

**ANALISA PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN NYERI OTOT PADA PASIEN DENGAN DENGUE HEMORAGIC
FEVER: STUDI KASUS**

**Muhammad Al-Amin R. Sapeni^{1*}, Nurmaini Nurmaini², Irawati Anwar³, Asrifah Suardi⁴, Muhammadong
Muhammadong⁵, Sartika Lukman⁵**

¹Department of Nursing, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jl. Lebak Bulus I No. Kav.29, Cilandak Barat, Cilandak, Jakarta Selatan, Jakarta 12430, Indonesia

²School of Nursing, STIKes Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Jl. Rw. Semut Raya, Margahayu. Bekasi Timur, Bekasi, Jawa Barat 17113 Indonesia

³School of Nursing, STIKes Graha Edukasi, Jl. Perintis Kemerdekaan, Kapasa, Tamalanrea, Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

⁴School of Nursing, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiawanan Sosial, Jl. Pulomas Barat, Kayu Putih, Jakarta Timur, Jakarta 13210 Jakarta, Indonesia

⁵School of Nursing, Akademik Keperawatan Yapenas 21, Jl. Poros Makassar - Maros No.KM 27, Adatongeng, Maros, Sulawesi Selatan 90516 Indonesia

*muh.amin@stikesmayapada.ac.id

ABSTRAK

Nyeri akut menjadi salah satu gejala klinis yang ditemukan pada penyakit DHF dan berpengaruh terhadap derajat keparahan DHF. Terapi non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri salah satunya adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri. Tujuan: Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk mengetahui penerapan tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan Dengue Haemoragic Fever di RS X Kota Bekasi. Metode: penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif, dengan rancangan studi kasus yaitu mendeskripsikan gambaran penerapan tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien DHF di Rumah Sakit X. Pengumpulan data menggunakan hasil wawancara dan rekam medis pasien. Analisa data menggunakan tehnik deskriptif dan naratif. Hasil: hasil ini menunjukkan masalah keperawatan utama adalah nyeri akut dan penerapan inervensi inovasi adalah tehnik relaksasi nafas dalam. Semua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi Kesimpulan: tehnik relaksasi nafas dalam terbukti efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien.

Kata kunci: DHF; nyeri akut; relaksasi nafas dalam

**ANALYSIS OF THE APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES TO
REDUCE MUSCLE PAIN IN PATIENTS WITH DENGUE HEMORRHAGIC FEVER: A CASE
STUDY**

ABSTRACT

Acute pain is one of the clinical symptoms found in DHF and affects the severity of DHF. One of the non-pharmacological therapies that can reduce pain is deep breathing relaxation. Progressive muscle relaxation can reduce pain by relaxing muscle tension that can support pain. Purpose: The writing of this Final Scientific Paper for Nursing is to determine the application of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in patients with Dengue Hemorrhagic Fever at Hospital X, Bekasi City. Method: This study uses a descriptive research type, with a case study design, namely describing the application of deep breathing relaxation techniques to reduce pain intensity in DHF patients at Hospital X. Data collection used interview results and patient medical records. Data analysis used descriptive and narrative techniques. Results: These results indicate that the main nursing problem is acute pain and the application of innovative interventions is deep breathing relaxation techniques. All patients experienced a decrease in pain intensity after the intervention. Conclusion: Deep breathing relaxation techniques have been proven effective in reducing pain intensity in patients.

