

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DALAM MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN FRAKTUR DI RUANG AL BAYYAN 2 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MEURAXA BANDA ACEH

Dewiyuliana¹, Rizki Putra Nanda²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email : dewiyuliana3210@gmail.com

ABSTRAK

Fraktur merupakan rusaknya kontinuitas tulang yang dapat disebabkan oleh trauma baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menimbulkan rasa nyeri. Salah satu penanganan dari rasa nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akan menurunkan intensitas nyeri.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 2 subjek mulai tanggal 04 maret 2020 sampai 12 maret 2020. Setiap harinya dilakukan 1 kali selama 10 menit dan di evaluasi setiap hari setelah 5 menit diberikan terapi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada subjek I dari hari pertama hingga hari keenam yaitu dari skala nyeri 6 menjadi 2 dan pada subjek II dari skala nyeri 6 menjadi 3. Diharapkan terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien fraktur.

Kata Kunci : Fraktur, Nyeri, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

A fracture is a break in the continuity of the bone that can be caused by trauma either directly or indirectly, causing pain. One of the treatments for pain is a deep breath relaxation technique that is able to stimulate the body to release endogenous opioids to form a pain suppression system that will reduce pain intensity. Breathing exercises can have a relaxing effect so that pain will be release. This study aims to determine the description of breath relaxation technique in reducing pain in fracture patients. The type of research used is descriptive with a case study approach using data collection techniques in the form of observation and interviews. This research was conducted using two subjects from 4th march 2020 to 12th march 2020. Everyday it was carried out once for 10 minutes and evaluated everyday after 5 minutes of therapy. The result of this study showed a decrease in the pain scale after the application of breath relaxation therapy in first subject from the first day to the sixth day, namely from a pain scale of 6 to 2 and in second subject from a scale of 6 to 3. It is hoped that deep breath relaxation therapy can be used as a therapy to reduce the pain scale in fracture patients.

Keywords: fracture, painful, deep breath relaxation technique

LATAR BELAKANG

Fraktur atau patah tulang, yang disebabkan oleh trauma atau tenaga fisik. Fraktur merupakan rusaknya kontinuitas tulang yang dapat disebabkan oleh trauma

baik secara langsung maupun tidak langsung (Rendy & TH, 2012) Prevalensi terjadinya fraktur di seluruh dunia diperkirakan sejumlah 4, 5 juta, 740.000 diantaranya dapat mengakibatkan kematian dan 1, 75 juta,

menyebabkan kecacatan di dunia per tahun serta diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 mendatang.

Menurut Kemenkes RI tahun 2014, fraktur ekstremitas bawah memiliki prevalensi tinggi sebesar 46, 2% dibandingkan dengan fraktur lainnya. Di Indonesia kecenderungan prevelensi fraktur menunjukkan kenaikan yang pada tahun 2007 sebanyak 4, 5% menjadi 5, 8% pada tahun 2013 (Walidatul & Halimuddin, 2016) Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual dan potensial, bervariasi pada setiap individu dan dapat mempengaruhi seluruh pikiran seseorang. Pengobatan nyeri dapat dikurangi dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi dalam mengurangi nyeri (Satriana, 2016).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan rasa nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam (Karisma, 2018). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, dengan cara bernafas dalam dan pelan (Wahyuni & Trisnabari, 2018) Berdasarkan penelitian Resni & Reskita (2018), terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam, skala nyeri dari ringan 20% ke 66, 67%, nyeri sedang 53, 33% ke 20%, dan nyeri berat 26, 67% ke 13, 33%.

Menurut penelitian Karisma (2018) Latihan napas dalam mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akan menurunkan intensitas nyeri. Data yang didapatkan di rumah sakit Meuraxa pada tanggal 04 Maret 2020 khususnya di ruang Al Bayan 2 pasien yang dirawat terdiri dari berbagai penyakit seperti: post laparatomi, fraktur, post ruptur tendon dan 5 orang di Ruang Al Bayan 2 mengalami post raktur diantaranya yaitu Tn. H dan Tn. T Subjek I masuk ruang Perawatan tanggal 03 maret 2020 dengan keluhan utama subjek I mengatakan nyeri di bagian kaki sebelah kiri karena bekas operasi yaitu fraktur yang disebabkan karena kecelakaan mobil.

