | 20 | 62,5 |
| | Total | 32 | 100 |
| Umur | Remaja akhir (17-25 tahun) | 7 | 21,875 |
| | Dewasa awal (26-35 tahun) | 18 | 56,25 |
| | Dewasa akhir (35-45 tahun) | 6 | 18,75 |
| | Lansia awal (46-55 tahun) | 1 | 3,125 |
| | Total | 32 | 100 |
| Pendidikan | Tidak sekolah | 1 | 3,125 |
| | SD | 5 | 15,625 |
| | SMP | 8 | 25 |
| | SMA | 14 | 43,75 |
| | Perguruan Tinggi (D3-Sarjana) | 4 | 12,5 |
| | Total | 32 | 100 |

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 32 responden (pasien post op appendectomy) yang diteliti, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (62,5%); sebagian besar berumur dewasa awal sebanyak 18 orang (56,25%); dan hampir setengahnya berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 14 orang (43,75%).

Tabel 2 Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Appendectomy* sebelum Dilakukan Terapi RIMA

| Kategori | F | % |
|--------------------|----|--------|
| Ringan (skala 1-3) | 9 | 28,125 |
| Sedang (skala 4-6) | 23 | 71,875 |
| Total | 32 | 100 |

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil identifikasi tingkat nyeri 32 responden (pasien post op appendectomy) sebelum dilakukan Terapi RIMA (*Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation*) dimana sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 23 orang (71,875%).

Tabel 3 Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Appendectomy* setelah Dilakukan Terapi RIMA

| Kategori | F | % |
|--------------------|----|-------|
| Ringan (skala 1-3) | 22 | 68,75 |
| Sedang (skala 4-6) | 10 | 31,25 |
| Total | 32 | 100 |

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil identifikasi tingkat nyeri 32 responden (pasien post op apeendectomy) setelah dilakukan Terapi RIMA sebagian besar berada dalam kategori ringan sebanyak 22 orang (68,75%).

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Intensitas Nyeri

| Variabel | | Kolmogorov–Smirnov (Sig.) | Shapiro–Wilk (Sig.) |
|------------|---------|---------------------------|---------------------|
| Nyeri RIMA | sebelum | 0.020 | 0.001 |
| Nyeri RIMA | sesudah | 0.045 | 0.003 |

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov maupun Shapiro–Wilk pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi RIMA menunjukkan nilai $p < 0.05$. Hal ini berarti data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis tingkat nyeri pasien sebelum dan sesudah intervensi terapi RIMA menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 5 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Pasien Post OP Appendectomy Sebelum dan Sesudah Terapi RIMA

| Tingkat Nyeri | Nilai Z | Nilai e | $P.valu$ | Nilai Alpha |
|---------------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| Sebelum Terapi RIMA | - | 3.949 | 0,001 | 0,05 |
| Sesudah Terapi RIMA | | | | |

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dengan uji Wilcoxon Sign Rank Test, didapatkan P-value (Asymp. Sig. [2- tailed]) sebesar 0,001 lebih kecil dari (<) nilai alpha 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan tingkat nyeri post op appendectomy sebelum dan sesudah dilakukan Terapi RIMA pada 32 responden. Hal itu juga ditunjukkan oleh nilai rerata tingkat nyeri post op appendectomy responden sesudah dilakukan Terapi RIMA sebesar 2,719 lebih kecil dari rerata tingkat nyeri post op appendectomy sebelum dilakukan Terapi RIMA sebesar 4,125 dengan selisih 1,906. Artinya, ada perbedaan tingkat nyeri post op appendectomy setelah dilakukan Terapi RIMA. Hal ini menunjukkan bahwa terapi RIMA berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat nyeri pasien post op appendectomy.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa Tingkat nyeri pasien post op appendectomy sebelum dilakukan Terapi RIMA menunjukkan Sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 23 orang (71,875%) dan tidak ada responden dalam kategori berat. Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada pada kategori dewasa awal sebanyak 18 orang (56,25%). Selain itu, orang dewasa akan mengalami suatu perubahan neurofisiologis dan mungkin juga akan mengalami penurunan persepsi sensorik tentang stimulus serta mengalami peningkatan ambang nyeri (Ramadhan 2021). Berdasarkan tabel 3 didapatkan tingkat nyeri pasien post op appendectomy sesudah dilakukan Terapi RIMA menunjukkan Sebagian besar berada pada kategori ringan sebanyak 22 orang (68,75%). Hasil identifikasi nyeri pada kategori ringan ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri post op appendectomy dari ketagori sedang (sebelum dilakukan Terapi RIMA) menjadi ringan (setelah dilakukan Terapi RIMA).