Keywords: acute pain; DHF; deep breath relaxation

PENDAHULUAN

DBD merupakan penyakit endemis dengan angka kematian yang masih tinggi. Gambaran klinis bervariasi, pasien yang awalnya tampak ringan dapat mengalami syok dan meninggal. Sampai saat ini masih sulit mengetahui mana di antara pasien yang akan mengalami syok. Pada kasus DBD yang berat, kondisi pasien dapat berubah ke arah terjadinya syok (Zulaikha et al., 2019). Kasus yang terus meningkat dan juga bertambahnya wilayah yang terjangkau diakibatkan karena semakin padatnya penduduk, adanya pemukiman baru, sarana transportasi yang banyak dan berkembang, kurangnya kepedulian masyarakat terhadap pembersihan sarang nyamuk, adanya vektor nyamuk yang hampir di seluruh pelosok tanah air sehingga menyebabkan virus Dengue yang bersirkulasi setiap tahunnya (Mayela et al., 2020). Penyakit DBD dapat menyerang segala usia ditandai dengan 4 ciri utama yaitu pembesaran limfa, terjadinya shock (kejang) pada penderita, adanya pendarahan dan demam dengan suhu yang berubah-ubah. Penderita DBD yang mengalami shock (kejang) akibat adanya kebocoran plasma darah dapat mengalami kematian apabila tidak ditangani secara tepat dan cepat (Fentia, 2021). Selain itu penderita DBD juga akan mengalami nyeri akut pada seluruh tubuh.

Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2017). Jadi nyeri akut dapat menjadi salah satu gejala klinis yang ditemukan pada penyakit DHF sehingga dimungkinkan bahwa nyeri akut juga berpengaruh terhadap derajat keparahan penyakit Dengue Hemorrhagic Fever (DHF). nyeri akut dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pada pasien DHF, nyeri akut disebabkan oleh karena adanya agen pencendera fisiologis (infeksi virus dengue (viremia)) di dalam tubuh yang disebarkan oleh nyamuk aedes aegypti. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Beberapa terapi non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu gambaran dan fikiran (guide imagery), yoga, dan relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri akut. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri (Rahmawati, 2019). Berdasarkan dari data tersebut maka peneliti ingin memaparkan bagaimana gambaran analisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien Dengue Hemoragic Fever (DHF) dengan intervensi tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri akut di Ruang Rawat Inap.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu salah satu jenis rancangan penelitian yang mencakup satu unit penelitian secara intensif. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan gambaran penerapan tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien DHF di Rumah Sakit Swasta X. Dalam penelitian ini subyek yang akan diambil adalah pasien dengan diagnosa DHF dan mengalami nyeri yang dirawat di Rumah Sakit Swasta Kota Bekasi yang berjumlah 3 orang. Fokus studi kasus ini adalah penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien DHF. Studi kasus dilakukan dari 5 Mei 2023 sampai dengan 15 Mei 2023. Pengumpulan data menggunakan hasil wawancara dan rekam medis pasien. Analisa data menggunakan tehnik deskriptif dan naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

1. Nn. C berusia 32 tahun, pada saat pengkajian pasien menegelah nyeri daerah abdomen. Skala nyeri 4-5. Ekspresi wajah tampak meringis dan mata selalu dipejamkan, selain itu pasien mengeluh nyeri bagian abdomen kanan atas skala nyeri 4-5 dan ada nyeri tekan dibagian kanan atas nyeri serta badan

terasa demam suhu 38,8 derajat celcius. saat dilakukan pemeriksaan TTV pada pasien didapatkan data : TD : 109/70 mmhg, N : 86x/I, Rr : 23X/i. Spo2 : 99%.

2. Ny. A berusia 32 tahun, Pada saat pengkajian pasien mengeluh badan terutama daerah punggung terasa nyeri skala nyeri 4-5 ,nyeri seperti ngilu-ngilu terutama daerah punggung dan nyeri terus menerus sejak 2 hari yang lalu ,selain itu pasien mengeluh masih terasa mual dan hanya bisa makan habis 1/3 porsi bubur dan lauk pauk. pada saat pengkajian didapatkan, KU lemah, kesadaran composmentis, TTV : TD : 110/62 mmhg, N : 76x/I, Rr : 20X/I, Spo2 : 99%.
3. Nn. N berusia 31 tahun, Pada saat pengkajian pasien mengeluh badan terutama daerah punggung terasa nyeri skala nyeri 4-5 ,nyeri seperti ngilu-ngilu terutama daerah punggung dan nyeri terus menerus sejak 3 hari yang lalu ,selain itu pasien mengeluh masih terasa mual dan hanya bisa makan habis 1/3 porsi bubur dan lauk pauk. pada saat pengkajian didapatkan, KU lemah, kesadaran composmentis, TTV : TD : 121/49 mmhg, N : 85x/I, Rr : 22X/I, Spo2 : 99%.

