

Perbandingan Distraksi Animasi Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Sunat

Allaam Hadi Pranata
Wahyu Riyaningrum

Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Latar

Sunat adalah tindakan bedah yang umum dilakukan di seluruh dunia, dengan prevalensi global sekitar 37,7%, namun dapat menimbulkan nyeri dan kecemasan pada pasien. Distraksi melalui video animasi telah diidentifikasi sebagai metode potensial untuk mengelola nyeri pada anak-anak pasien sunat. Tujuan: Penelitian ini bertujuan membandingkan efek penggunaan distraksi animasi dan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien sunat. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental kuasi. Kelompok intervensi (n=25) menerima distraksi animasi, sedangkan kelompok kontrol (n=25) menerima teknik relaksasi napas dalam. Intensitas nyeri diukur menggunakan instrumen PCS-C setelah prosedur sunat selesai. Hasil: Kelompok intervensi memiliki nilai intensitas nyeri rata-rata 1,64 (1-2), sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 2,08 (1-3). Uji statistik Mann-Whitney menunjukkan $p\text{-value}=0,020$ ($p < 0,05$), menunjukkan perbedaan signifikan dalam intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol. Kesimpulan: Distraksi animasi lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien sunat dibandingkan teknik relaksasi napas dalam. Temuan ini dapat membantu meningkatkan pengelolaan nyeri selama prosedur sunat pada anak-anak.

Belakang:

PENDAHULUAN

Sunat pada laki-laki adalah salah satu prosedur bedah tertua dan paling umum yang dilakukan di seluruh penjuru dunia. Proses sunat terdiri dari pengangkatan kulit batang dan kulup bagian dalam untuk mengungkap kelenjar. Prevalensi global MC diperkirakan 38-39%. Mengingat tingginya tingkat sunat di kalangan laki-laki Muslim dan Yahudi, prevalensi prosedur ini di Timur Tengah dan Afrika Utara mencapai lebih dari 95%. Di Amerika Serikat, prevalensi MC adalah 91% pada pria kulit putih, 76% pada pria kulit hitam, dan 44% pada pria Hispanik (Rossi dkk., 2021). Di negara berbahasa Inggris lainnya, prevalensi MC adalah sekitar 20-30%. Di negara-negara Asia dan Eropa, prevalensinya sangat luas dan ini terutama bergantung pada keyakinan agama yang dominan. MC dapat dilakukan pada usia berapa pun; itu paling sering dilakukan pada neonatus, diikuti oleh bayi dan anak-anak dengan perbedaan penting dalam tingkat komplikasi dan biaya terkait (Many dkk., 2020)

Sunat merupakan prosedur bedah paling tua dan sering dipraktikkan di dunia secara luas, dan secara umum pembedahan semacam itu sangat membutuhkan keselamatan pasien, kepiawaian praktisi, pemulihan yang cepat, dan manajemen nyeri yang mencukupi. Sejumlah penelitian telah menilai hubungan nyeri, dan analgesik hingga saat ini. Tetapi publikasi yang membahas hubungan antara sunat dan rasa nyeri sering kali berhubungan dengan penghilang rasa sakit selama operasi sunat berlangsung, bukannya mempertimbangkan pada distraksi yang bisa mengalihkan rasa sakit saat operasi sunat berlangsung (Münevveroglu & Gunduz, 2019).

Pada tahun 2016, Population Health Metrics melakukan survei terbaru yang memperkirakan rerata tindakan sunat laki-laki di seluruh negara. Berdasarkan hasil survei memperlihatkan bahwa secara keseluruhan, prevalensi sunat laki-laki di seluruh negara sebesar 37,7 %. Namun, perlu diingat bahwa persentase ini dapat sedikit lebih rendah atau lebih tinggi dari hasil yang sebenarnya (Angelia, 2022).

Pada dasarnya, nyeri merupakan respons fisiologis yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan tubuh dari stimulus yang berbahaya. Namun, ketika nyeri tetap berlanjut meskipun stimulus penyebabnya sudah tidak ada, hal ini menandakan adanya reaksi patofisiologis yang merusak beberapa bagian tubuh. Contohnya, setelah pembedahan seseorang dapat masih merasakan nyeri meskipun operasi telah selesai. Jenis nyeri seperti ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga menyebabkan reaksi stres, yang melibatkan respons fisiobiologis yang mampu memperlambat kesembuhan. Nyeri klinis maupun nyeri patologis seperti ini perlu intervensi terapi untuk mengatasi nyeri (Kurniawan, 2015).

Secara umum nyeri sunat akan timbul setelah efek dari anestesi lokal yang disuntikkan habis, perkiraan 60-90 menit setelah prosedur sunat selesai. Rasa nyeri ini disebabkan oleh dua faktor, yakni luka sayatan akibat proses sunat dan iritasi yang terjadi akibat fimosis pada pasien. Sekitar delapan jam setelah operasi, ujung saraf pada luka sayatan akan mengalami nekrosis akibat tekanan dari klamp, sehingga rasa nyeri dari luka sayatan akan mulai mereda. Sementara itu, nyeri yang diakibatkan oleh iritasi fimosis akan berangsur-angsur mereda dalam waktu 2-3 hari dan bisa diatasi dengan cukup minum obat analgesik (Mahdian, 2015).

