Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)
Vol. 3, No. 1 April 2024
e-ISSN: 2828-9374; p-ISSN: 2828-9366, Hal 13-26
DOI: 10.55606/jurrikes.v3i1.2360

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dislokasi Bahu Di Rumkital Dr. Wahyuslamet Bitung

Stephani Femla Kawalengke[1], Helly Katuuk[2], Zainar Kasim[3]

[1,2,3]Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Univeritas Muhammadiyah Manado
Alamat: Jl. Raya Pandu, Kel. Pandu, Ling. III, Kec, Bunaken Kota Manado Sulawesi Utara
Korespondensi penulis : stephanikawalengke@gmail.com

Abstract. *Shoulder dislocation is the detachment of a joint from its proper place. Pain is an unpleasant symptom experienced by patients with shoulder dislocation. An alternative to reducing pain is to use deep breath relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of deep breath relaxation techniques on reducing pain levels in shoulder dislocation patients in Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.The study was conducted using a pre-experimental method with type One Group pre test and post test disgn. The sample was taken based on the number of respondents as many as 12 people using total sampling. Data collection is carried out by means of observation sheets. Furthermore, the collected data was processed using the help of the SPSS program computer version 16.0 for analysis with the Paired T-test with a meaning level (α) of 0.05.The results showed that the most sex obtained in this study was men as many as 9 respondents (75.0%) with ages 15-30 years as many as 6 respondents (50.0%).The conclusion in this study obtained the difference in the mean of the intervention group between pain levels before and after deep breath relaxation techniques of 2.58 and p = 0.000. This p value is smaller than the value of α=0.05, there is an effect of deep breath relaxation techniques on reducing pain levels in shoulder dislocation patients in Rumkital dr. Slamet Bitung.*

Keywords: *Deep Breath Relaxation, Shoulder Dislocation*

Abstrak. Dislokasi Bahu adalah terlepasnya sebuah sendi dari tempatnya yang seharusnya. Nyeri merupakan suatu gejala yang tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien dislokasi bahu. Alternatif untuk menurunkan nyeri yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *pre experimental* dengan tipe *One Group pre test and post test disgn.* Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 12 orang dengan menggunakan *total sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan cara lembar observasi. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan bantuan konputer program SPSS versi 16.0 untuk analisa dengan *uji Paired T-test* dengan tingkat kemaknaan (α) 0.05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 9 responden (75.0 %) dengan usia 15-30 tahun sebanyak 6 responden (50.0 %).Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh beda mean kelompok intervensi antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi napas dalam sebesar 2.58 dan *p=0.000*. Nilai *p* ini lebih kecil dari nilai α=0.05, terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr.Wahyu Slamet Bitung.

Kata kunci: Relaksasi Napas Dalam, Dislokasi Bahu

LATAR BELAKANG

Musculoskeletal sebagai sistem pendukung dan keseimbangan pada tubuh manusia dan sebagai pengerak secara berstruktur. Dislokasi dapat didefinisikan sebagai terlepas atau terputusnya sebuah sendi dari tempatnya. Pada beberapa kasus dislokasi sering

Received Desember 10, 2023; Accepted: January 09, 2024; Published: April 30, 2024
** Stephani Femla Kawalengke stephanikawalengke@gmail.com*

ditemukan yaitu dislokasi bahu, sendi panggul (paha), yang disebabkan berpindah atau bergeser dari tempatnya maka sendi itu pun menjadi lumpuh disertai dengan nyeri (Meikahani & Kriswanto, 2015).

Sendi bahu adalah sendi terlengkap di sistem kerangka tubuh manusia yang berfungsi sebagai penghubung ekstermitas atas dengan seluruh bagian tubuh. Secara umum dislokasi bahu disebabkan oleh terjatuh yang tidak terduga dengan bahu tergeletak di permukaan yang keras, dipukul atau ditendang di lengan atas dan lain-lain, terjadi di kepala humerus yang muncul atau bergerak dari perlekatan bahu. Hal ini didukung oleh penelitian Salim dan Saputra (2021) yang berpendapat bahwa lebih dari 50 dari 64 kejadian perpisahan dan kira-kira 90,9% disebabkan akibat cedera, sebaliknya contoh dislokasi bahu oleh karena keadaan neurotik hanya ada 5 kasus atau 9,1% dengan 4 kasus (7,3%) karena osteoartritis degeneratif dan 1 kasus (1,8%) karena peradangan sendi reumatoid.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan tiap tahunnya berjumlah 1,25 juta orang meninggal dunia dan sebanyak 50 juta orang menderita cedera dislokasi sampai dengan patah tulang akibat kecelakaan lalu lintas. Pada beberapa kasus dislokasi kecelakaan lalu lintas menempati peringkat ke 9 penyebab kematian secara internasional. Menurut data yang didapat melalui hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukan prevalensi dislokasi didasarkan pengukuran secara nasional mencapai 2,2%. Sedangkan data kejadian cedera dislokasi di Sulawesi Utara mencapai 2,66%, data kejadian cedera dislokasi untuk kota bitung yaitu 2,0% (Jecson, 2020).

Berdasarkan hasil data awal di Polda Sulawesi Utara, skor kecelakaan lalu lintas dari 1 Januari sampai 31 desember 2017 sebanyak 2105 peristiwa ditemukan 377 orang meninggal, 304 orang luka berat dan 2854 orang luka ringan. Jumlah peristiwa kecelakaan lalu lintas Kota Bitung sebanyak 146 dengan jumlah korban sejumlah 255 orang. Dengan uraian korban kecelakaan lalu lintas Kota Bitung adalah kurang lebih 31 orang meninggal, 32 orang luka berat, dan 192 orang luka ringan (Dirlantas Polda Sulut, 2018). Angka kecelakaan yang tinggi menyebabkan angka kejadian dislokasi semakin tinggi juga. Kecelakaan dapat menyebabkan cedera ringan ataupun berat. Cedera ringan dapat mengakibatkan *sprain* atau *strain,* sedangkan cedera serius mengakibatkan dislokasi sampai patah tulang, misalnya dislokasi pada bahu (Salim & Saputra, 2021). Dislokasi dapat mengakibatkan nyeri yang sangat hebat pada bahu dan lengan atas

sehingga dapat menghambat pergerakkan lengan. Bahu terpelintir bisa terjadi dengan adanya benjolan yang timbul di depan atau belakang bahu (Damayanti & Siswoaribowo, 2022). Tanda-tanda pada pasien dislokasi yaitu nyeri, pembengkakan, memar, deformitas disekitar cedera serta masalah pergerakan anggota tubuh. Berdasarkan Asosiasi Internasional untuk Penelitian Nyeri, nyeri merupakan sensorik yang tidak ingin dirasakan oleh siapapun dan nyeri yaitu suatu rasa sakit, baik ringan, sedang maupun sangat berat (Vitani, 2019). Nyeri dengan skala ringan sampai dengan sedang dapat diatasi dengan pemberian pengobatan non farmakologi yang tidak memiliki dampak buruk dalam kesehatan seperti teknik relaksasi nafas dalam (Risnah, HR, Azhar, & Irwan, 2019).

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan dari dalam rongga perut dengan irama perlahan-lahan, dan santai yang dilakukan dengan menutup mata. Rileks yang baik dapat menurunkan keteganggan otot, rasa bosan ataupun rasa khawatir hingga dapat mengurangi stimulus nyeri. Bukan hanya bisa mengurangi rasa nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menjaga pertukaran gas dalam paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Widiasih & Afni, 2021).

Dari data awal yang di peroleh dari Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung menunjukkan bahwa selama dua bulan (November-Desember 2022), kasus kecelakakan lalu lintas berjumlah 137 orang dengan kriteria 75 orang mengalami luka ringan (luka lecet dan memar), 40 orang mengalami dislokasi dan 22 orang mengalami fraktur atau patah tulang. Setelah peneliti melakukan pengamatan secara langsung dengan teknik wawancara langsung kepada pasien dislokasi sebanyak 5 orang, 3 dari 5 orang mengatakan bahwa masih merasakan nyeri dan kesulitan untuk bergerak setelah di lakukan terapi farmakologi berupa minum obat atau suntikan analgetik. Sehingga dibutuhkan terapi pendamping agar bisa meringankan kualitas nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam.

KAJIAN TEORITIS

Sendi bahu yaitu sendi yang umumnya selalu terjadi dislokasi, karena banyaknya variasi pergerakan pada sendi *glenohumeral*, sedikitnya *fossa glenoidalis*, dan kelemahan tendon pada beberapa orang (Salim dan Saputra, 2021). Jika suatu sendi telah terlepas, tendon-tendon pada sendi tersebut biasanya menjadi bebas, sehingga menambah dampak

dislokasi berulang. Dislokasi umumnya ada karena efek yang tidak terduga, khususnya akibat terjatuh, terbentur benda keras, atau cedera lainnya.

Dislokasi merupakan trauma pada sendi yaitu dengan penutup dari tulang pada sendi tersebut terpisah dari tempatnya. Berulang kali terjadi pada bahu dan jari, tempat lain terdiri siku, lutut serta pinggul. Dislokasi pada sendi besar meliputi cedera pada jaringan saraf dan pembuluh darah disekitarnya (Salim & Saputra, 2021).

Dislokasi sendi ialah terputusnya kompresi jaringan tulang dari kesatuan sendi dan siku yang diakibatkan cedera akibat trauma langsung maupun tidak langsung (Widiasih & Afni, 2021).

Dislokasi merupakan suatu perpindahan atau pergerakan atom-atom di dalam sistem kristal logam dampak dari tegangan mekanik yang bisa menghasilkan deformasi plastis (perubahan dimensi secara tetap) pada saat terbentuknya deformasi plastis maka membawa pergerakan sejumlah besar dislokasi (Akhyar, 2022).

Nyeri adalah gambaran rasa tidak menyenangkan pada tubuh penderita. Rasa tidak nyaman tersebut dapat menjadi dasar primer penderita untuk memperoleh pertolongan perawatan kesehatan. Berdasarkan pendapat dari Asosiasi Internasional untuk Penelitian Nyeri, kerusakan jaringan yang potensial atau aktual disertai dengan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebut nyeri. Nyeri sering kali terjadi bersamaan dengan siklus penyakit atau terkait dengan beberapa penilaian gejala atau terapi (Vitani, 2019). Manifestasi klinis dari suatu proses patologis, dimana nyeri menyebabkan saraf sensorik nyeri menghasilkan respons ketidaknyamanan, kesusahan, atau penderitaan, merupakan penyebab umum nyeri. Makna keperawatan dari nyeri adalah bahwa apa pun yang merugikan tubuh akan diucapkan oleh individu yang mengalaminya, yang selalu ada kapan pun bentuk individu mengatakannya.

METODE PENELITIAN

Model penelitian sangat penting dalam penelitian yang mungkin dapat meningkatkan kendali atas beberapa faktor yang dapat memengaruhi persetujuan suatu hasil. Model riset sebagai petunjuk peneliti dalam perecanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini jenis yang digunakan adalah analitik yang dapat diartikan sebagai metode penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan

instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre experimental desgins* dengan tipe *One Group pre test and post test disgn*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok secara utuh (Notoatmodjo, 2012). Pendekatan penelitian *One Group pre test and post test disgn* tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 12 orang dengan menggunakan *total sampling.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Penelitian
   a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Umur (tahun)	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
6-10	1	8.3
10-19	2	16.7
19-44	8	66.7
45-59	1	8.3
Total	12	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan sebagian besar responden berusia 19-44 tahun sebanyak 8 responden (66.7 %)

   b. Distribusi frekeunsi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Laki-laki	9	75.0
Perempuan	3	25.0
Total	12	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa sebagian responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 responden (75.0 %).

2. Analisa Univariat
   a. Tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu sebelum dilakukan relaksasi napas dalam.

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Tingkat Nyeri	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Ringan	1	8.3
Sedang	9	75.0
Berat	2	16.7
Total	12	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam sebagian besar mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 9 responden (75.0 %).

b. Tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu sesudah dilakukan relaksasi napas dalam.

Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi napas dalam di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Tingkat Nyeri	Banyaknya Pasien	
	Frequency (f)	Percent (%)
Ringan	10	83.3
Sedang	2	16.7
Total	12	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi napas dalam sebagian besar mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 10 responden (83.3 %).

3. Analisa Bivariat

Sebelum dilanjutkan ke analisis data uji t berpasangan (*paired sampel t test*) penelitian ini harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *shapiro wilk*, yaitu data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikannya > 0.05 dan berdistribusi tidak normal jika nilai signifikannya < 0.05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. 5 Uji normalitas pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	Median	95% CI	*P*
Tingkat Nyeri	Sebelum (Pre)	Intervensi	5.58	6.00	4.70-6.45	0.213
	Sesudah (Post)		3.00	3.00	2.28-3.71	0.025

Sumber : Data Primer. 2023

Berdasarkan tabel 5.5 uji normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi untuk tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam di Rumkital dr.Wahyu Slamet Bitung nilai signifikansi 0.213 > 0.05 yaitu data berdistribusi normal. Begitupula tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung nilai signifikansi 0.025 > 0.05 yaitu data berdistribusi normal. Sehingga data baik sebelum dan setelah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi yaitu berdistribusi normal yang berarti syarat uji t berpasangan (*paired sampel test*) terpenuhi. Hasil analisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam

terhadap penurunan nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 5. 6 Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean ±SD	Beda Mean	T	*P*
Tingkat Nyeri	Intervensi	Pre	5.58±1.37	2.58	17.379	0.000
		Post	3.00±1.12			

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh beda mean kelompok intervensi antara tingkat nyeri pada pasien dislokasi sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan tingkat nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebesar 2.58 dan *p value* 0.000 < 0.05, yang berarti Ha diterima yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri.

B. Pembahasan

Penelitian ini berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dislokasi Bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung. Yang terlakasana pada tanggal 17 Februari 2023 – 20 Maret 2023. Metode yang digunakan yaitu *pre experimental* dengan tipe *One Group pre test and post test disgn.* Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 12 orang dengan menggunakan *total sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan cara lembar observasi. Berdasarkan hasil *Uji Paired T-test* diperoleh beda mean kelompok intervensi antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi napas dalam sebesar 2.58 dan *p=0.000*. Nilai *p* lebih kecil dari nilai α=0.05, sehingga Ha diterima dan Ho ditolak sehingga kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

Berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 19 - 44 tahun adalah 8 orang (66.7%). Usia responden merupakan variabel yang akan mempengaruhi reaksi dan respon nyeri. Semakin tinggi usia maka semakin tinggi pula reaksi dan respon terhadap nyeri yang dirasakan. Respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien bersifat unik sehingga dibutuhkan pemeriksaan penunjang untuk menentukan seberapa parah rasa sakitnya sangatlah penting. Menurut Syahriyani (2020) kemampuan pasien dalam mengelola nyerinya yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan berbeda-beda pada setiap orang pada

dasarnya menentukan derajat nyeri yang dialaminya. Tidak setiap orang yang mendapat peningkatan serupa menghadapi kekuatan nyeri yang sama. Kesan yang sangat sulit bagi seseorang mungkin pada dasarnya tidak penting bagi orang lain.

Menurut jenis kelamin responden paling sering yaitu laki-laki berjumlah 9 orang (75.0%) sementara responden perempuan lebih kurang hanya 3 orang (25.0%). Mengikuti Taylor (2017) yaitu laki-laki sering lebih stabil melawan nyeri dibandingkan perempuan. Boedi Darmojo (2019) menggungkapkan bahwa dislokasi sering terjadi pada laki-laki dari pada perempuan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Novarizki dan Arina (2019) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta yaitu jenis kelamin laki-laki lebih menonjol. Karena kegiatan yang terlalu banyak pada laki-laki contohnya olahraga, pekerjaan, dan juga seringnya kegiatan di luar yang terkait dengan keserbagunaan menggunakan kendaraan.

Dislokasi bahu biasa terjadi karena dampak mendadak yang disebabkan karena seseorang jatuh, dipukul benda keras, mengalami kecelakaan lalu lintas, aktivitas olahraga dan cedera lainnya. Hal ini akan menyebabkan rasa sakit, distorsi, terbatasnya perkembangan, berkurangnya kekuatan otot, dan berkurangnya tindakan praktis. Nyeri adalah jenis kesusahan individu. Nyeri merupakan alasan penting bagi seseorang mencari pertolongan medis. Berdasarkan Asosiasi Internasional untuk Penelitian Nyeri, rasa sakit ialah pengalaman nyata dan mendalam yang mengerikan yang nyata dan signifikan terkait dengan potensi atau kerusakan jaringan. Nyeri sering kali terjadi bersamaan dengan siklus penyakit atau terkait dengan beberapa penilaian indikatif atau pengobatan (Vitani, 2019). Nyeri mengganggu dan menyusahkan lebih banyak orang dibandingkan banyak penyakit lainnya. Nyeri sering kali muncul sebagai tanda klinis dari interaksi obsesif, di mana nyeri memicu saraf taktil yang tersiksa untuk menciptakan respons ketidaknyamanan, kesulitan, atau kelesuan. Makna keperawatan dari nyeri adalah bahwa apa pun yang membahayakan tubuh akan diucapkan oleh individu yang menghadapinya, yang ada kapan pun bentuk tunggalnya individu mengatakannya.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa nyeri yang dialami sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu rata-rata pada skala 4-6 (nyeri sedang) dikarenakan dislokasi bahu yang dirasakan cukup kompleks ditandai dengan responden tampak meringis serta dapat menguraikan nyerinya dan menunjuk lokasi nyeri.

Adapun solusi untuk mengurangi rasa sakit dengan memanfaatkan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan, sedangkan metode non-farmakologis mencakup metode relaksasi pernapasan dalam. Melepaskan nafas dalam merupakan strategi untuk mengendurkan tekanan otot yang dapat menyebabkan pasien merasa tenang dan dapat mematikan efek mental dari tekanan dan penderitaan pada pasien. Pelepasan nafas dalam merupakan salah satu jenis asuhan keperawatan dimana petugas menunjukkan kepada klien bagaimana melakukan pernafasan penuh, pernafasan lambat (menahan motivasi semaksimal mungkin) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam dengan santai. Menurut Smeltzer dan Expose (2017) dalam Teti (2018) inti dari prosedur relaksasi pernafasan dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveolar, menjaga pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan kemampuan hacking, mengurangi tekanan fisik dan lingkungan sekitar serta dapat mengurangi menyiksa. Dalam hipotesisnya, Sudaryani (2017) mengatakan bahwa tindakan pelepasan nafas dalam seharusnya dapat dilakukan secara bebas, umumnya mudah dilakukan dibandingkan dengan pengobatan non farmakologi lainnya, tidak memerlukan investasi yang lama untuk pengobatannya, dan dapat mengurangi dampak buruk dari tindakan tersebut. pengobatan farmakologis pada pasien pelepasan bahu.Pada awal dilaksanakan teknik relaksasi napas dalam, tidak terjadi penurunan nyeri yang bermakna pada responden yang mengalami dislokasi bahu. Disebabkan pada awal dilakukan teknik relaksasi napas dalam, responden tidak fokus. Bagi Yasui (2018) penurunan nyeri yang tidak signifikan dapat dipengaruhi adanya beberapa aspek misalnya kurangnya penguasaan diri saat melakukan teknik relaksasi. Kurang berkonsentrasi akan berdampak pada gelombang otak alpha menjadi kurang kualitas dan kuantitasnya dalam upaya pengalihan perhatian yakni pengalihan nyeri. Perawatan relaksasi nafas dalam, bila dilakukan lebih dari satu kali akan merdampak pada rasa nyaman yang dapat meningkatkan ketahanan terhadap nyeri. Jika resistensi terhadap rasa sakit meningkat, seseorang akan benar-benar ingin menyesuaikan diri dengan rasa sakit. Hal ini mendukung hipotesis Kozier dkk, (2018) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki ketahanan terhadap penderitaan yang tinggi akan bersedia menyesuaikan diri terhadap penderitaan dan memiliki kemampuan bertahan hidup yang baik. Selain meningkatkan ketahanan terhadap rasa sakit, sensasi kenyamanan yang dirasakan setelah

bernapas dalam juga dapat meningkatkan tepi rasa sakit sehingga dapat mengurangi skala rasa sakit.

Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar pasien yang sebelumnya mengalami nyeri 4- 6 (skala sedang) berubah menjadi 1-3 (skala ringan) pada responden sebanyak 10 pasien (83.3%). Penurunan besar dalam rasa sakit mulai terjadi ketika responden melakukan teknik relaksasi pernapasan tiga hingga beberapa kali lebih dari satu kali. Hal ini dapat terjadi dengan alasan responden telah berpikir dan merasa santai. Ketika tubuh lemas, produksi hormon adrenalin akan terhenti, semua bahan kimia yang dibutuhkan selama stres. Karena bahan kimia seks estrogen dan progesteron serta bahan kimia adrelanin dibuat dari blok zat serupa. Ketika kita perlu mengurangi tekanan, yang perlu kita lakukan adalah mengurangi produksi kedua bahan kimia seks ini. Dalam situasi ini, rileks penting untuk memberikan tubuh peluang luar biasa untuk mengirimkan bahan kimia ini (Potter, Perry, 2018). Konsekuensi dari penelitian ini dapat memperkuat hipotesis Gate Control oleh Wall (1978) yang diambil dalam keperawatan fundamental (2018) bahwa kekuatan pendorong nyeri akan dikomunikasikan ketika pelindung dibuka dan impuls akan tertahan ketika pengaman ditutup. Dalam hipotesis ini, yang berperan penting adalah substansia gelatinosa, yang menutup dan membuka pintu yang mengirimkan impuls nyeri. Dengan tujuan akhir untuk menutup penjagaan ini, dasar pengobatannya adalah untuk menghilangkan rasa sakit. Strategi penghambatan ini dapat dilakukan dengan mengalihkan perhatian atau dengan tindakan relaksasi.

Penelitian Cahyaningrum (2016), mengenai pengaruh metode teknik napas dalam terhadap perubahan nyeri pada pasien pasca operasi usus buntu di ruang terapi rawat inap RSU TK II Pelamonia Makassar, menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan responden sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan nyeri penderita dari nyeri ringan 20,00% menjadi 66,67%, nyeri sedang 53,33% menjadi 20,00%, dan nyeri yang sangat berat 26,67% menjadi 13,33%. Pengujian lebih lanjut menunjukkan adanya pengaruh pemberian prosedur relaksasi nafas dalam terhadap perubahan kekuatan nyeri pada pasien pasca operasi usus buntu di ruang perawatan rawat inap RSU TK II Pelamonia Makassar.Uji statistik yang dilakukan oleh Priliana dan Kardiyudiani (2016) menunjukkan nilai *p-value* kurang dari 0.05 dan nilai *p-value*=0.000 pada kelompok perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam ecara

signifikan menurunkan nyeri pada pasien patah tulang baik sebelum maupun sesudah perawatan di bangsal bedah RSPAU dr.S Hardjo Lukito, Yogyakarta

Hasil penelitian Agung (2013) menyatakan bahwa strategi pelepasan nafas dalam dapat dimanfaatkan oleh seluruh responden. Hasil survei ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penting dari strategi relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan rasa sakit pada pasien setelah menggunakan obat penenang umum di klinik Gawat Darurat Umum Provinsi Dr. Moewardi Surakarta.

Peneliti berasumsi bahwa pengukuran sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan karena pasien telah melakukan teknik tersebut sebanyak tiga sampai lima kali berulang kali, berkonsentrasi, merasa rileks, dan dalam posisi nyaman sehingga menimbulkan tingkat nyeri sedang hingga ringan. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam secara objektif, sikap responden tampak awalnya meringis berubah tersenyum, aktif dan bisa berkomunikasi dengan baik, dapat menunjukkan lokasi nyeri serta dapat menggambarkannya, dan pasien tampak lebih rileks dari sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mean kelompok intervensi antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi napas dalam sebesar 2.58 dan *p=0.000*. Nilai *p* lebih kecil dari nilai α=0.05, sehingga Ha diterima sehingga kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung yang telah memberikan izin dalam penelitian terkait pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung.

DAFTAR REFERENSI

Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. (2013). *Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.* Jurnal Infokes Apikes Citra Medika Surakarta, 3(1).

Aini, L., & Reskita, R. (2018), Agustus. Jurnal Kesehatan. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur, Volume 9, Nomor 2*, 262-266.

Akhyar. (2022). *Buku Ajar Proses Pengerjaan Logam.* (Alviana, Ed.) Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).

Anas, T. (2016). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri* (2 ed., Vol. 5). Jakarta, Jakarta Selatan, Indonesia: PT. EGC.

Boedi Darmojo. (2019). *Ilmu Kesehatan Lansia.* Jakarta : Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Borley, G. (2016). *At a Glance Medical Science* (3 ed., Vol 1). Jakarta, Special Capital District of Jakarta, Indonesia : PT. Gelora Aksara Pratama.

Damayanti, D., & Siswoaribowo, A. (2022), November. P*engabdian Masyarakat Health Education (Video Animasi & Demonstrasi) Tentang Pertolongan Pertama Dislokasi Bahu Metode Rice Pada PMR Di SMAN 1 Papar.* Volume 01, 389-392.

Dirlantas Polda Sulut. (2018). *Laporan Kecelakaan Lalu Lintas Sulawesi Utara.* Sulawesi Utara: Kepolisian Republik Indonesia.

Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data.* Jakarta : Salemba medika

Henderson, F. (2018). *Buku Ajar Konsep Keperawatan* (1 ed., Vol. 4). Jakarta, Jakarta Selatan, Indonesia : PT. EGC.

Jecson, P. (2020). *Analisis Kondisi Jalan Dan Cuaca Yang Berhubungan Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek Di Kota Bitung*. Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine, 70-77.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018.* Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LBP). Jakarta

Kozier. (2018). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Pratice*

Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015, April). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan Dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama,* Volume 11, Nomor 1, 15-22.

Notoatmodjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan,* Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

Novarizki G.A & Arina, M. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta. Volume 191-199*

Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, ed 3.* Jakarta : Salemba Medika.

Risnah, HR, R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019), Desember. Journal Of Islamic Nursing. *Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut Pada Fraktur : Systemic Review, Volume 2 Nomor 2*, 77-86.

Robert, P. (2016). *Konsep Perawatan Nyeri* (1 ed., Vol. 4). Jogjakarta, Indonesia: CV. Nuha Medika.

Priliana, W.K, & Kardiyudiani, N. K. (2016). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post OP Fraktur Femur.* Jurnal Keperawatan

Permenkes No.25 (2016). *Mengenai Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016-2019 dijelaskan Kategori Umur Balita, Remaja, Dewasa*

Potter, P.A. & Perry, A.G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.* Edisi 7 Jilid. Jakarta: ECG

Syahriyani ST. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada pasien Post Operasi Apendektomi di Ruang Perawatan Bedah RSU TK II Pelamonia Makassar.*

Salim, A. T., & Saputra, A. W. (2021). Indonesia Journal of Health Science. *Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Terapi Latihaan Dan Infrared Pada Kasus Dislokasi Sendi Bahu, Volume 1 No. 1*, 20-30.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung Alfabeta.

Taylor, C, Carol. (2017). *Fundamental of Nursing ; The Art & Science of Nursing.* Lippicott Philadelphia.

Teti, Kosasih Cecep Eli. (2018). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas.* Bandung: PT Refika Aditama

Vitani, R. A. (2019), Januari. Tinjauan Literatur : Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, Vol 3*, 1-7.

Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018), Desember. Jurnal Keperawatan Silampri. *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea, Volume 2*, 315-329.

Widiasih, A., & Afni, A. C. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Nyeri.

Yasui, Y. (2018). A Brainware Signal Measurement and Data Processing Technique for Daily Life Aplication. *Journal of Psychologycal Antropologi. Tokyo: NTT Docomo*