



**PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM Tn. W DENGAN
ABDOMINAL PAIN RSUD KARDINAH KOTA TEGAL**

¹Chintya Dewi Nurul Khayati

Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Email chintyadewi@gmail.com

²Made Suandika

Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Email madesuandika@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Abdominal pain merupakan sensasi nyeri yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak spesifik dan salah satu terapi non farmakologis yang yang bisa di gunakan untuk mengatasinya adalah relaksasi nafas dalam. Tujuan umum karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan keperawatan Tn.W dengan menerapkan relaksasi nafas dalam menggambar untuk mengontrol nyeri yang dirasakan oleh pasien di RSUD Kardinah Kota Tegal. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Sampel dalam penelitian ini adalah Tn.W, pasien Abdominal Pain di RSUD Kardinah Kota Tegal. **Hasil** Berdasarkan hasil observasi terapi yang telah dilakukan selama 3 hari pada penerapan relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap perubahan gejala pada pasien Abdominal pain. **Kesimpulan** dalam penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat meminimalisir rasa nyeri yang dirasakan pasien.

Kata kunci: Abdominal pain, relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Introduction Abdominal pain is a painful sensation that occurs suddenly and is not specific and one of the non-pharmacological therapies that can be used to overcome it is deep breathing relaxation. The general aim of this scientific work is to provide nursing care for Mr. W by applying breath relaxation in drawing to control the pain felt by patients at Kardinah Hospital, Tegal City. The **method** used in this research is a research design using a case study with a nursing care approach. The sample in this study was Mr. W, an Abdominal Pain patient at Kardinah Hospital, Tegal City. **Results** Based on the results of therapeutic observations that have been carried out for 3 days on the application of deep breathing relaxation, it shows that deep breathing relaxation has an effect on changes in symptoms in Abdominal pain patients. The **conclusion** in this study shows that deep breathing relaxation can minimize the pain felt by patients.

Keywords: Abdominal pain, deep breathing relaxation

PENDAHULUAN

Abdominal pain sering ditemukan pada penderita dengan keadaan intraabdominal akut yang berbahaya (Syamsiah &

Muslihat, 2015). Nyeri akan berdampak pada status kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Sehingga terjadi ketidakadekuatan dan dapat berhubungan

dengan rasa depresi, isolasi hubungan sosial, ketidak mampuan dan dapat pula menyebabkan gangguan tidur (Sari & Halim, 2017).

The international association for the study of pain mendefinisikan sensorik dan emosional merupakan pengalaman nyeri yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan sehingga nyeri dapat menimbulkan efek yang membahayakan. Konsekuensi negative dapat terjadi jika nyeri tidak diobati, termasuk komplikasi multisistemik dan pengembangan nyeri kronis. Nyeri juga berpengaruh pada system musculoskeletal, terjadi kontraksi otot, terjadi spasme dan kekakuan karena gerakan dapat meningkatkan nyeri sehingga mengganggu gerakan, batuk / bernafas dalam. Pada pasien yang memiliki nyeri tidak terkontrol dapat menekan system imun yang menyebabkan pasien mudah terkena infeksi maupun sepsis (Vitani, 2019).

Nyeri dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yang merupakan salah satu intervensi keperawatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu menurunkan intensitas nyeri yang dipengaruhi oleh peralihan fokus responden pada nyeri yang dialami terhadap penatalaksanaan teknik relaksasi

napas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi itulah yang akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri yang akhirnya menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang (Widiatie, 2015) (Oliver, 2019).

