Lampiran 1

LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING* DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI PADA KLIEN CEDERA KEPALA RINGAN

A. Pengertian

Slow Deep Breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi (Tarwoto, 2011). *Slow Deep Breathing* adalah metode bernapas yang frekuensi bernapas kurang dari 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang (Breathesy, 2006). Studi kasus Tarwoto (2011) menyatakan ada perbedaan yang bermakna rata-rata intensitas nyeri kepala sebelum dan setelah intervensi *Slow Deep Breathing* pada kelompok intervensi, dan juga ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri kepala sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol. Penurunan intensitas nyeri kepala pada kedua kelompok tersebut tidak terlepas dari pengaruh pemberian obat analgetik dan perbaikan jaringan serebral seperti adanya pemulihan edema serebri. Terapi analgetik yang dikombinasikan dengan teknik latihan *Slow Deep Breathing* lebih efektif menurunkan nyeri kepala akut pada klien dengan cedera kepala ringan dibandingkan dengan hanya menggunakan terapi analgetik saja.

Napas dalam dan lambat dapat menstimulasi respon syaraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphin yang berefek pada penurunan respon syaraf simpatis dan peningkatan respon parasimpatis. Stimulasi syaraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh sedangkan respon parasimpatis lebih banyak

menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolisme (Velkumary, 2004). Stimulasi syaraf parasimpatis dan penghambatan stimulasi syaraf simpatis pada *Slow Deep Breathing* juga berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah otak yang memungkinkan *suplay* oksigen otak lebih banyak sehingga perfusi jaringan otak diharapkan adekuat (Downey, 2009).

Pengaturan pernapasan dalam dan lambat menyebabkan penurunan secara signifikan konsumsi oksigen. Teknik pernapasan dengan pola yang teratur juga dapat dilakukan untuk relaksasi, manajemen stress, kontrol psikofisiologis, dan meningkatkan fungsi organ (Geng & Ikiz, 2009).

B. Prosedur Pelaksanaan *Slow Deep Breathing*

Langkah-langkah latihan *Slow Deep Breathing* (University Of Pittsburgh Medical Center 2003 dalam Tarwoto, 2011), adalah sebagai berikut :

1. Atur klien dengan posisi duduk
2. Kedua tangan klien diletakkan diatas perut
3. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung
4. Tarik napas selama 3 detik, rasakan abdomen mengembang saat menarik napas
5. Tahan napas selama 3 detik
6. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak ke bawah
7. Ulangi langkah 1 sampai 6 selama 15 menit.