

PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PASIEN *LOW BACK PAIN* (LBP) POST *LAMINECTOMY*

¹Betty Pirianty, ²Siti Nurdjanah, *¹Iswanti Purwaningsih

¹Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

²RSUD Dr. Sardjito

e-mail: bettypirianty28@gmail.com

ABSTRAK

Low back pain adalah nyeri punggung bagian belakang yang merupakan nyeri local, radicular atau keduanya yang disebabkan trauma, inflamasi, degeneratif, gangguan metabolik atau kelainan ginekologi. Permasalahan utama pada *Low back pain* ini adalah nyeri. Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada kasus *Low back pain* post *laminectomy* adalah terapi relaksasi nafas dalam. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran intensitas nyeri pada pasien *low back pain* post *laminectomy* mengenai pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Desain dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subyek satu orang perempuan sesuai kriteria inklusi dengan fokus studi implementasi terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* post *laminectomy*. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi relaksasi nafas dalam dan Lembar Observasi Penilaian nyeri NRS. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil pemberian relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari pada pasien *Low Back Pain* post *laminectomy* yaitu dengan skala nyeri tertinggi 6 (sedang) menjadi skala nyeri terendah 2 (ringan) dengan nilai rata-rata skor nyeri yaitu 2. Implementasi terapi relaksasi nafas dalam yang dilaksanakan selama tiga hari terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* post *laminectomy*.

Kata Kunci: LBP, Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri

ABSTRACT

Low back pain is a backache which is local, infectious or both of which are caused by trauma, inflammation, degenerative, metabolic disorders or gynecologic disorders. The main problem with low back pain is pain. One of the nonpharmacological measures that can be performed to lower pain in the case of low back pain post of laminectomy is deep-breath relaxation therapy. The study aims to get an overview of the intensity of pain in patients low back pain post laminectomy about administering deep-breath relaxation therapy. The design in this imiah essay USES a descriptive case study design on the subject of one female to fit the criteria for inklation with a focus of implementation studies of deep-breathing relaxation therapy to lower the intensity of pain in patients low back pain post laminectomy. The instrument used was the soup of deep breath relaxation therapy and the NRS pain assessment observation sheet. Data collection is conducted with interviews, observations, physical examination and documentary studies. The results of three days of deep relaxation performed on patients low back pain post laminectomy on a scale of pain 6 (moderate) to a low 2 (mild) pain scale with an average value of 2 pain scores. Implementation of deep-breath relaxation therapy performed over three days has been shown to lower the intensity of pain in a patient low back pain post laminectomy.

Keyword: LBP, Deep Breathing Relaxation, Pain.

PENDAHULUAN

Nyeri adalah perasaan sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan baik actual ataupun potensial atau dapat digambarkan nyeri dalam bentuk kerusakan. Salah satu nyeri yaitu nyeri yang terjadi pada system musculoskeletal (Bahrudin, 2018). Gangguan pada system musculoskeletal adalah gangguan yang terjadi pada otot, ligament, saraf, sendi, tendon dan tulang belakang. Banyaknya aktifitas dan kecenderungan berdiam diri menyebabkan terjadinya gangguan pada system otot rangka. Gangguan pada system otot rangka yang sering dikeluhkan adalah nyeri pada punggung bagian bawah atau yang sering disebut dengan istilah *low back pain (LBP)*.

Low back pain (LBP) adalah nyeri punggung bagian belakang yang dapat merupakan nyeri local atau radicular atau bahkan keduanya yang dapat terasa mulai dari sudut iga bawah dan lipatan bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbal-sakral dan menjalar sampai ke tungkai dan kaki. Nyeri punggung bawah dapat terjadi mulai dari nyeri akut sampai nyeri kronis (Nurlis et al., 2012). Angka kejadian nyeri punggung bawah setiap tahunnya bervariasi dengan mencapai 15%-45% (Kumbea et al., 2021). Menurut (WHO) menunjukkan bahwa 33% penduduk di negara-negara berkembang mengalami nyeri presisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta penduduk mengalami nyeri punggung dan 1,1 juta mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung bawah.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit musculoskeletal di Indonesia berdasarkan diagnose yang telah dilakukan tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan gejala prevelensi penyakit musculoskeletal di Indonesia yaitu 24,7%. Untuk jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui secara pasti tetapi diperkirakan yaitu antara 7,6% sampai 37% (Kemenkes RI, 2019). Data yang didapatkan dari bangsal syaraf IRNA 1 yaitu Anggrek 2 RSUP dr.Sardjito mulai dari bulan November 2021 sampai April 2022 terdapat 18 orang yang menderita penyakit dengan diagnosa medis yaitu *Low Back Pain(LBP)* dan dirawat inap dibangsal tersebut.

