

INTERVENSI *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN

Rena Prizka Melia¹, Dadi Hamdani²

STIKes Muhammadiyah Ciamis¹

ABSTRAK

Latar belakang: Kecelakaan lalu lintas menjadi salah satu penyebab terbanyak terjadinya cedera kepala. Cedera kepala ringan merupakan gangguan sistem syaraf yang disebabkan oleh kekerasan pukulan atau sentakan ke kepala atau tubuh. Sebagai akibat dari kecelakaan ini seorang individu dapat kehilangan kesadaran yang ditandai dengan sakit kepala dan nyeri. Nyeri merupakan salah satu masalah fisiologis. Intervensi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan memberikan terapi nonfarmakologis *slow deep breathing*.

Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran terapi *slow deep breathing* pada pasien cedera kepala ringan dan mengurangi intensitas nyeri.

Metode: Penulisan yang digunakan dengan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus melalui pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Penelitian dilakukan di BLUD RSUD Kota Banjar tanggal 27-31 Mei 2022. Partisipan dalam penelitian ini adalah pasien Ny. S umur 36 tahun. Mengeluh nyeri pada bagian belakang kepala. Proses pengkajian dan penetapan diagnosa difokuskan pada masalah utama. Data subjektif dan objektif menjadi rujukan evaluasi implementasi keperawatan secara berkala.

Hasil: Berdasarkan penilaian skala nyeri didapatkan hasil penurunan skala semula 4 (1-10) menjadi 1 (1-10) menggunakan metode alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS).

Kesimpulan: Penulis menemukan pengaruh setelah pemberian intervensi *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien cedera kepala ringan dan mendapat hasil yang efektif, dibuktikan dengan penurunan intensitas skala nyeri. Dari studi kasus intervensi *slow deep breathing* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dilakukan kepada pasien cedera kepala ringan sehingga tidak terjadi komplikasi dari penyakit tersebut.

Kata Kunci: cedera kepala ringan, nyeri akut, *slow deep breathing*

SLOW DEEP BREATHING INTERVENTION TO REDUCE PAIN INTENSITY IN INJURED PATIENTS HEAD LIGHT

Rena Prizka Melia ¹ Dadi Hamdani ²

STIKes Muhammadiyah Ciamis¹

ABSTRACT

Background: Traffic accidents are one of the most common causes of head injuries. Minor head injury is a nervous system disorder caused by a violent blow or jolt to the head or body. As a result of this accident an individual can lose consciousness which is characterized by headaches and pain. Pain is a physiological problem. Interventions that can be used in overcoming pain are by providing slow deep breathing non pharmacological therapy.

Objective: This study was to obtain an overview of slow deep breathing therapy in patients with mild head injuries and reduce pain intensity.

Method: The writing used is descriptive method in the form of case studies through the nursing process approach which includes assessment, nursing diagnoses, planning, implementation and evaluation. The study was conducted at the BLUD RSUD Banjar City on 27-31 May 2022. The participants in this study were the patient Mrs. S is 36 years old. Complains of pain in the back of the head. The process of assessing and establishing a diagnosis is focused on the main problem. Subjective and objective data become a reference for evaluation of nursing implementation on a regular basis.

Result: Based on the assessment of the pain scale, it was found that the original scale decreased from 4 (1-10) to 1 (1-10). Using the Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument.

Conclusion: The author found the effect after giving slow deep breathing intervention on reducing pain intensity in patients with mild head injury and getting effective results, as evidenced by a decrease in the intensity of the pain scale. From the case study, slow deep breathing intervention can be an alternative intervention for mild head injury patients so that complications from the disease do not occur.

Keywords: mild head injury, acute pain, slow deep breathing