



Penerapa Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Op Katarak Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu

Application Of Deep Breathing Relaxation Techniques To Reduce Acute Pain In Post-Cataract Surgery Patients Through The Application Of Virginia Henderson's Theory At The Mitra Mata Main Clinic In Bengkulu City

Nadia Utami ¹⁾; Des Metasari ²⁾; Murwati ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: nadiautami733@gmail.com

How to Cite :

Utami, N., Metasari, D., Murwati. (2026). Application Of Deep Breathing Relaxation Techniques To Reduce Acute Pain In Post-Cataract Surgery Patients Through The Application Of Virginia Henderson's Theory At The Mitra Mata Main Clinic In Bengkulu City. Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan. 3(1).

ARTICLE HISTORY

Received [25 Desember 2026]

Revised [05 September 2026]

Accepted [09 September 2026]

KEYWORDS

Acute Pain, Deep Breathing

Relaxation, Virginia Henderson.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Prevalensi angka kebutaan mencapai 3% dan katarak menjadi faktor penyebab tertinggi mencapai 1,7 juta orang, di Provinsi Bengkulu sebanyak 80% pada usia lansia, Di Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu berjumlah 88 kunjungan dengan katarak pada tahun 2025. Terapi komplementer intervensi Tarik nafas dalam diyakini dapat membantu mengurangi rasa nyeri pasien. Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik napas. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan pada pasien post op katarak Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu. Metode Penelitian pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini menggunakan pendekatan studi kasus metode deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Studi kasus ini melibatkan 2 responden dengan kriteria pasien dengan post op katarak. Intervensi yang diberikan mengacu pada SIKI dengan tambahan penerapan terapi tarik nafas dalam. Hasil studi kasus didapatkan bahwa pasien 1 Ny. Usia 83 tahun dan pasien 2 Ny. N berusia 64 tahun dari kedua pasien muncul diagnosa keperawatan utama nyeri akut dengan tindakan intervensi keperawatan kedua pasien yaitu pemberian intervensi relaksasi nafas dalam. pemberian terapi diberikan 2 kali dalam 24 jam selama 1 hari didapatkan bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut pada pasien post op katarak.

ABSTRACT

The prevalence of blindness reaches 3% and cataracts are the highest contributing factor, affecting 1.7 million people. In Bengkulu Province, 80% of cases occur in the elderly. At the Mitra Mata Main Clinic in Bengkulu City, there were 88 visits for cataracts in 2025. Complementary therapy involving deep breathing is believed to help reduce patient pain. Deep breathing relaxation is abdominal breathing with a slow, rhythmic, and comfortable frequency, done by closing the eyes while inhaling. The purpose of this study is to apply nursing care to post-op cataract patients through the application of Virginia Henderson's theory at the Mitra Mata Main Clinic in Bengkulu City. The research method used in this final nursing thesis is a descriptive case study approach. The instrument used is an observation sheet. This case study involved two respondents with the criteria of being post-cataract surgery patients. The intervention provided was based on SIKI with the addition of deep breathing therapy. The results of the case study showed that patient 1, an 83-year-old woman, and patient 2, a 64-year-old woman, both had a primary nursing diagnosis of acute pain with the nursing intervention for both patients being the provision of deep breathing relaxation therapy. The therapy was administered twice within 24 hours over one day. It was found that the deep breathing relaxation therapy was effective in addressing acute pain in post-operative cataract patients.

PENDAHULUAN

Katarak merupakan salah satu gangguan penglihatan pada mata manusia. Katarak adalah suatu penyakit dengan keadaan terjadinya kekeruhan lensa. (Damayanti, 2023). Katarak juga merupakan

kondisi dimana lensa mata menjadi keruh akibat hidrasi lensa (penambah cairan), denaturasi protein vitreous atau keduanya (Sudrajat et al, 2021). Katarak yang ditandai dengan adanya kekeruhan pada lensa mata, dapat menyebabkan penurunan penglihatan secara bertahap sehingga dapat mengakibatkan kebutaan total jika tidak ditangani secara benar. Faktor yang menyebabkan tingginya angka prevalensi katarak salah satunya yaitu kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan mata dan pengobatan sejak dini. Stigma yang beredar di masyarakat seringkali menganggap katarak sebagai proses alami yang dialami saat proses menua sehingga menunda untuk konsultasi medis (Budiono, 2019).