Low back pain (LBP) merupakan nyeri punggung bawah dimana kejadiannya ini dapat diderita oleh semua kalangan. Penyebab *low back pain (LBP)* yang paling sering terjadi adalah faktor individu yaitu duduk terlalu lama, sikap saat bekerja yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, beban dan aktivitas berlebih, trauma, proses penyakit/inflamasi, degeneratif, gangguan metabolik, kelainan ginekologi, faktor lingkungan dan faktor pekerjaan. Timbulnya nyeri

menyebabkan seseorang takut bergerak sehingga mengganggu aktivitas dan menurunkan produktifitas (Saidi & Andrianti, 2016).

Menurut (WHO,2017) dalam (Pratama et al., 2020) nyeri *low back pain (LBP)* jika tidak tertangani dapat menyebabkan kelumpuhan dan kecacatan baik yang terjadi pada perempuan atau laki laki. Agar bahaya dari *Low back pain (LBP)* yang tidak ditangani tidak timbul maka perlu upaya penanganan, khususnya upaya untuk menangani nyeri melalui manajemen nyeri. Adapun penanganan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada penderita dengan *Low back pain (LBP)* post *laminectomy* hari 2 yaitu dengan cara terapi konservatif dan pembedahan. Terapi konservatif berupa terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi yaitu seperti pemberian obat dengan tujuan untuk membantu menurunkan nyeri. Sedangkan terapi non farmakologi adalah tindakan mandiri yang dilakukan untuk membantu menurunkan skala nyeri seperti nyeri punggung bawah sebagai alternatif yang tidak memiliki resiko dan sebagai pendamping tindakan farmakologis (Pratama et al., 2020).

Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada kasus *Low back pain (LBP)* khususnya pasien *Low back pain (LBP)* post *laminectomy* adalah terapi relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan keperawatan yang mudah dilakukan dan tanpa menggunakan alat dimana perawat mengajarkan atau melatih kepada pasien bagaimana melakukan nafas dalam untuk mengurangi nyeri. Pasien dapat memejamkan matanya dan menarik nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal atau menghitung dalam hati) dan bagaimana menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan (menghitung dalam hati) yang dilakukan dengan posisi yang tepat, pikiran yang tenang serta lingkungan yang tenang. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merileksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme otot atau kontraksi otot yang disebabkan peningkatan prostaglandin kemudian terjadi vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme atau ke daerah iskemic (Saidi & Andrianti, 2016) dan (Priscilla et al., 2012). Selain untuk menurunkan intensitas nyeri teknik relaksasi nafas dalam ini dapat meningkatkan ventilasi pari-paru, meregangkan otot, meningkatkan oksigen dalam darah serta memberikan rasa rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien jika dilakukan secara berulang yang dapat meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri dan meningkatkan ambang nyeri (Saidi & Andrianti, 2016) dan (Priscilla et al., 2012).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap 5 responden terbukti bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi nafas dalam pada *pasien low back pain (LBP)*. Skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam yaitu dengan rata-rata skala nyeri 4,80 dalam skala minimum 4 (skala sedang) dan maksimum 6 (skala sedang) dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam yaitu dengan rata rata skala nyeri 4,00 dalam skala minumum 3 dan maksimum 5 (skala sedang) (Saidi & Andrianti, 2016). Dan berdasarkan penelitian (Agung et al., 2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dengan anastesi umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta dari skala nyeri sedang yaitu 6 menjadi skala nyeri ringan yaitu 3.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dalam bentuk studi kasus dengan pengambilan data di RSUP dr.Sardjito di Bangsal Anggrek 2 karena sesuai dengan topik atau kasus yang telah di pilih mengenai Pemberian Terapi *Relaksasi Nafas Dalam* untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien *Low Back Pain (LBP)* Post *Laminectomy* di Bangsal Anggrek 2 RSUP Dr.Sardjito yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran intensitas skala nyeri pada pasien *low back pain (LBP)* post *laminectomy* mengenai pemberian terapi *relaksasi nafas dalam*.