Terdapat perbedaan yang jelas antara sistem nosiseptif anak-anak dan orang dewasa. Pada tubuh anak, jumlah nosiseptor per meter persegi permukaan tubuh yang lebih tinggi dari orang dewasa. Selain itu, jumlah neuromediator tercatat lebih tinggi pada anak-anak, yang menyebabkan sensitivitas yang lebih tinggi terhadap rasa sakit saat masa kanak-kanak. Akibatnya, sinyal rasa sakit pada anak-anak berlangsung lebih lama dan terasa lebih intens dibandingkan pada orang dewasa (Pancekauskaitė & Jankauskaitė, 2018).

Penggunaan teknik nonfarmakologi menurut Asmadi (Sarfika dkk., 2017) penerapan metode gabungan nonfarmakologi dan farmakologi telah membawa pengaruh yang bermakna dalam menangani nyeri pada anak. Kombinasi ini bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan mengendalikan situasi yang dihadapi. Sebagian metode yang umum digunakan adalah teknik distraksi. Teknik distraksi telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada anak dengan mengalihkan perhatian mereka dari perasaan nyeri yang dialami.

Beberapa teknik distraksi atau pengalihan yang dapat digunakan mencakup kegiatan seperti menonton televisi, mendengarkan musik hingga melakukan interaksi dengan orang lain. Selain itu, teknik relaksasi juga dapat diterapkan dengan memberikan panduan kepada anak untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam, di mana mereka diminta untuk bernapas secara perlahan dan merilekskan otot-otot tangan, kaki, perut, dan punggung. Langkah-langkah ini dapat diulangi dengan tetap fokus, dengan tujuan menciptakan rasa kenyamanan, ketenangan, dan relaksasi pada pasien (Sarfika dkk., 2017).

Pola aktivitas relaksasi napas dalam pada merupakan suatu keadaan repetisi dari inspirasi dan ekspirasi dengan frekuensi pernapasannya 6-10 kali per menit yang mengakibatkan terjadinya peningkatan pada regangan kardio pulmonari (Nababan, 2022). Relaksasi napas dalam memiliki beberapa tujuan penting dalam mengelola pernapasan. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk mengendalikan pertukaran gas secara efisien, mengurangi ketidakaturan dalam kinerja napas, meningkatkan kapasitas alveolar maksimal, serta merelaksasi otot-otot pernapasan. Selain itu, relaksasi napas dalam juga bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan (ansietas), mengurangi aktivitas otot pernapasan yang tidak produktif, mengurangi frekuensi pernapasan, serta mengurangi jumlah udara yang terperangkap dalam paru-paru sehingga mengurangi beban kerja pernapasan. Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, relaksasi napas dalam dapat membantu

meningkatkan kualitas pernapasan dan memperbaiki fungsi pernapasan secara keseluruhan (Machsun dkk., 2018).

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan pada prosedur pembedahan dengan bantuan distraksi video animasi, menunjukkan secara sementara bahwa pengurangan rasa sakit tidak cukup untuk mengobati pengalaman nyeri akut yang sedang terjadi, maka dari itu pengalihan perhatian saja tidak cukup untuk membantu mengelola rasa sakit yang berkelanjutan. Efek neurologis dari distraksi video animasi ini dapat meningkatkan penerimaan, dan kepatuhan pada pasien anak dibandingkan dengan metode tanpa diberikan video animasi. Menggabungkan strategi terapi non-farmakologis seperti penggunaan video animasi, membuka kemungkinan baru berupa analgesik multimodal pada populasi anak dan memiliki potensi secara bersamaan meminimalkan nyeri saat sunat (Specht dkk., 2021).

Untuk mengurangi nyeri pada anak saat diberikan obat injeksi, ada beberapa aktivitas yang dapat dikerjakan. Salah satunya menggunakan metode menonton animasi. Metode ini terbukti efektif karena anak-anak sangat menyukai dan terhibur oleh animasi, sehingga metode tidak mengganggu proses penyembuhan mereka. Melalui menonton animasi diharapkan anak dapat dialihkan dari rasa nyeri hingga rasa nyeri yang berkurang saat prosedur invasif berlangsung. Pendekatan ini menjadi bagian dari intervensi keperawatan yang membantu mengurangi rasa nyeri pada anak dengan cara yang menyenangkan dan menghibur (Colin dkk., 2020).

Salah satu teknik distraksi yang efektif untuk mengelola nyeri pada anak ialah menonton animasi (Rahmah dkk., 2021). Pilihan menggunakan distraksi berupa menonton video animasi (audio visual) dipilih karena animasi menyajikan unsur gambar yang atraktif, warna yang variatif, dan isi kisah yang menghibur untuk anak-anak, sehingga mereka akan lebih tertarik untuk menonton animasi. Saat anak fokus pada aktivitas menonton animasi, menyebabkan impuls nyeri akibat cedera terhenti alirannya ke tulang belakang, sehingga otak tidak menerima pesan nyeri. Maka, metode distraksi ini efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dan membantu anak menghadapi situasi yang menimbulkan rasa sakit (Sarfika dkk., 2017).