Diagnosa Keperawatan

1. Nn. C diagnose keperawatan adalah Nyeri Akut, Hipertemia, dan Perubahan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh
2. Ny. A diagnosa keperawatan adalah Nyeri Akut, Hipertermia, Perubahan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh
3. Nn. N diagnosa keperawatan adalah Nyeri Akut, Hipertermia, dan Perubahan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh

Implementasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

Implementasi hari pertama

1. Nn. C hasil Paliatif: Nyeri muncul tiba-tiba, Quality: perih seperti ditusuk-tusuk, Regional: kepala dan abdomen, Skala: 5, Time: menetap
2. Ny. A hasil Paliatif: nyeri muncul tiba-tiba, Quality: sedang, perih, Regional: punggung, Skala: 5, Time: menetap
3. Nn. N hasil Paliatif: nyeri muncul tiba-tiba, Quality: sedang-perih, Regional: punggung, Skala: 4, Time: menetap

Implementasi hari kedua

1. Nn. C hasil Paliatif: Nyeri muncul tiba-tiba, Quality: ringan seperti ditusuk-tusuk, Regional: kepala dan abdomen, Skala: 3, Time: hilang timbul
2. Ny. A hasil Paliatif: nyeri muncul tiba-tiba, Quality: ringan, perih Regional: punggung, Skala: 3, Time: hilang timbul
3. Nn. N hasil Paliatif: nyeri muncul tiba-tiba, Quality: ringan, Regional: punggung, Skala: 3, Time: hilang timbul

Implementasi hari ketiga

1. Nn. C hasil Paliatif: Nyeri berkurang, Quality: ringan, Regional: kepala dan abdomen, Skala: 1, Time: hilang timbul
2. Ny. A hasil Paliatif: nyeri berkurang, Quality: ringan, Regional: punggung, Skala: 1, Time: hilang timbul
3. Nn. N hasil Paliatif: nyeri muncul tiba-tiba, Quality: ringan, Regional: punggung, Skala: 1, Time: hilang timbul

Evaluasi

1. Evaluasi Asuhan Keperawatan Nn. C
Evaluasi yang dilakukan pada Nn. C. Hari pertama tanggal 28 Mei 2023. Data Subyektif pasien mengatakan masih nyeri berkurang setelah melakukan tehnik relaksasi nafas dalam. Data Obyektif pasien masih tampak masih menahan nyeri yang muncul. Skala Nyeri 5. Masalah nyeri belum

teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Nn. C Hari kedua tanggal 29 Mei 2023 Data Subyektif pasien mengatakan masih nyeri sudah mulai berkurang dibandingkan hari sebelumnya. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 3-4. Masalah nyeri belum teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Nn. C Hari ketiga tanggal 30 Mei 2023 Data Subyektif pasien mengatakan nyeri sudah tidak terasa lagi. Pasien mengatakan selalu menerapkan tehnik relaksasi. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 0-1 Masalah nyeri teratasi dan Intervensi selesai.