Secara teori, penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack & Wall (1965), yang menyatakan bahwa impuls nyeri yang dibawa oleh serabut saraf menuju otak dapat dimodulasi di medula spinalis. Stimulasi non-noksious seperti relaksasi, pernapasan dalam, pergerakan autogenik, dan afirmasi positif mampu “menutup gerbang nyeri” sehingga transmisi impuls nyeri berkurang dan pasien merasakan nyeri lebih ringan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri pasien post op appendectomy sebelum dan sesudah dilakukan Terapi RIMA yang dibuktikan dengan Uji Wilcoxon dengan hasil P-value sebesar $0,001 < 0,05$ sebagaimana diunjukkan oleh Tabel 5.4 pada bab 5 sebelumnya. Artinya, terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) telah berpengaruh secara signifikan pada menurunnya tingkat nyeri responden.

Terapi RIMA terdiri atas tiga komponen, yaitu relaxation, autogenic movement, dan affirmation. Mekanisme relaksasi bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menstabilkan tekanan darah, memperlancar aliran darah, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Autogenic movement membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan rasa kontrol terhadap tubuh, sehingga pasien merasa lebih rileks dan nyeri berkurang. Sedangkan affirmation berfungsi memberikan sugesti positif yang memengaruhi kondisi psikologis pasien, sehingga persepsi terhadap nyeri dapat ditekan. Penelitian Suwito dkk. (2020) membuktikan bahwa afirmasi positif disertai teknik tapping mampu menurunkan persepsi nyeri dengan mekanisme penurunan kadar glutamat dan IL-6 serta peningkatan serotonin, yang berperan dalam sistem inhibisi nyeri (Suwito et al. (trial, 2023)2020). Dengan demikian, kombinasi ketiga komponen terapi RIMA dapat dijelaskan melalui gate control theory, di mana stimulus non-noxious menutup gerbang transmisi impuls nyeri di sumsum tulang belakang, sehingga nyeri yang dirasakan pasien menjadi berkurang.

Sejauh penelusuran peneliti, penelitian tentang terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) untuk menurunkan nyeri post op appendectomy nyaris tidak pernah dilakukan. Namun terapi tersebut diteliti pengaruhnya terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post operasi lainnya seperti pasien post operasi sectio caesarea dan hasilnya menunjukkan fakta yang positif, yaitu terapi tersebut secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri pasien post operasi pada umumnya seperti sesar atau yang sejenis. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi RIMA, dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cahyani dkk. (2022) yang menemukan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dengan guided imagery mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi Sectio Caesarea secara signifikan. Penelitian serupa dilakukan oleh (trial, 2023) pada pasien geriatri dengan tindakan ortopedi, yang menunjukkan bahwa intervensi guided imagery tidak hanya

menurunkan nyeri tetapi juga meningkatkan kenyamanan pasien. Selain itu, La Ede dkk. (2021) juga melaporkan bahwa teknik relaksasi guided imagery efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca apendektomi dengan hasil uji statistik $p = 0,000$. Penelitian Panjaitan dkk. (2024) memperkuat bukti tersebut dengan menunjukkan bahwa latihan relaksasi autogenik mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur. Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi, imajinasi, dan sugesti positif terbukti konsisten menurunkan intensitas nyeri pasca operasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka penelitian ini menyimpulkan beberapa hal berikut ini, sebagian besar tingkat nyeri pasien post op appendectomy sebelum diberikan terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) berada dalam kategori sedang, sebagian besar tingkat nyeri pasien post op appendectomy setelah diberikan terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation) berada dalam kategori ringan dan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri pasien post op appendectomy sebelum dan sesudah dilakukan terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation). Dengan demikian, terapi RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation), terbukti berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi apendektomi. penelitian ini, khususnya ruang rawat inap, hendaknya memberikan terapi non-farmakologis berupa RIMA (Relaxation, Autogenic Movement, and Affirmation), sebagai terapi tambahan selain terapi obat-obatan untuk menurunkan tingkat nyeri pasien post op appendectomy. Hal itu karena temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tersebut secara statistik dinyatakan berpengaruh terhadap tingkat nyeri responden. Bagi Institusi pendidikan keperawatan, utamanya Program S1 Keperawatan STIKes Kendedes Malang, yang menjadi tempat peneliti untuk menimba ilmu, hendaknya menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan kajian atau sebagai rujukan tambahan dalam rangka untuk memperkaya khazanah keilmuan mahasiswa keperawatan berbasis penelitian lapangan yang sifatnya kuantitatif dengan pendekatan pre-ekperimental. Hal ini karena penelitian ini dilakukan secara ketat dengan prosedur ilmiah yang valid. Bagi Peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema serupa hendaknya memperkaya variabel independen. Misalnya dengan mengangkat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri pasien post op appendectomy sebagai variabel independen dan melakukan analisis multivariat. Karena penelitian pada tema tersebut sejauh ini belum dilakukan. Dengan melakukan hal itu, penelitian pada tema nyeri pasien post op appendectomy menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andini, R. (2021). Efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(2), 45–52.
- [2] Andarmony. 2020. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- [3] Arsa, P. a. (2023). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah : Sistem (Arsa, 2023)Pencernaan dan Endokrin (Arsa, 2023)*.
- [4] “Arsa, P.S.A.” 2018. Pengaruh Terapi RIMA Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah Pasien End Stage Renal Disease: 9–13.
- [5] Beno, J, A.P Silen, and M Yanti. 2022. “Karya Ilmiah Akhir Ners Yang Berjudul ‘ Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Appendisititis Post Appendiktomy Dengan Masalah Nyeri Akut Dengan Intervensi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam’.” *Braz Dent J*. 33(1): 1–12.

