

The Effect Of Deep Breathing Relaxation Therapy On Reducing Pain In Postoperative Patients In Hospital

Syamilla Nur Cahya¹ , Nuniek Nizmah²

¹Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 syamillanurcahya15@gmail.com

Abstract

Fracture is a condition where the bone is broken so that its shape or position changes. Bone fractures can occur when the bone is subjected to pressure or impact that is greater than the strength of the bone. Patients who have broken bones or fractures

will usually undergo a surgical procedure (surgery) to restore the shape of the bone to its original shape. This study aims to determine the presence or absence of deep breathing relaxation therapy to reduce pain in postoperative fracture patients at Bendan Hospital Pekalongan. This KTI method uses a descriptive research method, namely observation, where researchers will make observations within a certain period of time to obtain data. The results obtained from this study were 2 (two) patients who experienced the same fracture and performed deep breathing relaxation techniques from a pain scale of 7 (seven) to a pain scale of 3 (three). The conclusion of this KTI is that deep breathing relaxation techniques are effective in reducing pain in postoperative fracture patients. It is expected that health care workers can provide health services to patients about the benefits of deep breathing relaxation therapy as non-pharmacological therapy to reduce pain in postoperative fracture patients.

Keywords : fracture, deep breath relaxation therapy

Pengaruh Terapi Relaksasi nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada pasien Post Operasi Fraktur

Abstrak

Fraktur atau patah tulang merupakan suatu kondisi tulang yang patah sehingga bentuk atau posisinya berubah. Patahnya tulang dapat terjadi pada saat tulang mendapat tekanan atau benturan yang kekuatannya lebih besar dari pada kekuatan tulang. Pasien yang mengalami patah tulang atau fraktur biasanya akan menjalani prosedur pembedahan (operasi) untuk mengembalikan bentuk tulang seperti semula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi fraktur di Rumah sakit Bendan kota Pekalongan. Metode KTI ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu observasi, dimana peneliti akan melakukan pengamatan dalam periode waktu tertentu untuk memperoleh data. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu 2 (dua) pasien yang mengalami fraktur yang sama dan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari skala nyeri 7 (tujuh) sampai skala nyeri 3 (tiga). Kesimpulan KTI ini adalah bahwa teknik relaksasi nafas dalam ampuh untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien post operasi fraktur. Diharapkan petugas pelayanan kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien tentang manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Kata kunci : Fraktur, terapi relaksasi nafas dalam.

1. Pendahuluan

Rusaknya kontinuitas tulang yang disebabkan oleh tekanan eksternal yang datang lebih besar dari yang dapat diserap oleh tulang disebut fraktur. Fraktur merupakan rusaknya sebagian dan bisa jadi menyeluruh oleh kontinuitas dari struktur tulang dan kemudian dibagi menurut tipe beserta luasnya. Fraktur dapat diartikan sebagai rusaknya morfologi kontinuitas bagian tulang, yaitu lempeng epifisis atau kartilago.

Penatalaksanaan fraktur dilakukan dengan konservatif (pemasangan gips dan traksi) maupun operatif (pembedahan) [2]. Setelah dilakukannya tindakan pembedahan pasien akan merasakan nyeri akibat insisi pembedahan [3].

Tindakan pembedahan menyebabkan perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Nyeri yang terjadi se usai operasi yaitu suatu reaksi secara kompleks untuk jaringan terluka melalui proses operasi yang mampu menstimulasi hipersensivitas sistem syaraf pusat, setelah adanya prosedur operasi pasien akan merasakan nyeri.

Tindakan relaksasi nafas dalam mampu meringankan nyeri dengan merilekskan otot tegang yang menunjang nyeri. Pasien memejamkan matanya kemudian menarik dan menghembuskan nafas dengan pelan dan nyaman. Penggunaan teknik relaksasi dalam periode pasca operasi akan mengurangi penggunaan analgetik pada pasien, mengurangi efek samping yang terkait dengan obat dan memastikan bahwa pasien akan merasa puas terhadap perawatan [12].

2. Metode

2.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Rancangan karya tulis ilmiah adalah studi kasus. Karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk mengetahui pentingnya penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri, serta evaluasi pelaksanaan sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi fraktur.

2.2. Subjek Studi Kasus

Subyek studi kasus adalah individu, keluarga, masyarakat, atau kelompok khusus yang diamati secara mendalam dan dilakukan asuhan keperawatan secara komperhensif. Subyek studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini adalah satu orang pasien dengan keluhan nyeri post operasi fraktur, dengan kriteria pasien dalam kondisi kesadaran penuh, dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden.

2.3. Fokus Studi

Fokus studi adalah kajian utama dari masalah yang akan dijadikan titik acuan studi kasus. Dalam karya tulis ilmiah ini adalah Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur.