METODE

Karya Tulis Ilmiah ini dilaksanakan di RSUP Dr.Sardjito di Bangsal Anggrek 2 mulai tanggal 11 April 2022-16 April 2022. Desain yang digunakan dalam penelitian studi kasus ini yaitu menggunakan studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan mengenai Pemberian Terapi *Relaksasi Nafas Dalam* untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien *Low Back Pain (LBP)* Post *Laminectomy* dengan subyek yaitu menggunakan satu pasien perempuan yang diamati secara mendalam dengan masalah pada pasien dengan *low back pain (LBP)* post *laminectomy* di Bangsal Anggrek 2 RSUP Dr.Sardjito berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dalam Karya Tulis Ilmiah ini yaitu pasien dengan *Low Back Pain (LBP)* yang dirawat di Bangsal Anggrek 2 RSUP Dr.Sardjito, bersedia menjadi responden, dalam keadaan sadar penuh/composmentis, mengalami nyeri ringan sampai dengan sedang serta pasien kooperatif.

Pengumpulan data dalam Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi. Sedangkan analisa data dilakukan dengan pengkajian mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, studi dokumentasi, menilai respon pasien terhadap skala nyeri sebelum dan setelah pemberian relaksasi nafas dalam untuk mendapatkan perubahan skala nyeri, kemudian hasil dibandingkan dan membuat kesimpulan pada setiap implementasi kemudian membuat rata-rata untuk mendapatkan score nyeri dan mengetahui adanya perubahan skala nyeri, serta disajikan dalam bentuk tabel dan grafik berisi hasil skala nyeri sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Alur penelitian ini dilakukan mulai dari memilih pasien sesuai kriteria inklusi, melakukan pengkajian, menyiapkan alat dan bahan, menjelaskan prosedur dan manfaat prosedur, menandatangani informed consent, mengidentifikasi pemberian analgetic, pengukuran skala nyeri sebelum pemberian teraapi relaksasi nafas dalam, mengatur lingkungan yang nyaman, melakukan terapi relaksasi nafas dalam 3-5 kali selama 5 menit sebanyak 2 kali sehari dan ketika terjadi puncak serangan nyeri dalam sehari, mengukur skala nyeri 15 menit setelah pemberian teraapi relaksasi nafas dalam, mencatat pada lembar observasi, menbandingkan hasil pada setiap implementasi, menyimpulkan dan membuat rata rata perubahan skala nyeri berupa score nyeri selama 3 hari dan dokumentasi hasil penelitian.

HASIL

Hasil Skala Nyeri Pre dan Post Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien *Low Back Pain (LBP)* Post Laminectomy di Bangsal Anggrek 2 RSUP Dr.Sardjito

Tabel 1. Hasil Skala Nyeri Pasien Pre dan Post Relaksasi Nafas Dalam hari 1

Intervensi 1 (11.00 WIB)			Intervensi 2 (14.00 WIB)			Kesimpulan
Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	
6	5	Terjadi penurunan intensitas nyeri	6	4	Terjadi penurunan intensitas nyeri	Pada hari 1 dengan 2 kali implementasi dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri pada skala nyeri sedang

Intepretasi : Berdasarkan tabel 1. maka dapat diintepretasikan bahwa Intervensi hari 1 dilakukan sebanyak 2 kali pada pasien post operasi hari 2. Implementasi hari pertama dengan hasil terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri terendah yaitu 4 (sedang) dan skala tertinggi 6 (sedang). Kondisi responden berupa ekspresi non verbal pasien masih meringis saat nyeri, sesekali menutup mata, tampak protektif,

tampak berbaring, belum dapat mobilisasi, dilakukan ROM pasif, tampak terdapat balutan post operasi pada punggung bagian bawah dengan tidak ada tanda gejala infeksi, terdapat kelemahan di ekstremitas bawah dan hanya jempol yang dapat digerakkan.

