

STUDI LITERATUR PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DADA AKUT PADA PASIEN DENGAN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)

Oleh

M. Hasan Azhari. Siska Delvia

Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Dosen DIII Kebidanan Stikes Al Maarif Baturaja

Email : azharim.hasan88@gmail.com

DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

ABSTRAK

Latar Belakang : *Congestive Heart Failure* (CHF) atau gagal jantung kongestif adalah suatu kondisi dimana jantung mengalami kegagalan dalam memompa darah guna mencukupi kebutuhan sel-sel tubuh akan nutrisi dan oksigen secara adekuat. Angka kejadian gagal jantung kongestif mengalami peningkatan setiap tahunnya baik di Negara maju maupun Negara berkembang. Selain itu, gagal jantung kongestif menyebabkan munculnya gejala seperti nyeri dada. Nyeri dada muncul karena suplai oksigen ke miokardium menurun dan hal ini berdampak pada kematian sel jantung. Jika nyeri ini dibiarkan begitu saja, tingkat keparahan nyeri semakin meningkat dan pada akhirnya akan menimbulkan syok neurologik pada penderita gagal jantung kongestif. **Tujuan :** Studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF). **Metode :** Metode yang digunakan dalam pengumpulan jurnal ini menggunakan google scholar dan Portal Garuda yang diterbitkan dari tahun 2015-2019. **Hasil :** Berdasarkan lima jurnal yang telah di review hasil yang didapat setelah melakukan identifikasi dan analisis pemberian terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan adanya pengaruh dalam menurunkan skala nyeri dada.

Kata Kunci : Relaksasi nafas dalam, nyeri dada dan gagal jantung kongestif.

ABSTRACT

Background : *Congestive Heart Failure* (CHF) is a condition where the heart fails to pump blood to meet the body's need for adequate nutrients and oxygen. The incidence of congestive heart failure has increased every year in both developed and developing countries. In addition, congestive heart failure causes symptoms such as chest pain. Chest pain arises because oxygen supply to the myocardium decreases and this has an impact on cardiac cell death. If this pain is left alone, the severity of the pain will increase and will eventually lead to neurological shock in patients with congestive heart failure. **Objectives :** This literature aims to obtain a description of the application of deep breathing relaxation techniques to changes in the scale of chest pain in patients with Congestive Heart Failure (CHF). **Method :** The method used in gathering this journal uses Google Scholar and Garuda Portal published from 2015-2019. **Results :** Based on five journals that have been reviewed the results obtained after identification and analysis of breathing relaxation therapy in showing an influence in reducing the scale of chest pain.

Keywords : deep breath relaxation, chest pain and congestive heart failure (CHF)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung kongestif merupakan keadaan ketika jantung tidak mampu lagi memompakan darah secukupnya dalam memenuhi kebutuhan sirkulasi tubuh untuk keperluan metabolisme jaringan tubuh. Penyebabnya adalah keadaan yang meningkatkan beban awal, beban akhir atau yang menurunkan kontraktilitas *miokardium* (Aspiani dalam Gustia, 2017 : 2).

Data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) tahun 2016 menunjukkan bahwa pada tahun 2015 terdapat 23 juta atau sekitar 54% dari total kematian disebabkan oleh *Congestive Heart Failure* (CHF). Penelitian yang telah dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa resiko berkembangnya CHF adalah 20% untuk usia ≥ 40 tahun dengan kejadian > 650.000 kasus baru yang di diagnosis CHF selama beberapa decade terakhir. Kejadian CHF meningkat dengan bertambahnya umur. Tingkat kematian untuk CHF sekitar 50% dalam kurun waktu lima tahun (Arini dalam Baik, 2019 : 78).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit gagal jantung meningkat seiring bertambahnya umur.penderita tertinggi pada umur 65-74 tahun sebesar 0,5%. pada umur <75 tahun mengalami penurunan yaitu 0,4%. Bagi yang terdiagnosis dokter atau mempunyai gejala tertinggi terjadi pada umur >75 tahun yaitu sebesar 1,1% jumlah yang

berhasil terdiagnosis oleh dokter, prevalensinya lebih tinggi pada perempuan sebesar 0,2% dibandingkan dengan laki-laki yaitu 0,1%. sehingga prevalensi penyakit gagal jantung diindonesia sebesar 0,3%.provinsi jawa tengah prevalensi kasus jantung tertinggi ditempati oleh Nusa tenggara timur dengan 0,7% sedangkan di sulawesi utara menempati posisi keempat dengan 0,4%(RISKESDAS,2013 Dalam Ardiyan Dika Marenda dkk,2016).

