**LITERATURE REVIEW : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :
DWI UTAMI
18065

**AKADEMI KEPERAWATAN PEMKAB PURWOREJO
TAHUN 2021**

***LITERATURE REVIEW* : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)**

**Oleh :
DWI UTAMI
18065**

**AKADEMI KEPERAWATAN PEMKAB PURWOREJO
TAHUN 2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi dengan judul ***"LITERATURE REVIEW : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN"*** oleh Dwi Utami (18065) telah disetujui dan diujikan didepan Dewan Penguji pada tanggal 26 Agustus 2021

Dewan Penguji

Penguji I

Bayu Seto R.A, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN : 0625118907

Penguji II

Wahyu Widodo, S.Kp.Ns.,M.Kep
NIDN : 0609087301

Penguji III

Ahmad Muzaki, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN : 0622038902

Mengetahui,
Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo
Direktur

Wahidin, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 060803860

LITERATURE REVIEW : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN

Dwi Utami¹, Ahmad Muzaki², Wahyu Widodo³

Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo¹

Dosen Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo²

Dosen Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo³

Purworejo, (0275)3140576

Email : dwitamtamtem@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Perasaan yang bersifat tidak menyenangkan disebut nyeri. Berhubungan dengan rusaknya jaringan yang muncul secara mendadak serta berskala ringan sampai berat selama 3 bulan kurang. Nafas dalam dapat dilakukan sebagai tindakan menurunkan nyeri pada saat nyeri timbul. Nafas lembut serta mengeluarkan dengan pelan. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam sebagai tindakan mengatasi masalah keperawatan nyeri pada klien. **Metode** : Penulis menggunakan metode *Literature Review* dengan cara menguraikan teori, temuan serta bahan penelitian dari beberapa peneliti yang digunakan untuk landasan dalam melakukan studi literatur. Pencarian artikel dilakukan dengan Google Scholar yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2020 yang diakses full text dalam format pdf berbahasa Indonesia dengan kata kunci "nafas dalam+" "nyeri+" "IGD", "nyeri+" "nafas dalam+" "gawat darurat" dan "teknik relaksasi nafas dalam+" "IGD". **Hasil** : Berdasarkan kelima artikel yang penulis review menunjukkan bahwa 3 artikel diantaranya menyatakan bahwa hasil pemberian relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dan 2 artikel menyatakan hasil bahwa relaksasi nafas dalam tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. **Kesimpulan** : Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien.

Kata Kunci : Nyeri, Nafas Dalam, IGD

ABSTRACT

Background : Pain is a subjective unpleasant feeling condition. Sensory or emotional experience associated with tissue damage of sudden onset and of mild to severe intensity lasting less than 3 month. Deep breathing relaxation techniques can be used to reduce the patient's pain when pain occurs. Breathe gently (hold inspiration maximally) and exhale slowly. **Objective** : To determine the effect of deep breathing relaxation to overcome pain nursing problems in clients. **Methods**: This type of research uses the Literature Review method by outlining theories, findings and research materials from several researchers which are used as the

basis for conducting literature studies. Article searches were carried out using Google Scholar published from 2016-2020 which were accessed in full text in Indonesian language pdf format with the keywords “deep breath”+”pain”+”IGD”, “pain”+”deep breath”+”emergency” and “deep breathing relaxation technique”+”IGD. **Results:** based on the five articles reviewed by the authors, it showed that the majority of patients experienced a decrease in pain after deep breathing relaxation and deep breathing relaxation techniques had an effect on reducing pain intensity. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques can reduce pain in patients.

Keywords : Pain, Deep Breath, IGD

Pendahuluan

Nyeri berhubungan dengan rusaknya jaringan aktual maupun fungsional, selama 3 bulan kurang dengan onset mendadak (Desiartama, 2017). Kasus nyeri kronis di dunia sekitar 20% dari popuasi didunia. Jumlah nyeri akut 42% di Inggris, kejadian pada pria 17% serta wanita 25% (Hartanti, 2016). Berdasarkan data WHO tahun 2015, jumlah pasien pembedahan meningkat setiap tahun, 2011 sebanyak 140 juta klien atau sekitar 1,9% diseluruh dunia, 2012 meningkat dengan jumlah 148 juta pasien atau 2,1%.

