Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. 12 No. 2 (2024)

RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI NYERI PADA ANAK DENGAN PROSEDUR PENGAMBILAN DARAH VENA: STUDI KASUS

Case Study: Slow Deep Breathing Relaxation to Reduce Pain Level in Children with Venipuncture Procedure

Rista Apriana[1], Akifa Syahrir[2], Fakhriatul Falah[3], Risty Katili[4]
[1,2,3,4]*Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo*
rista@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRAK

Nyeri yang berat didapatkan saat perawatan dirumah sakit akibat tindakan invansif khususnya saat prosedur pengambilan darah yang berhubungan dengan jarum suntik menimbulkan rasa takut pada anak. Penanganan nyeri pada anak secara non-farmakologi salah satunya adalah dengan memberikan intervensi teknik relaksai *slow deep breathing* dengan meniup gelembung sabun. Tujuan studi kasus ini untuk mendapatkan gambaran, pengalaman dan mengidentifikasi penurunan skala nyeri setelah diberikan penerapan terapi *slow deep breathing* dengan meniup gelembung sabun. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus yaitu dengan menggambarkan pelaksanaan teknik relaksasi *slow deep breathing* dengan meniup gelembung sabun untuk menurunkan skala nyeri pada anak saat tindakan pengambilan darah vena. Hasil studi kasus menunjukkan relaksasi *slow deep breathing* dengan meniup gelembung sabun berhasil menurunkan skala nyeri pada anak saat pengambilan darah vena.

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*; Nyeri; Relaksasi

ABSTRACT

Severe pain is obtained during hospitalization due to invasive procedures, especially when the venipuncture Procedure for taking venous blood-related needles causes fear in children. One of the non-pharmacological treatments for pain in children is by providing an intervention of slow deep breathing relaxation techniques. This study aims to get an overview and experience and identify the pain scale before and after the application of slow deep breathing therapy by blowing soap bubbles. This research uses a case study approach, namely by describing the implementation of the slow deep breathing relaxation technique by blowing soap bubbles to reduce the pain scale in children when taking venous blood. The results of the case study showed that slow deep breathing relaxation by blowing soap bubbles succeeded in reducing the pain scale in children when taking venous blood procedure.

Keywords: Slow Deep Breathing Relaxation; Pain Level

PENDAHULUAN

Anak-Anak mengalami perawatan dirumah sakit disebabkan dengan berbagai kondisi penyakit. Di Indonesia sendiri pada tahun 2021 anak-anak yang pernah mengalami rawat inap berdasarkan data dari BPS SUSENAS (Survei Kesehatan Nasional) Maret 2019-2021 didapatkan bahwa di Indonesia persentase anak yang pernah mengalami rawat inap sebesar 2,04% dengan dikelompokkan sesuai umur 0-4 tahun (4,47%), 5-6 tahun (1,28%), 7-12 tahun (1,03%), dan 13-15 tahun (1,00%). Di Provinsi Gorontalo didapatkan data sebanyak 2,29% anak yang mengalami rawat inap pada tahun 2021 (Badan Pusat Statisitik, 2021). Berdasarkan data

yang didapatkan dari RSUD Toto Kabila bahwa jumlah pasien anak usia toodler (1-3) tahun berjumlah 132 jiwa, dan anak yang berusia preschool (4-6) tahun berjumlah 241 jiwa sedangkan untuk anak yang berusia school age (7-12) tahun berjumlah 99 jiwa yang dirawat inap di RSUD Toto Kabila ditahun 2021(Rekam Medik RSUD Toto Kabila, 2021). Terdapat berbagai perubahan kondisi tubuh yang muncul pada anak di Rumah sakit antara lain pembatasan aktivitas fisik, perpisahan dengan orang tua serta adanya nyeri akibat tindakan dari invansif dan maupun non-invansif (Saputro Heri & Fazrin Intan, 2017).

Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain (Kozier & Berman, 2010). Tingkatan nyeri yang dirasakan oleh anak tergantung dengan kemampuan kognitifnya, anak dengan usia middle & late childhood penilaian mereka akan nyeri dapat diungkapkan secara langsung, sedangkan untuk anak usia preschool rasa nyeri yang mereka rasakan hanya bisa diungkapkan melalui perilaku mereka misalnya dengan menolak makan dan beraktivitas (Beltramini & Pateron, 2017).