Sunat yang dilakukan tanpa anestesi cenderung berhubungan dengan nyeri intraoperatif dan pasca operasi. Oleh karena itu, sunat harus selalu dilakukan dengan anestesi dan analgesia pasca operasi. Namun, menghilangkan rasa sakit selama prosedur medis adalah tujuan penting bagi penyedia layanan kesehatan, dan bukti kuat menunjukkan bahwa bayi baru lahir dapat mengalami rasa sakit dan jalur saraf dipengaruhi oleh rangsangan yang menyakitkan serta ambang rasa sakit di masa depan (Rossi dkk., 2021)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *comparative study* dengan rancangan *quasy experiment* menggunakan pendekatan *post test only with control group design*. Sampel pada penelitian ini adalah pasien sunat di Klinik Pratama As-Salaam Wangon yang berjumlah 50 responden dengan kelompok intervensi (n=25) yang diberi perlakuan distraksi animasi dan kelompok kontrol (n=25) yang diberi perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Metode pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan teknik pengambilan *accidental sampling* dengan kriteria inklusi pasca sunat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PCS-C (*Pain Catastrophing Scale-Child*).

PCS-C adalah ukuran laporan diri yang divalidasi yang diadaptasi dari Pain Catastrophizing Scale yang digunakan untuk menilai pemikiran negatif terkait dengan rasa sakit PCS yang mencakup 13 item, yang dinilai oleh 5 poin skala mulai dari 0 = "sangat tidak benar" hingga 4 = "sangat benar." (Pielech dkk., 2014). Item dibagi menjadi tiga subskala: perenungan (4 item, misalnya "Aku tidak bisa melupakan rasa sakit saat disunat"), pembesaran (3 item, misalnya "Saat disunat, aku terus membayangkan kejadian menyakitkan lainnya") dan ketidakberdayaan (6 item, misalnya "Saat disunat, aku merasa tidak bisa melanjutkan") Hasil dari PCS-C memiliki tiga implementasi tingkat

nyeri dari keseluruhan item yang telah dihitung yakni: rendah (0-14), sedang (15-25), dan tinggi (26-52). Item dijumlahkan di seluruh sub-skala untuk mendapatkan skor total mulai dari 0-52, skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat intensitas nyeri yang lebih tinggi. Nilai validitas kuesioner PCS-C saat ini adalah 0,93 dinyatakan valid (Pielech dkk., 2014).

Penelitian ini dilakukan satu kali pengujian pada setiap kelompok selama prosedur sunat berlangsung. Tes pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa distraksi animasi melalui media *smartphone* dan *virtual reality*. Animasi yang diberikan berdurasi tujuh menit, dan diberikan sebelum dilakukan anestesi dan selama proses sunat berlangsung. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi napas dalam selama anestesi hingga proses sunat berlangsung. Setelah proses sunat selesai, responden akan diarahkan oleh peneliti untuk mengisi lembar kuesioner PCS-C. Kemudian hasil kedua kelompok melakukan pengujian, hasil uji dari keduanya dibandingkan dan dikaji perbedaannya. Implementasi nyeri dari hasil tes dapat termasuk ke dalam tiga kategori yaitu: rendah (1), sedang (2), dan tinggi (3). Perbedaan signifikan di antara kelompok akan menunjukkan pengaruh dari masing-masing perlakuan.

Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi penting dalam bidang manajemen nyeri pada prosedur sunat, khususnya dalam mengatasi rasa sakit pada pasien anak. Dengan menggunakan distraksi animasi atau teknik relaksasi napas dalam, diharapkan pasien dapat mengalami pengalaman yang lebih nyaman selama prosedur sunat dan mengurangi tingkat kecemasan serta ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan. Dengan adanya hasil penelitian ini, perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat lebih memahami manfaat teknik distraksi dalam mengelola nyeri pada pasien anak, sehingga kualitas pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan.

Analisis data untuk membandingkan efek dari distraksi animasi dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien sunat akan dilakukan menggunakan uji statistik Mann-Whitney. Penelitian ini berjudul "Perbandingan Distraksi Animasi Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Sunat" dan telah diujikan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor kode etik penelitian KEPK/UMP/14/II/2023 yang telah diakui kebenarannya.

HASIL

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
7-8 tahun	1	4
9-10 tahun	14	56
11-12 tahun	10	40
Total	25	100
Kelas		
3-4 SD	11	44
5-6 SD	14	56
Total	25	100

Table 1. Karakteristik Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kelompok intervensi dalam penelitian berusia 9-10 tahun (56%) dan mayoritas duduk di bangku kelas 5-6 Sekolah Dasar (56%).

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
7-8 tahun	1	4
9-10 tahun	10	40
11-12 tahun	14	56

Total	25	100
Kelas		
3-4 SD	10	40
5-6 SD	15	60
Total	25	100

Table 2. Karakteristik Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kelompok intervensi dalam penelitian berusia 11-12 tahun (56%) dan mayoritas duduk di bangku kelas 5-6 Sekolah Dasar (56%).

