

**Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap
Respon Skala Nyeri Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan *Vulnus
Laceratum grade I Post Kecelakaan Lalu Lintas di Rumah Sakit Royal
Taruma***

1. Faktor penyebab terjadinya nyeri, seperti aktivitas, bagian luka digerakkan
 - a. Gerakan/kurang bergerak
 - b. pengurangan tenaga/istirahat
 - c. Dengan obat-obatan
2. Merasakan nyeri saya seperti
 - a. tertusuk
 - b. tertekan/tertimpa benda berat
 - c. diiris-iris
 - d. disayat-sayat
 - e. dibakar
3. Sifat nyeri yang dirasakan adalah
 - a. menyebar
 - b. menetap
 - c. berpindah-pindah
 - d. hilang timbul
4. Keluhan nyeri yang dirasakan mendadak atau bertahap
 - a. Nyeri sering dirasakan
 - b. Mendadak
 - c. Bertahap
 - d. Akut
5. Apabila nyeri yang anda rasakan diberikan nomor 0-10, dimana (0 = tidak nyeri sama sekali dan 10 = nyeri yang sangat hebat). Diangka berapakah nyeri yang anda rasakan ?



Kode Responden

Keterangan

0 = Tidak nyeri sama sekali

1-2 = Nyeri ringan

3-4 = Nyeri yang mengganggu

5-6 = nyeri yang menyusahkan

7-8 = Nyeri hebat

9-10 = Nyeri yang sangat hebat

Kode Responden

Cheklis Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

Tahap Persiapan

NO	Langkah-langkah	Ya	tidak
1.	Berbaring ditempat tidur dengan tungkai lurus		
2.	Kedua kaki terbuka selebar bahu		
3.	Kedua lengan disamping badan, kedua telapak tangan menghadap keatas.		
4.	Tutup kedua mata.		
5.	Rasakan pernafasan anda, letakkan tangan anda dominan di bagian badan yang terasa naik turunnya ada di dada berarti relaksai nafas kurang efektif.		
6.	Sekarang letakkan kedua tangan diperut dan rasakan kembali pernafasan relaksasi pernafasan anda perhatikan apabila perut mengembang pada saat relaksasi dan mengempis pada saat membuang nafas, berarti cara relaksasi nafas yang dilakukan efektif		

Tahap Pelaksanaan

NO	Langkah-langkah	Ya	tidak
1.	Usahakan rileks dan tenang		
2.	Menarik nafas yang dalam melalui hidung dengan hitungan 1,2,3, kemudian tahan sekitar 5-10 detik.		
3.	Hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan		
4.	Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskannya lagi melalui mulut secara perlahan-lahan		
5.	Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang.		
6.	Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat		

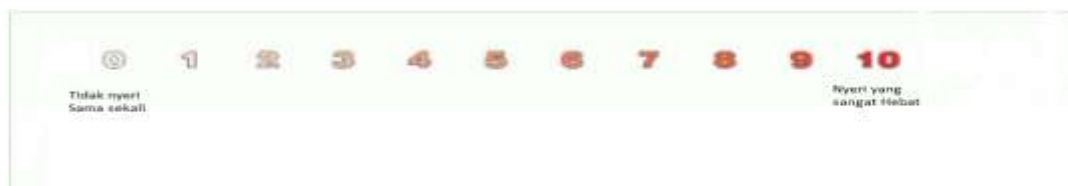
Kode Responden

	setiap 5 kali.		
--	----------------	--	--

Evaluasi

Evaluasi nyeri adalah salah satu dari banyak tanggung jawab keperawatan yang memerlukan pemikiran kritis, tanggapan perilaku klien untuk intervensi nyeri, mengevaluasi efektivitas

- Menilai kembali tanda dan gejala respon nyeri klien terhadap keparahan karakteristik dari rasa nyeri
- Mengevaluasi klien terhadap nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam
- Mengevaluasi dampak relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri.
- Setelah anda melakukan tehnik relaksasi nafas dalam, bila skala nyeri diberikan nomor 0-10, dimana (0 = tidak nyeri sama sekali dan 10 = nyeri yang sangat hebat). Diangka berapakah nyeri yang anda rasakan setelah latihan?



Keterangan

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 0 = Tidak nyeri sama sekali | 5-6 = nyeri yang menyusahkan |
| 1-2 = Nyeri ringan | 7-8 = Nyeri hebat |
| 3-4 = Nyeri yang mengganggu | 9-10 = Nyeri yang sangat hebat |

Kode Responden

LEMBAR OBSERVASI RESPON SKALA NYERI DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM

NO	Skala Nyeri Pre Relaksasi (0-10)	Skala Nyeri Post Relaksasi (0-10)	Analisa Skala Nyeri (Tetap/Berkurang)	Relaksasi Nafas Dalam (Berhasil/Tak berhasil)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

Kode Responden