

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
FRAKTUR DI BANGSAL BOUGENVILLE RSUD IBU FATMAWATI
SURAKARTA**

Nilasari Novita Widyaningsih¹⁾, Gatot Suparmanto²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
nilasarinovita438@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Fraktur atau patah tulang sering disebabkan oleh kelebihan beban mekanis yang melebihi kemampuan tulang menahan tekanan, sering kali terjadi akibat trauma seperti kecelakaan, jatuh dari ketinggian, atau osteoporosis. Insiden kecelakaan lalu lintas menjadi penyebab utama fraktur. Penanganan fraktur dapat melibatkan perawatan konservatif atau tindakan operasi yang sering kali mengakibatkan nyeri pascaoperasi. Manajemen nyeri pascaoperasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, termasuk teknik relaksasi napas dalam yang membantu mengurangi intensitas nyeri dengan efek distraktif dan pengalihan perhatian.

Skenario Kasus : Pasien atas nama Tn. B berusia 66 tahun. Pasien mengatakan nyeri bagian kaki kiri setelah dilakukan operasi, nyeri semakin bertambah jika dibuat bergerak, nyeri terasa seperti tersayat-sayat dengan skala nyeri 7 dan nyeri datang secara hilang timbul. Didapatkan hasil pemeriksaan fisik kesadaran pasien composmetis, keadaan umum baik hasil tekanan darah pasien yaitu TD:147/87mmHg.

Strategi penelusuran bukti : Penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri Pudmed dan Google Scholar didapatkan 4 jurnal pendukung.

Pembahasan : Pemberian relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak 2 kali. Sebelum diberikan relaksasi napas dalam tingkat nyeri pasien yaitu skala nyeri 7 dengan kesimpulan pasien mengalami nyeri berat, dan kemudian diberikan relaksasi napas dalam di hari pertama, skala nyeri pasien turun menjadi 5, di hari kedua setelah diberikan relaksasi napas dalam skala nyeri menurun menjadi 3 dengan kesimpulan nyeri ringan.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur

Kata Kunci : Relaksasi napas dalam, intensitas nyeri, post operasi fraktur

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan terputusnya kontinuitas jaringan tulang yang biasanya disebabkan karena rudapaksa. Fraktur atau biasa dikenal sebagai patah tulang, terjadi apabila suatu tulang mendapat kelebihan beban mekanis, sehingga tekanan pada tulang melebihi beban yang mampu ditanggungnya. Fraktur sebagian besar terjadi pada orang yang mengalami trauma atau cedera dengan penyebab terbanyak adalah insiden kecelakaan lalu lintas, trauma, jatuh dari ketinggian, osteoporosis, kecelakaan kerja dan cedera olahraga (Pujiarto, 2018).

World Health Organization (WHO) mencatat di tahun 2014 terdapat lebih dari 6 juta orang meninggal dikarenakan insiden kecelakaan dan sekitar 1,3 juta orang mengalami kecacatan fisik. Kepolisian Negara Republik Indonesia menyatakan kecelakaan lalu lintas pada tahun 2013 mencapai 93.578 kasus, turun 20,66 persen dibanding tahun sebelumnya yang mencapai 117.949 kasus, dengan 23.385 jiwa meninggal dunia, korban luka berat sebanyak 27.054 kasus, sedangkan korban luka ringan sebanyak 43.139 kasus. (Sabatiana, 2015)

Fraktur dapat dilakukan secara penatalaksanaan konservatif maupun inovasi yang berupa tindakan pembedahan. Pembedahan pada fraktur merupakan tindakan invasif dan trauma bagi pasien. Keluhan yang sering muncul setelah tindakan operasi adalah nyeri (Sastra & Despitari, 2018)

Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa tidak nyaman dan mengeluh kesakitan (Álvarez-García & Yaban, 2020). Nyeri merupakan pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial (Jafari et al., 2020). Nyeri sendiri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh

persepsi yang nyata, ancaman dan fantasi luka. Nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Karena itu, perawat perlu mencari penatalaksanaan yang paling efektif dalam upaya mengontrol rasa nyeri. Penatalaksanaan nyeri post operasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan teknik farmakologis dan non farmakologis (Felix et al., 2019). Teknik non farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri dapat dilakukan dengan cara relaksasi napas dalam.