Perlakuan Distraksi	Tingkat nyeri PCS-C						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
	n	%	n	%	n	%		
Kelompok Intervensi	10	40	15	60	0	0	25	100
Kelompok kontrol	9	36	13	52	3	12	25	100

Table 3. Distribusi Nyeri PCS-C

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar skala nyeri PCS-C pada pasien sunat yang diberikan distraksi animasi pada tingkat sedang (n=15) dengan presentase (60%). Sedangkan sebagian besar hasil PCS-C yang diberi perlakuan relaksasi napas dalam pada tingkat sedang (n=13) dengan presentase (52%).

Perlakuan Distraksi	N	Min-Max	Mean \pm SD	SE
Kelompok Intervensi	25	1-2	1,64 \pm 0,489	0,097
Kelompok Kontrol	25	1-3	2,08 \pm 0,702	0,140

Table 4. Rata-Rata Nilai Intensitas Nyeri PCS-C

Hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari lembar kuesioner PCS-C didapatkan bahwa 25 responden kelompok intervensi yaitu kelompok yang menggunakan distraksi animasi diperoleh nilai (min-max) adalah 1-2 dengan hasil Mean \pm SD yaitu 1,64 \pm 0,489 dan 25 responden kelompok kontrol yaitu kelompok yang menggunakan distraksi relaksasi napas dalam diperoleh nilai (min-max) adalah 1-3 dengan hasil Mean \pm SD yaitu 2,08 \pm 0,702.

Berdasarkan prasyarat uji statistik independent sampel t-test, sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *Saphiro-Wilk*.

	Intervensi	Kontrol
Asymp. Sig (2-tailed)	0,000	0,000

Table 5. Analisis Uji Independent Sample T-Test Saphiro-Wilk

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,00 dan dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok kontrol tidak berdistribusi normal (*p value*) 0,000 < 0,05. Sementara itu, pada kelompok intervensi juga diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa data dari kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Dengan melihat hasil uji normalitas tersebut, penelitian ini harus menggunakan statistik non-parametrik, yaitu uji *Mann-Whitney*.

Dari hasil uji *Mann-Whitney* dapat dilihat bahwa nilai *asympt.sig* adalah 0,020, yang artinya nilai *p value* tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa dari uji statistik non-parametrik ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam rata-rata skala nyeri antara pasien sunat yang diberikan teknik distraksi menonton animasi dengan pasien sunat yang diberikan teknik relaksasi napas dalam.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan responden memiliki karakteristik umur dan kelas. Dari jumlah 50 responden diketahui pada responden usia 7-8 tahun sebanyak 2 anak (4%), usia 9-10 tahun sebanyak 24 anak (48%), dan usia 11-12 tahun sebanyak 24 anak (48%). Diketahui pula responden yang duduk di bangku kelas 3-4 Sekolah Dasar sebanyak 21 anak (42%), dan responden kelas 5-6 sebanyak 29 anak (58%).

Menurut Dian (Bujuri, 2018), otak manusia dapat dibagi menjadi dua bagian, yakni otak kiri dan otak kanan. Pada otak kiri hla yang dikembangkannya mencakup kemampuan berpikir rasional, ilmiah, logis, dan analitis. Selain itu, otak kiri juga berperan dalam keterampilan belajar membaca, berhitung, dan berbahasa. Di sisi lain, perkembangan otak kanan terlibat dalam kemampuan berpikir holistik, non-linier, dan non-verbal. Otak kanan juga terkait dengan aspek-aspek kreativitas, imajinasi, dan intuisi. Dalam keseluruhan konteks ini, otak kiri dan otak kanan memiliki peran yang berbeda dalam mengatur berbagai kemampuan dan keterampilan kognitif dan mental manusia.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, fase perkembangan kognitif pada anak usia sekolah dasar menunjukkan variasi tingkat perkembangan yang berbeda-beda, baik yang berkembang dengan cepat maupun yang berkembang dengan lebih lambat, mulai dari usia 7-12 tahun ke atas. Fase ini, kognitif anak berkembang ke dalam dua tahap utama. Pertama adalah tahap operasional konkret, yang terjadi pada usia anak antara 7-11 tahun. Tahap ini ditandai dengan kemampuan berpikir konkret, logis, dan analitis, serta kemampuan memahami konsep-konsep abstrak dalam situasi nyata, seperti kemampuan belajar membaca dan berhitung. Kedua adalah tahap operasional formal, yang terjadi ketika anak berusia 11-12 tahun ke atas. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir lebih abstrak, non-linier, dan teoretis, yang mencakup kemampuan berpikir hipotetis dan merencanakan untuk masa depan. (Bujuri, 2018). Anak usia 7-12 tahun akan lebih mudah tertarik pada materi edukasi yang disalurkan melalui media audio-visual atau animasi. Usia yang semakin tinggi menunjukkan secara kognitif mampu untuk mengambil alih fokus terhadap apa yang ada di hadapannya, jika semakin menarik animasinya akan semakin tertarik anak pada fokus memperhatikannya.

