

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR (STUDI LITERATUR)

Sherly Widianti

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : sherly.candra.sw@gmail.com

Abstrak

Fraktur atau patah tulang merupakan gangguan penuh atau sebagian pada kontinuitas struktur tulang. Pemberian terapi farmakologis terkadang tidak selalu dapat menurunkan rasa nyeri sehingga perlu di dukung dengan terapi nonfarmakologis. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pasca bedah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hasil penelitian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur/studi kepustakaan. Sumber data dalam penelitian ini didapat dari google scholar yang berhubungan dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur dari tahun 2015 sampai tahun 2020. Hasil penelitian dari 4 jurnal menyatakan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur. Diharapkan dapat memberikan kontribusi dan mengembangkan keperawatan, sebagai bahan untuk mengambil kebijakan mengenai pendekatan psikologis dan spiritual berupa relaksasi nafas dalam untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien post operasi.

Kata Kunci: *Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri*

Abstract

A fracture is a condition in which the continuity of the tissue is broken which can be treated with surgery. Pain is a problem that is always experienced by patients after fracture surgery. Pharmacological therapy is sometimes not always able to reduce pain, so it needs to be supported by non-pharmacological therapy. Deep breath relaxation technique is one type of non-pharmacological therapy to reduce post-surgical pain. The purpose of this research was to analyze the results of research on deep breath relaxation techniques to reduce pain intensity in postoperative fracture patients. The type of research used is literature study / literature study. The data source in this determination was obtained from google scholar which is related to deep breath relaxation techniques to reduce the pain intensity of postoperative fracture patients from 2015 to 2020. The results of research from 4 journals stated that there was an effect of deep breath relaxation techniques on reducing the pain intensity of postoperative fracture patients. It is hoped that it can contribute and develop nursing, as a material for making policies regarding psychological and spiritual approaches in the form of deep breathing relaxation to deal with pain in postoperative patients.

Keywords: *Deep Breath Relaxation Techniques, Pain*

PENDAHULUAN

Fraktur atau patah tulang merupakan gangguan penuh atau sebagian pada kontinuitas struktur tulang. Fraktur terjadi dikarenakan hantaman langsung sehingga sumber tekanan lebih besar dari pada yang bisa diserap, ketika tulang mengalami fraktur maka struktur sekitarnya akan ikut terganggu (Sastra *et al.*, 2018)

Badan kesehatan dunia (WHO) mencatat pada tahun 2011-2012 terdapat 1,3 juta orang menderita fraktur. Menurut data dari Depkes RI tahun 2013, dari sekian banyak kasus fraktur di Indonesia, fraktur pada ekstremitas bawah akibat kecelakaan memiliki prevalensi yang paling tinggi diantara fraktur lainnya yaitu sekitar 46,2%. Kasus fraktur ekstremitas bawah akibat kecelakaan 45.987 orang (Sastra *et al.*, 2018)

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada Badan Penelitian serta Pengembangan Depkes RI tahun 2013 angka kejadian cedera mengalami kenaikan disepadankan dengan hasil tahun 2007. Di Indonesia terjadi kasus fraktur yang diakibatkan dari cedera semisalnya karena jatuh, kecelakaan lalu lintas serta trauma terhadap benda tajam atau tumpul. Kecondongan prevalensi cedera menampilkan kenaikan yang signifikan dari 7,5 % (RKD 2007) menjadi 8,2 % (RKD 2013). Dari 45.987 peristiwa terjatuh yang mengalami fraktur sebanyak 1.775 orang (58%) menurun menjadi 40,9%, dari 20.829 kasus kecelakaan lalu lintas yang mengalami fraktur sebanyak 1.770 orang (25,9%) meningkat menjadi 47,7%, dari 14.125 trauma benda tajam atau tumpul, yang mengalami fraktur sebanyak 236 orang (20,6%) menurun menjadi 7,3% (Arisnawati *et al.*, 2019).

Angka terjadinya kecelakaan di Jawa Tengah sekitar tahun 2014 yang telah tercatat oleh Direktorat Lalu Lintas Kepolisian Daerah Jawa Tengah, 603 orang pengguna jalan, sebab beberapa kecelakaan kian terjadi sepanjang semester

awal 2014 Angka kejadian ini terus naik dua kali lipat saat arus mudik serta arus balik saat lebaran. Tingginya angka kecelakaan tersebut menyebabkan dampak terjadinya kematian serta kecatatan. Satu diantara penyebab dari kematian serta kecatatan ini ialah patah tulang atau fraktur (Arisnawati *et al.*, 2019)

