



**PENYULUHAN KESEHATAN MANAJEMEN NYERI : TEKNIK
RELAKSASI NAPAS DALAM DI RUANG ANYELIR BAWAH RSUD
KABUPATEN TANGERANG**

*Health Counseling on Pain Management: Deep Breathing Relaxation
Techniques in The Downtown Anyelir Room, Tangerang District Hospital*

Diah Prameswari¹, Elsa Febrianti Putri², Febi Ratnasari³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani, Tangerang

Email: elsafebrianti007@gmail.com

Abstract

Any surgery can cause discomfort and trauma to the patient. One of the most common complaints of clients is pain. The pain caused by surgery is usually very painful for the patient. Pain is a very unpleasant and very individual sensation that cannot be shared with others. Pain can occupy a person's entire mind, changing that person's life. However, pain is a difficult concept for clients to communicate. Pain management is one method used in the health sector to deal with pain experienced by patients. Deep breathing relaxation technique is a form of nursing care to teach clients how to do deep breathing, slow breathing (holding inspiration maximally) and how to exhale slowly. In addition to reducing the intensity of pain. This deep breathing relaxation technique can also create peace of mind and reduce anxiety.

Keywords: *Counseling on Health, Pain, Deep Breathing Relaxation Techniques*

Abstrak

Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidak nyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri. Nyeri yang ditimbulkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengubah kehidupan orang tersebut. Akan tetapi, nyeri adalah konsep yang sulit dikomunikasikan oleh klien. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami pasien. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan untuk mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri. Teknik rileksasi nafas dalam ini jugadapat membuat ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

Kata Kunci: *Penyuluhan Kesehatan, Nyeri, Teknik Relaksasi Napas Dalam*

PENDAHULUAN

Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidak nyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri. Nyeri yang ditimbulkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan (Perry & Potter 2010). Nyeri merupakan masalah utama dalam perawatan paska operasi dimana nyeri merupakan suatu mekanisme pertahanan tubuh yang timbul bila ada kerusakan jaringan dan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Guyton,1997 dikutip dari DepKes RI, 2009). Sedangkan menurut International for the Study of Pain (1990 dikutip dalam Oman, 2008) nyeri merupakan suatu pengalaman sensoris dan emosional yang

tidak menyenangkan, berhubungan dengan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Smeltzer & Bare, 2010).

Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengubah kehidupan orang tersebut. Akan tetapi, nyeri adalah konsep yang sulit dikomunikasikan oleh klien (Berman, 2019). Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), penyebab nyeri tidak hanya dari penyakit yang mengancam jiwa seperti kanker, tetapi juga cedera, operasi, luka bakar, infeksi, dan efek kekerasan. Seseorang juga mengalami nyeri dari banyak prosedur dan penyelidikan yang digunakan oleh dokter dan perawat untuk menyelidiki dan mengobati penyakit (Finley, 2015). Teknik farmakologi merupakan tindakan kolaborasi antara perawat dan dokter yang menekankan pada pemberian obat yang efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat dan berlangsung lama (Smeltzer & Bare, 2010). Pemberian analgetik dan obat tidur bisa juga diberikan untuk mengurangi nyeri. Namun pemakaian yang berlebihan mempunyai efek samping kecanduan dan dapat membahayakan pemakainya bila over dosis. Metode pereda nyeri nonfarmakologis merupakan tindakan mandiri perawat untuk mengurangi intensitas nyeri sampai dengan tingkat yang dapat ditoleransi oleh pasien (Potter & Perry, 2010). Sekarang telah banyak dikembangkan intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri paska operasi seperti teknik relaksasi napas dalam mampu untuk mengatasi atau meringankan intensitas nyeri.

METODE

Penelitian menggunakan metode penyuluhan. Hasil kegiatan kemudian dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi referensi perawat pelaksanaan terkait pengembangan strategi promosi kesehatan manajemen nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam. Hasil penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pasien dan keluarga terkait manajemen nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam.

Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami pasien. Manajemen nyeri yang tepat haruslah mencakup penanganan secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada pendekatan farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh emosi dan tanggapan individu terhadap dirinya. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan non farmakologi (Smeltzer & Bare, 2010). Pembedahan atau operasi merupakan Tindakan pengobatan yang dilakukan oleh dokter menggunakan cara invasive dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan untuk mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, Teknik rileksasi nafas dalam ini juga dapat membuat ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas (Dewi, 2021).

Teknik relaksasi napas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan

dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik napas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur napas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memperingan rasa nyeri, karena dengan cara merengangkan otot-otot akan membuat suasana ini lebih tenang dapat membantu mencapai kondisi gelombang alpha yang merupakan suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang untuk dapat memasuki fase istirahat Dengan keadaan rileks juga dapat memberikan kenyamanan pada pasien pasca operasi (Arfa, 2013).

Tujuan dari teknik relaksasi napas dalam yaitu untuk mengatur frekuensi pola napas dalam yaitu mengatur frekuensi pola napas memperbaiki fungsi diafragma, menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, mengurangi udara yang terperangkap, meningkatkan inflasi alveolar, memperbaiki kekuatan otot-otot pernafasan, dan memperbaiki mobilitas dada dan verterba toraksalis (Retno, 2020). Teknik relaksasi napas dalam juga bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan rileks pada pasien, serta dapat meningkatkan ventilasi paru, serta dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi (Sri Utami, 2016).

KESIMPULAN

Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri. Nyeri yang ditimbulkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengubah kehidupan orang tersebut. Akan tetapi, nyeri adalah konsep yang sulit dikomunikasikan oleh klien. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami pasien. Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan untuk mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri. Teknik relaksasi napas dalam ini juga dapat membuat ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Utami, Sri. 2016. *Evektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laporotomi*.
- Retno, Trie. 2020. *Konsep Dasar Teknik Relaksi Napas Dalam*.
- Aslidar.2016. *“Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Cruris DiRsu. Pusat Haji Adam Malik Medan”* jurnal Keperawatan Volume IX No. 2Juli 2016. Flora Medan.
- Dita Amita, dkk. 2018. *“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu”*. Jurnal Kesehatan Holistik Volume 12, No.1 Hal 26-28.

