



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**MANAJEMEN NYERI: TERAPI *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE***

**UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN**

**CEDERA KEPALA RINGAN (CKR) DI RUANG VI RS**

**BETHESDA YOGYAKARTA: *CASE REPORT***

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Ners**

**RINA KURNIAWATI**

**2204161**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA  
YOGYAKARTA**

**2023**

## NASKAH PUBLIKASI

MANAJEMEN NYERI: TERAPI *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE*  
UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN  
CEDERA KEPALA RINGAN (CKR) DI RUANG VI RS  
BETHESDA YOGYAKARTA: *CASE REPORT*

Disusun Oleh:

Rina Kurniawati

2204161

Telah melalui tahap ujian pada tanggal 30 November 2023

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dosen Pembimbing



Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN.

**MANAJEMEN NYERI: TERAPI *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE*  
UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN  
CEDERA KEPALA RINGAN (CKR) DI RUANG VI RS  
BETHESDA YOGYAKARTA: CASE REPORT**

<sup>1</sup>Rina Kurniawati.; <sup>2</sup>Fransisca Winandari

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

[rinkurniawati01@gmail.com](mailto:rinkurniawati01@gmail.com)

[sisca@stikesbethesda.ac.id](mailto:sisca@stikesbethesda.ac.id)

**ABSTRAK**

RINA KURNIAWATI. "Manajemen Nyeri: Terapi *Diaphragmatic Breathing Exercise* untuk Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien dengan Cedera Kepala Ringan (CKR) di Ruang VI RS Bethesda Yogyakarta. *Case Report*"

**Latar Belakang:** Cedera kepala ringan (CKR) merupakan salah satu bagian dari klasifikasi cedera kepala yang dapat menimbulkan kerusakan pada fungsi persarafan serta penurunan kesadaran pada individu tanpa mengakibatkan kerusakan pada organ lain. Salah satu indikasi terjadinya CKR adalah nyeri kepala. Nyeri kepala tersebut dapat diatasi dengan salah satu terapi yaitu *diaphragmatic breathing exercise*. Teknik ini baik untuk pernapasan dan relaksasi terhadap paru karena dapat menyebabkan pertukaran oksigen dan karbondioksida yang sesuai.

**Gejala Utama:** Pasien dengan Cedera Kepala Ringan (CKR) yang mengalami pusing atau nyeri kepala.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam tugas akhir ini adalah studi kasus. Populasi yaitu pasien Cedera Kepala Ringan (CKR) yang sedang menjalani perawatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel satu orang. Intervensi yang dilakukan adalah relaksasi *diaphragmatic breathing exercise* selama 3 menit.

**Hasil:** Hasil intervensi selama 2 hari didapatkan perubahan nyeri dari skala 4 menjadi nyeri dengan skala 1.

**Kesimpulan:** Adanya penurunan nyeri kepala dari kategori nyeri sedang yaitu skala 5 menjadi nyeri dengan kategori nyeri skala 1 setelah diberikan intervensi *diaphragmatic breathing exercise*.

**Kata kunci:** Cedera Kepala Ringan (CKR) – Nyeri - *diaphragmatic breathing exercise*

Xii + 87 halaman + 1 tabel + 3 gambar + 7 lampiran

**Kepustakaan:** 10, 2015-2023

<sup>1</sup> Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

# PAIN MANAGEMENT: DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE THERAPY TO REDUCE HEADACHE IN PATIENTS WITH MILD HEAD INJURY (CKR) IN ROOM VI RS BETHESDA YOGYAKARTA: CASE REPORT

<sup>1</sup>Rina Kurniawati; <sup>2</sup>Fransisca Winandari

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

[rinkurniawati01@gmail.com](mailto:rinkurniawati01@gmail.com)

[sisca@stikesbethesda.ac.id](mailto:sisca@stikesbethesda.ac.id)

## ABSTRACT

RINA KURNIAWATI. "Pain Management: Diaphragmatic Breathing Exercise Therapy to Reduce Headache in Patients with Mild Head Injuries (CKR) in Room VI Bethesda Hospital Yogyakarta: Case Report"

**Background:** Mild head injury (CKR) is one part of the classification of head injuries which can cause damage to nervous function and decrease consciousness in individuals without causing damage to other organs. One indication of CKR is headache. Headaches can be treated with one form of therapy, namely diaphragmatic breathing exercise. This technique is good for breathing and relaxing the lungs because it can cause proper exchange of oxygen and carbon dioxide.