Tabel 2. Hasil Skala Nyeri Pasien Pre dan Post Relaksasi Nafas Dalam hari 2

Intervensi 1 (11.00 WIB)			Intervensi 2 (14.00 WIB)			Kesimpulan
Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	
5	4	Terjadi penurunan intensitas nyeri	5	3	Terjadi penurunan intensitas nyeri	Pada hari 2 dengan 2 kali implementasi dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dari intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan

Intepretasi : Berdasarkan tabel 4.4 maka dapat diintepretasikan bahwa Intervensi hari 2 dilakukan sebanyak 2 kali pada pasien post operasi hari 3. Implementasi hari 2 dengan hasil terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri terendah yaitu 3 (ringan) dan skala tertinggi 5 (sedang). Kondisi responden berupa ekspresi non verbal pasien masih meringis, dan tampak masih protektif, tampak berbaring, miring kanan kiri dibantu, dilakukan ROM pasif, balutan tampak diganti, balutan kering dan bersih, dan kelemahan ekstremitas bawah dan hanya jempol yang dapat digerakkan.

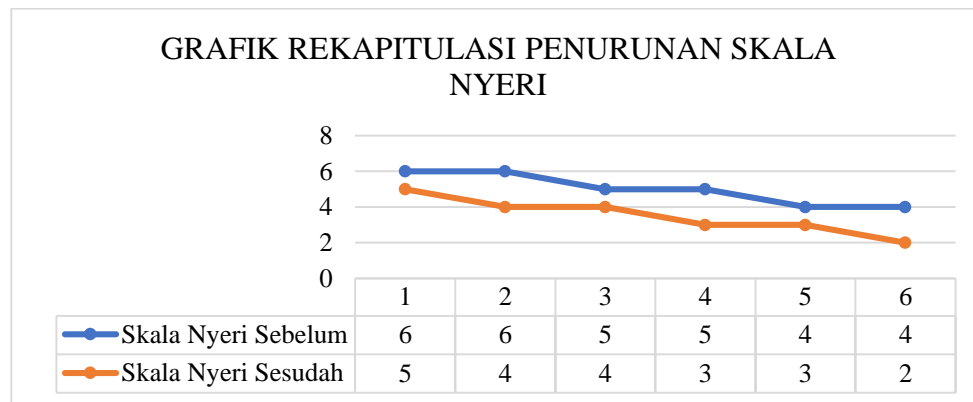
Tabel 3. Hasil Skala Nyeri Pasien Pre dan Post Relaksasi Nafas Dalam hari 3

Intervensi 1 (11.00 WIB)			Intervensi 2 (14.00 WIB)			Kesimpulan
Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Hasil	
4	3	Terjadi penurunan intensitas nyeri	4	2	Terjadi penurunan intensitas nyeri	Pada hari 3 dengan 2 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dari intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan

Intepretasi : Berdasarkan tabel 4.5 maka dapat diintepretasikan bahwa Intervensi hari 3 dilakukan sebanyak 2 kali pada pasien post operasi hari 4. Implementasi hari 3 dengan hasil terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri terendah yaitu 2 (ringan) dan skala tertinggi 4 (sedang). Pada post operasi hari 4 responden terpasang korset untuk mendukung proses pemulihan tetapi responden mengeluh korset meyebabkan nyeri saat terlentang dan menyebabkan kurang nyaman. Kondisi responden berupa ekspresi non verbal pasien meringis berkurang, tidak menutup mata, protektif

berkurang, mulai nyaman miring kanan dan kiri, nyeri saat ROM berkurang, nyeri gerak berkurang, balutan tidak ada tanda gejala infeksi dan kelemahan pada ekstremitas bawah.