2.4. Tempat dan Pengambilan Waktu

Lokasi studi kasus merupakan tempat lokasi studi kasus tersebut yang akan dilakukan. Lokasi studi kasus di salah satu Rumah Sakit di Wilayah Kota Pekalongan. Waktu studi kasus merupakan waktu studi kasus tersebut yang akan dilakukan, waktu pengambilan kasus yaitu bulan September tahun 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Kasus 1

Pengkajian pertama pada Ny. S yang dilakukan pengkajian pada hari Kamis 2 Juni 2022 pada jam 08.00 WIB di ruang Jlamprang RSUD Bendan Pekalongan. Hasil pengkajian didapatkan data pasien berinisial Ny. S usia 71 tahun berjenis kelamin perempuan, agama Kristen, alamat Tanjungsari, suku Jawa, Bangsa Indonesia, nomor rekam medis 0002XX, diagnose medis close fraktur trochanter femur dextra. Saat dilakukan pengkajian Kamis 2 Juni 2022 pada jam 08.00 WIB didapatkan data subjektif, klien mengatakan nyeri post operasi dengan skala nyeri 7. Data objektif didapat pasien tampak meringis, TD : 130/60 mmHg, Nadi 86x/menit, suhu 36,4oC, pernafasan 20x/menit. Terapi yang didapatkan adalah infus RL 20tpm, injeksi ranitidine Iv 2x1 ampule, ketorolac 3x1 ampule.

Kasus 2

Pengkajian pertama pada Tn. M yang dilakukan pada pengkajian hari Kamis 2 Juni 2022 pada jam 10.00 WIB di ruang Jlamprang RSUD Bendan Pekalongan. Hasil pengkajian didapatkan data pasien berinisial Tn. M usia 65 tahun, jenis kelamin laki-laki, agama islam, alamat Petarukan, suku Jawa, Bangsa Indonesia, nomor rekam medis 002XXX, diagnose medis Closed fraktur trochanter femur dextra. Saat dilakukan pengkajian Kamis 2 Juni 2022 pada jam 10.00 WIB didapatkan data subjektif, klien mengatakan Nyeri setelah operasi dengan skala 6. Data objektif didapat klien tampak meringis kesakitan. TD : 130/90 mmHg, nadi 84x/menit, suhu 36,3oC, pernafasan 20 x/menit. Terapi yang didapatkan : Infus RL 20 tetes per menit, injeksi Ranitidin Iv 2x1 ampule, ketorolac 3x1 ampule.

3.2. Pembahasan

Penulis membahas tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur dengan asuhan keperawatan Ny. S dan Tn. M di RSUD bendan. Pembahasan pada BAB ini membahas tentang pengkajian sampai evaluasi apakah pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi fraktur pada Ny. S dan Tn. M.

Perumusan dalam diagnosa keperawatn pada kasus pertama dan kedua memiliki kesamaan yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur pembedahan).

Penulis menegakkan diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur pembedahan) karena dari 2 pasien di dapatkan data subjektif pasien mengatakan mengeluh nyeri post operasi, dengan skala nyeri 7 pada pasien 1, dan skala nyeri 6 pada pasien 2.

Penulis menerapkan intervensi pada kasus pertama dan kasus kedua sama dimana intervensinya diambil dari diagnose keperawatan yang muncul yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur pembedahan) (SDKI,2017).

Intervensi yang dipilih untuk mengatasi masalah keperawatan ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien post operasi fraktur dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam, tindakan keperawatan dilakukan selama 3x7jam dengan kriteria hasil meringis pada klien berkurang, skala nyeri menurun, ekspresi wajah tenang, vital sign dalam batas normal. Rencana keperawatan yang dipilih

untuk mengatasi masalah tersebut adalah monitor tekanan darah, lakukan pengkajian nyeri secara menyeluruh meliputi lokasi, durasi, keparahan/skala nyeri, faktor pencetus nyeri, ajarkan teknik relaksasi nafas dalam, kolaborasi pemberian obat pereda nyeri.

Implementasi yang dilakukan pada kedua kasus pada pasien Ny. S dan Tn. M dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [8] didapatkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi fraktur. Penggunaan teknik relaksasi dalam periode pasca operasi akan mengurangi penggunaan analgesik pada pasien, mengurangi efek samping yang terkait dengan obat dan memastikan bahwa pasien akan merasa puas terhadap perawatan [12].

Kekuatan implementasi keperawatan yang telah diberikan pada klien kasus pertama dan kedua yaitu pada klien kasus pertama rileks, tenang dan kooperatif saat diberikan terapi relaksasi nafas dalam, klien juga bersedia minum obat yang telah diberikan oleh perawat, kasus kedua pasien sangat kooperatif dan tampak tenang saat diberikan terapi dan mampu menjawab semua pertanyaan yang diberikan penulis.