Nyeri ringan sampai sedang setelah sunat pada orang dewasa di bawah anestesi umum dengan blok penis intraoperatif. Nyeri parah jarang terjadi dan sebagian besar terkait dengan komplikasi. Pasien yang lebih muda umumnya lebih tidak nyaman (Rai dkk., 2013). Bayi baru lahir yang disunat tanpa analgesia (obat pereda nyeri) merespons dengan cara yang sangat mengesankan bahwa mereka memang merasakan sakit dan mengalami stres. Mereka menunjukkan perubahan detak jantung, tekanan darah, dan saturasi oksigen, serta perubahan kadar kortisol dan perubahan perilaku. Perubahan perilaku meliputi menangis pada saat itu serta perubahan pola tidur dan interaksi ibu-anak yang bersifat sementara dan hilang dalam 24 jam setelah prosedur (Mersch, 2022).

Penggunaan teknik non farmakologi menurut Asmadi (dalam Sarfika dkk., 2017) memberikan pengaruh yang signifikan pada pengelolaan nyeri yang dialami anak. Untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan mengendalikan situasi, dapat digunakan metode kombinasi non farmakologi dan farmakologi. Salah satu metode yang sering digunakan adalah teknik distraksi. Distraksi merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri dengan pengalihan dari perasaan nyeri yang dialami.

Berdasarkan penelitian Pujiarto (2018), ditemukan bahwa penerapan relaksasi nafas dalam memiliki kemampuan untuk merangsang tubuh sehingga mengeluarkan opioid endogen. Hal ini menyebabkan terbentuknya sistem penekanan nyeri, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan intensitas rasa nyeri. Selain itu, mendengarkan musik juga terbukti sangat efektif dalam mengurangi nyeri pada kondisi akut. Musik mampu memberikan efek menenangkan dan meredakan ketegangan, sehingga membantu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri dan meningkatkan rasa kenyamanan.

Memberikan teknik relaksasi napas dalam memiliki efek positif dalam meningkatkan suplai oksigen ke jaringan dan ventilasi paru, serta meningkatkan oksigen dalam darah setelah efek anestesi umum berakhir. Akibatnya, teknik ini dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien setelah menjalani operasi. Kelebihan lain dari teknik relaksasi ini adalah kemudahan penerapannya, terutama pada pasien pasca operasi. Karena tidak memerlukan alat khusus, teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan oleh pasien di mana saja dan kapan saja, serta dapat digunakan dalam jangka waktu yang lebih lama (Widiarti, 2022). Setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, hasil pengamatan oleh peneliti kecemasan pada 17 responden yang mengalami kecemasan tentang pencabutan gigi anak menunjukkan bahwa hampir semua responden tidak lagi mengalami kecemasan tinggi. Kecemasan berkurang karena responden menerima terapi teknik relaksasi nafas dalam dan karena dorongan anak-anak untuk belajar cara mengatasi kecemasan (Hernita dkk., 2022).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Padila dkk. (2019) yang menyimpulkan bahwa memberikan terapi menonton animasi dapat mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Efek tersebut terjadi karena menonton animasi dapat mengurangi ketakutan anak, membuat anak lebih akrab dengan perawat dan lingkungan rumah sakit, serta menghindarkan rasa jenuh karena anak dapat menikmati kegiatan menonton animasi yang secara naluri memberikan kesenangan bagi anak usia sekolah. Melalui menonton animasi, tercipta suasana akrab antara anak dan perawat, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Selain itu, menonton animasi juga dapat berfungsi sebagai saluran untuk menyalurkan emosi yang terpendam dalam diri anak.

Teknik distraksi efektif digunakan pada prosedur medis yang menimbulkan nyeri seperti injeksi, pemasangan infus serta pengambilan darah, anak usia prasekolah sangat mudah didistraksi atau dialihkan sehingga teknik distraksi dapat membantu dalam manajemen nyeri. Selain itu teknik ini lebih mudah dan dapat dilakukan oleh perawat. Secara teknis tidak memerlukan waktu yang sangat lama dan biaya yang sangat mahal. Beberapa manfaat yang didapatkan dari teknik distraksi menonton kartun animasi yaitu anak dapat mengalihkan rasa nyeri yang dirasakannya dengan menonton film kartun. Anak dapat menjalani pemasangan infus dengan tenang dan meminimalkan trauma.

Teknik distraksi sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada prosedur medis seperti injeksi, pemasangan infus, dan pengambilan darah, terutama pada anak usia sekolah. Anak-anak pada usia ini cenderung mudah terdistraksi atau dialihkan perhatiannya, sehingga teknik distraksi membantu dalam manajemen nyeri. Metode ini dapat dilakukan dengan mudah oleh perawat, tanpa memerlukan waktu lama atau biaya mahal. Salah satu bentuk teknik distraksi yang populer adalah menonton animasi, yang membantu anak mengalihkan perasaan nyeri saat menjalani prosedur medis, termasuk pemasangan infus, dengan lebih tenang dan mengurangi trauma (Setiawati & Novikasari, 2021).