Gambar 4. Grafik Rekapitulasi Penurunan Skala Nyeri



Intepretasi : Berdasarkan gambar grafik 4.1 diatas maka rekapitulasi penurunan skala nyeri dari hari 1 sampai 3 dapat dilihat pada grafik terjadi penurunan skala nyeri dengan hasil akhir skala nyeri tertinggi sebelum relaksasi nafas dalam yaitu 6 (sedang) menjadi skala nyeri terendah yaitu 2 (ringan) setelah relaksasi nafas dalam.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai perbedaan skala nyeri sebelum pemberian relaksasi nafas dalam dan setelah pemberian relaksasi nafas dalam pada pasien *Low Back Pain* (LBP) yaitu responden dengan post laminectomy hari 2. Pada penelitian ini pemberian teknik relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh positif dalam menurunkan intensitas nyeri pada responden dengan *Low Back Pain* (LBP) post laminectomy hari 2. Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum pemberian relaksasi nafas dalam dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam yang diterapkan dalam 3 hari yaitu berupa penurunan skala nyeri dari nyeri skala tertinggi yaitu sedang (6) menjadi nyeri skala terendah yaitu ringan (2) setelah pemberian terapi relaksasi nafas dalam sehingga didapatkan hasil range sebelum dan setelah tindakan dengan skor nyeri 6 dan nilai rata-rata selama 3 hari dengan skor nyeri 2. Hal tersebut juga didukung sesuai dengan pendapat Potter & Herry (2016) bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dimana pada saat melakukan relaksasi nafas dalam maka hormon adrenalin menurun sehingga pasien merasa tenang, nyaman, rileks dan dapat mudah mengontrol pola nafas dimana nafas menjadi teratur terjadi vasodilatasi sehingga oksigen dalam darah meningkat dibarengi tekanan darah menurun sehingga pasien merasa nyeri berkurang. Selain itu beberapa penelitian mengatakan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pasca operasi (Saidi & Andrianti, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensitas skala nyeri dengan dapat merileksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme otot atau kontraksi otot yang disebabkan mediator kimia yaitu peningkatan prostaglandin kemudian terjadi vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme atau ke daerah iskemic. Teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi di dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri, mengatur hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan perasaan stress dan meningkatkan kekebalan tubuh. Menurut Smeltzer and Bare (2002) endorfin merupakan neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Penurunan intensitas nyeri tersebut dipengaruhi oleh peralihan fokus responden pada nyeri yang dialami terhadap penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi tersebut akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri yang akhirnya menyebabkan intensitas nyeri berkurang (Fitrianan & Vidayanti, 2019). Dari hasil penelitian dan ungkapan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) berpengaruh positif dengan dapat menurunkan intensitas skala nyeri. Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di Rsud Wates” yang dilakukan oleh (Widodo & Qoniah, 2020) dalam bentuk studi kasus menyatakan bahwa hasil teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dilakukan pada pasien post operasi appendiktomy dengan melakukan relaksasi nafas dalam/ritmik yang mengalami frekuensi skala nyeri sedang (100%) dan post appendiktomy mengalami penurunan frekuensi skala nyeri ringan (63,3%).

Pada grafik dan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri, fakta tersebut dikuatkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saidi & Andrianti, 2016) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Skala Nyeri Pada Penderita *Low Back Pain* Di Puskesmas Jaya Loka”, dengan hasil penelitian dengan pengukuran skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam membuktikan bahwa dari penelitian tersebut menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam adalah 4,80 (kategori nyeri sedang) dengan skala nyeri terendah yaitu 4 dan skala nyeri tertinggi yaitu 6.

Setelah diberikan relaksasi nafas dalam rata-rata skala nyeri adalah 4,00 (kategori nyeri sedang) dengan skala terendah yaitu 3 dan skala tertinggi yaitu 5. Dengan ini maka didapatkan hasil bahwa pada terapi relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada penderita *Low Back Pain* (LBP) di Puskesmas Jaya Loka yang sejalan dengan penelitian ini mengenai “Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien *Low Back Pain* (LBP)” bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah pemberian relaksasi nafas dalam (Saidi & Andrianti, 2020).