Di Indonesia angka kebutaan mencapai 3% dan katarak menjadi faktor penyebab kebutaan tertinggi yang mencapai 81% atau sekitar 1,7 juta orang dan terus bertambah mencapai 200.000 penderita baru setiap tahunnya. Di Provinsi Bengkulu prevalensi kejadian katarak sebanyak 80 % terutama pada lansia di atas umur 60 tahun, salah satu pelayanan kesehatan mata yang terdapat di Kota Bengkulu yaitu Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu dengan jumlah kunjungan 88 kunjungan dengan masalah mata yaitu katarak (Rekam medis Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu, 2025). Katarak disebabkan oleh faktor seperti malnutrisi, paparan radiasi UV, dan infrastruktur kesehatan yang tidak memadai berkontribusi pada tingginya risiko katarak, terutama adanya aterosklerotik pada arteri koroner atau penyebab lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen miokardium (Andrayani, 2016). Operasi mata khususnya katarak telah meningkat dari 60% sampai 93% lebih di berbagai Negara hal ini direspon langsung oleh perawat mata (Royal College of Nursing, 2019). Biasanya pasien yang telah menjalani operasi katarak memiliki keluhan adanya nyeri akut pada bagian post operasi. Nyeri sulit didefinisikan. Nyeri adalah gejala subjektif; hanya klien yang dapat mendiskripsikannya. Definisi nyeri dalam kamus medis mencakup perasaan distres, penderitaan, atau kesakitan, yang disebabkan oleh stimulasi ujung syaraf tertentu (Rosdahl, 2015). Metode nonfarmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Kelebihan dari teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kokasih, 2015).

Teknik relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Relaksasi napas dalam melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu nyeri muncul (Wulandari, 2021). Pemilihan model keperawatan yang tepat dengan situasi klien yang spesifik, memerlukan pengetahuan yang mendalam tentang variable-variabel utama yang mempengaruhi situasi klien. Dari beberapa model konsep, salah satu diantaranya yang dapat diaplikasikan pada pasien katarak adalah Model keperawatan virginia henderson, teori ini mengemukakan tentang kebutuhan dasar manusia yang terdiri dari empat belas komponen.

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. . Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan dua klien yang akan dikaji sesuai keluhan dan diberi asuhan keperawatan yang sesuai dengan diagnosa klien tersebut (Notoatmodjo, 2012). Studi kasus yang menjadi pokok bahasan penelitian ini adalah digunakan untuk mengeksplorasi Penerapan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Op Katarak Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Klinik Utama Mitra Mata Kota Bengkulu

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 pasien dengan Post Operasi Katarak. Dengan kriteria kedua pasien dengan diagnosa yang sama, berjenis kelamin yang sama, dan bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Pengkajian

Klien 1		Klien 2	
Nama	Ny. I	Nama	Ny. N



Umur	83 tahun	Umur	64 tahun
Alamat	Jl. Anggrek Kel. Nusa Indah Kec. Ratu Agung	Alamat	Kembang seri Kec. Bermani ilir Kab. Kepahiang
Pendidikan	SMP	Pendidikan	SMA
Jenis Kelamin	Perempuan	Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam	Agama	Islam

Riwayat Kesehatan Dahulu	Klien mengatakan pengelihatanya kabur berasap sudah 2 tahun yang lalu. Klien tidak mempunyai riwayat penyakit dahulu.	Riwayat Kesehatan Dahulu	Klien mengatakan kedua mata pengelihatannya kabur berasap sudah 1 tahun yang lalu. Klien juga mempunyai riwayat penyakit Hipertensi dan jantung
Riwayat Kesehatan Sekarang	Pada saat dilakukan pengkajian klien mengatakan nyeri setelah dilakukan tindakan operasi pada mata kanan (katarak od) P : Klien mengatakan merasakan nyeri setelah dilakukan tindakan operasi katarak od Q : Nyeri dirasakan seperti pegal dan mengganjal R : Nyeri dirasakan pada area mata kanan S : Skala nyeri 4 T : nyeri dirasakan 20 menit setelah operasi katarak	Riwayat Kesehatan Sekarang	Pada saat dilakukan pengkajian klien mengatakan nyeri setelah dilakukan operasi pada mata kanan (katarak od). P: Klien mengatakan merasakan nyeri setelah dilakukan tindakan operasi katarak od Q : Nyeri dirasakan seperti ditusuk- tusuk R : Nyeri dirasakan pada area mata kanan S : Skala nyeri 5 T : nyeri dirasakan 15 menit setelah operasi katarak