Berdasarkan gagasan diatas tersebut, penulis memberikan asuhan keperawatan terbaru yaitu penatalaksanaan *abdominal pain* dengan relaksasi nafas dalam pada Tn.W dengan alasan adanya jurnal pendukung tentang pemberian rlaksasi nafas dalam yang sejalan terhadap penurunan nyeri pada penderita *abdominal pain*.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui pemberian asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, menyusun diagnosa, Intervesi, implementasi dan evaluasi. Fokus studi yang dipilih yaitu nyeri pada penderita Abdominal Pain dengan relaksasi nafas dalam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 6 Desember 2022, peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Pada kasus yang dialami oleh Tn W yang dimana Tn W mengeluhkan nyeri pada abdomen, mual serta gangguan pada pola tidur. Dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa hasil tanda-tanda vital Tn W tekanan darah 140/86 mmHg, Nadi 64X/menit, RR 21X/menit dan Suhu 36°C. Hasil laboratorium yang telah dilakukan didapatkan hasil abnormal : Hb 9,8 g/dL, Hematokrit 28,0%, SGOT 128 µ/L dan MCHC 33,6 Pg. Serta pada pengkajian sistem gastrointestinal P : Nyeri bertambah saat ditekan, Q : Seperti tertusuk-tusuk, R : perut kiri, S : 6, T : hilang timbul. Banyak penelitian menilai gejala menggunakan *visual analogue scale* (VAS), sementara penelitian lain mengukur nyeri menggunakan *numerical pain rating score* (NRS). Kedua sistem penilaian menggunakan skala 0 sampai 10 (Suandika *et al.*, 2021)

Terdapat kesamaan antara hasil pengkajian terhadap Tn W dengan teori. Nyeri merupakan suatu perasaan atau pengalaman tidak nyaman pada pasien baik secara sensori maupun emosional yang ditandai dengan kerusakan jaringan ataupun tidak (Solehati & Rustina, 2015).

Diagnosa

Hasil pengumpulan data didapatkan data subjektif pasien mengatakan nyeri perut kiri. pengkajian nyeri, P: Setelah makan Pedas, Q: Nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: Perut Bagian kiri, S: skala 6, T: Nyeri dirasakan sejak 6 bulan lalu dan hilang timbul daling dirasakan sejak 3 hari terakhir. Data objektif yang didapatkan yaitu pasien tampak gelisah, pasien tampak meringis saat dilakukan palpasi

Diagnosa keperawatan ditentukan berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Masalah keperawatan utama dalam studi kasus ini yaitu nyeri kronis. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala yang muncul yaitu pada diagnosa nyeri kronis. Nyeri yang bersifat akut dan berlanjut menjadi kronis jika tidak ditangani secara adekuat sehingga menyebabkan sejumlah gangguan fisiologis dan psikologis (Suandika *et al.*, 2021).

Nyeri dapat ditegakkan dengan data subjektif pasien mengeluh nyeri, pasien tampak meringis, pasien tampak gelisah, dan data objektif dibuktikan dengan tekanan darah meningkat, pola nafas berubah. Sejalan dengan hasil tersebut, hasil pengelolaan pada Tn. W menunjukkan diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeris skala 6, pasien tampak

meringis, pasien tampak gelisah. Berdasarkan hal diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sama dengan teori yang ada.

Intervensi

Perencanaan keperawatan adalah rencana Tindakan keperawatan tertulis yang menggambarkan masalah kesehatan pasien. Hasil yang akan diharapkan, tindakan-tindakan keperawatan dan kemajuan pasien secara spesifik (Rinawati, 2018).

Menurut penulis semua direncanakan berdasarkan diagnosa yang telah ditegakkan maka tindakan yang diharapkan tujuannya ialah nyeri dapat berkurang, mual, serta gangguan pola tidur berkurang.

Intervensi untuk diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yaitu manajemen nyeri (I.08238) antara lain identifikasi lokasi nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (relaksasi nafas dalam), jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, kolaborasi pemberian analgesik. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat merilekskan otot skeletal sehingga dapat menurunkan nyeri. Otot yang rileks dapat turunnyanya pelepasan substansi kimia yang dapat menstimulus reseptor-reseptor nyeri seperti histamin, prostaglandin, bradikinin,

dan substansi yang akan menimbulkan nyeri (Syamsiah & Muslihat, 2015).

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bruner & Sudart, (2013) bahwa tehnik relaksasi napas dalam efektif untuk mengatasi nyeri, termasuk pada pasien dengan *abdominal pain*.

Implementasi

Merupakan tindakan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu perawat yang diberikan kepada klien atau pasien yang bertujuan untuk memberikan rencana keperawatan. Implementasi dilakukan selama 3 hari dimulai pada hari Selasa 6 Desember 2022 – 8 Desember 2022. Implementasi yang diberikan adalah terapi relaksasi nafas dalam, mengontrol cairan serta memberikan posisi nyaman pada pasien, memberikan transfusi darah serta memberikan injeksi sesuai kolaborasi yang telah dilakukan dengan tenaga medis lainnya. Tindakan yang dilakukan adalah rekomendasi dari dokter yang bertujuan untuk meningkatkan kadar Hb serta mengurangi nyeri serta mual yang dirasakan oleh pasien sehingga gangguan rasa aman nyaman pasien dapat membaik.

Teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat

memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman (Smeltzer et al., 2010).

Teknik relaksasi untuk mengatasi nyeri ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, biaya yang relative murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Peneliti mencoba melakukannya dengan cara membimbing pasien secara lisan berdasarkan prosedur teknik relaksasi yang sudah disusun. Pasien yang diterapi hanya mendengarkan perkataan perawat hingga akhirnya pasien fokus pada kata-kata perawat dan mau melakukan apa yang dicontohkan oleh perawat, dalam hal ini perawat terlibat langsung untuk member contoh kepada pasien dan selanjutnya melatih pasien untuk melakukannya secara mandiri untuk mengantisipasi nyeri yang sewaktuwaktu dapat terjadi.

Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (equilibrium) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai

24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada extremitas (Patasik et al., 2013).

Evaluasi

Evaluasi adalah proses penentuan apakah intervensi yang telah diberikan berhasil atau mampu meningkatkan kondisi pasien dan merupakan hasil akhir dari proses keperawatan (Potter & Perry, 2010).

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari menunjukkan bahwa gangguan rasa aman nyaman pada Tn W teratasi sebagian.

Hasil penelitian Maryana & Afni (2021) tentang Asuhan Keperawatan Pasien Abdominal Pain dengan Kolik Abdomen dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman menunjukkan dari pemberian relaksasi autogenik selama 20 menit dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kolik abdomen dengan intensitas skala nyeri yang awalnya skala 5 menjadi skala 4 setelah diberikan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa nyeri yang dirasakan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang sering muncul pada pasien fraktur adalah nyeri ringan dengan ciri-ciri yang tidak menimbulkan

gelisah dan secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik. Hal ini disebabkan melalui pemberian teknik relaksasi nafas dalam menciptakan kenyamanan, pasien merasa rileks dengan kegiatan tersebut mampu meningkatkan suplai oksigen dalam sel tubuh yang akhirnya dapat mengurangi nyeri yang dialami responden.

Efek relaksasi nafas dalam membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar, serta menyebabkan pasien mengalihkan perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang sedang dialaminya. Inilah yang menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien dengan *abdominal pain* berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Patasik *et al.*, 2013)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dari terapi yang telah dilakukan selama 3 hari dalam penerapan relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam berpengaruh pada penurunan nyeri.

SARAN

Relaksasi nafas dalam pada pasien dengan *abdominal pain* dapat dilakukan sebagai tindakan non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

Bruner, & Sudart. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

Maryana, D., & Afni, A. C. N. (2021). *Asuhan Keperawatan Pasien Abdominal Pain Dengan Kolik Abdomen dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Oliver, J. (2019). Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Nyeri Akut. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu RSYO Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1).

Potter, & Perry. (2010). *Fundamental of*

Nursing : Concep, Proses, dan Practice Edisi 7. Vol 3. Jakarta: EGC.

<https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2984>

Rinawati, P. (2018). *Kompetensi Perawat dalam Merumuskan Diagnosa Keperawatan pada Ruang Rawat Inap RSUD Tugurejo Semarang.* Universitas Muhammadiyah Semarang.

Syamsiah, N., & Muslihat, E. (2015). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain Di IGD RSUD Karawang 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1).

Sari, K. P., & Halim, M. S. (2017). Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis. *Jurnal Psikologi*, 44(02), 107–125.

Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri untuk Pasien Dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1).

Smeltzer, Suzanne, C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing edisi 12* (P. W. K. Health (Ed.)).

Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *ANesthesiology and Pain Medicine*, 5(3).

Suandika, M., Muti, R. T., Ru-Tang, W., Haniyah, S., & Astuti, D. (2021). Impact of Opioid-Free Anesthesia on Nausea, Vomiting and pain Treatment in Perioperative Period: A Review. *Bali Medical Journal*, 10(1 Special issue ICONURS), 1408–1414.