Relaksasi napas dalam yaitu sebuah teknik pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian yang akan menstimulasi sistem kontrol desenden, yaitu suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah dan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis yang mengakibatkan berkurangnya stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak (Setyoadi & Kushariyadi, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Bangsal Bougenville Rsud Ibu Fatmawati Surakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian karya ilmiah akhir ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif ini bertujuan mendeskripsikan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Studi kasus merupakan rancangan penelitian deskriptif yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara

intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi (Nursalam, 2020)

Penelitian ini dilakukan pada Studi Kasus ini dilakukan Di Bangsal Bougenville RSUD Ibu Fatmawati Surakarta pada 13 Mei – 15 Juni 2024. Metode instrumen dalam studi kasus ini menggunakan SOP Relaksasi napas dalam dan lembar observasi. Dalam studi kasus ini yang menjadi fokus studi adalah penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur yang meliputi, pertama tahap pengkajian berupa : identitas klien, keluhan, riwayat penyakit, pemeriksaan fisik dan karakteristik nyeri (meliputi, P : penyebab nyeri, Q : kualitas nyeri, R : lokasi nyeri, S : Skala nyeri, T : waktu terjadinya nyeri). Kedua tahap diagnosis yang berupa penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah yang sedang dialami dengan tujuan untuk menentukan intervensi yang akan dilakukan. Studi kasus ini berfokus pada diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan kondisi fraktur. Ketiga tahap perencanaan atau rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan penilaian klinis yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam studi kasus ini penulis berfokus pada intervensi terapi relaksasi napas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini yaitu asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami cedera fraktur setelah menjalani tindakan operasi di RSUD Ibu Fatmawati Surakarta. Berdasarkan hasil observasi di ruang Bougenville pada tanggal 3 Juni 2024 terdapat pasien atas nama Tn. B yang mengalami post operasi fraktur. Pada saat pengkajian pasien mengatakan nyeri pada bagian kaki kiri setelah di lakukan tindakan operasi, pasien mengatakan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi rasa nyeri

selain diberikan injeksi obat, selain diberikan injeksi obat, tindakan yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah relaksasi napas dalam, namun pasien mengatakan tidak mengetahui apa itu relaksasi napas dalam serta manfaat relaksasi napas dalam dan pasien mengatakan belum pernah melakukan relaksasi napas dalam. Pasien mengatakan riwayat penyakit yang diderita yaitu diabetes mellitus, serangan jantung dan juga hipertensi.

PENGKAJIAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 3 Juni 2024 pukul 14.30 WIB di ruang bougenville RSUD Ibu Fatmawati. Pasien atas nama Tn. B berusia 66 tahun, jenis kelamin laki-laki, beragama islam, bekerja sebagai buruh, beralamat di ngemplak boyolali.

Pasien mengatakan nyeri bagian kaki kiri setelah dilakukan operasi, nyeri semakin bertambah jika dibuat bergerak, nyeri terasa seperti tersayat-sayat dengan skala nyeri 7 dan nyeri datang secara hilang timbul. Didapatkan hasil pemeriksaan fisik kesadaran pasien composmetis, keadaan umum baik hasil tanda-tanda vital pasien yaitu TD:147/87mmHg, N:75x/menit, RR:20x/menit, S:36,4°C SPO2:98%.

Pasien mengatakan mempunyai riwayat penyakit dahulu yaitu diabetes mellitus, serangan jantung, serta hipertensi, pasien mengatakan bahwa penyakit tersebut adalah penyakit keturunan dari keluarganya, yaitu orangtua pasien (ibu).

Setelah dilakukan pengukuran skala nyeri didapatkan hasil skor skala nyeri pasien yaitu 7 dengan kesimpulan yaitu nyeri berat.

DIAGNOSA KEPERAWATAN

Berdasarkan hasil yaitu pengkajian dapat dirumuskan masalah keperawatan yang ada pada Tn. B yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (D.0077). Dari data

subjektif yang didapat meliputi pasien mengeluh nyeri bagian kaki kiri, nyeri bertambah saat dibuat bergerak, nyeri terasa seperti tersayat-sayat, skala nyeri 7 dan nyeri terasa hilang timbul. Sedangkan dari data objektif pasien tampak meringis, terdapat luka post operasi dibagian kaki kiri, luka tampak baik, diameter luka pasien \pm 7 cm. Hal tersebut sejalan dengan nyeri yang merupakan kondisi seseorang menahan rasa sakit seperti tersayat-sayat.