**Main Symptoms:** Patients with Mild Head Injuries (CKR) who experience dizziness or headaches.

**Method:** The method used in this final assignment is a case study. The population includes patients with mild head injuries (CKR) who are undergoing treatment. The sampling technique uses purposive sampling with a sample size of one person. The intervention carried out was diaphragmatic breathing exercise relaxation for 3 minutes.

**Results:** The results of the intervention for 2 days showed a change in pain from a scale of 4 to pain on a scale of 1.

**Conclusion:** There was a reduction in headaches from the moderate pain category, namely scale 5, to pain with pain category 1 after being given diaphragmatic breathing exercise intervention.

**Keywords:** Mild Head Injury (CKR) – Pain - diaphragmatic breathing exercise  
Xii + 87 pages + 1 table + 3 figures + 7 attachments

**Literature:** 10, 2015 - 2023

<sup>1</sup> Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup> Lecture of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

## PENDAHULUAN

Peningkatan jenis dan jumlah kendaraan bermotor dapat berdampak pada meningkatnya kecelakaan yang menimbulkan kecacatan dan kematian. Salah satu akibat dari kecelakaan, yaitu terjadinya cedera kepala (Marbun et al., 2020). Cedera kepala adalah gangguan fungsi normal otak karena trauma baik, trauma tumpul maupun tajam. Cedera kepala ringan (CKR) adalah salah satu bagian dari klasifikasi cedera kepala yang dapat menimbulkan kerusakan pada fungsi persarafan serta penurunan kesadaran pada individu tanpa mengakibatkan kerusakan pada organ lain (Kusuma & Anggraeni, 2019).

*World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menyatakan bahwa kecelakaan lalu lintas yang terjadi mencapai 120.226 kali atau 72% dalam setahun. Prevalensi kejadian cedera kepala di Indonesia berada pada angka 11,9% sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 11% dari total proporsi bagian tubuh yang cedera (RISKESDAS, 2018). Cedera pada bagian kepala menempati posisi ketiga setelah cedera pada anggota gerak bawah dan bagian anggota gerak atas dengan prevalensi masing-masing 67,9% dan 32,7%. Sebanyak 34.409 kasus cedera disebabkan karena transportasi sepeda motor, yang menjadi penyebab cedera kedua tertinggi 40,6% setelah jatuh 40,9% (Gina, 2018).

Tanda dan gejala pasien CKR adalah pasien mengeluh nyeri kepala, pusing, lemas, hilang keseimbangan, perubahan tekanan darah, mual muntah, dan lecet atau luka pada kepala ataupun terjadi perdarahan di otak (Amirah, 2021). Nyeri kepala terjadi karena adanya peregangannya pada struktur intrakranial yang peka terhadap nyeri, serta ketidakadekuatan perfusi jaringan otak. Hal tersebut menyebabkan timbulnya perubahan metabolisme dari aerob ke anaerob. Nyeri kepala pada cedera kepala merupakan kondisi yang harus segera ditangani dan tentu nyeri kepala tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman serta akan berpengaruh terhadap aktivitas, terjadinya gangguan pada pola tidur, pola makan, depresi sampai kecemasan (Kusuma & Anggraeni, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri kepala pada CKR yaitu melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Ruang VI RS Bethesda didapatkan pasien dengan cedera kepala ringan (CKR) dalam seminggu terakhir dari tanggal 6-11 November 2023 sebanyak 7 kasus. Tanda gejala yang ditemukan pada pasien dengan CKR saat dikaji yaitu nyeri kepala, pusing, dan terdapat beberapa lecet pada bagian tubuh. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan kapan saja dan murah adalah *diaphragmatic breathing exercise*. *Diaphragmatic breathing exercise* adalah salah satu teknik yang baik untuk pernapasan dan relaksasi terhadap paru karena dapat menyebabkan pertukaran oksigen dan karbondioksida yang sesuai. Pernafasan yang lambat memiliki potensi untuk menjadi metode yang sederhana dan murah untuk meningkatkan keseimbangan otonom, pengendalian pernafasan dan mengurangi tekanan darah (Gustina & Silaen, 2023). Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai "Manajemen Nyeri: Terapi *Diaphragmatic Breathing Exercise* untuk Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien dengan Cedera Kepala Ringan (CKR) Di Ruang VI RS Bethesda Yogyakarta: *Case Report*".