Indonesia mengalami kasus nyeri sekitar 12,7 juta atau sekitar 5% populasi indonesia, kejadian nyeri gastritis di indonesia sebanyak 23,5-31,3%, nyeri fraktur di indonesia sebanyak 40% (WHO, 2015). Diperkirakan 40% penduduk

Jawa Tengah kasus nyeri mencapai 18,2% untuk laki laki sedangkan perempuan 13,6% (Hartanti, 2016).Relaksasi yaitu tindakan megurangi nyeri dengan merelaksasi otot, teknik ini berguna untuk memberikan penurunan skala nyeri (Suhartini, 2013). Teknik ini berguna untuk menekan nyeri di thalamus lalu ke kortek cerebri sebagai pusat nyeri. Saat melakukan teknik nafas dalam harus di suasana yang nyaman, tenang serta rileks agar tujuan dari teknik ini tercapai.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian adalah literatur review, yaitu mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Penelusuran artikel dilakukan dengan pendekatan kata (*data base*) google scholar

dengan menggunakan kata kunci seperti "teknik relaksasi nafas dalam" + "fraktur" + "IGD", "nyeri"+"nafas dalam" +"gawat darurat", "nafas dalam"+"nyeri" +"IGD", artikel yang dipublikasikan sejak tahun 2016-2020 yang dapat diakses full teks dalam format PDF dan berbahasa Indonesia.

Analisa data dilakukan dengan cara mendiskusikan dan meringkas literatur kemudian membandingkan beberapa literatur dan selanjutnya dituangkan dalam pembahasan.

Dalam mereview literatur menggunakan beberapa cara diantaranya: mencari kesamaan (*Similarity*), ketidaksamaan (*Contrast*), memberi pandangan (*Critize*), membandingkan (*Compare*), dan meringkas (*Sumarize*).

Hasil

Hasil analisis literatur diambil dari lima artikel yang sudah dilakukan pemilihan topik, penentuan *keyword* dan selanjutnya dianalisis melalui proses persamaan dan perbedaan yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Dari Literatur Tentang Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien.

No	Nama Penulis	Judul	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil
1.	Mochamad Tri Hastomo, 2018	Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Gawat Darurat	Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan <i>one shot case study</i>	Sampel yang digunakan berjumlah 30 sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Didapatkan hasil bahwa pengaruh tidak ada antara skala nyeri dan nafas dalam saat pemasangan infus. Dai uji statistik didapatkan nilai <i>p value</i> = 0,54 berarti nilai $p > 0,05$
2.	Irfan Irianto, 2019	Hubungan Penanganan Awal Gastritis Dengan Skala Nyeri Pasien UGD Rumah Sakit GNIM Bethesda Termohon	Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Sampel yang digunakan berjumlah 52 sampel dengan teknik <i>non random sampling</i>	Didapatkan hasil bahwa penatalaksanaan awal gastritis dengan nafas dalam tidak memiliki hasil yang signifikan. Digunakan <i>uji spearman</i> dalam peneitian ini dengan nilai $p = 0,066; \alpha = 0,05$

3.	Lela Aini, 2018	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur	Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>pra-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i>	Sampel yang digunakan berjumlah 30 sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Diperoleh hasil adanya pengaruh nafas dalam terhadap penurunan nyeri fraktur. Penelitian menggunakan uji wilcoxon diperoleh hasil (<i>p-value</i> =0,001) dengan makna terdapat pengaruh relaksai nafas dalam terhadap penurunan nyeri.
4.	Wahyu Widodo, Neli Qoniah, 2020	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di RSUD Wates	Metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus	Sampel yang digunakan berjumlah 2 sampel	Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan saat sebelum operasi, sebelum dan setelah diberikan relaksasi nafas dalam.
5.	Ibnu Habib, 2021	Studi Komparatif Skala Nyeri Saat Pemasangan Infus Ada Anak Yang Diberikan Teknik Distraksi Audio Visual Menonton Animasi Kartun Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi komparatif <i>pre test one group design</i>	Sampel yang digunakan berjumlah 30 sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat perbedaan antara terapi distraksi animasi kartun dengan nafas dalam saat memasang infus pada anak di ruang UGD RSI Siti Aisyah. Disimpulkan bahwa distraksi menonton animasi kartun lebih efektif untuk penurunan skala nyeri saat tindakan infasi dari pada teknik nafas dalam. Penelitian ini menggunakan uji statistik <i>independent test p</i> <i>=value</i> 0,000 yak maknanya ada perbedaan.

Pembahasan

Dari kelima artikel yang telah dilakukan review diatas, terdapat perbedaan pada masing-masing penelitian. Perbedaan dilihat dari kelima jurnal memiliki perbedaan

dalam hal desain penelitian pada penelitian Mochamad Tri Hastono (2018) menggunakan metode *pre-experimental design* dengan *one shot casestudy*. Metode penelitian *pre-experimental* menurut Sugiyono

(2014) adalah sebuah rancangan yang diberikan hanya pada suatu grub tertentu. Irfan Irianto (2019) menggunakan studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Lela Aini (2018) menggunakan *pra-eksperimental* dengan rancangan *pre test-post test*. Wahyu Widodo, Neli Qoniah, (2020) menggunakan design studi kasus, Ibnu Habib (2021) menggunakan *design pre test one grup*.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan oleh Mochamad Tri Hastomo (2018), Lela Aini (2018), Ibnu Habib (2021) yaitu menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh Irfan Irianto (2019) menggunakan *teknik non random sampling*.