Kelemahan implementasi keperawatan pada kedua kasus yaitu pada kasus pertama adalah pasien sulit percaya karena takut terjadi hal yang tidak diinginkan namun setelah diberikan penjelasan pasien dan keluarga bersedia dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien, pada kasus kedua pasien tampak bingung karena belum pernah melakukan terapi namun sudah diberi penjelasan dan pasien bersedia melakukan terapi.

Evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan penulis selama 3 hari adalah setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada kasus pertama dan kedua didapatkan hasil pada kasus pertama terjadi penurunan skala nyeri pada penerapan hari pertama pada Kamis 2 Juni 2022 dari sebelum terapi skala nyeri 7 menjadi 6 setelah dilakukan terapi selama 15 menit dengan 4 siklus, kemudian menurun kembali pada hari ketiga Sabtu 4 Juni 2022 menjadi skala nyeri 3. Kemudian pada kasus ke dua terjadi penurunan nyeri pada hari pertama Kamis 2 Juni 2022 dari skala nyeri 6 menjadi skala 5 setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, kemudian terjadi penurunan kembali pada hari ke tiga Sabtu 4 Juni 2022 dengan skala nyeri 3.

Evaluasi yang di dapatkan pada kedua klien yang memiliki perbedaan yaitu kasus pertama berumur 71 tahun sedangkan kasus kedua berumur 65 tahun, kedua kasus ini memiliki kesamaan keluhan nyeri pada post operasi dan sama-sama mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan tindakan keperawatan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD Bendan pekalongan pada tanggal 2 -4 Juni 2022 dan pembahasan penulis laporan study kasus "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur" dari pengkajian sampai evaluasi maka dapat disimpulkan terdapat dua responden yang mengalami nyeri pada post operasi dan telah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Pada data awal yang penulis dapatkan pada kasus pertama adalah klien mengalami nyeri post operasi fraktur dengan awal skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 3

pada terapi hari ke 3, kemudian pada pasien kedua juga mengalami hal yang sama yaitu nyeri post operasi dan didapatkan skala nyeri 6 pada hari pertama sebelum dilakukan terapi dan menurun pada hari ke 3 menjadi skala 3 setelah dilakukan terapi selama 3 hari berturut-turut.

Evaluasinya dari kedua kasus ini berhasil karena dapat mewujudkan kriteria hasil intervensi yaitu dari kedua pasien pada kasus tersebut dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi.

Referensi

- [1] Aini, L., & Reskita, R. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Fraktur*, 9(2013), 8–19.
- [2] Apley, A. G., & Solomon, L. (2018). *System of Orthopaedics and Trauma* (A. Blom, D. Warwick, & M. R. Whitehouse (eds.); 10th Editi). CRC Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315118192>
- [3] Cahyanti, E. I., Anugrahanti, W., & Wibowo. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Gastritis Dengan Masalah Nyeri Akut*.
- [4] Freye, K., Lammers, W., Bartelt, D., & Pohlenz, O. (2019). Fraktur. *Radiologisches Wörterbuch*, 126–127. <https://doi.org/10.1515/9783110860481-111>
- [5] Hermanto, R., Isro'in, L., & Nurhidayat, S. (2020). Studi Kasus : Upaya Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur. *Health Sciences Journal*, 4(1), 112–123. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1486755>
- [6] Kneale, J., & Davis, P. (2011). *Keperawatan Ortopedik Dan Trauma. EGC*.
- [7] 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.
- [8] Nurdin, S., Kiling, M., & Rottie, J. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Irna A Blu RSUP Prof Dr. R.D Kandou Manado. *Ejournal Keperawatan*, 1(1). <https://doi.org/10.1111/obr.12573>
- [9] Suwahyu, R., Sahputra, R. E., & Fatmadona, R. (2021). SYSTEMATIC REVIEW: PENURUNAN NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI FRAKTUR MELALUI PENGGUNAAN TEKNIK NAPAS DALAM Romy. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 193–206. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1085>
- [10] Suyanto, & Bangsawan, M. (2013). Efek Kombinasi Bacaan Al quran dan Terapi Farmakologis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Ekstremitas. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 57–62. <https://doi.org/10.1186/1687-9856-2014-3>
- [11] V. M. Buyanov. (1967). Fraktur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 6–56.
- [12] Yaban, Z. S. (2019). *Usage of NonPharmacologic Methods on Postoperative Pain Management by Nurses: Sample of Turkey*. 12(1), 529–541. <https://doi.org/10.4103/2230-8598.151234>