

## TEKNIK SLOW DEEP BREATHING TERHADAP NYERI PADA ANAK HOSPITALISASI

### *SLOW DEEP BREATHING TECHNIQUE ON PAIN IN HOSPITALIZED CHILDREN*

Yuyud Wahyudi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES Bahrul Ulum Jombang, Jawa Timur.

Email : <sup>1</sup>[kianishtar@gmail.com](mailto:kianishtar@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

Nyeri adalah suatu perasaan ketidaknyamanan yang bisa dialami oleh siapa saja termasuk anak - anak. Nyeri yang dialami oleh anak bukan saja mengganggu kenyamanan secara individu, tetapi juga kelancaran tindakan keperawatan terutama jika sedang dilakukan perawatan di Rumah Sakit. Nyeri selain menimbulkan dampak yang bersifat akut juga dapat membawa dampak kronis (jangka panjang). Penelitian ditujukan untuk mengkaji efektifitas penggunaan teknik slow deep breathing pada pasien anak yang mendapat tindakan invasif dengan menggunakan media baling - baling. Pendekatan penelitian (pre-experimental) pre-post test with control group design digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Penelitian ini menunjukkan bahwa bermain meniup baling - baling sebagai media bantu slow deep breathing dapat menurunkan intensitas nyeri responden (P value 0.026). Penggunaan slow deep breathing dengan meniup baling-baling dapat membantu penurunan intensitas nyeri pada anak-anak dengan tindakan invasif secara non farmakologis di Rumah Sakit.

**Kata kunci:** Slow Deep Breathing, Nyeri, Tindakan Invasif, Anak-anak

#### **ABSTRACT**

*Pain is an uncomfortable feeling that can be experienced by anyone, including children. The pain experienced by children not only interferes with individual comfort, but also the smooth running of treatment, especially if treatment is being carried out in hospital. Apart from causing acute impacts, pain can also have chronic (long term) impacts. The research aimed to examine the effectiveness of using slow deep breathing techniques in pediatric patients who received invasive procedures using propeller media. The research approach (pre-experimental) pre-post test with control group design was used by researchers in this study. The data obtained was then processed and analyzed using the Mann-Whitney test. This research shows that playing with blowing propellers as a means of aiding slow, deep breathing can reduce the pain intensity of respondents (P value 0.026). The use of slow deep breathing by blowing into a propeller can help reduce the intensity of pain in children with non-pharmacological invasive measures in hospitals.*

**Keywords:** Slow Deep Breathing, Pain, Invasive Actions, Children

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan satu hal yang secara fisiologis umum terjadi pada semua rentang usia. Nyeri itu sendiri dapat diartikan sebagai perasaan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh individu (Beltramini, A. , M. K., & Pateron, D. 2017). Nyeri, khususnya pada anak -anak yang tidak segera diatasi mungkin dapat berdampak pada proses tumbuh kembangnya (Apriana et al., 2024). Dampak fisik dari nyeri pada anak terbagi atas dampak akut (jangka pendek) dan kronis (jangka panjang) yang berhubungan dengan peningkatan stres pada anak ( Beltramini, A. , M. K., & Pateron, D. 2017) serta gangguan fungsi motorik lainnya (Fitriani, 2014;Khasanah, 2017).

Nyeri dialami oleh anak - anak yang pergi ke Rumah Sakit (Fitriani, 2014; Ma, X. et al., 2017) untuk mendapatkan perawatan maupun pemeriksaan medis khususnya jika dilakukan tindakan invasif. Respon Nyeri pada anak bisa muncul (Maidartati, 2018; Khasanah, 2017) dan menjadi tidak kooperatif dengan perawat dalam melaksanakan tindakan keperawatan (Maidartati, 2018; Khasanah, 2017; Mertajaya, 2018).

Teknik relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*) merupakan suatu bentuk implementasi keperawatan, dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Ma et al.,2017; Wahyuni et al.,2015). selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi bernafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Ramakrishnan AG and A. S. A. 2024; Fitriani, 2014).

Metode penggunaan baling - baling dengan warna yang menarik diharapkan dapat menarik perhatian anak - anak

sehingga akan dapat mempermudah efek terapiutik pelaksanaan dalam pelaksanaan *slow deep breathing* (Wahyuni et al.,2015; Sellakumar, GK. 2015.).

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti ingin melihat pengaruh kedua terapi *slow deep breathing* dengan media baling - baling terhadap intensitas nyeri pada pasien anak di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental (pre test dan post test with control group design)*. Dalam penelitian menganalisis *pengaruh teknik slow deep breathing* dengan meniup baling - baling dalam penurunan intensitas nyeri anak dengan tindakan invasif

### 1. Partisipan penelitian

Seluruh anak yang dilakukan perawatan di Ruang Empu Tantular RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang pada 4 November sampai 10 November 2019 menjadi responden dalam penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan teknik non random (*non probability*) sampling dengan pengambilan secara *Accidental Sampling* sehingga ditemukan 10 orang pasien anak sebagai responden.

