

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI METODE PERNAPASAN 4-7-8 DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA TN. ST POST ORIF DAN TN. SE POST APENDIKTOMI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI RUANG IMAM BONJOL RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**



Oleh:

**LINTANG SHIFA PRAMESWARI
NIM. P20620223029**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D-III
KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITENIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, 9 Juni 2026

**Implementasi Metode Pernapasan 4-7-8 dan Aromaterapi Lavender pada
Tn. ST Post ORIF dan Tn. SE Post Apendiktomi Dengan Masalah
Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Imam Bonjol RSUD
Arjawinangun Kabupaten Cirebon**

Lintang Shifa Prameswari¹, Tiffany Gita Sesaria², Edi Ruhmadi³

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri akut merupakan masalah keperawatan yang sering terjadi pada pasien pascaoperasi, termasuk post operasi Open Reduction Internal Fixation (ORIF) dan post operasi apendiktomi. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kenyamanan, mobilisasi, istirahat, dan proses pemulihan pasien. Metode pernapasan 4-7-8 dan aromaterapi lavender merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien mencapai kondisi rileks dan menurunkan persepsi nyeri. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan menggambarkan implementasi metode pernapasan 4-7-8 dan aromaterapi lavender serta membandingkan respons penurunan nyeri pada pasien post operasi ORIF dan post operasi apendiktomi. **Metode:** Desain yang digunakan adalah studi kasus kualitatif pada dua responden dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Imam Bonjol RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit sebelum pemberian obat analgesik. Skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Responden 1 post operasi ORIF mengalami penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 2, sedangkan responden 2 post operasi apendiktomi mengalami penurunan skala nyeri dari 9 menjadi 3. Kedua responden mengalami penurunan sebesar 6 skala dan berubah dari nyeri berat menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan:** Metode pernapasan 4-7-8 dan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan nyeri akut pada pasien post operasi ORIF dan post operasi apendiktomi.

Kata kunci: aromaterapi lavender, metode pernapasan 4-7-8, nyeri akut, post operasi

¹Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²³Dosen Program Studi D-III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Paper, June 9, 2026

**Implementation of the 4-7-8 Breathing Method and Lavender Aromatherapy
in Mr. ST and Mr. SE with Acute Pain Nursing Problems After ORIF and
Appendectomy Surgery in the Imam Bonjol Ward of Arjawinangun
Regional General Hospital, Cirebon Regency**

Lintang Shifa Prameswari¹, Tifanny Gita Sesaria², Edi Ruhmadi³

ABSTRACT

Background: Acute pain is a common nursing problem in postoperative patients, including those after Open Reduction Internal Fixation (ORIF) and appendectomy. Poorly managed pain may affect comfort, mobilization, rest, and the recovery process. The 4-7-8 breathing method and lavender aromatherapy are non-pharmacological interventions that may promote relaxation and reduce pain perception. **Objective:** This case study aimed to describe the implementation of the 4-7-8 breathing method and lavender aromatherapy and to compare pain reduction responses in patients after ORIF and appendectomy. **Method:** This study used a qualitative case study design involving two respondents with acute pain nursing problems in the Imam Bonjol Ward of Arjawinangun Regional General Hospital, Cirebon Regency. The intervention was conducted for five consecutive days, with each session lasting 15 minutes before analgesic administration. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Respondent 1, a post-ORIF patient, showed a decrease in pain scale from 8 to 2, while respondent 2, a post-appendectomy patient, showed a decrease from 9 to 3. Both respondents experienced a six-point decrease and changed from severe pain to mild pain. **Conclusion:** The 4-7-8 breathing method and lavender aromatherapy may help reduce acute pain in post-ORIF and post-appendectomy patients as complementary non-pharmacological nursing interventions.

Keywords: acute pain, 4-7-8 breathing method, lavender aromatherapy, postoperative

¹Student of Diploma III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya

²³Lecturer of Diploma III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Metode Pernapasan 4-7-8 Dan Aromaterapi Lavender Pada Tn. St Dan Tn. Se Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Akibat Post Operasi Di Ruang Imam Bonjol Rsud Arjawinangun Kabupaten Cirebon” dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.