Sesuai dengan teori tentang teknik distraksi dalam mengelola nyeri pada anak dengan menonton animasi, saat anak lebih tertuju pada aktivitas menonton animasi, ini dapat menghalangi impuls nyeri yang disebabkan oleh cedera untuk mencapai otak melalui tulang belakang. Sebagai hasilnya, pesan rasa nyeri tidak diterima oleh otak, dan anak tidak akan merasakan nyeri secara intensif seperti seharusnya (Mertajaya, 2018).

Hasil uji Wilcoxon Sign Rank menunjukkan nilai Z sebesar -3,963 dengan p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05, menandakan bahwa terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik distraksi menonton animasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik distraksi ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri pada anak usia sekolah saat menjalani prosedur injeksi di Eldeweis RSUD. dr. M. Yunus Bengkulu. Hal ini menegaskan bahwa pengendalian nyeri pada anak menjadi prioritas bagi tenaga kesehatan profesional ketika merawat anak-anak. Oleh karena itu, teknik distraksi dengan menonton animasi terbukti sangat efektif dalam mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh anak (Colin dkk., 2020).

Peneliti membuktikan pada penelitian ini bahwa dalam kelompok distraksi relaksasi napas dalam, rata-rata skor nyeri yang diukur menggunakan PCS-C berkisar antara 1 hingga 3. Sementara itu, pada kelompok distraksi animasi, skor nyeri rata-rata berkisar antara 1 hingga 2. Video animasi telah terbukti memiliki pengaruh tersirat pada pendengaran dan penglihatan anak-anak, yang memungkinkannya untuk mengalihkan perasaan nyeri saat menjalani proses operasi sunat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri PCS-C pada responden yang diberikan distraksi menonton animasi dengan responden dengan relaksasi napas dalam, di mana tidak ada responden yang mengalami tingkat stres tinggi (0%) pada distraksi animasi, sedangkan pada relaksasi napas dalam, sebagian responden yang mengalami tingkat stres tinggi (3 responden atau 12%). Hasil penelitian ini diperkuat oleh uji Mann-Whitney yang menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0.020. Nilai *p-value* yang kurang dari α (0,05) menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai yang signifikan. Perbedaan yang signifikan juga terlihat melalui nilai rata-rata skala nyeri yang lebih rendah pada kelompok distraksi menonton animasi (1,64) dibandingkan dengan kelompok relaksasi napas dalam (2,08).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Sarfika dkk. (2017), yang menemukan perbedaan signifikan dalam skala nyeri antara kelompok yang diberikan teknik distraksi menonton animasi dengan kelompok yang tidak diberikan distraksi. Kelompok distraksi menunjukkan rata-rata skala nyeri yang lebih rendah (2,6) dibandingkan dengan kelompok tanpa distraksi (6,36).

Hasil penelitian ini menemukan sesuatu yang menarik dan relevan dengan temuan penelitian sebelumnya. Dalam analisis datanya, penelitian ini menggunakan uji Mann-Whitney untuk membandingkan tingkat nyeri antara dua kelompok: kelompok eksperimen (anak yang diberikan teknik distraksi menonton animasi) dan kelompok kontrol (anak tanpa teknik distraksi) saat mereka menjalani prosedur pemasangan infus. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) dalam rata-rata tingkat nyeri antara kedua kelompok tersebut. Anak-anak yang mendapatkan teknik distraksi dengan menonton animasi mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan distraksi saat prosedur pemasangan infus. Rekomendasi yang diberikan oleh penelitian ini sangat berarti bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya, yaitu untuk menggunakan teknik distraksi menonton animasi sebagai metode non-farmakologi saat melakukan pemasangan infus pada anak-anak. Dengan menerapkan teknik ini, diharapkan tingkat nyeri yang dirasakan anak dapat lebih berkurang, sehingga proses pemasangan infus dapat menjadi lebih nyaman bagi anak (Wandini & Resandi, 2020).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oliveira dkk. (2017) bahwa kedua kelompok dalam penelitiannya memiliki tingkat stres dan nyeri awal yang hampir sama. Namun, terdapat perbedaan yang menonjol antara periode dengan dan tanpa gangguan pada kedua kelompok. Selama dilakukan distraksi, skor nyeri pada kedua kelompok menurun secara signifikan dibandingkan tanpa intervensi. Selain itu, urutan pemberian intervensi distraksi pada kelompok juga mempengaruhi hasilnya, begitu juga dengan perbedaan antara prosedur nyeri pertama dan kedua selama proses distraksi. Temuan menarik dari penelitian ini adalah bahwa distraksi audiovisual terbukti sangat efektif dalam mengurangi intensitas persepsi nyeri pada anak-anak (Oliveira dkk., 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wandini & Resandi (2020), yang menunjukkan bahwa teknik distraksi animasi secara efektif dapat diterapkan dalam prosedur medis yang menimbulkan nyeri, seperti injeksi, pemasangan infus, dan pengambilan darah. Anak-anak pada usia sekolah dasar memiliki sifat yang mudah teralih atau terdistraksi, dan dalam hal ini, teknik distraksi animasi membantu secara signifikan dalam manajemen nyeri. Keuntungan dari teknik ini adalah kemudahan penerapannya oleh perawat dan fokusnya pada tujuan untuk mengalihkan perhatian anak dari rasa sakit yang dirasakannya selama prosedur medis. Dengan penerapan teknik distraksi menonton animasi, penatalaksanaan nyeri pada anak menjadi lebih efektif karena anak dapat mengalami prosedur medis dengan lebih tenang dan relaks. Dalam konteks pemasangan infus, penggunaan teknik distraksi ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada anak, sehingga anak dapat lebih mudah melewati situasi yang menimbulkan rasa sakit tanpa mengalami tekanan emosional yang berlebihan. Selain itu, metode distraksi ini juga dapat membantu meminimalkan trauma yang mungkin dialami oleh anak selama prosedur medis.