Berdasarkan analisa data dari rseponden 1 dan 2 didapatkan diagnosa, yaitu : Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pencedera fisiologis. (D.0077)

Pembahasan

Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang didapatkan dari responden 1 dan 2, maka Penerapan pengkajian dengan menggunakan teori adaptasi Virginia Henderson diukur dengan 14 komponen pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Model konsep dan teori keperawatan menurut Virginia Henderson adalah mengembangkan Teori Kebutuhan Keperawatan untuk mendefinisikan fokus unik

dari praktik keperawatan. Teori ini berfokus pada pentingnya meningkatkan kemandirian pasien untuk mempercepat kemajuan mereka di klinik. Teori Henderson menekankan pada kebutuhan dasar manusia dan bagaimana perawat dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Fungsi ini dipandang kompleks dan kreatif, karena menawarkan kesempatan yang tidak terbatas untuk menerapkan ilmu-ilmu fisika, biologi, dan sosial serta pengembangan keterampilan berdasarkan padanya (Larsen et al., 2022). Perbedaan pengkajian dengan teori Virginia Henderson dengan teori keperawatan pada umumnya adalah pada teori Virginia Henderson pada tahap pengkajian lebih menekankan pada pengkajian terdapat empat belas komponen kebutuhan dasar manusia yang terdiri dari : Komponen Psikologis (1-9), komponen aspek edukasi dan komunikasi (10-11), komponen spiritual dan moral (12) dan komponen sosiologis dan rekreasi(13-14).

Diagnosa

Diagnosa keperawatan yang diangkat pada Ny I dan Ny N dengan Post Operasi katarak menggunakan teori Virginia Henderson didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut. Ditegaskan diagnosa nyeri akut karena saat pengkajian didapatkan data pasien mengeluh nyeri yang dirasakan pada bagian post operasi. Berdasarkan aplikasi teori Henderson bahwa melihat individu sebagai pasien yang tersusun atas komponen biologi, psikologi, sosiologi, dan spiritual yang tidak terpisahkan. Manusia atau individu juga dianggap sebagai seseorang yang membutuhkan bantuan untuk mencapai kemandirian yang terdiri dari 14 macam kebutuhan dasar dalam asuhan keperawatan. Pasien dan keluarganya diposisikan sebagai sebuah unit yang membutuhkan bantuan asuhan keperawatan.

Intervensi

Intervensi keperawatan menurut teori Virginia Handerson dimulai dari tahap dimana dalam pengaplikasiannya terlebih dahulu melihat prinsip fisiologis, usia, latar belakang budaya, keseimbangan emosional, kemampuan intelektual, dan fisik individu (Sahrudi, A, 2019). Tujuan dan kriteria hasil berdasarkan teori Virginia Handerson menargetkan pasien untuk lebih baik dan mandiri untuk memenuhi kebutuhannya. Intervensi dari teori Handeson disesuaikan dengan SIKI yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri identifikasi respons nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, monitor efek samping penggunaan analgetik, identifikasi kebiasaan aktivitas perawatan diri sesuai usia, monitor tingkat kemandirian, identifikasi kebutuhan alat bantu kebersihan diri, berpakaian, berhias, dan makan. Peneliti melakukan perencanaan berdasarkan masing-masing diagnosa, dan memiliki kriteria hasil yang berbeda .

Implementasi

Pada tahap terakhir yaitu implementasi menurut teori Virginia Henderson implementasi adalah melaksanakan rencana intervensi berdasarkan empat belas komponen kebutuhan dasar manusia yang merupakan bagian dari model keperawatan. Model keperawatan menunjukkan apa yang harus dilakukan oleh perawat yang langsung mempengaruhi intervensi keperawatan yang direncanakan , tetapi tidak menunjukkan pada perawat bagaimana menerapkan rencana itu. Penetapan keberhasilan suatu asuhan keperawatan didasarkan pada empat belas komponen kebutuhan dasar manusia dari kriteria hasil yang ditetapkan implementasi dilakukan selama 4 jam, dimana tujuan dari implementasi ini untuk mengurangi masalah implelementasi difokuskan pada nyeri akut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai aplikasi teori Virginia Handerson pada pasien post op katarak dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui teknik relaksasi napas dalam di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan:

1. Pengkajian pada kasus 1 dan kasus 2 mengeluh nyeri akut pada daerah post op katarak Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu.
2. Diagnosa keperawatan yang tegak pada kasus 1 dan kasus 2 yaitu nyeri akut post op katarak Di