2. Evaluasi Keperawatan Ny. A

Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A. Hari pertama tanggal 4 Juni 2023. Data Subyektif pasien mengatakan masih terasa nyeri di bagian punggung. Os mengatakan sudah melakukan tehnik nafas dalam. Data Obyektif tampak masih menahan nyeri yang muncul. Skala Nyeri 4-. Masalah nyeri belum teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A Hari kedua tanggal 5 Juni 2023 Data Subyektif pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang dibandingkan hari sebelumnya. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 3-4. Masalah nyeri belum teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A Hari ketiga tanggal 6 Juni 2023 Data Subyektif pasien mengatakan nyeri sudah tidak terasa lagi. Pasien mengatakan selalu menerapkan tehnik relaksasi. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 0-1 Masalah nyeri teratasi dan Intervensi selesai.

3. Evaluasi Keperawatan Nn. N

Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A. Hari pertama tanggal 3 Juni 2023. Data Subyektif pasien mengatakan masih terasa nyeri di bagian punggung. Os mengatakan sudah melakukan tehnik nafas dalam. Data Obyektif tampak masih menahan nyeri yang muncul. Skala Nyeri 4-. Masalah nyeri belum teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A Hari kedua tanggal 4 Juni 2023 Data Subyektif pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang dibandingkan hari sebelumnya. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 3-4. Masalah nyeri belum teratasi dan Intervensi masih tetap dilanjutkan. Evaluasi yang dilakukan pada Ny. A Hari ketiga tanggal 5 Juni 2023 Data Subyektif pasien mengatakan nyeri sudah tidak terasa lagi. Pasien mengatakan selalu menerapkan tehnik relaksasi. Data Obyektif Tampak wajah pasien lebih rileks dibandingkan sebelumnya. Skala Nyeri 0-1 Masalah nyeri teratasi dan Intervensi selesai.

Pengkajian merupakan dasar utama dan hal yang penting di lakukan baik saat pasien pertama kali masuk rumah sakit maupun selama pasien dirawat di rumah sakit (Widyorini et al., 2016). Pengkajian pada 3 pasien dilakukan pada rumah sakit yang sama namun dengan waktu yang berbeda. Semua pasien berjenis kelamin perempuan namun berbeda usia. Pasien 1 berusia 32 tahun, pasien 2 berusia 30 tahun dan pasien 3 berusia 31 tahun. Terdapat persamaan yang ditemukan yaitu semua pasien mengalami demam yang tidak stabil, hal ini sesuai dengan pernyataan dari Kemenkes RI (2015) bahwa yang terjadi pada penderita penyakit DHF biasanya timbul demam yang bisa berlangsung sepanjang hari. Selain itu semua pasien juga mengalami nyeri dan pusing namun di tempat yang berbeda-beda. Pasien 1 mengeluhkan pusing pada kepala dan nyeri tekan pada abdomen. Sedangkan pada pasien 2 dan 3 mengeluh nyeri pada bagian punggung. Pada pasien dengan DHF, jenis kelamin secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan pada penderita DHF. Tetapi kematian lebih sering ditemukan pada perempuan dari pada laki-laki (Pertiwi, 2022).

Intervensi yang dilakukan pada kasus kelolaan 3 pasien ini untuk diagnosis utama nyeri akut adalah memberikan manajemen dengan pemberian tehnik relaksasi napas dalam (PPNI, 2018). Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan observasi terlebih dahulu dengan mengidentifikasi skala nyeri, respon