Penanganan nyeri pada anak secara besar terbagi atas dua kategori intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat yaitu secara farmkologi dan non-farmakologi. Intervensi secara non-farmakologi salah satunya adalah adalah dengan memberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam atau slow deep breathing yaitu tindakan yang tanpa disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri (Potter A. Patricia & Perry G. Anne, 2010).

Teknik relaksasi nafas dalam atau *slow deep breathing* juga dapat dikombinasikan dengan teknik bermain yang berhubungan dengan sistem pernafasan seperti permainan meniup gelembung sabun. Jadi, ketika anak melakukan permainan meniup gelembung sabun terjadi proses distraksi karena fokus anak akan teralihkan hanya pada permainan, dan ketika anak meniup gelembung sabun tanpa disadari anak akan melakukan tarikan nafas dalam sehingga akan memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan rasa sakit, stress, dan ketegangan akibat rasa nyeri yang dapat dialihkan ke permainan gelembung sabun (Potter A. Patricia & Perry G. Anne, 2010).

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat menurunkan intensitas skala nyeri Penelitian (Wahyuni et al., 2015) tentang terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh

pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan skala nyeri anestesi pada sirkumsisi, yaitu pada kelompok yang tidak diberikan terapi bermain meniup baling-baling didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri lebih tinggi yaitu 4,72 dibandingkan dengan anak yang diberikan terapi bermain meniup baling-baling. Begitupun juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati et al., (2017), menunjukkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan terapi meniup baling-baling yaitu 1,91. Dengan kategori anak hanya mengalami nyeri ringan 14 (41,2 %). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri saat diberikan terapi meniup baling dan yang tidak diberikan terapi meniup baling-baling pada saat dilakukan pengambilan darah vena.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu bertujuan untuk menggambarkan secara rinci pelaksanaan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan skala nyeri pada anak saat tindakan pengambilan darah vena. Subyek di penelitian ini adalah 2 anak usia prasekolah Penelitian ini menerapkan metode observasi FLACC. Alat pengumpul data di penelitian ini yakni memakai lembar observasi nyeri dengan metode FLACC (*Face, Leg, Activity, Cy, Consability*).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa karakteristik anak pada kedua subyek memiliki persamaaan yaitu berjenis kelamin laki-laki dan usia 6 tahun keduanya berada dalam anak usia prasekolah yang dimuat dalam tabel

Tabel 1. Karakteristik sampel

No	Usia	Jenis kelamin	Diagnosis Medis
Subjek I	6,5 tahun	Laki-laki	Typhoid
Subjek II	6,2 tahun	Laki-laki	Obs. Febris

Subjek yang dipilih harus memenuhi kriteria usia pra sekolah dan sama sama mendapat program pengambilan darah vena.

Hasil pengkajian nyeri pada pasien yang dilakukan pengambilan darah vena adalah nyeri berat yaitu skala 10 pada subjek pertama dan skala 8 pada subjek kedua. Hasil pengkajian nyeri secara rinci dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 2. Gambaran Nyeri pada anak sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *Slow Deep Breathing*

Indikator	Skala nyeri pada anak yg di lakukan pengambilan darah vena	
	Subyek 1	Subyek 2
Face (Wajah)	2	2
Leg (Kaki)	2	1
Activity (Aktivitas)	2	2
Cry (Tangisan)	2	2
Consability (Ketenangan)	2	1
Jumlah Skala Nyeri	10 (Nyeri Berat)	8 (Nyeri Berat)

Setelah dilakukan pemberian Relaksasi slow deep breathing pada anak maka didapatkan hasil penurunan skala nyeri baik pada subyek 1 maupun subyek 2 sebagai berikut:

Tabel 3. Gambaran Nyeri pada anak sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *Slow Deep Breathing*