Dengan demikian, penggunaan teknik distraksi menonton animasi dapat menjadi pilihan yang efektif dan bermanfaat dalam mengelola nyeri pada anak selama prosedur medis. Hal ini memberikan solusi yang tidak hanya nyaman bagi anak, tetapi juga mempermudah tugas perawat dan tenaga medis dalam memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik dan ramah anak (Wandini & Resandi, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari sampel penelitian yang terdiri dari 50 pasien sebagai responden, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam rata-rata skala nyeri pada pasien yang menjalani prosedur sunat, tergantung pada jenis perlakuan yang diberikan. Sebanyak 25 pasien diberikan perlakuan distraksi dengan menonton animasi, dan hasil menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri pada kelompok ini adalah 1,64, dengan standar deviasi sebesar 0,489, serta rentang nilai skala nyeri antara 1 hingga 2. Sementara itu, kelompok lainnya yang terdiri dari 25 pasien juga menjalani prosedur sunat, namun diberikan perlakuan berupa relaksasi napas dalam. Pada kelompok ini, rata-rata skala nyeri sunat yang diukur adalah sebesar 2,08, dengan standar deviasi mencapai 0,702, dan nilai skala nyeri berada dalam rentang 1 hingga 3.

Untuk menganalisis perbedaan secara statistik, penelitian ini menggunakan metode Mann-Whitney yang telah diuji terhadap data skala nyeri dari kedua kelompok perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai *p value* yang dihasilkan adalah 0,020, yang memiliki tingkat signifikansi α kurang dari 0,05. Artinya, perbedaan rata-rata skala nyeri antara pasien yang diberikan teknik distraksi menonton animasi dan pasien yang diberikan teknik relaksasi napas dalam pada prosedur sunat adalah signifikan secara statistik.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik distraksi dengan menonton animasi lebih efektif dalam mengurangi rata-rata skala nyeri pada pasien yang menjalani prosedur sunat dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam. Teknik distraksi menonton animasi membawa manfaat positif dalam mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri yang mungkin dirasakan selama prosedur sunat, sehingga mampu menciptakan pengalaman yang lebih nyaman dan minim trauma. Hasil ini memberikan wawasan yang berharga bagi upaya peningkatan kualitas penatalaksanaan nyeri pada prosedur sunat, terutama dalam konteks perawatan anak yang lebih sensitif terhadap pengalaman medis.

KEKURANGAN KAJIAN

Penelitian ini tidak lepas juga dari kekurangan yang pada dasarnya dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan hal-hal yang kurang dalam penelitian ini, di antaranya adalah: 1) Durasi animasi yang menjadi media penelitian ini masih terbilang cukup pendek hanya

berkisar 7 menit, sehingga mengharuskan peneliti memberi tambahan animasi lain yang lebih panjang untuk diputar selanjutnya, sehingga menjadi kurang efisien saat proses intervensi berlangsung. 2) Materi yang peneliti sisipkan di dalam animasi masih sedikit, dalam penelitian ini peneliti memberi animasi yang isinya materi *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* yang sebaiknya bisa dikembangkan lagi menjadi lebih variatif lagi materi yang bisa disisipkan di dalam animasi.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Klinik Pratama As-Salaam Wangon (tempat penelitian), Ibu saya yang selalu ada untuk mendukung dan memberi semangat dalam menyelesaikan artikel penelitian. Terima kasih kepada pihak yang telah berkontribusi untuk penelitian dan penulisan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, D. (2022, Oktober 3). *Persentase Laki-Laki yang Disunat di Asia Tenggara, Indonesia Tertinggi* [Kesehatan]. GoodStats. <https://goodstats.id/article/persentase-laki-laki-yang-disunat-di-asia-tenggara-indonesia-tertinggi-n3pT5>
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37. [https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9\(1\).37-50](https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9(1).37-50)
- Colin, V., Keraman, B., Dwianamaydinar, D., & Prasensi, M. (2020). Pengaruh Teknik Distraksi Menonton Kartun Animasi terhadap Penurunan Skala Nyeri Saat Injeksi pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 43-50. <https://doi.org/10.36085/jkmu.v8i1.678>
- Hernita, R., Amir, Y., & Nopriadi, N. (2022). Perbandingan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Orientasi Lingkungan Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Sebelum Pencabutan Gigi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 1-14. <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4219>
- Kurniawan, S. N. (2015). Nyeri Secara Umum dalam Continuing Neurological Education 4. *UB Press, Universitas Brawijaya*, 48-111.
- Machsun, T., Alfiyanti, D., & Mariyam, M. (2018). Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Dengan Meniup Baling-Baling Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pungsi Vena Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 1, 29. <https://doi.org/10.32584/jika.v1i1.102>
- Mahdian. (2015, Oktober 28). *Pertanyaan Yang Sering Muncul Pada Orang Sunat Klamp* [Kesehatan]. Rumah Sunat dr. Mahdian. <https://rumahsunatan.com/pertanyaan-yang-sering-muncul-pada-orang-sunat-klamp/>
- Many, B. T., Rizeq, Y. K., Vacek, J., Cheon, E. C., Johnson, E., Hu, Y.-Y., Raval, M. V., Abdullah, F., & Goldstein, S. D. (2020). A contemporary snapshot of circumcision in US children's hospitals. *Journal of Pediatric Surgery*, 55(6), 1134-1138. <https://doi.org/10.1016/j.jpedsurg.2020.02.031>
- Mersch, J. (2022, Mei 27). *Circumcision: Is It Safe Is it Painful How Is It Performed*. MedicineNet. https://www.medicinenet.com/circumcision_the_surgical_procedure/article.htm
- Mertajaya, I. M. (2018). Analisis Intervensi Teknik Distraksi Menonton Kartun Edukasi Terhadap Skala Nyeri Pada Anak Usia Toddler Saat Pengambilan Darah Intravena Di Ruang Cempaka Anak