- [6] Cahyani, A., Widiyanto, R., & Puspitasari, D. (2022). Teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery berbasis teori comfort terhadap intensitas nyeri pasca bedah sectio caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 4810–4821.
- [7] Djumaati, Reka, Silvia D Mayasari Riu, and Zainar Kasim. 2024. “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominalpain Dengan Post Appendektomi Di Ruang Flamboyan Rumah Sakitm TK II Robert Wolter Mongisidi Manado.” *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 2(1): 54–62. doi:10.61132/obat.v2i1.77.
- [8] Hidayat, Ida Bagus, Reny Tri Febriani, Sismala Harningtyas, Sekolah Tinggi, and Ilmu Kesehatan. Hubungan Antara Jumlah Leukosit Dengan Diagnosa Apendicitis pada Pasien Apendiktomi di Kamar Operasi Rumah Sakit Persada Hospital Malang. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technical*. Malang: STIKes Maharani Malang
- [9] Karyow, R.A. 2025. Analysis of Nursing Care in Post Op Appendectomy Appendicitis Patients With Acute Pain Problems Through the Application of Deep Breathing Relaxation Technique Interventions. *Karya Tulis Ilmiah*. Mojokerto: Universitas Bina Sehat
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Angka Kejadian
- [11] Apendisitis tahun 2021-2023. <https://www.kemendes.go.id/laporan-apendisitis-2021-2023>. Diakses Tanggal 1 Juni 2025
- [12] La Ede, S., Gani, A., & Nurlinda. (2021). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi apendiktomi. *Jurnal Ners dan Pendidikan Keperawatan*. Sukabumi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
- [13] Mayliyan & Budiarto, 2022. Meningkatkan Self-efficacy Pasien Hemodialisis melalui Program Afirmasi Positif. *Jurnal pengabdian dan pemberdayaan masyarakat*. Makassar: Universitas Hasanuddin
- [14] Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971> Diakses tanggal 23 September 2025 WIB
- [15] Muawanah, K. (2023). Efektivitas terapi musik Mozart, aromaterapi mawar, dan effleurage massage terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca apendektomi di RS Mekar Sari. *Journal Of Midwifery*. Jakarta: Stikes Abdi Nusantara
- [16] Ozdemir, F. (2023). Effect of guided imagery on postoperative pain and comfort of geriatric orthopaedic patients. *ANZ Journal of Surgery*, 93(9), 1938–1944
- [17] Panjaitan, E. R., Lase, L., & Situmorang, D. D. (2024). Efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 7724–7732
- [18] Potter, P., A. Perry, P. Stockert, A. Hall, and V. Peterson. 2019. “Fundamentals of Nursing (9th Ed).” St. Louis, Missouri: Mosby, Elsevier.
- [19] Pratama, Y., & Lestari, S. (2020). Pengaruh autogenic movement terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. *Jurnal Keperawatan Bedah*,
- [20] Rahmawati, E. (2019). Pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi di ruang rawat inap. *Jurnal Psikologi & Keperawatan*.
- [21] RS Prima Husada. 2025. “Rumah Sakit Prima Husada Malang.” 2025. <https://rs-primahusada.com>. Diakses tanggal 5 Juni 2025
- [22] Sari, A., & Fahrizal, Y. (2022). Penerapan terapi guided imagery pada pasien post operasi laparotomi dengan kecemasan. *Journal Of Proceedings Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*. Juni 2022 hal 67–72.
- [23] Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Textbook of medical-surgical nursing* (13th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- [24] Sulistiawan, Andika, Mori Fajar Jauhari, and Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Jambi. *Efektifits Terapi Genggam Jari Terhadap*

- Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy. *Electronic Journal Scintific of Enviromental Health and Desease*. Jambi: Universitas Jambi
- [25] Sulistyono Andarmoyo, S. N. (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Proses Nyeri*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- [26] Sutrisna, M., Hasymi, Y., & Utami, M. S. (2022). Pengaruh terapi aroma lemon terhadap tingkat nyeri pasien post operasi apendektomi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. Mei 2022 Hal 88–94
- [27] Susanti, Eva, Rumentalia Sulistini, and Fadilla Anggraini. 2024. “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Pasca Apendektomi Dengan Masalah Nyeri Akut.” *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 4(1): 56–61.
- [28] Yusmini, N. P. W. H. F. (2023). Asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien post apendektomi dengan intervensi terapi musik rindik di Rumah Sakit TK II Udayana. *Repository Poltekkes Denpasar*. Juni 2023