

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK PENURUNAN NYERI PADA PASIEN FRAKTUR POST OPERASI

¹Rachmad Setya Prabawa, ²Massaid Dami W, *¹Iswanti Purwaningsih

¹Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

²RSUP Dr. Sardjito

e-mail : iswanti.purwaningsih@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Nyeri yang dirasakan responden akan berdampak memburuk dan dapat mengganggu aktivitas. **Tujuan** studi kasus ini adalah mengetahui pengaruh implementasi terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri fraktur post operasi. **Metode :** Metode dalam penelitian ini menggunakan studi kasus dengan memilih pasien sesuai kriteria inklusi kemudian dilakukan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. **Subjek :** Pasien nyeri fraktur post operasi dengan intensitas nyeri ringan sampai sedang dan bersedia menjadi responden. Analisis nyeri diukur dengan menggunakan Numeric Rating scale. **Hasil :** Analisis menunjukkan penurunan tingkat nyeri fraktur post operasi setelah implementasi. Pada responden dengan nyeri skala 6 menjadi skala 2. **Kesimpulan :** Implementasi terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien fraktur post operasi.

Kata kunci : fraktur, nyeri, relaksasi nafas dalam, nyeri fraktur post operasi.

ABSTRACT

Background: The pain felt by the respondent will have a worsening impact and can interfere with activities. **The purpose** of this case study was to determine the effect of implementing deep breathing relaxation therapy to reduce the intensity of postoperative fracture pain. **Methods:** The method in this study used a case study by selecting patients according to the inclusion criteria and then conducting observations, interviews, and physical examinations. **Subject :** Postoperative fracture pain patient with mild to moderate pain intensity and willing to be a respondent. Pain analysis was measured using the Numeric Rating scale. **Results:** The analysis showed a decrease in the level of postoperative fracture pain after implementation. In respondents with pain scale 6 to scale 2. **Conclusion:** Implementation of deep breathing relaxation therapy is able to reduce pain levels in postoperative fracture patients.

Keywords : fracture, pain, deep breath relaxation, post operative fracture pain.

PENDAHULUAN

Fraktur adalah retak atau patah tulang yang disebabkan oleh trauma atau cedera, tenaga fisik. Menurut (Lela & Reza, 2018). Fraktur adalah diskontinuitas yang disebabkan oleh trauma. Menurut (Dahlisa et al., 2020). Fraktur merupakan suatu keadaan disintegritas tulang atau terputusnya kontinuitas jaringan tulang yang ditentukan sesuai jenis dan luasnya. (Wijaya et al., 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) oleh badan penelitian dan pengembangan Depkes RI di Indonesia terjadi kasus fraktur yang disebabkan oleh cedera antara lain karena jatuh, kecelakaan lalu lintas, dan trauma benda tajam/tumpul. Dari 45.987 peristiwa terjatuh yang mengalami fraktur sebanyak 1.775 orang (3,8%), dari 20.829 kasus kecelakaan lalu lintas yang mengalami fraktur sebanyak 1.770 orang (8,5%), dari 14.127 kasus trauma benda tajam/tumpul yang mengalami fraktur sebanyak 236 (1,7%). (Lela & Reza, 2018). Penanganan fraktur dapat dilakukan dengan dua cara yaitu tindakan operasi dan non operasi.

Untuk prosedur non operasi yaitu dipasang gips dan untuk metode operasi sering dilakukan pembedahan atau ORIF (Open Reductional Internal Fixation) yang berguna untuk menstabilkan fraktur. Operasi atau pembedahan adalah tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasive yaitu dengan membuka bagian tubuh yang akan ditangani. Tindakan pembedahan dipastikan mengakibatkan kerusakan jaringan yang akan menimbulkan rasa nyeri pada pasien post operasi. (Wijaya et al., 2018).

Nyeri merupakan pengalaman sensori yang dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan (Muhammad et al., 2019). Efek samping yang ditimbulkan dari nyeri pasca pembedahan yaitu memanjangnya waktu pemulihan, terhambatnya ambulansi dini, penurunan fungsi system, dan terhambatnya discharge planning. (Padila, 2020). Apabila nyeri pada pasien post operasi tidak segera ditangani akan mengakibatkan pasien gelisah, imobilisasi, stress, dan ketegangan yang akan menimbulkan respon psikis dan fisik (Primadina, 2019).

Pada pasien fraktur post operasi akan mengalami nyeri dengan 3 kategori, yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Untuk meredakan nyeri atau menghilangkan nyeri diperlukan manajemen nyeri. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami pasien (Aini & Reskita, 2018).