Penulisan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan pikiran, tenaga, dan semangat serta motivasi, maka penulis mengucapkan rasa penghargaan yang sangat mendalam dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT, atas segala limpah rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, SKep, Ns, M.Kep. Sp.Kep.j, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, M.Kep, Ns, Sp, Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
5. Ibu Tifanny Gita Sesaria, S. Kep, Ns, M. Kep selaku pembimbing utama yang dengan senang hati meluangkan banyak waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi semangat serta motivasi kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.

6. Bapak Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang senantiasa dan senang hati memotivasi penulis untuk selalu semangat dalam hal belajar, serta meluangkan banyak waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi nasihat kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Durahman dan Ibu Misti Restu Mulyaningsih serta Adik Salahudin Alyubi, yang telah banyak memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materil. Berkat pengorbanan semangat mereka, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan tahun 2023. Khususnya kepada seluruh rekan kelas tingkat 3A, yang selalu memberikan semangat kepada satu sama lain, memberikan dukungannya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan kontribusi serta bantuannya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Teruntuk penulis, Lintang Shifa Prameswari, terima kasih sudah berusaha dan tidak lelah dalam kondisi apapun. Terima kasih sudah memilih bertahan dan tetap hidup hingga saat ini, serta menjadi perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang menyakitkan dan mengecewakan. Adapun kelebihan dan kekurangan penulis, mari kita rayakan diri sendiri untuk kehidupan selanjutnya dan berbahagialah untuk segala proses bagi masa depan yang akan datang.
12. Terakhir sebelum penulis akhiri, “Beberapa anak memang terlahir beruntung di tengah keluarga yang berkecukupan. Sisanya lebih beruntung lagi karena diberi hati dan tulang yang kuat untuk berusaha sendiri.” kalimat tersebut yang pernah penulis baca dan membuat penulis bertahan hingga titik ini.

Mengingat kekurangan pengetahuan penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang baik, penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, tetapi penulis telah berusaha sebaik mungkin. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan selanjutnya.

Cirebon, 06 Mei 2026



Lintang Shifa Prameswari
P20620223029

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	10
D. Manfaat	10
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Konsep Post Operasi	14
B. Konsep Apendiktomi	17
C. Konsep Post Operasi <i>Open Reduction Internal Fixation</i> (ORIF)	25
D. Konsep Nyeri Akut	32
E. Konsep Metode Pernapasan 4-7-8 dan Aromaterapi Lavender	42
F. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	57

BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	59
A. Rancangan Karya Tulis Ilmiah	59
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah	59
C. Definisi Operasional.....	60
D. Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	61
E. Lokasi dan Waktu	62
F. Prosedur Penyusunan Proposal KTI	63
G. Keabsahan Data.....	64
H. Analisis Data	66
I. Etika Penelitian	67
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil Studi Kasus	70
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	93
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	93
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2. 1 Perencanaan Keperawatan	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	60
Tabel 3. 2 Jadwal Pelaksanaan KTI	63
Tabel 4. 1 Identitas Responden	71
Tabel 4. 2 Diagnosa Keperawatan pada Tn. ST dan Tn. SE.....	74
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Skala Nyeri Responden 1	77
Tabel 4. 4 Hasil Observasi Skala Nyeri Responden 2	78
Tabel 4. 5 Perbedaan Hasil Observasi Skala Nyeri Kedua Responden	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Wong Baker Faces Pain Rating Scale</i>	39
Gambar 2. 2 <i>Numeric Rating Scale</i>	40
Gambar 2. 3 Metode Pernapasan 4-7-8.....	45
Gambar 4. 1 Grafik Perubahan Skala Nyeri Setelah Intervensi.....	87

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Apendiktomi.....	20
Bagan 2. 2 Pathway Post ORIF	28
Bagan 2.3 Kerangka Teori	57
Bagan 2.4 Kerangka Konsep.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi kasus (PSP)
- Lampiran 2 Informed Consent Pasien
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 4 Lembar Observasi Skala Nyeri NRS pasien
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi
- Lampiran 6 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 7 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Karya Tulis Ilmiah