- klirik utama mitra mata Kota Bengkulu.
3. Intervensi keperawatan pada kasus 1 dan kasus 2 sesuai dengan intervensi yang telah disusun dan dilakukan teknik Releksasi napas dalam Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu.
 4. Implementasi keperawatan yang dilakukan pada kasus 1 dan kasus 2 sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah disusun dengan penambahan terapi teknik Releksasi napas dalam Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu. Mengetahui evaluasi keperawatan aplikasi Teori Virginia Handerson Pada Nyeri akut post op katarak Melalui Penerapan teknik Releksasi napas dalam Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu
 5. Evaluasi keperawatan pada kasus 1 dan kasus 2 dengan masalah nyeri akut teratasi sehingga disimpulkan bahwa terapi Tarik nafas dalam dapat mengurangi nyeri akut pada pasien post op katarak Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu.

Saran

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi mengenai aplikasi teori Virginia Handerson pada asuhan keperawatan dengan nyeri akut melalui teknik relaksasi napas dalam pada penderita post op katarak yang terdapat di Di klinik utama mitra mata Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood. (2014). *Nursing Theorists And Their Work* 8th. Missouri: Elsevier Mosby
- Akhyar, M., Marlinda, E., Zainab, & Prayogi, B. (2021). Pengaruh Teknik Distraksi Visual Terhadap Tingkat Nyeri Anak Saat Pemasangan Infus Di Ruang IGD RSUD Ratu Zaleha Martapura, 09(2), 73–80.
- Alligood. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Singapura: Elsevier
- Ahtisham, Younas and Sommer Jacoline. *Integrating Nursing Theory and Process into Practice; Virginia's Henderson Need Theory*. Available on http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/23_ahtisham.pdf
- Ahmad, S, Skep., Ns., M.M., M. Kep dan Ika N, S. Kep., Ns., M. Kep (2020). *Falsafah dan teori Keperawatan* hal 139 – 151. Jakarta.
- Anisa, N. (2014). *Konsep Keperawatan Menurut Virginia Henderson*. 3-12.
- Asmadi, Ns. S.Kep. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Eriskan, A. L., & Amiruddin, P. O. (2021). *Karakteristik dan penatalaksanaan katarak anak di Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo Januari 2017 – Desember 2019*. *Ophthalmol Ina*, 47(1), 79–87. Retrieved from <https://perdami.or.id/ophthalmologica/journal/article/view/100160>
- Ilyas. (2018). *Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta: Sagung Seto
- Fawcett, J. (2005). *Contemporary nursing knowledge: Analysis and evaluation of nursing model and theories*. 2nd Ed. Philadelphia: F.A. Davis Company
- Hotma, D. (2018). *Teori Keperawatan Virginia Henderson*. 1-13. Kurniadi, D. (2020). *Teori Keperawatan Virginia Henderson*. 1-4.
- Hidayat, N., Kurniawan, R., Diaz Lutfi Sandi, Y., Andarini, E., Anisa Firdaus, F., Ariyanto, H., Nantia Khaerunnisa, R., & Setiawan, H. (2022). *Combination of Music and Guided Imagery on Relaxation Therapy to Relief Pain Scale of Post-Operative Patients*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(2)
- Multazam M., Eliawati U., Muharmi S. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sedang Di Rumah Sakit Umum Daerah Tanjungpinang*. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1 (4).
- PPNI, T. P. S. D. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Tim Pokja SLKI DPP PPNI Persatuan Perawat Indonesia.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.

- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pratiwi R. I., Hudiawati D. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi Kraniotomi. *Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan*, 2 (2)
- Susanto, Joko .,dkk. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Selemba Medika
- Sahrudi, A. d. (2019). Aplikasi Teori Virginia Henderson Pada Pasien Neglected Fracture of Left Shaft Femur. 141-159. Aisyatul Munawaroh Dan Maswar Patuh Priyadi, 2014. Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Corporate Social Responcibility Sebagai Variabel Moderating. Vol. 3 No 4, *Jurnal & Riset Akutansi* : Surabaya.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.
- Virginia Henderson's Need Theory. Available on http://currentnursing.com/nursing_theory/Henderson.html
- Wardani S. P., Bahar I., Fadriyanti Y. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi napas dalam pada Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Femur dengan Nyeri Akut. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, 2 (1)
- Wulandari V. (2021). *Literatur Review: Efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur*.