Subjek	Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah
I	Skala nyeri 10	Skala nyeri 2 (Nyeri Ringan)
II	Skala nyeri 8 (Nyeri Berat	Skala nyeri 1 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan Tabel. 3 didapatkan hasil adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan relaksasi *slow deep breathing* dengan menggunakan skala FLACC (*Face, Leg, Activity, Cry, Consability).* Pada subyek 1 menurun dari skor 10 menjadi skor 2, dan pada subyek 2 menurun dari skor 8 menjadi skor 1. Subyek 1 terlihat dengan jelas setelah diberikan intervensi relaksasi ekspresi wajah tampak lebih rileks dari sebelumnya (*face*), tidak ada tarikan kaki (*Leg*), tampak lebih kooperatif (*activity*), menangis tapi lirih (*cry*), dan anak tampak lebih tenang (*consability*). Sedangkan pada subyek 2 terlihat wajah tampak lebih rileks dari sebelumnya (*face*), tidak ada tarikan kaki (*Leg*), tampak lebih kooperatif (*activity*), tidak menangis sama sekali (*cry*), dan anak tampak sangat tenang (*consability*).

Tabel 4 Perbedaan Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Slow Deep Breathing pada Subjek 1 dan 2

Indikator	Relaksasi *Slow Deep Breathing* dengan Permainan Gelembung Sabun			
	Sebelum		Sesudah	
	Subyek 1	Subyek 2	Subyek 1	Subyek 2
Face (Wajah)	2	2	1	1
Leg (Kaki)	2	1	0	0
Activity	2	2	0	0
(Aktivitas)	2	2	1	0
Cry	2	1	0	0
(Tangisan)				
Consability				
(Ketenangan)	10	8	2	1
Jumlah Skala Nyeri	(Nyeri Berat)	(Nyeri Berat)	(Nyeri Ringan)	(Nyeri ringan)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada anak yang dilakukan tindakan pengambilan darah vena setelah diberikan terapi relaksasi *slow deep breathing*. Pada subjek I terjadi penurunan dari skala nyeri berat (skala 10) menjadi ringan (skala 2) begitu pula dengan subjek ke 2 terjadi penurunan dari skala berat (8) menjadi ringan (skala 1).

PEMBAHASAN

Karakteristik anak pada kedua subyek memiliki persamaaan yaitu berjenis kelamin laki-laki dan usia 6 tahun keduanya berada dalam anak usia prasekolah. Menurut, (Wong DL & Baker CM, 1988) usia preschool (usia 4 – 6 tahun) adalah usia yang mengkombinasikan tingkat ahir perkembangan biologis, psikosial, kognitif, spiritual dan sosial sebagai persiapan

anak preschool. Masuknya anak kesekolah adalah perubahan gaya hidup yang paling bermakna pada anak-anak. Anak usia preschool beranggapan rasa nyeri sebagai ancaman bagi mereka dan beranggapaan seseorang harus bertanggung jawab akan rasa nyeri yang ia rasakan

Nyeri yang dirasakan anak akibat adanya tindakan pengambilan darah vena. Hal ini sudah sesuai dengan teori bahwa organ tubuh yang berperan sebagai reseptor nyeri adalah ujung saraf bebas dalam kulit yang berperan sebagai reseptor penerima, sehingga pasien merasakan nyeri akibat adanya penusukan jarum terhadap vena untuk tindakan pengambilan darah vena. Respon fisik yang dapat dilihat berbeda terhadap keempat subyek. Subyek I dan II yang tidak diberikan intervensi terlihat tidak rileks dan menangis hingga merintih, sedangkan subyek III dan IV yang diberikan intervensi terlihat lebih rileks dan tidak meringis atau merintih. Berdasarkan hasil pengkajian nyeri yang dialami keempat subyek adalah nyeri superfisial yaitu nyeri yang muncul akibat proses tindakan medis yang mengakibatkan ujung saraf bebas dalam kulit berperan sebagai resptor penerima, sehingga subyek merasakan nyeri akibat tindakan pengambilan darah vena. Salah satu penyebab nyeri superfisial adalah terkena jarum suntik.

Tujuan pemberian terapi slow deep breathing adalah untuk menurunkan nyeri pada anak. Saat anak bermain meniup gelembung sabun terjadi proses distraksi yaitu anak terfokus akan permainan yang dilakukan dan ketika anak meniup akan memberikan efek relaksasi. Saat meniup gelembung sabun oksigen masuk kedalam paru-paru anak sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorphin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang mengakibatkan intensitas nyeri yang dirasakan anak berkurang (Kozier & Berman, 2010).

