

PENUNURAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST ORIF RADIUS SINISTRA OF DEXTRA MENGGUNAKAN RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK

Sri Mutia Rahmola¹, Dyah Rivani²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

Email: rahmolasrimutia@gmail.com

Abstract

Fracture is a condition where a bone or cartilage is broken so that its shape and position changes due to trauma or occurs as a result of a disease, with some of them having to undergo surgery. In postoperative procedures, fractures can usually cause pain or tenderness. To reduce the aches and pains using non-pharmacological therapies such as deep breathing relaxation and music therapy. Deep breathing relaxation therapy is an action to free mentally and physically from tension in order to increase tolerance. Music therapy is a process of action combining the healing aspects of music itself with conditions and situations such as one's physical, emotional, spiritual, mental, cognitive and social needs. This research to identify the effect before and after administration of deep breathing relaxation therapy and pain music therapy in post op patients. Descriptive design with a case study approach to nursing care is a method used for 3 days with 3 sessions giving implementation of deep breathing therapy and music therapy to case study subjects. after deep breathing relaxation techniques and music therapy were performed, the pain scale changes in the case study subjects. On the first day before giving deep breathing relaxation and music therapy, the subject's pain scale was in severe pain with a scale of 7. After taking deep breathing therapy and music therapy, it can be seen that the pain intensity and pain scale of the subject gradually decreased until the third day to a scale of 3. Providing deep breathing relaxation and music therapy has an effect on reducing pain levels during hospitalization

Keywords: Deep breathing therapy, music therapy

Abstrak

Fraktur merupakan kondisi tulang patah atau kartilago sehingga bentuk dan posisinya berubah yang disebabkan oleh trauma atau terjadi akibat suatu penyakit dengan beberapa diantaranya harus menjalani operasi. Dalam prosedur pasca operasi fraktur biasanya dapat menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri tersebut menggunakan terapi nonfarmakologi seperti Relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Terapi relaksasi nafas dalam adalah tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan agar meningkatkan toleransi. Terapi musik adalah suatu proses tindakan menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi seperti fisik, emosi, spiritual, mental, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik nyeri pada pasien post op. Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan merupakan metode yang digunakan selama 3 hari dengan 3 sesi pemberian implementasi terapi nafas dalam dan terapi musik kepada subyek studi kasus. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik menunjukkan perubahan skala nyeri pada subjek studi kasus. Pada hari pertama sebelum pemberian relaksasi nafas dalam dan terapi musik skala nyeri subjek berada nyeri berat dengan skala 7. Setelah dilakukan tindakan terapi nafas dalam dan terapi musik dapat dilihat intensitas nyeri dan skala nyeri subjek berangsur-angsur turun hingga hari ketiga menjadi skala 3 Pemberian relaksasi nafas dalam dan terapi musik berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri selama dirawat di rumah sakit

Kata kunci: Terapi nafas dalam, terapi music

A. PENDAHULUAN

Musculoskeletal disorders adalah masalah yang sering terjadi yang mudah ditemui pada fasilitas pelayanan Kesehatan. Bahkan pada tahun 2000 hingga 2010 menjadi dekade tulang dan persedian sesuai dengan ketetapan World Health Organization (WHO) saat itu (Sekaaram, 2019). Fraktur atau patah tulang menjadi satu masalah yang sering terjadi pada tulang.

Fraktur atau patah tulang bisa terjadi dikarenakan pada bagian tulang menerima tekanan atau beban yang lebih besar daripada yang dapat diserap (Smeltzer, 2019). Haryono (2019) menambahkan bahwa Fraktur merupakan kondisi tulang patah atau kartilago sehingga bentuk dan posisinya berubah yang disebabkan oleh trauma atau terjadi akibat suatu penyakit.

Terjadinya Fraktur umumnya disebabkan oleh kerasnya hantaman atau trauma dari aktifitas fisik yang berlebih pada tulang (Haryono, 2019). Selain itu, dampak yang dirasakan jika terjadi patah tulang namun tidak ditangani dengan baik antara lain kehilangan banyak darah akibat syok, sindrom kompartemen, infeksi, kerusakan arteri, dan gejala emboli lemak (Smeltzer, 2019).

Manajemen penanganan fraktur menurut Thomas dalam Haryono (2022) adalah melakukan reposisi dan imobilisasi selama fase penyembuhan tulang. ORIF (open reduction internal fixation) atau Tindakan bedah dengan fiksasi interna adalah penanganan dilakukan untuk menangani masalah fraktur (Krisdyana, 2019).

Gejala yang muncul pasca tindakan ORIF pada pasien dengan fraktur adalah nyeri (Kneale, dalam Pujiarto 2019). Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri. Nyeri adalah ketidaknyamanan atau sensasi emosional tidak menyenangkan dan yang dapat disebabkan oleh penyakit tertentu, trauma atau aktual kerusakan jaringan yang dirasakan individu dan tidak bisa berbagi dengan orang lain (Andarmoyo, Kozier & Erb dalam Arisnawati 2022).

Jika rasa sakit tidak segera diobati, dapat mengganggu aktivitas fisik, dan perilaku bahkan Syok yang bisa terjadi dalam jangka panjang. Berbagai upaya telah dilakukan sebagai intervensi manajemen nyeri yaitu terapi farmakologi berupa obat pereda nyeri atau analgesic dengan cara berkolaborasi dengan tenaga medis lain. Sedangkan terapi nonfarmakologis atau dikenal dengan terapi komplementer yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi, pijat, dan penggunaan ramuan herbal. Salah satu teknik relaksasi yang paling populer adalah teknik relaksasi nafas dalam (Hidayat, A. & Uliyah dalam Sudirman, dkk, 2023).

Relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi. Selain relaksasi nafas dalam, terapi musik juga dapat menjadi salah satu pilihan untuk menurunkan nyeri. Terapi musik adalah suatu proses menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi seperti fisik,

emosi, spiritual, mental, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina, 2019).

Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 mencatat bahwa peristiwa fraktur semakin meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Data di Indonesia kasus fraktur sebanyak 1,775 orang (3,8%) pada tahun 2019. Berdasarkan 14.127 orang yang mengalami fraktur berjumlah 1,7% (236 orang) dari trauma benda tajam dan benda tumpul dan semua yang fraktur datang ke rumah sakit sebanyak 40,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penelitian yang dilakukan Ulya (2019) tentang pengaruh terapi guided imagery dan iringan musik terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan post apendiktomi menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri yang semula dari skala nyeri berat pada pengelolaan hari pertama menjadi skala nyeri ringan pada pengelolaan hari keempat dengan ekspresi wajah pasien terlihat rileks. Penelitian Purnamasari (2022) tentang efektivitas teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery dengan musik terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur dengan 20 responden yang mengalami nyeri berat mendapatkan result dimana nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul karya ilmiah akhir yaitu "Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Orif Radius Sinistra Of Dextra

Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik".

B. METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 pasien dengan Diagnosa medis Post Orif Radius Dextra of Sinistra di ruangan Cempaka 1 Rumah Sakit Temanggung tahun 2022. Prosedur pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk melakukan terapi musik adalah headset dan Android yang berisi lagu musik serta SOP relaksasi nafas dalam. Untuk mengevaluasi tingkat nyeri yang dirasakan subyek, peneliti menggunakan alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah Numeric Rating Scale (NRS).

Penelitian ini dilakukan tanggal 9 September 2022 dengan pelaksanaan asuhan keperawatan selama 3 hari. Data yang terkumpul dianalisis dengan membandingkan hasil penelitian, fakta lapangan dan teori. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan terapi musik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal tanggal 9 September 2022 ditemukan hasil bahwa subjek studi kasus berjenis kelamin perempuan telah menjalani tindakan operasi orif radius sinistra of dextra akibat kecelakaan yang

di alami dengan keluhan nyeri pada luka bekas operasi, subjek nampak gelisah dan meringis kesakitan. Subjek studi kasus mengatakan mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri seperti tertusuk-tusuk, di luka operasi pada kiri dan kanan siku, dengan skala nyeri 7. Rasa nyeri pasca operasi yang seringkali ditimbulkan akibat jahitan atau tindakan medis berkaitan dengan pemulihan/tindakan operasi tersebut Sinardja (2022).