Salah satu gejala yang sering membawa pasien berobat adalah nyeri dada yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan dengan suplai oksigen miokardium pada pasien dengan penyakit arteri coroner. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi literature (literature review) dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dada Pada Pasien Dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).

Seiring dengan perkembangan ekonomi, teknologi dan industri serta urbanisasi yang begitu pesat menjadi salah satu penyebab terjadinya perubahan gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat. Hal tersebut menyebabkan timbulnya beberapa masalah kesehatan pada negara maju maupun negara berkembang. Salah satu contoh masalah kesehatan yang terjadi akibat dari kebiasaan yang kurang sehat adalah penyakit yang terjadi pada jantung atau peredaran darah seperti *Congestive Heart Failure* (CHF).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap

perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF)?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian / artikel penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF)
- b. Menganalisis hasil penelitian penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF)
- c. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF)

1.3 Manfaat Penelitian

METODE PENELITIAN

Studi literatur merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku atau artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi dan merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya. Data hasil penelitian atau artikel tersebut selanjutnya digunakan sebagai data untuk menggambarkan suatu masalah/ topik penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini adalah penelitian yang bersifat naratif studi literatur atau deskriptif studi literatur yang menggambarkan

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar / pedoman terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF) melalui terapi teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi teknik relaksasi nafas dalam.

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitaian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Evidance Base Nursing Practice implementasi teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).
- b. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode teknik relaksasi nafas dalam atau implementasi keperawatan lainnya dalam mengatasi nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).

penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).

PEMBAHASAN

Congestive Heart Failure (CHF) adalah suatu kondisi dimana jantung mengalami kegagalan dalam memompa darah guna mencukupi kebutuhan sel-sel tubuh akan nutrien dan oksigen secara adekuat (Udjianti, 2010 : 163). Penyakit CHF biasanya ditandai dengan dispneu, batuk, mudah lelah, kegelisahan dan kecemasan, sianosis, nyeri dada, tremor dan edema

ekstremitas bawah. Gejala umum yang terjadi pada penderita CHF biasanya adalah nyeri pada dada. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat & Uliyah, 2014 : 224).

Peran perawat dalam asuhan keperawatan dengan masalah nyeri adalah mengobservasi nyeri secara komprehensif dan mengajarkan klien teknik relaksasi nafas dalam guna mengalihkan persepsi pasien terhadap rasa nyeri dan menurunkan skala nyeri. Relaksasi merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis. Relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam teknik relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang (Kusyati, dkk 2016 : 225).

Berdasarkan penelitian Bagus Setyo Muharrom (2016), Congestive Heart Failure (CHF) adalah suatu kasus kegawatdaruratan yang dapat mengarah ke kondisi kritis, apabila tidak segera mendapatkan perawatan yang tepat akan menyebabkan kematian. Masalah keperawatan yang muncul pada pasien CHF salah satunya adalah nyeri akut berhubungan dengan agen injuri biologis. Asuhan keperawatan yang dapat dilakukan pada Ny. S dengan CHF adalah kaji skala nyeri, kaji vital sign, ajarkan teknik relaksasi nafas dalam, ajarkan teknik guide imagery, dan ajarkan teknik

relaksasi progresif, terbukti mampu menurunkan skala nyeri dari 5 menjadi 2. Berdasarkan penelitian Gustia Anggriana (2017), intervensi, implementasi dan evaluasi yang dilakukan pada tanggal 11-13 Februari 2017 terjadi penurunan skala nyeri dada secara signifikan setelah klien menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dengan mekanisme yaitu pertama dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan *prostaglandin*, sehingga terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Mekanisme kedua, teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepas *opoid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin*. Mekanisme ketiga, mudah dilakukan karena tidak memerlukan alat relaksasi, lebih melibatkan sistem otot dan respirasi serta tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja. Saat tindakan ini dilakukan selama tiga hari pada pasien, ternyata memberikan pengaruh yang positif yaitu nyeri dada pasien menjadi menurun. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam akan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan sehingga menurunkan tingkat nyeri yang dialami individu. Jadi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terbukti mampu menurunkan skala nyeri dada dari 6 menjadi 2.

Berdasarkan penelitian Ardiyan Dika Marenda (2016), mengajarkan relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada tanggal 29-31 Maret 2016 pukul 09.10. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam akan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan sehingga menurunkan tingkat nyeri yang dialami individu. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik

relaksasi napas dalam terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer yang mempertahankan homeostasis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin, dan substansi, akan berpengaruh merangsang saraf simpatis. Hal ini menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasm otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman impuls nyeri dari medula spinalis ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri (Agung, Andriyani, & Sari, 2013).

Saat tindakan ini dilakukan selama tiga hari pada pasien, ternyata memberikan pengaruh yang positif yaitu nyeri dada pasien menjadi menurun terbukti dengan adanya penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 0 (nyeri hilang).

Berdasarkan penelitian Chintya Eka Apriliani (2016), dari masalah-masalah yang muncul dalam penyakit jantung coroner dapat dilakukan tindakan keperawatan atau intervensi dengan berbagai cara tergantung tanda dan gejala yang muncul dan masalah yang ada. Nyeri akut akan diberikan teknik relaksasi dan distraksi untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman.

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu pertama mengendalikan faktor koping lingkungan. Implementasi yang kedua menganjurkan teknik distraksi dan relaksasi nafas dalam atau sesuai dengan keadaan pasien agar pasien merasa nyaman. Implementasi yang ketiga mengobservasi tanda-tanda vital TD :

130/100 mmHg, N : 82 x/menit, S : 36 oC, RR : 19 x/menit. Implementasi keempat yaitu kolaborasi dengan TIM gizi tentang diet dan jantung, bubur, lauk pauk, sayur, pasien habis 1 porsi makan. Kelima menganjurkan memberitahu bila terjadi nyeri, pasien memberitahu jika dada masih terasa nyeri. Keenam mengkaji komprehensif nyeri menggunakan PQRST, Pengkajian nyeri; P : Nyeri dada setelah beraktivitas berat, Q : Nyeri seperti tertusuk, cunut-cunut, berdebar, R : Nyeri dada sebelah kiri, S : Nyeri ringan skala 3, T : Nyeri berdurasi 3 menit, nyeri hilang timbul.

Hasil evaluasi di dapatkan pada hari ke 3 dengan tindakan keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iskemia otot jantung teratasi sebagian, dengan kriteria hasil pada tujuan keperawatan wajah pasien tampak rileks, skala nyeri menurun atau hilang (Wilkinson, 2007). Rencana selanjutnya yaitu mengkaji ulang nyeri klien, observasi tanda – tanda vital, ajarkan teknik distraksi dan relaksasi nafas dalam, kolaborasi pemberian terapi sesuai advis dokter. Nyeri yang dialami klien berkurang ditandai dengan batasan normal pernafasan (Udjianti, 2010). Pada evaluasi tersebut sesuai dengan teori, nyeri berkurang dengan menggunakan teknik distraksi relaksasi nafas dalam dan mencapai hasil yang sama.

Berdasarkan penelitian Tisa Kurniawati (2018), Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada tanggal 25 April 2018 diperoleh data subjektif klien 1 mengeluh nyeri dada sebelah kanan dan sesak. Data objektif nyeri timbul saat beraktivitas, nyeri seperti diremas-remas, nyeri timbul disebelah kanan dada menjalar ke bawah, skala nyeri 6 dan nyeri hilang timbul, timbul selama 10-20 menit. Sedangkan pada klien 2 diperoleh data subjektif mengeluh nyeri dada sebelah kanan

tembus punggung. Data objektif nyeri muncul saat beraktivitas, nyeri seperti diremas-remas, nyeri timbul dari dada sebelah kanan tembus ke punggung, skala nyeri 6 dan nyeri hilang timbul, timbul selama 5-10 menit.

Diagnosis utama pada klien 1 dan 2 yaitu nyeri akut berhubungan dengan ketidakseimbangan suplai darah dan oksigen dengan kebutuhan miokardium. Intervensi keperawatan yang diberikan pada klien mengenai manajemen nyeri adalah mengontrol nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam.

Evaluasi pada tanggal 27 April 2018 pada klien 1 skala nyeri berkurang menjadi 3. Sedangkan pada klien 2 skala nyeri berkurang menjadi 5. Jadi, menurut peneliti dari hasil evaluasi selama 3 hari manajemen nyeri (teknik relaksasi nafas dalam) bisa membantu klien untuk menahan /mengurangi rasa nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan aplikasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada akut.

5.1.2 Penerapan teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan skala nyeri dada dengan diukur menggunakan pengkajian PQRST.

5.1.3 Aplikasi intervensi penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada artikel haruslah disertai dengan tindakan asuhan keperawatan lainnya dalam manajemen nyeri sehingga akan lebih akurat hasilnya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi fasilitas pelayanan kesehatan Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan pihak fasilitas pelayanan kesehatan dan menjadikan teknik ini sebagai salah satu tindakan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien serta fasilitas kesehatan mempunyai standar operasional prosedur (SOP) penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pengolahan asuhan keperawatan dengan masalah nyeri dada pada pasien dengan congestive heart failure (CHF).

5.2.2 Bagi pengembang keilmuan Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan agar diperoleh gambaran aplikasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan congestive heart failure (CHF).

5.2.3 Bagi penelitian lanjutan Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memodifikasi tentang aplikasi intervensi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri dada pada pasien dengan congestive heart failure (CHF).

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyani Dika Marenda. 2016. Upaya Penurunan Nyeri Dada Pasien Gagal Jantung di RSUD dr Soehadi Prijonegoro. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/eprint/44458>. Diakses Pada Tanggal 4 Juni 2020.

- Bagus Setyo Muharrom. 2016. Upaya Penatalaksanaan Nyeri Dada Pada Pasien Congestive Heart Failure di RSUD dr Soehadi Prijonegoro. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/45325/>. Diakses Pada Tanggal 4 Juni 2020.
- Baik Heni Rispawati. 2019. Pengaruh Konseling Diet Jantung Terhadap Pengetahuan Diet Jantung Pasien Congestive heart Failure (CHF). *REAL In Nursing Journal (RNJ)*. Vol 2. No. 2 : 77-85. Bukittinggi : Stikes Fort De Kock. <http://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/523>. Diakses Pada Tanggal 29 Maret 2020.
- Chintya Eka Aprilyani. 2016. Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Penyakit Jantung Koroner di RSUD dr Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto. <http://103.38.103.27/respiratory/index.php/PUB-KEP/article/view/811>. Diakses Pada Tanggal 1 Juli 2020.
- Gustia Anggriana. 2017. Upaya Penurunan Nyeri Pada Pasien Congestive Heart Failure. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/eprint/52389/>. Diakses Pada Tanggal 10 Juni 2020.
- Hidayat, Ahmad Aziz Alimul & Uliyah, Musrifatul. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Kasron. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Krisanty, Paula, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Kusyati, Eni, dkk. 2016. *Keterampilan dan Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Mardalena, Ida. 2019. *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Sutanta. 2019. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Thema Publishing.
- Tarwoto, dkk. 2011. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta Timur : CV. Trans Media.
- Tisa Kurniawati. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Klien Infark Miokard Akut (IMA) Dengan Masalah Nyeri Akut [Karya Tulis Ilmiah]. Jombang (ID) : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/1267>. Diakses Pada Tanggal 5 Juli 2020
- Udjianti, Wajan Juni. 2010. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba

