

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
SKALA NYERI PASIEN CKR DI RUANG KENANGA RSUD CILACAP**

*Application Of Slow Deep Breathing To Reduce The Pain Scale Of Ckr Patients
In The Kenanga Room Of Cilacap Regional Hospital*

Yusuf Sahrul Mubarak¹, Dewi Prasetyani²
Universitas Al Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : arulmubarak028@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Cedera kepala merupakan adanya pukulan atau benturan mendadak pada kepala dengan atau tanpa kehilangan kesadaran. Pasien cedera kepala merupakan kasus tertinggi yang disebabkan kecelakaan. Skala nyeri ringan pada pasien CKR oleh perawat dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologik. Terapi non farmakologis seperti terapi behavioral (relaksasi, hipnoterapi, biofeedback). Salah satu relaksasi yang digunakan adalah dengan Slow Deep Breathing. Tindakan Slow Deep Breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan oleh korteks serebri dan pernapasan spontan atau automatic dilakukan oleh medulla oblongata.

Tujuan : Mengetahui Pengaruh Penerapan Terapi Slow Deep Breathing terhadap Penurunan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan.

Case Report : Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan pemberian terapi Slow Deep Breathing yang dilakukan sebanyak 3 kali sehari pada Tn.S dengan CKR post tertimpa pohon GCS E3V5M6 di dapatkan hasil adanya perubahan pada kondisi pasien, salah satu nya terjadi penurunan skala nyeri, yang awalnya skala 6 menjadi skala 4. Hal ini menunjukkan bahwa Intervensi yang dilakukan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri yang terjadi pada pasien.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil dan pembahasan, pemberian atau penerapan intervensi terapi Slow Deep Breathing pada pasien CKR selama 3 kali sehari dengan durasi per 15 menit, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik Slow Deep Breathing terhadap Penurunan tingkat skala nyeri yang awalnya skala 6 menjadi skala 4.

Kata kunci : Cedera Kepala Ringan , Skala Nyeri, Slow Deep Breathing

-
1. Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-irsyad Cilacap.
 2. Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-irsyad Cilacap

Application Of Slow Deep Breathing To Reduce The Pain Scale Of Ckr Patients
In The Kenanga Room Of Cilacap Regional Hospital

Yusuf Sahrul Mubarak ¹, Dewi ²
Universitas Al Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : arulmubarak028@gmail.com

ABSTRACT

Background : Head injury refers to sudden blows or impacts on the head with or without loss of consciousness. Patients with head injuries constitute the highest number of cases resulting from traffic accidents. Mild head injury patients may experience mild pain, which pharmacological and non-pharmacological interventions can manage. Non-pharmacological interventions include behavioral therapies such as relaxation, hypnotherapy, and biofeedback. Slow Deep Breathing is one relaxation technique used in this context. Slow-Deep Breathing involves consciously regulating deep and slow breathing. While the cerebral cortex governs conscious control of breathing, the medulla oblongata controls spontaneous or automatic breathing.

Objective : To determine the effect of Slow Deep Breathing therapy on reducing pain scale in mild head injury patients.

Case Report : Based on the nursing evaluation, Slow Deep Breathing therapy therapy for 3 for 3 times a day to Mr. S, who had mild head injury post- hit by a tree GCS E3V4M6. The intervention led to changes in the patient's condition, including a reduction in the pain scale from 6 to 4. This indicates the effectiveness of the intervention in reducing the pain intensity experienced by the patient.

Conclusion: Based on the results and discussion, the application of Slow Deep Breathing therapy for 3 for 3 times a day, with a duration of 15 minutes each, effectively reduced the pain scale from 6 to 4 in a mild head injury patient.

Keywords : Mild Head Injury, Pain Scale, Slow Deep Breathing.

-
1. Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-irsyad Cilacap.
 2. Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-irsyad Cilacap