INTERVENSI KEPERAWATAN

Berdasarkan masalah keperawatan yang ada pada Tn. B maka dapat dilakukan intervensi keperawatan yaitu nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisik setelah dilakukan tindakan pembedahan (D.0077). Tujuan dan kriteria hasil untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri yaitu setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 2x24 jam maka Tingkat nyeri (L.08066) menurun dengan kriteria hasil verbalisasi nyeri, verbalisasi gelisah, verbalisasi meringis. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah keperawatan untuk Manajemen Nyeri (I.08238) adalah dengan tindakan observasi identifikasi lokal, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Tindakan terapeutik yaitu berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (tarik napas dalam). Tindakan edukasi ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Tindakan kolaborasi pemberian injeksi antrain 1gr/8jam.

Pemberian terapi relaksasi napas dalam yaitu dengan mengidentifikasi skala nyeri, kemudian mengisi lembar informed consent dan diberikan terapi relaksasi napas dalam sesuai SOP, lalu setelah diberikan relaksasi napas dalam.

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Implementasi yang diberikan pada diagnosa nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisik (post operasi). Manajemen Nyeri (I.08238) adalah dengan tindakan observasi identifikasi lokal, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri. Kemudian mengidentifikasi skala nyeri dan mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Didapatkan hasil skala nyeri 7 dan factor yang memperberat nyeri yaitu saat bergerak. Kesimpulan yang didapatkan yaitu pasien mengalami nyeri berat. Lalu dengan memberikan terapi relaksasi napas dalam sesuai SOP, pemberian relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak 3 kali, posisi pasien rileks kemudian tarik napas dalam melalui hidung lalu di hitung 1-3 lalu meminta pasien menghembuskan lewat mulut secara perlahan. Anjurkan pasien napas dengan irama normal 3 kali, lalu meminta pasien mengulangi lagi hingga 3 kali. Edukasi pasien untuk melakukan relaksasi napas dalam secara mandiri ketika terasa nyeri. Pasien mengatakan mau menerapkan relaksasi napas dalam tersebut pada saat nyeri muncul.

EVALUASI

Evaluasi pre test sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dengan tujuan adanya pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien adalah sebelum diberikan relaksasi pasien mengatakan nyeri kaki kiri post operasi, nyeri bertambah saat bergerak, nyeri terasa seperti tersayat-sayat dengan skala nyeri 7 dan nyeri muncul secara hilang timbul. Masalah belum teratasi dan diberikan tindakan relaksasi napas dalam dengan mengulangi sebanyak 3 kali.

Evaluasi post test setelah dilakukan relaksasi napas dalam dengan tujuan adanya pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien dengan mengidentifikasi skala nyeri dan didapatkan hasil skala nyeri pasien yaitu

7 dengan kesimpulan pasien mengalami (nyeri berat). Setelah dilakukan pemberian relaksasi napas dalam pasien mengatakan bahwa relaksasi napas dalam sangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri pasien, skala yang didapatkan setelah diberikan relaksasi yaitu berkurang dengan hasil skala nyeri 3 dengan kesimpulan yaitu nyeri ringan, dan pasien tampak lebih rileks dan pasien tampak nyaman dengan hasil TTV, TD:130/80mmHg, N:85x/menit, RR:20x/menit, S:36,2°C, SPO2:98%

PEMBAHASAN

Pada kasus Tn. B yang menjadi pokok pembahasan yaitu masalah keperawatan nyeri. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemberian terapi relaksasi napas dalam. Sebelum diberikan Tindakan tersebut pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan prosedur tindakan relaksasi napas dalam. Pemberian relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak 3 kali. Sebelum diberikan relaksasi napas dalam pasien diukur tingkat nyerinya terlebih dahulu, dan didapatkan hasilnya yaitu skala nyeri pasien 7 dengan kesimpulan pasien mengalami nyeri berat, dan kemudian diberikan relaksasi napas dalam di hari pertama, skala nyeri pasien turun menjadi 5, lanjut di hari kedua diberikan relaksasi napas dalam., diukur kembali skala nyeri pasien dari skala 5 menjadi skala nyeri 3 dengan kesimpulan nyeri ringan.

Teknik relaksasi nafas dalam bertujuan membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Jadi teknik relaksasi nafas dalam diharapkan dapat membantu mengatasi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit.

Relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian yang akan menstimulasi sistem kontrol desenden, yaitu suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah dan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis yang mengakibatkan berkurangnya stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak (Setyoadi & Kushariyadi, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat dirumuskan berupa Kesimpulan dan saran mengenai penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi Fraktur.

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan dari pasien atas nama Tn. B dengan diagnosa post operasi Fraktur, pasien mengalami nyeri berat.
2. Sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam skala nyeri pasien 7
3. Sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam skala nyeri pasien 3
4. Ada pengaruh penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur.

SARAN

1. Bagi Responden
Pada hasil karya ilmiah ini diharapkan tindakan relaksasi napas dalam dapat menurunkan Intensitas Nyeri pada Pada Pasien Post Operasi Fraktur.
2. Bagi Keperawatan
Pada hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat memperbanyak pengetahuan dalam keperawatan medikal bedah sehingga lebih memahami pentingnya pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Post Operasi Fraktur.
3. Bagi Rumah Sakit
Pada hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan acuan

dalam pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pada Pasien Post Operasi Fraktur.

4. Bagi Intitusi Pendidikan

Pada hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan bahan kepustakaan bagi mahasiswa terhadap pembelajaran dalam pendidikan keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A (2017). Upaya peningkatan mobilisasi pada pasien post operasi fraktur intertrochanterfemur. *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Ahmad Muhajir., Anik Inayati & Nury Luthfiyatil Fitri. 2023. PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PASIEN POST OPERASI FRAKTUR Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3, Nomor 1, Maret 2023 ISSN : 2807-3469.
- Devi Listiana., Pawiliyah & Fatma Hidayah. 2018. PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RUANG SERUNI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU. *Jurnal Sains Kesehatan* Vol. 25 No. 3 Desember 2018.
- Dewi Kartikawati N. 2011. *Buku Ajar Dasar-Dasar Keperawatan Gawat Darurat.*
- Helmi, Z.N. (2017). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal.* Jakarta: Salemba Medika Hoppenfield, & Stanley (2011). *Treatment and Rehabilitation of Fracture.* Jakarta: EGC. Jong, D. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah* (Sjamsuhidajat, Ed.). Jakarta: EGC
- Esra Friska. 2022. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Disertai Musik Religi Dapat Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Fraktur. *Volume. 01 No. 11, June 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096.*
- Ira Purnamasari., Dede Nasrullah., Mundakir., Eni Sumarliyah., Uswatun Hasanah & Idham Choliq. 2023. EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM KOMBINASI GUIDED IMAGERY DENGAN MUSIK TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RS. SITI KHODIJAH SEPANJANG. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus ICHIT 2023.*
- Jafari, H., Gholamrezaei, A., Franssen, M., Van Oudenhove, L., Aziz, Q., Van den Bergh, O., Vlaeyen, J. W. S., & Van Diest, I. (2020). Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. *Journal of Pain, 21(9–10), 1018–1030.* <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.12.010>
- Nursalam. 2018. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi II.* Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis*

- Keperawatan Indonesia
Definisi Dan Indikator
Diagnostik. Edisi I. Jakarta
Selatan : Dewan Pengurus
Pusat Persatuan Perawat
Nasional Indonesia
- Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018).
Standar Intervensi
Keperawatan Indonesia
Definisi Dan Tindakan
Keperawatan. Edisi I. Jakarta
Selatan : Dewan Pengurus
Pusat Persatuan Perawat
Nasional Indonesia
- Tim pokja SLKI DPP PPNI. (2019).
Standar Luaran Keperawatan
Indonesia Definisi Dan
Kriteria Hasil Keperawatan.
Edisi I. Jakarta Selatan :
Dewan Pengurus Pusat
Persatuan Perawat Nasional
Indonesia Rizky Asta Pramesti
- Rini. 2018. The Effectiveness
Of Deep Breathing Relaxation
Technique And Guided Imagery To
Decrease Pain Intensity On
Postoperative Fracture
Patients In Bougenville Ward
Of Dr Soegiri Hospital
Lamongan. The 9th
International Nursing
Conference 2018 “Nurses at
The Forefront in Transforming
Care, Science, and research”
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian
Kombinasi (Mixed Methods).
Bandung: CV Alfabeta.
- Wahid, A. (2013). Asuhan Keperawatan
Dengan Gangguan Sistem
Muskuloskeletal. Jakarta:
Trans Info Media.
- Wiarso, & Giri. (2017). Nyeri Tulang dan
Sendi. Yogyakarta: Gosyen
Publishing.