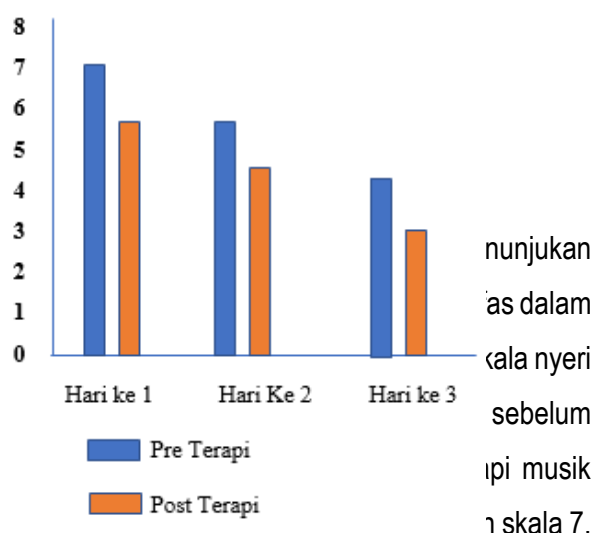
Melalui data yang sudah ditemukan selanjutnya dilakukan analisa data sehingga di temukan diagnose keperawata nyang muncul pada subjek studi kasus yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik akibat proses pembedahan (SDKI, 2019). Perumusan diagnose keperawatan tersebut tanda gejala mayor berupa subyek nampak meringis, gelisah dan vital sign nadi meningkat 98 x / menit dan gejala minor yaitu nafsu makan yang berkurang serta menarik diri dan nafsu makan berubah. SDKI (2019) mengelompokkan tanda/gejala menjadi dua kategori yaitu mayor sebagai tanda tanda/gejala yang ditemukan dalam rentang 80-100% pada pasien untuk validasi penegakan diagnosis dan minor sebagai data tanda/gejala yang tidak harus ditemukan, namun jika ditemukan dapat digunakan sebagai pendukung tanda/gejala mayor dalam penegakan diagnose.

Mengatasi masalah keperawatan nyeri akut, peneliti memberikan intervensi keperawatan manajemen nyeri non farmakologi berupa Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan harapan untuk mengontrol dan menurunkan

intensitas nyeri. Novita (2019) mengemukakan terapi non farmakologis digunakan sebagai pendamping obat untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung relatife singkat, dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik nafas dalam, distraksi, hipnoterapi, terapi musick, massage, akupuntur, terapi kompres panas dingin dan berbagai macam teknik relaksasi yang sudah ada antara lain relaksasi otot, relaksasi meditasi, yoga atau relaksasi hipnosa.

Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 hari. Peneliti mengidentifikasi intensitas nyeri, mengukur tanda tanda vital, memposisikan subyek pada posisi yag nyaman baik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music. Implementasi dilaksanakan tanggal 9 September 2022 di ruangan Cempaka 1 Rumah Sakit Temanggung. subjek studi kasus diberikan terapi 3 hari berturut-turut selama $\pm$ 30 menit. Subjek studi kasus bersedia diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Subjek sangat kooperatif, nampak rileks mengatur nafas dan berusaha konsentrasi sambil mendengarkan musik melalui headset yang sudah di sediakan oleh pertama. Faktor pendukung pelaksanaan implementasi ini adalah terapi yang mudah dilakukan oleh siapa pun. Faktor penghambat dalam pemberian terapi ini ialah ruangan faktor lingkungan subyek beradadi ruang kelas 3 pada saat itu berisi 6 pasien.

Grafik Evaluasi Hasil Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Nafas dalam dan Terapi Musik



Setelah dilakukan tindakan terapi nafas dalam dan terapi musik dapat dilihat intensitas nyeri dan skala nyeri subjek berangsur-angsur turun hingga hari ketiga menjadi skala 3. Tentunya hasil ini didukung dengan data evaluasi subjek studi kasus yang mengatakan bahwa nyeri berkurang dan sudah bisa ditolerir, tampak lebih rileks, tidak gelisah dan tidak meringis kesakitan.