Rumah Sakit Peln Jakarta. *Jurnal JKFT*, 3(2), 46. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1285>

Münevveroglu, C., & Gunduz, M. (2019). Postoperative pain management for circumcision; Comparison of frequently used methods: Postoperative Pain Management for Circumcision. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(2). <https://doi.org/10.12669/pjms.36.2.505>

Nababan, T. (2022). Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 80-86. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2186>

Oliveira, N. c. a. c., Santos, J. l. f., & Linhares, M. b. m. (2017). Audiovisual distraction for pain relief in paediatric inpatients: A crossover study. *European Journal of Pain*, 21(1), 178-187. <https://doi.org/10.1002/ejp.915>

Padila, P., Agusramon, A., & Yera, Y. (2019). Terapi Story Telling dan Menonton Animasi Kartun terhadap Ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 51-66. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.514>

Pancekauskaitė, G., & Jankauskaitė, L. (2018). Paediatric Pain Medicine: Pain Differences, Recognition and Coping Acute Procedural Pain in Paediatric Emergency Room. *Medicina*, 54(6), 94. <https://doi.org/10.3390/medicina54060094>

Pielech, M., Ryan, M., Logan, D., Kaczynski, K., White, M. T., & Simons, L. E. (2014). Pain catastrophizing in children with chronic pain and their parents: Proposed clinical reference points and reexamination of the Pain Catastrophizing Scale measure. *Pain*, 155(11), 2360-2367. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2014.08.035>

Pujiarto. (2018). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 130. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v6i2.49>

Rahmah, N., Seniwati, T., & Bahtiar, B. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Perilaku Kooperatif Anak Selama Tindakan Prosedur Invasif: Literature Review. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.31258/jni.12.1.92-103>

Rai, B. P., Qureshi, A., Kadi, N., & Donat, R. (2013). How painful is adult circumcision? A prospective, observational cohort study. *The Journal of Urology*, 189(6), 2237-2242. <https://doi.org/10.1016/j.juro.2012.12.062>

Rossi, S., Buonocore, G., & Bellieni, C. V. (2021). Management of pain in newborn circumcision: A systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 180(1), 13-20. <https://doi.org/10.1007/s00431-020-03758-6>

Sarfika, R., Yanti, N., & Winda, R. (2017). Pengaruh Teknik Distraksi Menonton Kartun Animasi Terhadap Skala Nyeri Anak Usia Prasekolah Saat Pemasangan Infus di Instalasi Rawat Inap Anak RSUP dr. M. Djamil Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 11(1), 32. <https://doi.org/10.25077/njk.11.1.32-40.2015>

Setiawati, S., & Novikasari, L. (2021). Aplikasi pemberian teknik distraksi terhadap skala nyeri anak selama prosedur medis. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15, 140-146. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4392>

Specht, B. J., Buse, C. R., Phelps, J. R., Phillips, M. R., Chiavacci, S. D., Harrell, L. E., Nelson, J. M., Poulos, K. E., Li, Q., Liu, Y., & Lupa, M. C. (2021). Virtual Reality after Surgery—A Method to Decrease Pain After Surgery in Pediatric Patients. *The American Surgeon*, 000313482110322.



<https://doi.org/10.1177/00031348211032204>

Wandini, R., & Resandi, R. (2020). Pemberian tehnik distraksi menonton kartun animasi untuk menurunkan tingkat nyeri prosedur invasif pada anak. *Holistik Jurnal Kesehatan, 14*(3), 479-485. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i3.1708>

Widianti, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 12*(23).