Subjek II masuk keruang rawat almayan dua pada tanggal 05 maret 2020, dengan keluhan utama subjek II mengatakan nyeri di bagian paha atas kanan karena bekas operasi yaitu fraktur yang di sebabkan jatuh dari tangga rumah panggung. Berdasarkan latar belakang yang ada dan fenomena terkait, penulis ingin mengaplikasikan “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dalam Menurunkan Nyeri pada Pasien Fraktur di Ruang Al Bayyan 2 Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini penulis menggunakan

instrumen berupa lembar observasi dan format pengkajian.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien dengan fraktur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa dengan kriteria sebagai berikut:

1. Pasien yang bersedia menjadi responden, kooperatif dan mampu mengikuti terapi teknik relaksasi nafas dalam
2. Pasien yang belum pernah mengikuti terapi teknik relaksasi nafas dalam sebelumnya
3. Pasien post operasi hari ke 1 dan tanpa mengalami komplikasi pernafasan
4. Pasien dengan skala nyeri 4-6

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi kasus diketahui bahwa sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam maka tingkat sesak nafas pada subjek akan mengalami penurunan dari sebelum dilakukan tindakan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Diagram 1

Hasil evaluasi nyeri subjek I sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam

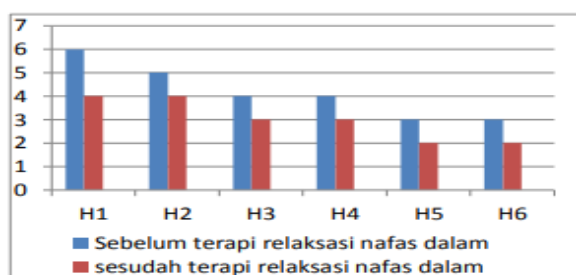
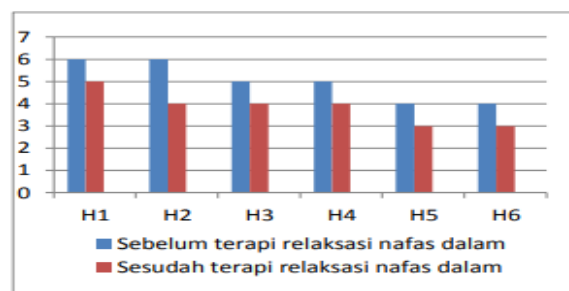


Diagram 2

Hasil Evaluasi nyeri subjek II sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam



Berdasarkan diagram 1 dan 2 diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri pada subjek I dan subjek II mengalami penurunan dari 6 menjadi 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang nyeri pada pasien post fraktur diperoleh hasil adanya perubahan penurunan nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam yaitu pada subjek I skala nyeri yang di rasakan dari 6 menjadi 2, dan pada subjek II dari skala nyeri 6 menjadi 3 Hal ini di dukung dengan hasil penelitian Nurdin & Kiling & Rottie (2013) yaitu ada pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Irina dengan menggunakan 20 sampel dianalisis secara uji paired sample t-test dengan menggunakan program SPSS. Hasil penelitin ini menunjukkan adanya 0 1 2 3 4 5 6 7 H1 H2 H3 H4 H5 H6 Sebelum terapi relaksasi nafas dalam sesudah terapi relaksasi nafas dalam 0 1 2 3 4 5 6 7 H1 H2 H3 H4 H5 H6 Sebelum terapi relaksasi nafas dalam Sesudah

terapi relaksasi nafas dalam pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Hasil penelitian ini juga di dukung dari penelitian Aini & Reskita (2018), terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien fraktur dengan jumlah responden 30 orang menggunakan teknik purposive sampling dianalisa secara 2 tahapan yaitu: analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan statistik nonparametric menggunakan uji Wilcoxon dengan penurunan skala nyeri yaitu skala nyeri dari ringan 20% ke 66, 67%, nyeri sedang 53, 33% ke 20%, dan nyeri berat 26, 67% ke 13, 33%.