Berdasarkan dari data dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2015 didapatkan sekitar 2.900 orang yang mengalami insiden fraktur, 56% diantaranya mengalami kecacatan fisik, 24% mengalami kematian, 15% mengalami kesembuhan dan 5% mengalami gangguan psikologis atau defresi (Aini & Reskita, 2018)

Penanganan terhadap fraktur dapat dengan pembedahan atau tanpa pembedahan, meliputi: Imobilisasi, Reduksi, Proteksi saja, Reposisi, Traksi dan Rehabilitation Mansjoer *et al.*, (2000) Pembedahan atau operasi merupakan langkah penyembuhan yang menerapkan metode invasif dengan menunjukkan sel tubuh yang akan diatasi. Objek pembedahan yang dilaksanakan agar memulihkan fungsi dengan menormalkan kembali gerakan, stabilitas, menurunkan rasa nyeri tingkat dan keparahan nyeri paska operasi terletak kepada fisiologis serta psikologis masing-masing dan toleransi yang ditimbulkan nyeri (Arisnawati *et al.*, 2019)

Nyeri adalah peristiwa yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan rasa sakit (Rusminah *et al.*, 2019). Penatalaksanaan nyeri meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi pemberain obat analgetik. Terapi non farmakologis manajemen nyeri non farmakologis, diantaranya berupa penggunaan teknik distraksi teknik relaksasi, hypnosis, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), pemijatan, tusuk

jarum, aroma terapi, serta kompres hangat dan dingin (Sastra *et al.*, 2018)

Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Aini & Reskita, 2018).

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 dengan nyaman (Aini & Reskita, 2018).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumardi *et al.*, (2019) dengan judul “Pengaruh Nafas Dalam Dan Mendengarkan Music Gamelan Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nafas dalam dan mendengarkan musik gamelan berpengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri secara bermakna pada pasien post operasi ORIF.

Berdasarkan hasil observasi awal di RS Pusri Palembang, pemberian tindakan *non* farmakologi untuk mengatasi nyeri post operasi fraktur misalnya relaksasi nafas dalam masih jarang dilakukan. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis berfikir pentingnya dilakukan studi literatur tentang “Terknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Tahun 2020”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah Penelitian deskriptif dengan menggunakan metode *Study literature*. Studi literatur/kepuustakaan

merupakan penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis

Target/Subjek Penelitian

Jurnal tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur yang dipublikasikan melalui situs *google scholar*.

Prosedur

1. Peneliti menetapkan topik/masalah penelitian yaitu Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur.
2. Menetapkan kata kunci yaitu Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur.
3. Dengan kata kunci tersebut peneliti melakukan pencarian jurnal menggunakan data base dari Google Scholar, dan diperoleh 20 jurnal dari *google scholar*.
4. Selanjutnya dari 20 jurnal penelitian tersebut melakukan penelaahan dan terpilih 10 jurnal prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topik/masalah riset penelitian.
5. Dari 10 jurnal prioritas tersebut selanjutnya peneliti menetapkan 4 jurnal yang digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 4 jurnal tersebut meliputi artikel publikasi dari Aslidar (2016), Pujiarto, (2018), Igiyany (2018), Sumardi *et al.*, (2019).

Kriteria Inklusi :

- a. Jurnal tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur yang dipublikasikan melalui situs *google scholar*.
- b. Jurnal yang terbit tahun 2015 sampai dengan 2020

- c. Jurnal full teks meliputi abstrak, pendahuluan, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran.

Kriteria Eksklusi:

- a. Jurnal yang belum/ tidak dipublikasikan
- b. Jurnal hanya menampilkan abstraknya saja.
- c. Jurnal tidak dapat di donwload atau berbayar.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini sumber data menggunakan data sekunder yaitu data yang didapat dengan melakukan studi literatur yang diperoleh peneliti melalui eksplorasi pada sumber Google Scholar.

Teknik Analisis Data

Analisa data penelitian ini dilakukan peneliti dengan menyajikan 4 jurnal penelitian yang memiliki relevansi dengan topik atau masalah penelitian.

Langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis atas jurnal dengan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian, menghubungkan topik topik yang berhubungan, mengidentifikasi sentral issue/ hasil penelitian yang relevan dengan kajian penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 4 jurnal/ hasil penelitian yang relevan degan topik/ masalah teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Penelitian Aslidar, (2016) yang berjudul Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien pasca operasi fraktur *cruris* di RSUD. Pusat Haji Adam Malik Medan. Tujuan dari penelitian ini adalah

mengetahui teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur *cruris*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *care study*. Responden penelitian ini terdiri dari 4 responden pasien pasca operasi fraktur di RSUD. Pusat Adam Malik Medan. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah analisis interaktif. Temuan hasil penelitian ini antara lain respon nyeri pasien pasca operasi fraktur berbeda-beda mulai dari skala, kualitas dan durasi. Respon pasien terhadap pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri pasien dari skala nyeri sedang menjadi ringan. Kendala pasien dalam melakukan teknik relaksasi nafas dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi dan keadaan lingkungan sekitar pasien. Simpulan dari penelitian ialah bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca operasi fraktur, namun hanya sebagai terapi pendamping medis.

Penelitian Pujiarto, (2018) yang berjudul penurunan skala nyeri pada pasien post open reductional internal fixation menggunakan relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa efek dari penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan skala nyeri. Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan menggunakan 2 sampel penelitian dengan cara pengambilan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian dilakukan analisa data dengan mengungkapkan fakta selanjutnya dikaitkan dengan teori dan penelitian sebelumnya. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dan terapi musik dapat menurunkan skala nyeri pada kedua responden. Berdasarkan hasil penelitian relaksasi nafas dalam dan terapi musik dapat dijadikan sebagai salah satu manajemen nyeri untuk masalah nyeri

pada pasien post ORIF ekstremitas bawah yang menjalani perawatan.

Penelitian Igiyany, (2018) yang berjudul perbedaan nyeri pada pasien pasca bedah fraktur ekstremitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan drajat nyeri pasca bedah fraktur ekstremitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan menggunakan 30 sampel yang dibagi menjadi 15 sampel kelompok kontrol dan 15 sampel kelompok eksperimen. Analisa nyeri pasca bedah dianalisis dengan uji *T Dependent*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata intensitas nyeri pasca bedah yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri lebih besarr dibandingkan responden yang tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan nyeri pasien fraktur ekstremitas antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Penelitian Sumardi *et al.*, (2019) yang berjudul pengaruh nafas dalam dan mendengarkan musik gamelan terhadap tingkat nyeri pasien post operasi fraktur di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh nafas dalam dan mendengarkan musik gamelan terhadap tingkat nyeri pasien post operasi fraktur. Metode penelitian dengan jenis *kuantitatif pendekatan kuasi eksperimen (pre-posttest with control group design)*. Populasi penelitian ini adalah pasien post operasi ORIF (*Open Reduksi Internal Fixation*) yang mengalami rawat inap dengan *sampling* menggunakan teknik *simple random sampling* sejumlah 30 responden. Kelompok intervensi bidiberikan nafas

dalam dan mendengarkan musik gamelan, kelompok control dengan nafas dalam dan mendengarkan musik instrumental. Penelitian ini dilaksanakan bulan Agustus – September 2018. Uji statistic yang digunakan adalah *uji t- berpasangan* yaitu *paired t-test* dan *independent t-test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sedangkan nafas dalam dan mendengarkan musik gamelan serta nafas dalam dan mendengarkan music instrumental dengan nilai p value 0,000, pada *independent t-test* nilai $p = 0,03$ nilai $p < 0,05$ sehingga nafas dalam dan mendengarkan musik gamelan berpengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri secara bermakna pada pasien post operasi ORIF

Hasil penelitian /jurnal diatas menemukan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Teknik relaksasi nafas dalam yang menjadi topik bahasan dalam penelitian ini memiliki relevansi dengan sejumlah penelitian yang disajikan pada tabel. Bahwa nafas dalam merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam yang dapat menimbulkan efek relaksasi, menurunkan nyeri, ketegangan otot, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan usaha yang dilakukan untuk menurunkan nyeri agar tidak terjadi nyeri yang lebih berat dengan cara menurunkan ketegangan otot dan hal ini dapat meningkatkan sirkulasi local karena terjadinya vasodilatasi dalam pembuluh darah. Penatalaksanaan pasca operasi tidak hanya memberikan obat farmakologi tetapi juga menggunakan terapi non farmakologi seperti hal nya teknik relaksasi nafas dalam.

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari empat (4) jurnal yang didapatkan bahwa teknik relaksasi

nafas dalam dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Pasien yang baru pertama menjalani operasi tentunya menjadi pengalaman baru yang menyakitkan karena merasakan adanya nyeri hebat yang ditimbulkan dari proses pembedahan atau patah tulang itu sendiri. Novita (2012) dalam (Sumardi *et al.*, (2019) menjelaskan pasien yang dilakukan tindakan pembedahan mendapatkan obat analgesik melalui intra vena masih merasakan nyeri hebat, bahkan dari penelitiannya disampaikan terapi analgesic hanya dapat menurunkan nyeri pada skala 1,5. Didukung oleh penelitian Novita (2015) dalam (Sumardi *et al.*, 2019) yang menyampaikan bahwa pasien post operasi walaupun telah mendapatkan obat analgetik ternyata hanya dapat menurunkan nyeri 1-1,5 sehingga pasien perlu mendapatkan intervensi non farmakologi dari perawat.

Smeltzer & Bare (2002) menyatakan bahwa penanganan nyeri dengan non farmakologi dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu terapi nonfarmakologi. Terapi ini dilakukan untuk mengoptimalkan efek dari terapi farmakologi yang diberikan kepada pasien.

Menurut Igiyany (2018) yang berjudul Perbedaan nyeri pada pasien pasca bedah fraktur ekstremitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri lebih besar dibandingkan responden yang tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan nyeri pasien fraktur ekstremitas antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Penurunan intensitas nyeri disebabkan karena teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang

tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri pasien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aslidar, (2016) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur, dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain itu faktor yang mendukung keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam guna untuk menurunkan intensitas nyeri adalah tahapan relaksasi nafas dalam, yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik dan menghembuskan napas secara teratur sesuai instruksi dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami.

Berdasarkan penelitian Sumardi *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur, nafas dalam merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam yang dapat menimbulkan efek relaksasi, menurunkan nyeri, ketegangan otot, hipertensi, gangguan pernafasan dan lain-lain. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan ketegangan otot dan hal ini dapat meningkatkan sirkulasi lokal karena terjadinya vasodilatasi dalam pembuluh darah.

Berdasarkan penelitian Pujiarto (2018) Pemberian relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan nyeri dan mendengarkan musik dalam keadaan akut dapat memberikan hasil yang

sangat efektif dalam upaya mengurangi nyeri.

Pemberian teknik relaksasi napas dalam mampu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, selain itu juga mampu meningkatkan ventilasi paru dan oksigen darah setelah anastesi umum habis, sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi. Teknik relaksasi juga efektif untuk diberikan pada pasien post operasi karena tidak memerlukan alat, hanya melibatkan otot-otot dalam tubuh sehingga teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat digunakan dalam jangka waktu yang relative lebih lama (Indriyaswari, 2017)

Dari studi literatur dan sumber pustaka yang penulis pelajari, maka penulis berasumsi ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya penelitian studi literatur terkait pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat 4 (Empat) jurnal yang memiliki relevansi dengan pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur. Jurnal yang ditemukan tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur memiliki metode atau desain penelitian yang berbeda namun tujuan yang sama yaitu mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur. Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis didapatkan hasil yang signifikan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur,

dikarenakan dengan relaksasi napas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain itu faktor yang mendukung keberhasilan teknik relaksasi napas dalam guna untuk menurunkan intensitas nyeri adalah tahapan relaksasi napas dalam, yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi napas dalam dengan menarik dan menghembuskan napas secara teratur sesuai instruksi dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian study literature dari 4 jurnal menyatakan hal yang sama bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

SARAN

Bagi Institusi

Diharapkan pihak pendidikan dapat melengkapi sumber-sumber bacaan di perpustakaan tentang teknik relaksasi napas dalam sebagai penunjang mahasiswa dalam melakukan penelitian.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan lebih baik agar ilmu pengetahuan tentang teknik relaksasi ini dapat terus berkembang kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Stikes yang telah memberi dukungan financial dan support terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, L., & Reskita, R. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam*

- terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. 9, 5.
- Arisnawati, Zakiudin, A., & Iskandar, R. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Flamboyan Rsud Brebes. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/628/982>
- Aslidar, A. (2016). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Cruris Di Rsu.Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 9(2), 69–84.
- Igiany, P. D. (2018). Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32585/jmiak.v1i1.123>
- Mansjoer, A., Triyanti, K., & Savitri, R. (2000). *Kapita Selekta Kedokteran Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Jambi*. <http://library.poltekkesjambi.ac.id/opac/detail-opac?id=1895>
- Pujiarto, P. (2018). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 130–137. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v6i2.49>
- Rusminah, R., Siswanto, S., & Nugroho, A. S. (2019). Penerapan Distraksi Mendengarkan Musik Klasik Untuk Mengurangi Nyeri Fraktur Klavikula. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 5(2), 48–53.
- Sastra, L., Despitari, L., & Mercubaktijaya, K. Stik. (2018). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup. 2(6), 9.
- Sumardi, S., Dewi, A., & Sumaryani, S. (2019). Pengaruh Nafas Dalam Dan Mendengarkan Musik Gamelan Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 414–426. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.461>