Jumlah sampel yang sama pada penelitian Mochamad Tri Hastono (2018), Lela Aini (2018), Ibnu Habib (2021) yaitu sama-sama menggunakan 30 reponden. Selanjutnya persamaan jurnal dilihat dari hasil dari penelitian terkait teknik relaksasi nafas dalam pada penelitian Irfan Irianto (2019), Lela Aini (2018), Wahyu Widodo, Neli Qoniah, (2020) yaitu

menunjukkan bahwa ada keefektifan menurunkan nyeri pada pasien.

Selanjutnya persamaan jurnal dilihat dari hasil dari penelitian terkait teknik relaksasi nafas dalam pada penelitian Mochamad Tri Hastono (2018), Ibnu Habib (2021) yaitu menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak ada saat dilakukan nafas dalam untuk penurunan nyeri. Persamaan selanjutnya yaitu dilihat dari penggunaan instrumen yaitu pada Lela Aini (2018), Irfan Irianto (2019) dan Wahyu Widodo, Neli Qoniah, (2020) sama-sama menggunakan *Numeric Rating Scale* dalam pengukuran skala nyeri. Pandangan penulis tentang artikel yaitu sesuai dengan kosep yang dinyatakan oleh beberapa peneliti terkait dengan penerapan nafas dalam untuk penurunan nyeri.

Instrumen digunakan Mochamad Tri Hastomo (2018) yaitu dengan obsevasi chek list, memberikan tanda centang apabila menunjukkan gejala pada sasaran. Irfan Irianto yaitu pengumpulan data menggunakan alat ukur kuisioner yang telah baku dan tervalidasi, dengan hasil perhitungan

skala koefisien reproduibilitas sebesar 0,98 dan skala koefisien skalabilitas 0,97. Penelitian Wahyu Widodo dengan SOP yang ada di Rumah Sakit Wates dengan pengukuran nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale*.

Perbedaan selanjutnya dilihat dari pengukuran skala nyeri yang digunakan dalam penelitian Mochamad Tri Hastono (2018) menggunakan *visual analog* dalam mengukur skala nyeri, Ibnu Habib (2021) menggunakan *wong baker pain rating scale*. Perbandingan dari setiap penelitian terdapat pada metode penelitian yang digunakan pada masing-masing peneliti. Berdasarkan kelima artikel diatas bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan untuk mengatasi nyeri secara nonfarmakologis.

Hal didukung penelitian Hartanti (2016) yang berjudul relaksasi terapi nafas dalam penurunan nyeri pada klien dengan hipertensi menyatakan adanya penurunan skala nyeri 5 menjadi 3 setelah dilakukan nafas dalam.

Kesimpulan

Kelima artikel memiliki kesamaan dalam teknik pengambilan sampel, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. Sedangkan perbedaan terdapat pada desain penelitian, instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian.

Dari kelima artikel yang telah dilakukan review, penulis dapat menyimpulkan bahwa. Teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri dan dapat diterapkan sebagai tindakan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri pada pasien.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada direktur akademi keperawatan pemkab purworejo dan dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian publikasi ini. Serta tidak lupa kepada kedua orang tua, kakakku dan teman-teman semua yang telah memberikan doa serta support untuk menyelesaikan publikasi ini.

Daftar pustaka

- Desiartama, A, dan I G N W, Aryana. (2017). Gambaran Karakteristik Pasien Fraktur Femur Akibat Kecelakaan Lalulintas Pada Orang Dewasa Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2013. *E-Journal Medika*. 06 (05) : 1-4
- Hartanti, R Desnanda P. (2016). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Kesehatan (JIK)*. Vol IX, No 1, Maret 2016. <https://media.neliti.com/> Diakses 10 Januari 2019
- Hastomo, M. T., & Suryadi, B. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 436–442
- Lela, A., & Reza, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262–266
- Mustofa, I. H., Verawati, M., & Sari, R. M. (2021). Studi Komparatif Skala Nyeri Saat Pemasangan Infus Pada Anak Yang Diberikan Teknik Distraksi Audio Visual Menonton Animasi Kartun Dan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Di Rsi Siti Aisyah Kota Madiun. *Health Sciences Journal*, 5(1), 1–13.
- Purwati. (2010). *Penurunan Tingkat Nyeri Anak Prasekolah Yang Mengalami Penusukan Intravena Untuk Pemasangan Infus Melalui Terapi Musik*. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 13, 50-51
- Rizky, I. I., Kepel, B. J., & Killing, M. (2019). Hubungan Penanganan Awal Gastritis Dengan Skala Nyeri Pasien Ugd Rumah Sakit Gmim Bethesda Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Suhartini dkk. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Diruang Iriana A BLU RSUP Prof DR.R.D Kandou Manado. *Ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2243*.
- Wahyu Widodo, Neli Qoniah. (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>
- WHO. World Health Statistic Report. (2014). Geneva: world Health Organization;