nyeri dan faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Pengkajian penilai nyeri menggunakan skala numerik sebelum dan sesudah intervensi dilanjutkan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan durasi selama \pm 25 menit dengan menginstruksikan klien untuk melakukan teknik relaksasi sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks dengan posisi baring sambal tangan diletakkan di samping. Setelah diberikan intervensi pasien diinstruksikan untuk rileks dan apabila pasien mengatakan nyeri menurun maka dilanjutkan dengan tindakan pemberian analgetik. Tindakan intervensi relaksasi nafas dalam dilakukan 3x24 jam. Dari hasil implementasi yang telah dilakukan kepada 3 pasien. Semua pasien mengatakan nyeri menurun dan terasa lebih rileks dibandingkan saat pertama kali datang ke rumah sakit. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Utami (2021), menyebutkan pemberian terapi relaksasi nafas dalam merupakan tindakan non farmakologis paling efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Tindakan yang dilakukan pada pasien 1 dan 3, setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil nyeri berkurang sejak hari pertama diajarkan tehnik nafas dalam, namun pada pasien ke 2 nyeri baru berkurang pada hari ke-2 diajarkan tehnik nafas dalam. Peneliti berasumsi bahwa keefektifan pemberian tindakan non farmakologis tergantung bagaimana penerimaan dan pengertian pasien kepada apa yang diinstruksikan. Dalam melakukan penelitian dan penerapan asuhan keperawatan kepada pasien, peneliti menemukan keterbatasan antara lain Keterbatasan waktu penelitian dan penerapan asuhan keperawatan, karena penelitian dilakukan bersamaan dengan jadwal kerja peneliti sehingga peneliti kurang maksimal dalam memantau jalannya asuhan keperawatan.

SIMPULAN

Teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien. Teknik ini disarankan kepada pihak institusi pendidikan, institusi rumah sakit dan perawat di rumah sakit agar dapat menerapkan tehnik non farmakologis untuk mengurangi nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, R., Kusratmoko, E., Drs, M. S., Kartono, H., Penduduk, K., & Penelitian, B. (2013). Kerentanan Wilayah Terhadap Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) di Kabupaten Sleman Place Vulnerability to Dengue Hemorrhagic Fever (DHF) in Sleman Regency Abstract Dengue yang ditularkan melalui nyamuk Aedes aegypti . (Depkes RI , 1998). Penyakit . 86.
- Fentia Lia, Juwita Ratna, S. M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Demam Berdarah Dengue. Kesehatan Maharatu, 2(2), 71–85. <http://ojs.stikestengkumaharatu.ac.id/>
- Frida. (2019). Mengenal Demam Berdarah Dengue. Alprin.
- Hartanti, R. D. (2016). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK), 9(1). Maret 2016 ISSN 1978- 3167. Jurnal Ilmiah Kesehatan, IX(1). <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>
- Kardiyudiana, N. K., & Susanti, B. A. (2019). Keperawatan Medikal Bedah 1 (1st ed.). PT. PUSTAKA BARU.
- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 5(2), 119–128.
- Masriadi. (2017). Epidemiologi Penyakit Menular. Rajawali Pers.

- Mayela, P. S., Siauta, J. A., & Carolin, B. T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue Pada Balita Factors Associated With the Incidence of Dengue Hemorrhagic Fever in Toddlers I N F O a R T I K E L Abstrak. 90–96.
- Mubarak. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1) (1st ed.). Salemba Medika.
- Muhammad, A. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUP Prof. Dr. Hi. Aleoi Saboe Kota Gorontalo. 1.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (Edisi 5). Salemba Medika.
- Pertiwi, D. L. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Tn. H Dengan Diagnosa Medis Dengue Hemoragic Fever (DHF) Di Ruang C2 RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. Demam Berdarah Dengue, 1.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia edisi 1 (1st ed.). DPP PPNI. Rahmawati. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post
- Sulistyo, A. (2013). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri (2nd ed.). Ar-Ruzz.
- Wardani. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang). Public Health Science Department, 1(55). <https://lib.unnes.ac.id/20368/1/6411411062-S.pdf>
- Widyorini, P., Wahyuningsih, N. E., & Murwani, R. (2016). Faktor Keberadaan Breeding Place dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue di Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(5), 94–99.
- Zulaikha, A. P., Widyanto, A., & Widiyanto, T. (2019). Efektivitas Berbagai Konsentrasi Ekstrak Daun Cengkeh (*Syzygium Aromaticum*, L.) Sebagai Repellent Terhadap Daya Hinggap Nyamuk *Aedes aegypti*. Buletin Keslingmas, 38(3), 297–304. <https://doi.org/10.31983/keslingmas.v38i3.5399>