Tindakan untuk mengatasi nyeri bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan analgetik dengan berkolaborasi tenaga medis. (Kurniawan et al., 2021). Untuk tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri menggunakan berbagai macam tindakan, ada teknik distraksi dan relaksasi, teknik distraksi yaitu pengalihan perhatian ke hal yang lain dengan demikian dapat menurunkan nyeri yang dirasakannya, ada pula teknik relaksasi yaitu, kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi dalam strategi penanggulangan nyeri (Widianti, 2020).

Satu diantara relaksasi adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot skelet yang mengalami spasme disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemik, relaksasi nafas dalam melibatkan otot dan respirasi yang tidak membutuhkan alat lain sehingga dapat dilakukan kapan saja sewaktu nyeri itu muncul. Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam, mayoritas responden mengatakan nyeri berat, tetapi setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, responden mengatakan intensitas nyeri menjadi ringan. (Igiyany, 2018).

Dari hasil penelitian oleh utomo, setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil nyeri mereda menjadi 3,4. Diketahui dari 11 orang mengalami nyeri hebat dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam menjadi berkurang, 10 mengatakan nyeri sedang dan 1 nyeri ringan kemudian dibuktikan dari 8 responden nyeri sedang setelah dilakukan terapi

relaksasi nafas dalam mengalami penurunan nyeri pada 7 orang mengatakan nyeri menjadi ringan dan 1 orang mengatakan dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi efektif untuk menurunkan nyeri (Dalam Pujiarto, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dalam bentuk studi kasus tentang implementasi terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur post operasi.

METODE

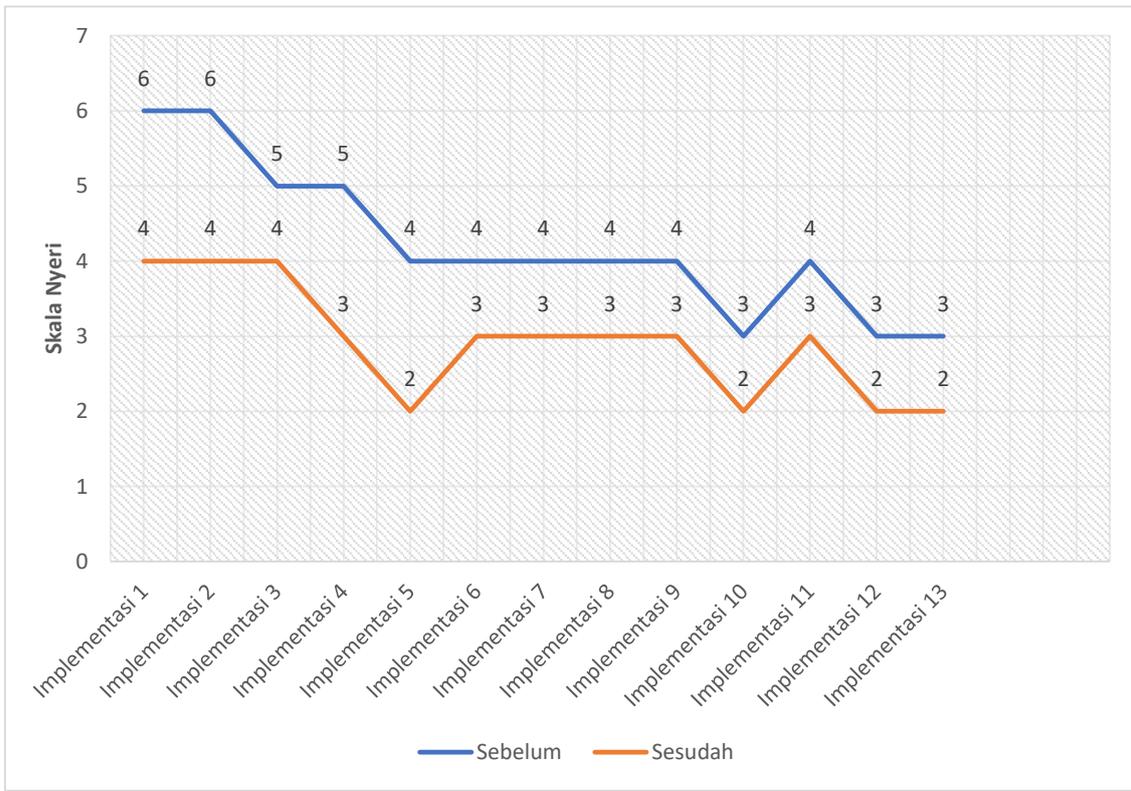
Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus atau metode yang langsung diambil dari pasien langsung dengan cara mengkaji masalah keperawatan pada pasien dengan keluhan nyeri post operasi fraktur. Pendekatan yang digunakan adalah dengan melakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Subyek dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami fraktur dan berada dalam fase post operasi. Pasien yang tidak mengalami fraktur multiple. Pasien dalam keadaan sadar penuh, tidak dalam keadaan koma.