Pada pengkajian nyeri Subyek I mendapatkan skor 10 dan subyek II hanya mendapatkan skor 8. Pada subjek II hal ini berkaitan dengan pengalaman rasa nyeri akibat pengambilan darah vena sebelumnya karena sudah pernah beberapa kali masuk rumah sakit, sedangkan subyek I mendapatkan skor tertingggi 10 akibat trauma saat pemasangan infus ketika di ruangan IGD. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa adanya faktor lain yang ikut mempengaruhi nyeri yaitu adanya makna nyeri, tingkat kecemasan, tingkat stress, tingkat energi, pengalaman sebelumnya, pola koping, dukungan keluarga dan sosial Hockenberry MJ & Wilson D, (2007). Hal inilah yang

menyebabkan adanya perbedaan skor pada keempat subyek dibeberapa kategori observasi FLACC sebelum diberikan intervensi relaksasi *slow deep breathing*.

Studi kasus ini sejalan dengan Penelitian Wahyuni et al., (2015) tentang relaksasi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi di Klinik Khitan Kencana Medika, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi slow deep breathing terhadap penurunan skala nyeri anestesi pada sirkumsisi, yaitu pada kelompok yang tidak diberikan terapi bermain meniup baling-baling didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri lebih tinggi yaitu 4,72 dibandingkan dengan anak yang diberikan terapi bermain meniup baling-baling. Begitupun juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati et al., (2017), penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan terapi meniup baling-baling yaitu 1,91. Dengan kategori anak hanya mengalami nyeri ringan 14 (41,2 %).

KESIMPULAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada pasien setelah diberikan intervensi tehnik Relaksasi *slow deep breathing*. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada orang tua pasien yang menyatakan bahwa pasien menjadi lebih rileks dan tidak menangis ketika didekati perawat/petugas kesehatan. Pasien tampak senang meniup permainan gelembung sabunnya pada saat merasa nyeri akibat pelaksanaan prosedur invasif.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statisitik. (2021). Profil Statistik Kesehatan Tahun 2021. Badan Pusat Statistik.

Beltramini, A. , M. K., & Pateron, D. (2017). ‘Pain assessment in newborns, infants, and children’, Pediatric Annals,.

Hockenberry MJ, & Wilson D. (2007). Wong’s nursing care of infants and children. (8th ed.). Mosby.

Kozier, B. , E., & Berman, A. & S. S. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperaawatan : Konsep, Proses & Praktik (7th ed., Vol. 1). EGC.

Potter A. Patricia, & Perry G. Anne. (2010). Fundamental Keperawatan (7th ed.). Elsevier.Inc.

Rekam Medik RSUD Toto Kabila. (2021). Data Rekam Medik Jumlah Anak yang dirawat di RSUD Toto Kabila.

Saputro Heri, & Fazrin Intan. (2017). Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit (Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit Proses, Manfaat Dan Pelaksanaanya). Forum Ilmiah Kesehatan: FORIKES.

Setyoadi, & Kusharyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatrik. Salemba Medika.

Setyowati, Stefani Yulinda., Dera Alfiyanti, & Didik Sumanto. (2017). Pengaruh Terapi Meniup Baling-Baling Terhadap Tingkat Nyeri Anak Usia Prasekolah Yang Dilakukan Pungsi Vena Di RSUD Tugurejo Semarang. Stikes Telogorejo.

Susilaningrum R, Nursalam, & Utami, S. (2013). Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak: Untuk Perawat dan Bidan. Salemba Medika.

Syarifuddin. (2018). Ilmu Biomedik Dasar untuk Mahasiswa Keperawatan. Salemba Medika.

Wahyuni, H., Inayah, I., & Jenderal Achmad Yani, Stik. (2015). Terapi Slow Deep Breathing Dengan Bermain Meniup Baling-Baling Terhadap Intensitas Nyeri Pada Anak Yang Dilakukan Penyuntikan Anestesi Sirkumsisi Slow Deep Breathing Therapy By Playing With A Blow Vane To Pain Intensity On Children With Anesthesia Circumcision Injection.

Wong DL, & Baker CM. (1988). Pain in children: comparison of assessment scales. Okla Nurse.