## METODE

Intervensi dilakukan pada 20 – 22 November 2023 di Ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Intervensi yang dilakukan yaitu intervensi farmakologi dan non farmakologi. Intervensi farmakologi dengan memberikan Dramamine 50 mg 2x1 diberikan jam 08.00 WIB dan jam 20.00 WIB sesudah makan secara oral. Sedangkan intervensi non farmakologi menggunakan teknik relaksasi *Diaphragmatic Breathing Exercise*. Intervensi yang dilakukan selama 10 – 15 menit yang dilakukan selama 3 siklus dimana jarak antar siklus terjeda 1 menit. Dengan prosedur intervensi, menarik nafas panjang menggunakan otot perut. Pasien dilakukan pengkajian skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan pembagian skor *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah sebagai berikut; Skor 0: tidak nyeri, skor 1-3: nyeri ringan, skor 4-6 : nyeri sedang, skor 7-9 : nyeri berat, dan 10 : nyeri sangat berat. Pengkajian skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi *Diaphragmatic Breathing Exercise*.

## HASIL

Hasil intervensi *Diaphragmatic Breathing Exercise* pada 20 - 22 November 2023 di Ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2023 sebagai berikut :

Tabel 1 Lembar Observasi

No	Intervensi	Hasil	
		Pre	Post
1	Mengajarkan teknik relaksasi <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i> pada tanggal 20 November 2023 jam 09.30	4	4
2	Mengevaluasi sebelum dilakukan relaksasi <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i> pada tanggal 21 November 2023 jam 16.20	4	
3	Mengevaluasi setelah dilakukan relaksasi <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i> yang dilakukan pada tanggal 21 November 2023 jam 16.50		3
4	Mengevaluasi sebelum dilakukan relaksasi <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i> yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023 jam 16.10	3	
6	Mengevaluasi kembali setelah dilakukan relaksasi <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i> pada tanggal 22 November 2023 jam 16.35		1

Sumber: Data primer terolah, 2023

Analisa data:

Tabel diatas menunjukkan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik *Diaphragmatic Breating Excerise* pada pasien dengan Cedera Kepala Ringan (CKR) yang diberikan selama 3 hari sejak 20 November 2023 sampai 22 November 2023. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari dengan teknik *Diaphragmatic Breating Excerise* diperoleh data bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi skala 1.

## PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan pada Ny. S dengan diagnose cedera kepala dilakukan sejak 20 sampai 22 November 2023. Saat pengkajian pertama pada tanggal 20 November 2023 keluhan utama pasien mengatakan kepala pusing. Masalah keperawatan yang utama adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Dari hasil pengkajian pasien mengeluhkan pusing, nyeri kepala sebelah kiri setelah kecelakaan. Nyeri dirasakan kepala bagian kiri berputar dengan skala nyeri 4. Sehubungan dengan masalah keperawatan nyeri akut, penulis tertarik untuk melakukan teknik relaksasi *Diafragmatic Breathing Exercise* dapat menurunkan nyeri pada otot pernafasan dan penurunan derajat sesak nafas pada pasien dengan dosis penatalaksanaan selama 10 menit dan jeda istirahat 30 detik setiap sesinya menurut jurnal (Hardini Kurniani Fatma et al., 2023).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hardini Kurniani Fatma et al., 2023) penurunan nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi *Diafragmatic Breating Exercise* pada pasien *Bronchial Asthima* di RS Paru Manguharjo Madiun dapat direkomendasikan sebagai modifikasi *breathing exercise* yang bertujuan sebagai modalitas penurunan nyeri. Dari hasil penelitian upaya yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri kepala pada CKR yaitu melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan kapan saja dan murah adalah *diaphragmatic breathing exercise*. Teknik relaksasi nafas ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, dimana perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain itu dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi *diaphragmatic breathing exercise* juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer dan Bare, 2015). Sedangkan manfaat untuk pasien setelah melakukan teknik relaksasi ini adalah dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hari dan berkurangnya rasa cemas (Welly Ingrian, 2019).