Instrumen studi kasus ini menggunakan (SOP) Standar Operasional Prosedur pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam, dan lembar observasi atau penilaian nyeri pada pasien fraktur post operasi dengan Numeric Rating Scale (NRS).

Mengumpulkan data dari pasien. Data yang dikumpulkan adalah hasil dari pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dokumentasi dan pemeriksaan fisik pasien yang terdiri dari, identitas pasien, keluhan, tanda gejala nyeri dengan PQRST. Penilaian skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam, catatan rekam medis pasien dan hasil pemeriksaan rontgen, pemeriksaan fisik seperti ada komplikasi atau kelainan pada fraktur post operasi dan palpasi pada bagian yang terasa nyeri. Data tersebut harus sesuai dengan kenyataan.

HASIL

Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan disajikan pada diagram dibawah ini, kemudian akan dijabarkan pada pembahasan dibawah.

DIAGRAM PENURUNAN SKALA NYERI

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam, kemudian pasien dievaluasi hasil implementasi apakah ada penurunan atau tidak. Dari hasil implementasi yang telah dilakukan, terdapat penurunan nyeri secara bertahap, dan ditunjukkan menggunakan Numeric Rating scale, dapat juga dilihat dari ekspresi responden menahan nyeri. Sebelum melakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam, harus bina hubungan saling percaya pada responden. Setelah terjalin hubungan saling percaya, kemudian dilakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam. Sebelum dilakukan tindakan, responden dengan skala nyeri 6 (sedang), terdapat penurunan skala nyeri secara bertahap setelah dilakukan implementasi.

Implementasi terapi relaksasi nafas dalam ke 1 responden dengan nyeri fraktur post operasi yang intensitas nyerinya sedang yaitu nyeri skala 6. Implementasi relaksasi nafas dalam diterapkan pada pasien fraktur post operasi yang mengalami nyeri ringan sampai sedang selama 3 hari. Setiap 1 hari dilakukan implementasi 3-5 kali. Implementasi dilakukan sebanyak 13 kali dalam waktu 3 hari.

Terapi relaksasi nafas dalam mempengaruhi skala nyeri. Responden merasa lebih tenang dan relaks setelah melakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam.

Penelitian dari (Igiyany, 2018) dengan judul “Perbedaan Nyeri Pada Pasien Bedah Fraktur Ekstermitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam mendukung bahwa relaksasi nafas 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.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Aini & Reskita, 2018) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi” tertera Teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value}=0,001$, maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

pada pasien fraktur. Penelitian lain dari (suhartini et al., 2013) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Irna A Blu RSUP Prof Dr. R.D Kandau Manado” juga menunjang, menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pasca operasi. Hal ini terjadi karena relative kecilnya peran otot- otot skeletal dalam nyeri pasca operasi atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi secara efektif. Hasil analisi diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan kata lain $p < 0,05$. Oleh karena itu maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur secara bermakna. Penelitian yang menunjang adalah penelitian dari (Ayudianningsih & Maliya, 2015) bahwa Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi, sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Penelitian yang juga menunjang adalah penelitian dari

(Oliver, 2019) dengan judul “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Post Operasi Fraktur” Teknik relaksasi napas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Peneliti melakukan implementasi terhadap responden dengan 3 hari intervensi menggunakan frekuensi 3-5x dalam 1 hari. Setiap kali melakukan implementasi, responden tetap dibuat rileks.

Pada penelitian ini peneliti melakukan implementasi pada responden, dengan frekuensi implementasi 3 hari. Setiap 1 hari dilakukan implementasi 3-5 kali implementasi. Pada saat implementasi, peneliti membantu responden untuk fokus pada tindakan terapi. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri.

Penurunan intensitas nyeri disebabkan karena teknik relaksasi napas dalam dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen yang akan menghambat impuls nyeri sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri pasien (Igiyany, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus tentang implementasi terapi relaksasi napas dalam untuk penurunan nyeri pada pasien fraktur post operasi dapat disimpulkan :

Terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi napas dalam, sebelum dilakukan implementasi dengan nyeri skala 6 (sedang) kemudian setelah implementasi menurun menjadi skala 2 (ringan). Implementasi terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan nyeri, khususnya untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur post operasi dengan skala nyeri ringan sampai sedang.

SARAN

Diharapkan untuk masyarakat yang mengalami nyeri dapat menerapkan implementasi terapi relaksasi napas dalam, khususnya pada pasien fraktur post operasi.

Diharapkan untuk perawat, tidak harus menunggu waktu paruh obat saat melakukan implementasi terapi relaksasi napas dalam, karena bisa dilakukan pada saat nyeri timbul dan jika dilakukan secara kombinasi dengan analgetik akan lebih kuat efektivitasnya.

Diharapkan terapi relaksasi napas dalam bisa digunakan untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Reskita, R. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur*. 9(2013), 262–266.
- Astuti, E. S. N. (2018). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Gangguan Kebutuhan Nyaman: Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femure*. *Eprints Poltekkes Jogja*, 2013.
- Ayudianningsih, N. G., & Maliya, A. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta*. *Naskah Publikasi FIK UMS*, 1(2), 191–199.

- Dahlisa, R., Arifin, R., & Pekanbaru, A. (2020). *Journal of STIKes Awal Bros Pekanbaru Maret, 2020*. 64–70. *Sahudin*. 6(2),
- Oliver, J. (2019). *Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Nyeri Akut. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699
- Primadina, N. (2019). *Perpustakaan Universitas Airlangga. Toleransi Masyarakat Beda Agama*, 30(28), 5053156.
- Pujiarto, P. (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),
- Rsup, B. L. U., Kandou, P. R. D., & Rottie, J. (2013). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RUANG IRNINA A BLU RSUP PROF Dr. R.D KANDOU MANADO*. 1, 1–6. Sari, P. (2016). *Pengaruh pemberian teknik nafas dalam dan murottal terhadap skala nyeri saat perawatan luka pada pasien post operasi*. Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). *Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 66–75.
- art3 Ningsih, D. A., Sanisahuri, & Agustin, D. (2018). *The Effect of Deep Breath Relaxation Therapy on Pain Intensity in Post Patients Fracture Surgery in Seruni Room of dr. M. Yunus Hospital Bengkulu. Jurnal Sains Kesehatan*, 26(2), 21–29.
- Nurul, S., & Kutacane, H. (2021). *Dalam Pada Pasien Post of Fraktur Di Rsud H . Sahudin*. 6(2), 36–43.
- Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). *Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 66–75.

- Sari, P. (2016). *Pengaruh pemberian teknik nafas dalam dan murottal terhadap skala nyeri saat perawatan luka pada pasien post operasi.*
- Sumirta, I. N., Candra, I. wayan, & Harini, I. (2020). *Pelatihan Teknik Visualisasi Untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2019. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS), 2(2), 97–102. <https://doi.org/10.33992/ms.v2i2.1004>*
- Tjahya, A. (2017). *Penilaian nyeri. Academia, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaiannyeri>.*
- Widianti, S. (2020). *INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR (STUDI LITERATUR). 12(23), 92–99.*
- Yakub dan Herman. (2011). *Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. Convention Center Di Kota Tegal, 4(80),*
- Yudiyanta, Novita, K., & Ratih, N. W. (2015). *Assesment Nyeri. Assesment Nyeri, 42(3), 214–234.*
- Wijaya, I. P. A., Wati, D. K., Pudjiadi, A., Latief, A., Francisco, A. R. L., Ogasawara, H., Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U. (2018). *Factors Influence Pain Intensity Patient Post Operation Lower Limb Fracture In BRSU Tabanan. Journal of Chemical Information and Modeling, 2(1), 8.*
- Lela, A., & Reza, R. (2018). *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. Jurnal Kesehatan, 9(2), 262–266.*
- Marwadi, A. (2019). *Efektifitas Pemberian Teknik Non Farmakologi Pada Nyeri akut.*
- Dewi, N. P., Utami, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2016). *Efektivitas relaksasi autogenik terhadap dysmenorrhea. 97–104.*
- Igiany, P. D. (2018). *Teknik Relaksasi Napas Dalam. 01(01), 16–21*

sen, S., Keperawatan, I., Muhammadiyah, U., Dosen, S., Keperawatan, I., & Muhammadiyah, U. (n.d.). *obat-obatan dalam strategi penanggulangan*. 0–7. Freye, K., Lammers, W., Bartelt, D., & Pohlenz, O. (2019). *Fraktur. Radiologisches Wörterbuch*, 12

Hr, R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). *Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur : Systematic Review*. 4, 77– 87.