Menurut asumsi peneliti lebih cepat terjadi penurunan nyeri pada subjek I dibandingkan dengan subjek II. Hal ini terjadi karena subjek I serius dan teratur dalam melakukan tehnik relaksasi nafas dalam dan setiap merasakan nyeri pasien melakukan tehnik relaksasi nafas dalam sehingga rasa nyeri yang di rasakan berkurang.

Hal ini di dukung oleh penelitian Trisnabari & Wahyuni (2018), latihan napas yang dilakukan secara teratur mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akan menurunkan intensitas nyeri. Latihan pernapasan dapat memberikan pengaruh terjadinya relaksasi sehingga nyeri akan berkurang Sedangkan

nyeri yang dirasakan subjek II tidak stabil yang di sebabkan karena usia lanjut sehingga nyeri yang di rasakan pada subjek II tidak dapat diinterpretasikan secara berbeda oleh subjek.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Perry & Potter (2005) yaitu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya koping, dukungan keluarga dan sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataan Andarmoyo (2013) yaitu faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya adalah usia yang merupakan variable penting yang mempengaruhi nyeri, khusus anak-anak dan lansia. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak-anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan nyeri pada pasien post fraktur setelah dilakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, dimana hari pertama hingga hari ke enam terjadi penurunan skala nyeri pada subjek I yaitu dari 6 menjadi 2 dan pada subjek II yaitu dari 6 menjadi 3.

SARAN

Berdasarkan analisa kesimpulan penelitian, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Pasien Diharapkan pasien dapat melakukan terapi relaksasi nafas dalam sehingga dapat menurunkan skala nyeri pada pasien dengan fraktur.
2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan Diharapkan terapi teknik relaksasi nafas dalam dapat di gunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dengan fraktur
3. penulis Penulis dapat meningkatkan pengkajian dan penerapan terapi teknik relaksasi nafas dalam dengan baik melalui pendekatan asuhan keperawatan yang sesuai untuk mendapatkan data yang lebih akurat khususnya pada masalah keperawatan dengan post fraktur
4. institusi akper kesdam IM Banda Aceh Diharapkan dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan medical bedah.

KEPUSTAKAAN

Aini, L & Reskita, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. *Jurnal Kesehatan*. (9)2

Andarmoyo, S. (2013). Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Karisma, P. M. D. (2018). Pengaruh pemberian kompres hangat dan latihan nafas dalam (Deep Breathing Exercise) terhadap pengurangan nyeri Dysmenorrhea primer. Skripsi. Fakultas muhammadiyah, Surakarta

Nuridin, S. Killing, M & Rottie, J. (2013). Pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Irina A Blu RSUP Prof Dr. R. DKandou Manado. *Ejournal Keperawatan*. (1)1

Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta: EGC

Rendy, M. C & TH, M. (2012). Asuhan keperawatan medikal bedah penyakit dalam. Yogyakarta: Nuha Medika

Satriana, V. (2016). Upaya penurunan nyeri pada pasien fraktur humerus post ORIF hari ke 0 di RSOP DR. R. Suharso Surakarta. Publikasi ilmiah. Fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah, Surakarta Trisnabari,

H. M & Wahyuni, W. (2018). Manfaat deep breathing exercise terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi fisioterapi Universitas Muhammadiyah. Skripsi. Universitas Muhammadiyah

Walidatul, P & Halimuddin. (2016). Pasien fraktur dan harirawatan kudus kecelakaan lalu lintas banda aceh. *Jurnal ilmiah mahasiswa fakultas keperawatan*. 1(1): 2