Selain itu dalam penelitian yang berjudul “Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta” yang dilakukan oleh (Agung et al., 2013) dengan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar 26 responden mengalami intensitas nyeri yaitu skala nyeri sedang (6), sedangkan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam sebagian kecil responden 18 mengalami nyeri dengan skala intensitas 3 atau nyeri ringan. Maka dari jurnal penelitian diatas menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan yang sejalan dengan penelitian berdasarkan hasil grafik dan tabel diatas bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP) Post post laminectomy hari 2. Sehingga pada pemberian terapi relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien *Low Back Pain* (LBP) post laminectomy hari 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan dengan dibuktikan adanya penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan menggunakan penilaian Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala nyeri tertinggi yaitu 6 dan skala nyeri terendah yaitu 2.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan tindakan Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam selama tiga hari pada Pasien *Low Back Pain* (LBP) dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP). Dibuktikan dengan : Skala nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP) sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale yaitu pada skala nyeri sedang 6. Skala nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP) sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale

terdapat penurunan yaitu pada skala nyeri ringan 2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terbukti terdapat perbedaan skala nyeri pada sebelum dan setelah dilakukan Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien *Low Back Pain* (LBP) dibuktikan dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan.

Saran

Bagi masyarakat hasil penelitian tindakan non farmakologis yaitu berupa pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pasien *Low Back Pain* (LBP) diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP) yang dapat dilakukan baik di rumah sakit dan dapat dilakukan secara mandiri saat dirumah. Bagi Rumah Sakit diharapkan Standar Ooperasional Prosedur teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan untuk menunjang atau sebagai referensi dalam management nyeri sebagai tindakan non farmakologis bagi pasien *Low Back Pain* (LBP). Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam melakukan penelitian dengan memperhatikan banyaknya responden, prosedur pelaksanaan dan waktu dalam memberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu saat terjadi puncak serangan nyeri serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah informasi atau dijadikan sumber penelitian berikutnya yang berkaitan dengan “Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien *Low Back Pain* (LBP)” untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. (2013). Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 52–60.
- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9, 8–19.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/Sm.V13i1.5449>
- Dewi Mayasari, C. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/Jwk/Article/View/13>

- Fitrianan, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 3–4.
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 151–159. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i3.225>
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Pengemudi Transportasi Publik Factors That Influence Incidences Of Low Back Pain In Public Transportation Drivers. *Majority*, 4(7), 19–24.
- Hidayat, T. (2019). Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian. *Researchgate*, August, 1–13. https://www.researchgate.net/publication/335227300_Pembahasan_Studi_Kasus_Sebagai_Bagian_Metodologi_Penelitian
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesia Journal Of Public Health And Community Medicine*, 2(1), 21–26.
- Lestari, A. W. (2021). Pengaruh Terapi Dingin Kompres Es Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah Di Desa Risa Wilayah Kerja Puskesmas Woha Tahun 2021. *Jurnal Pedagogos*, 3(2), 87–93.
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nandar, S. (2015). Nyeri Secara Umum (General Pain). *Kesehatan Masyarakat*, July, 1–53. <https://doi.org/10.1016/J.Jaut.2019.102400>.
- Nurlis, E., Bayhakki, & Erika. (2012). *Pengaruh Terapi Dingin Ice Massage Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain*. 2(2), 185–191.
- Oliver, J. (2020). Konsep Nyeri. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.unimus.ac.id>
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri* (Betha Grafika Yogyakarta (Ed.)).
- Pratama, A. Y., Agustina, R. W., & Rakhmawati, N. (2020). Pengaruh Terapi Dingin Ice Pack Terhadap Tingkat Nyeri Low Back Pain Di Puskesmas Sibella Mojosongo Yudistira. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di Rsud Kota Semarang*, 3, 103–111.
- Priscilla, V., Ningrum, D. C. R., & Fajria, L. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi

- Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Sma Negeri 3 Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(2), 187.
<https://doi.org/10.25077/Njk.8.2.187-195.2012>
- Purwata, T. E. (2014). *Nyeri Punggung Bawah*. 86–100.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor Of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 402–406.
- Saidi, & Andrianti, S. (2016). *Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Slow Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Di Puskesmas Jaya Loka*. 4(1), 1–23.
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Universitas Riau*, 4(1), 64–67.
- Widodo, W., & Qoniah, N. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di Rsud Wates. *Nursing Science Journal (Nsj)*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.53510/Nsj.V1i1.17>
- Wiharja, A., & Sutarina, N. (2016). Prinsip Penentuan Diagnosis Pada Olahragawan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Di Lapangan: Laporan Khusus. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Zuhair, M. N. (2021). *Skripsi 2021 Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Status Fungsional Penderita*.