Hasil intervensi selama 3 hari ini sejalan dengan penelitian Mawarni dkk (2020) yang menyatakan bahwa terapi analgetik yang dikombinasi dengan teknik terapi kombinasi lebih efektif menurunkan nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan dibandingkan dengan hanya menggunakan terapi analgetik saja. Teknik *diaphragmatic breathing exercise* merupakan salah satu terapi kombinasi nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri. Kolaborasi antara pasien dan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan sangat dibutuhkan karena berhubungan dengan kenyamanan pasien, sehingga dapat diterapkan oleh perawat secara langsung kepada pasien untuk meningkatkan asuhan keperawatan yang lebih efektif dan efisien.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil intervensi yang diberikan pada pasien cedera kepala di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan manajemen nyeri dengan intervensi non farmakologi teknik relaksasi *diaphragmatic breathing exercise* dapat membantu menurunkan nyeri kepala dari kategori nyeri sedang skala 4 menjadi nyeri ringan skala 1.

Diharapkan hasil KIA ini dapat menjadi referensi pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan Teknik Relaksasi *Diaphragmatic Breathing Exercise* untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien Cedera Kepala Ringan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. dr. Purwoadi Sujatno, Sp.PD, FINASIM., MPH., selaku Direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN. selaku Pembimbing Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun laporan ini.
4. Ibu Dwi Sudaryanti, Amd.Kep selaku kepala ruang VI Rumah Sakit Bethesda
5. Bapak Ns. Yohanes Eko P.W., S.Kep. selaku Pembimbing Klinik di Ruang VI Rumah Sakit Bethesda.
6. Seluruh karyawan Ruang VI Ruman Sakit Bethesda Yogyakarta yang ikut membantu dalam penyelesaian penyusunan Karya Akhir Ilmiah
7. Teman-teman Ners Angkatan XIX yang telah memberikan dukungan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan proposal Karya Ilmiah Akhir

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirah, N. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. L Dengan Trauma Capitis Ringan (Tcr) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Di Ruang Laika Waraka RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara*
- Gina, R. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. F Cedera Kepala Ringan Dengan Fraktur Ekstremitas Dengan Aplikasi Guided Imagery Di Ruang RR Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang*
- Gustina, P., & Silaen, H. (2023). *EFEKTIFITAS DIAPHRAGMATIC BREATHING TERHADAP DERAJAT DISPNEA PADA PENDERITA TB PARU MDR DI*. 1(1), 54–60
- Hardini Kurniani Fatma, Alfian Noha Zulkarnaen, & Dafa Paksi Kirana. (2023). *Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Modalitas Yoga Viloma Pranayama, Dan Diaphragmatic Breating Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dan Sesak Nafas Pada Pasiean Asthma Bronchial*. *Journal of Health and Medical Research*, 3(1), 73–79.
- Kusuma, A. H., & Anggraeni, A. D. (2019). *Pengaruh Posisi Head Up 30 Derajat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 417. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.699>

- Marbun, A. S., Mislika, M., Santri, T. W., & Sahputra, A. (2020). Penanganan Pertama Pada Cedera Kepala Ringan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(September), 269–274.
- Mawarni, Tri. Afianti, Yati. Budiarti, Yuliani. (2020). Efek Terapi Kombinasi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan *Massage* terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut pada Cedera Kepala Ringan. Volume 1 No. 2, Hal 25- 36, April 2020.
- RISKESDAS. (2018). *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018*.
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Welly Ingrian. (2019). ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA NY. J DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DIRUANG DAHLIA RSUD H.HANAFIE MUARA BUNGO TAHUN 2019. In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis*

STIKES BETHESDA YAKKUM