

INTERVENSI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN

Riska Fadilah¹, Ade Fitriani²

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis

INTISARI

Latar Belakang: Cedera kepala ringan merupakan salah satu klasifikasi trauma kepala yang dapat merusak fungsi saraf dan menurunkan kesadaran seseorang tanpa merusak organ lain. Pasien dengan cedera kepala akan mengalami pembengkakan otak atau perdarahan ke dalam tengkorak, peningkatan tekanan intrakranial, dan penurunan tekanan perfusi serebral. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah manajemen nyeri yang terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi adalah tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap rasa sakit. Manajemen nyeri relaksasi meliputi pernapasan diafragma, relaksasi progresif, imajinasi terbimbing, dan meditasi.

Metode: Metode penulisan yang digunakan dengan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus melalui pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tujuan: Mampu melaksanakan dan mendemonstrasikan asuhan keperawatan secara komprehensif dengan meliputi aspek bio, psiko, sosial budaya dan spiritual menggunakan proses keperawatan pada pasien cedera kepala ringan dengan intervensi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri.

Hasil: setelah melakukan asuhan keperawatan dengan intervensi yang dilakukan teknik relaksasi nafas dalam berhasil menurunkan skala nyeri secara bertahap pada pasien Cedera kepala ringan dengan hasil adanya penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2

Simpulan: Dari intervensi nafas dalam yang mengalami cedera kepala ringan dengan masalah nyeri akut yaitu masalah teratasi. Karena pada saat dikaji klien tampak tenang dan kooperatif serta penulis mendapat dukungan penuh dari klien. Hal tersebut memudahkan penulis untuk mengumpulkan data, baik data subjektif maupun objektif dari klien dan keluarganya.

Kata kunci : Cedera kepala ringan, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam

DEEP BREATH INTERVENTION TO REDUCE PAIN IN PATIENTS MILD HEAD INJURY

Riska Fadilah¹, Ade Fitriani²

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis

Abstract

Background: *Minor head injuries are One of the classifications of head trauma that can damage nerve function and lower a person's consciousness without damaging other organs. Patients with head injuries will experience swelling of the brain or bleeding into the skull, increased intracranial pressure, and a decrease in cerebral perfusion pressure. Nonpharmacological therapy that can be carried out is pain management consisting of relaxation techniques. Relaxation is an external action that affects the internal response of the individual to pain. Relaxation pain management includes diaphragmatic breathing, progressive relaxation, guided imagination, and meditation.*

Method: *The writing method used with a descriptive method in the form of a case study through a nursing process approach which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation.*

Objective: *Able to carry out and demonstrate comprehensive nursing care by covering bio, psycho, socio-cultural and spiritual aspects using the nursing process. In patients with mild head injuries with deep breath intervention to lower the scale of pain.*

Results: *after nursing care with interventions carried out deep breath relaxation techniques succeeded in gradually lowering the pain scale in patients Mild clenched injuries with the result of a decrease in the pain scale from pain scale 5 to pain scale 2*

Conclusion: *From the intervention of deep breath who suffered a minor head injury with acute pain problems, the problem was resolved. Because at the time of review the client seemed calm and cooperative and the author had the full support of the client. This makes it easier for the author to collect data, both subjective and objective data from clients and their families.*

Keywords : *Mild head injury, Pain, Deep Breath Relaxation*