### 2. Prosedur penelitian

10 responden (5 orang perlakuan dan 5 orang kontrol) diambil dengan cara pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk kemudian diberikan edukasi dan informed consent. Selanjutnya kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa teknik *Slow deep breathing* dengan meniup baling - baling dan di ukur dengan visual analog scale untuk mengetahui tingkat nyeri. Sementara pada kelompok kontro

hanya dilakukan pengukuran tingkat nyeri saja.

### 3. Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrument baling-baling yang dijual secara komersial dan untuk pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri VAS.

### 4. Analisis data

Analisis data univariat dan bivariat menggunakan diuji dengan menggunakan *Mann-Whitney test*, yaitu untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan perilaku.

## HASIL

### 1. Nyeri Kelompok perlakuan

**Tabel 1. Tingkat Nyeri setelah diberikan Terapi Meniup Baling-Baling**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	4	80
3	Berat	1	20
Jumlah		5	100
Mean = 5,60			
Median = 6,00			

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui dari 5 responden bahwa 3 responden (60%) mengalami tingkat nyeri ringan, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri sedang, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri sedang dengan nilai mean 3,40 dan nilai median 3,00.

### 2. Nyeri Kelompok Kontrol

**Tabel 2. Tingkat Nyeri kelompok kontrol**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	4	80
3	Berat	1	20
Jumlah		5	100
Mean = 5,60			
Median = 6,00			

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui dari 5 responden bahwa responden (80%) mengalami tingkat nyeri sedang, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri berat dengan nilai mean 5,60 dan nilai median 6,00.

### 3. Hasil Pemberian Terapi pada Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol (n=5)

**Tabel 3. pengaruh *slow deep breathing* dalam dengan bermain meniup baling baling terhadap nyeri pada pasien anak**

Hasil Uji	P Value
0,026	<0,05

Berdasarkan tabel 3. diatas di dapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik napas dalam dengan bermain meniup baling baling terhadap nyeri pada pasien anak (0,026 P=value <0,05) yang berarti terdapat nilai yang signifikan pengaruh teknik napas dalam dengan bermain meniup baling baling terhadap nyeri pada pasien anak yang mengalami hospitalisasi.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Nyeri Responden dengan Perlakuan

Hasil Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui 3 responden (60%) mengalami tingkat nyeri ringan, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri sedang, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri sedang (mean 3,40, median 3,00).

Wahyuni (2015) dan penelitian Lana et al. (2024) meneliti tingkat nyeri pasien anak dengan tindakan sirkumsisi mendapatkan hasil yang serupa. Hasil dari penelitian lain (Nirnasari, M., & Wati, L., 2020) pada tindakan keperawatan yang bersifat invasif lain menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi

*slow deep breathing*.

Dengan *slow deep breathing* dengan media meniup baling - baling, terbukti membantu mengurangi intensitas nyeri. Hal ini terjadi karena mekanisme nyeri yang terdistraksi (Khasanah dan Astuti, 2017; Fitriani, 2014; Ma et al., 2017; Sellakumar, GK. 2015.).

Selain itu, terapi *slow deep breathing* dengan meniup baling - baling memberikan fokus perhatian dan konsentrasi anak pada stimulus lain yang menempatkan nyeri pada kesadaran perifer sehingga meningkatkan toleransi nyeri (Ma et al., 2017).

Dari data diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling - baling terhadap intensitas nyeri pada anak.

#### **Tingkat Nyeri Responden kelompok Kontrol**

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui dari 5 responden bahwa 4 responden (80%) mengalami tingkat nyeri sedang, 1 responden (20%) mengalami tingkat nyeri berat dengan nilai mean 5,60 dan nilai median 6,00.

Senada dengan hasil penelitian Wahyuni (2015) dan Nirnasari, M., & Wati, L. (2020) yang menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan menunjukkan intensitas nyeri sangat berat pada kelompok kontrol memiliki (nilai median 5). Secara teoritis hal tersebut diakibatkan oleh mekanisme nyeri yang tidak terdistraksi (Ma et al., 2017).

#### **Pengaruh Pemberian Terapi *Slow Deep Breathing* dengan Meniup Baling-Baling**

Berdasarkan tabel 3. diatas, menunjukkan bahwa secara statistik melalui uji *Nonparametric Mann-Whitney* di dapatkan hasil 0,026

$P = \text{value} < 0,05$  yang berarti terdapat nilai yang signifikan pengaruh teknik napas dalam dengan bermain meniup baling baling terhadap nyeri pada pasien anak di Ruang Anak RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Wahyuni, H (2015) dan Herliawati, P. A., Alivia Hildayanti, R., & Seri Astuti, N. L. (2023) bahwa terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling- baling berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan prosedur sirkumsisi.

Hal ini dikarenakan Upaya pengalihan nyeri melalui terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling- baling menyebabkan respon terhadap nyeri menurun (Beltramini, A. , M. K., & Pateron, D. 2017). Secara konseptual distraksi adalah memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada *stressor* nyeri.

Distraksi diketahui dapat menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme sistem kontrol desenden, sehingga sedikit rangsangan nyeri yang dikirimkan ke otak (Maidartati & Irawan, 2018; Ma et al., 2017). Namun demikian, efektifitas distraksi tergantung pada kemampuan klien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri (Mertajaya, 2018).

Efek relaksasi didapat pada saat terapi *slow deep breathing* yang dianalogikan pada saat anak meniup baling - baling sehingga dapat mengurangi nyeri (Fitriani, 2014; Khasanah dan Astuti, 2017).

Dengan demikian, pada penelitian ini didapatkan penguatan bukti (*evidence*) bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling - baling berpengaruh terhadap nyeri anak saat tindakan invasif.

## KESIMPULAN

Teknik *slow deep breathing* dengan meniup baling - baling membantu penurunan kualitas nyeri pada anak-anak selama 4 menit sebelum dan 1 menit sesudah tindakan invasif.

## SARAN

Hasil penelitian sebagai pertimbangan aplikasi teknik *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling pada pasien anak yang mengalami nyeri selama tindakan invasif di rumah sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriana et al., (2024). Relaksasi Slow Deep Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Pada Anak dengan Prodsedur Pengambilan Darah Vena : Studi Kasus.
- Asniah, S. (2015). Bermain Meniup Baling-Baling Kertas Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Anak Saat Perawatan Luka Operasi. Departemen Keperawatan Anak Poltekkes Kemenkes Aceh.
- Beltramini, A. , M. K., & Pateron, D. (2017). 'Pain assessment in newborns, infants, and children', *Pediatric Annals*,.
- Fitriani, R 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu kala I Fase Laten di RSKDI Siti Fatimah Makassar Tahun 2013', *Jurnal Kesehatan*, 7(2), pp. 443 – 452.
- Herliawati, P. A., Alivia Hildayanti, R., & Seri Astuti, N. L. 2023. Effectiveness of Slow Deep Breathing on Pain Intensity in Children Through Circumcision. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 7(1), 37–44. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v7i1.37-44>
- Khasanah, N. N dan Astuti, I. T. 2017. Teknik Distraksi Guided Imagery sebagai Alternatif Manajemen Nyeri pada Anak saat Pemasangan Infus', *Jurnal Kesehatan*, 8(3), pp. 326 – 330.
- Lana,PG, Novitasari D dan Jerau EE. 2024. Implementasi *Slow Deep Breathing* Dengan Bermain Meniup Baling - Baling Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Anak Usia Sekolah *Post Operasi Sirkumsisi*. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Vol. 6 No. 3
- Ma, X. et al. (2017) 'The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stressin Healthy Adults', *Frontiers in Psychology*, 8(874), pp. 1 – 12.
- Machsun, T., Alfiyanti, D., & Mariyam, M. (2018). Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Dengan Meniup Baling-Baling Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pungsi Vena Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.32584/jika.v1i1.102>
- Maidartati & Irawan. 2018 'Gambaran Skala Nyeri Pada Balita Yang Imunisasi di Puskesmas Puter Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), pp. 184 – 188.
- Mertajaya, I Made (2018) 'Analisis Interview Teknik Distraksi Menonton Kartun Edukasi Terhadap Skala Nyeri Pada Anak Usia Toddler saat Pengambilan Darah Intravena di Ruangan Cempaka Anak Rumah Sakit PELNI Jakarta', *Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 3, pp. 46 – 58.



- Nirnasari, M., & Wati, L. 2020. Terapi Bermain Meniup Baling-Baling Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pemasangan Infus Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(2), 186–197.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. Betha Grafika Yogyakarta.
- Ramakrishnan AG and A. S. A. 2024. Why Is Slow, Deep Breathing Good for Your Health? *Front. Young Minds* 12:795930. doi: 10.3389/frym.2024.795930
- Sellakumar, GK. 2015. Effect Of Slow Deep Breathing Exercise To Reduce Anxiety Among Adolescent School Students In A Selescted Higher Scondary School In Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research. JPER* - 2015, 23 (1), May, 54-72
- Wahyuni, H. *et al.* (2015) 'Terapi *Slow Deep Breathing* dengan Bermain Meniup Baling Baling terhadap Intensitas Nyeri pada Anak yang Dilakukan PenyuntikanAnestesi Sirkumsisi', *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), pp. 36 – 43. *JUrnal Imu Kesehatan Zaitun*. Vol 12 No. 2