Secara fisiologis teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi musik mampu mengurangi intensitas nyeri, Stimulasi nyeri karena adanya mediator responden, rasa nyeri yang ditransmisikan oleh delta-serat A dan C, impuls sepanjang serabut saraf yang dibawa ke substansia aferen gelatinosa aferen di sumsum tulang belakang melalui thalamus selanjutnya dikirim ke korteks serebral dan diartikan sebagai rasa sakit. Apabila teknik relaksasi dilakukan mampu menghasilkan impuls yang dikirim melalui

serabut saraf aferen mengakibatkan "pintu non-nosiseptor ditutup sehingga input dominan yang berasal dari serat A- beta mampu mensekresikan inhibitor neurotransmitter yang menghambat stimulus nyeri. Menurut teori (Potter & Perry dalam Wati, 2020) mengatakan bahwa stimulus akan terhambat akibat pintu yang tertutup, penutupan pintu terapi paling dasar untuk meredakan nyeri.

Hasil penurunan nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam dan terapi musik ini hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2019) pada pasien pasca pembedahan mayor di RSUD Ungaran membuktikan bahwa terapi musik di kombinasi dengan teknik relaksasi nafas dalam lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan hanya menerapkan teknik relaksasi nafas dalam saja. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Karendehi, et al (2019) pada pasien pasca operasi menggunakan terapi nafas dalam dan terapi musik untuk menurunkan tingkat nyeri, penelitian ini mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa skala nyeri sebelum diberikan terapi pada kelompok perlakuan dan tanpa terapi pada kelompok kontrol adalah sama dengan mean 5,07, dan setelah diberikan terapi sama dengan 3,06. Hal ini membuktikan ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap skala nyeri akibat perawatan luka bedah pada pasien pasca operasi

D. PENUTUP

1. SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- a. Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dan terapi musik, Subjek studi kasus mengalami nyeri hebat dengan skala nyeri 6.
- b. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam dan terapi musik, selama 3 hari, subjek berangsur- angsur mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (skala 3) pada hari ke-3
- c. Pemberian relaksasi nafas dalam dan terapi musik berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri selama dirawat dirumah sakit.

2. SARAN

- a. Bagi responden
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dan keterampilan dalam memilih terapi yang tepat untuk menangani pasien post op.
- b. Bagi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka, bahan kajian serta informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada pasien post op.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. & Reskita, R. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur*. Jurnal Kesehatan. 9 (2). 262-266. Diakses dari <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/download/905/750>.
- Arisnawati,dkk, 2019 *Pengaruh Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Flamboyan RSUD Brebes*. Jurnal ilmiah Indonesia p-ISSN:2541-0849 e issn <http://media.neliti.com>
- Haryono, R, dkk. 2019. *Keperawatan Medikal Bedah 2*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Krisdayana, A. (2019). *Upaya peningkatan mobilitasi pada pasien post operasi fraktur intertrochanter femur*. Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mulki. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi(Studi Kasus Di Rsud Madani Kota Palu)*. Program Pascasarjana Magister terapan Kesehatan Politeknik Kemenkes. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=23469&keywords=
- Natalina, D. (2019). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Edisi Pertama. Mitra Wacana Media. Jakarta.
- Sekaaram V. (2019). *Prevalensi Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pengemudi Angkutan Umum di Terminal Mengwi*,

-
- Kabupaten Badung-Bali. Intisari Sains Medis.
- Keperawatan Panca Bhakti Bandar Lampung
- Smeltzer Susan C. (2019) *Keperawatan Medikal Bedah (Handbook for Brunner & Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing)*. Edisi 12, Jakarta; EGC; 2019
- Sudirman A.A. 2023. *Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisit Di Ird Rsud Otanaha Kota Gorontalo*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
- Sinardja. 2022. *Mengenal Nyeri Akut dan Mencegah Timbulnya Nyeri Kronis Pasca Operasi*. RSUP Sanglah Denpasar. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/960/mengenal-nyeri-akut-dan-mencegah-timbulnya-nyeri-kronis-pasca-operasi
- SDKI PPNI, T. P.(2019). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan. Pengurus Pusat PPNI
- Pujiarto. 2019. *Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik*. Akademi
- Purnamasari. 2022. *Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Dengan Musik Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rs. Siti Khodijah Sepanjang*. Jurnal keperawatan Muhammadiyah.
- Ulya Nur K. 2017. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Dan Iringan Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Apendektomi*. Jurnal profesi keperawatan. Vol 4.
- Wati Y. 2020. *Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari*. Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang