

# Penerapan Deep Breathing Technique dalam Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien dengan Kista Ovarium = Application of Deep Breathing Technique to Reduce Acute Pain in Patients With Ovarian Cysts

Wudjuliani Mukhta, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519319&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kista ovarium merupakan tumor jinak yang sering ditemukan pada wanita pada usia reproduksi. Kista ovarium yang terus-menerus membesar akan menimbulkan nyeri pada abdomen. Manajemen nyeri sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya nyeri secara terus menerus yang dapat berkembang menjadi nyeri kronik. Salah satu manajemen nyeri yang dapat diterapkan adalah manajemen nyeri non-farmakologis melalui pemberian latihan deep breathing. Deep breathing dilakukan 3x dalam sehari selama 5-10 menit. Penerapan deep breathing dilakukan selama empat hari perawatan. Deep breathing dilakukan dengan menghirup udara melalui hidung selama empat detik hingga terasa dada terisi oleh udara, tahan hingga 3-5 detik, dan hembuskan udara melalui mulut yang mengerucut selama empat detik. Deep breathing mengontrol nyeri dengan meminimalkan aktivitas saraf simpatis sistem saraf otonom dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi kondisi relaksasi. Setelah empat hari pemberian intervensi deep breathing, terjadi penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 3. Penurunan skala nyeri ini ditandai dengan penurunan tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi napas. Hasil laporan kasus ini menandakan bahwa pemberian deep breathing efektif dalam penurunan skala nyeri pada pasien. Deep breathing dapat dilakukan oleh pasien sebagai latihan mandiri di rumah dalam mengatasi nyeri setelah nantinya selesai perawatan di rumah sakit. Kata Kunci: deep breathing, kista ovarium, nyeri

.....An ovarian cyst is a benign tumor that is often found in women of reproductive age. Ovarian cysts that continue to enlarge will cause abdominal pain. Pain management is needed to prevent continuous pain that can develop into chronic pain. One of the pain management that can be applied is non-pharmacological pain management through the provision of deep breathing exercises. Deep breathing is done 3 times a day for 5-10 minutes. The application of deep breathing was carried out for four days of treatment. Deep breathing is done by inhaling air through the nose for four seconds until the chest is filled with air, hold for 3-5 seconds, and exhale through the pursed mouth for four seconds. Deep breathing controls pain by minimizing the activity of the sympathetic nerves of the autonomic nervous system and causing vasodilation of blood vessels resulting in a relaxed state. After four days of giving the deep breathing intervention, there was a decrease in the pain scale from 7 to 3. The decrease in the pain scale was marked by a decrease in blood pressure, pulse rate, and respiratory rate. The results of this case report indicate that giving deep breathing is effective in reducing pain scale in patients. Deep breathing can be done by the patient as an independent exercise at home in dealing with pain after finishing treatment at the hospital. Keywords: deep breathing, ovarian cyst, pain