

**STUDI DESKRIPTIF TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN FEBRIS**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Disusun Sebagai Tugas Akhir

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Menyelesaikan

Program Studi Diploma III Keperawatan

Disusun Oleh:

Nimas Sekar Rinonce

NIM: 2022.056

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**PANTI KOSALA**

**2025**

# STUDI DESKRIPTIF TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN FEBRIS

Penulis Nimas Sekar Rinonce<sup>1</sup>, Safaruddin<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mual (Nausea) merupakan rasa ketidaknyamanan pada tenggorokan bagian belakang atau lambung, mual (nausea) salah satu keluhan umum yang sering menyertai pasien dengan kondisi febris dan dapat berdampak negatif terhadap kenyamanan serta asupan nutrisi pasien. Terapi relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk mengurangi mual dengan meningkatkan oksigenasi tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manfaat teknik relaksasi napas dalam pada pasien febris dengan diagnosa keperawatan nausea. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien febris dengan diagnosa keperawatan nausea. Subjek penelitian adalah satu pasien yang dirawat di RS Dr. Oen Solo Baru. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan tingkat mual dan peningkatan kenyamanan pasien. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan teknik ini antara lain kondisi lingkungan yang tenang, kesiapan pasien, dan edukasi yang tepat dari perawat. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif, mudah dilakukan, dan dapat dijadikan bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pasien serta mengurangi ketergantungan pada obat antiemetik.

Kata kunci: Relaksasi; napas dalam; febris; nause; nonfarmakologi

## DESCRIPTIVE STUDY OF BREATH RELAXATION TECHNIQUES IN NURSING CARE FOR PATIENTS WITH FEBRIS

Nimas Sekar Rinonce<sup>1</sup>, Safaruddin<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Background:** Nausea is a feeling of discomfort in the back of the throat or stomach, nausea is one of the common complaints that often accompanies patients with febris conditions and can have a negative impact on patient comfort and nutritional intake. Deep breath relaxation therapy is a nonpharmacological intervention that aims to reduce nausea by increasing body oxygenation.

**Objective:** This study aims to describe the benefits of deep breath relaxation techniques in febris patients with nausea nursing diagnoses. **Methods:** This study used a descriptive study method with a case study approach to describe the application of deep breath relaxation techniques in febris patients with nausea nursing diagnoses. The research subject was one patient who was treated at Dr. Oen Solo Baru Hospital. **Results:** The results showed that after the intervention of deep breath relaxation techniques, there was a decrease in the level of nausea and increased patient comfort. Factors that support the success of this technique include calm environmental conditions, patient readiness, and appropriate education from nurses. **Conclusion:** Deep breath relaxation technique is effective, easy to do, and can be used as part of nursing care to improve patient comfort and reduce dependence on antiemetic drugs.

**Keywords:** Relaxation; deep breathing; febris; nausea; nonpharmacology

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Laporan karya tulis ilmiah ini telah disetujui untuk dipertahankan pada ujian sidang karya tulis ilmiah pada Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PANTI KOSALA

Disetujui pada tanggal:

Pembimbing

Safaruddin, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.K

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nimas Sekar Rinonce

NIM : D3A2022.056

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa laporan karya tulis ilmiah yang berjudul “Studi Deskriptif Teknik Relaksasi Napas Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Febris” adalah benar-benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam laporan karya tulis ilmiah ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang sudah ditentukan.

Sukoharjo, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Nimas Sekar Rinonce

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat, karunia, dan penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Studi Deskriptif Teknik Relaksasi Napas Dalam Asuhan Keperawatan pada Pasien Febris” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ratna Indriati, M. Kes. selaku Ketua STIKES PANTI KOSALA.
2. Budi Kristanto, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku kepala Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES PANTI KOSALA
3. Safaruddin, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.K., selaku dosen pembimbing dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar di STIKES Panti Kosala yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
5. Keluarga tercinta atas doa, motivasi, dan dukungan yang tak henti-hentinya diberikan kepada penulis.
6. Teman-teman yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama masa studi dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan nonfarmakologis pada pasien dengan mual akibat febris.

Sukoharjo, Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                       | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                  | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                   | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>                   | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     |             |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>                  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                          | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 5           |
| C. Tujuan penulisan .....                        | 5           |
| D. Manfaat Penulisan .....                       | 5           |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>            | <b>7</b>    |
| A. Konsep Dasar Variabel I .....                 | 7           |
| B. Konsep Dasar Variabel II .....                | 10          |
| <b>BAB III. METODE PENULISAN .....</b>           | <b>29</b>   |
| A. Desain Penulisan .....                        | 29          |
| B. Subyek Penulisan .....                        | 29          |
| C. Fokus Penulisan .....                         | 30          |
| D. Definisi Operasional .....                    | 30          |
| E. Instrumen Pengumpulan Data .....              | 30          |
| F. Metode Pengumpulan data .....                 | 30          |
| G. Analisa Data .....                            | 31          |
| H. Waktu Penulisan .....                         | 31          |
| I. Ruang Lingkup .....                           | 31          |
| <b>BAB IV. RESUME KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>33</b>   |
| A. Resume Kasus .....                            | 33          |
| B. Pembahasan .....                              | 44          |
| <b>BAB V. PENUTUP .....</b>                      | <b>54</b>   |
| A. Kesimpulan .....                              | 54          |
| B. Implikasi Keperawatan .....                   | 54          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                      | <b>56</b>   |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bab ini menjabarkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan umum dan khusus, serta manfaat peneliti secara aplikatif dan fenomena yang diangkat

#### **A. Latar Belakang**

Demam atau febris adalah naiknya suhu/temperatur tubuh di atas 37,5°C sebagai gejala terjadinya penyakit tertentu. Dalam suatu keadaan infeksi, kenaikan suhu berfungsi sebagai "pembunuh" kuman (Cendhikalistya, 2018). Demam merupakan suatu keadaan suhu tubuh di atas normal sebagai akibat peningkatan pusat pengatur suhu di hipotalamus. Sebagian besar demam pada anak merupakan akibat dari perubahan pada pusat panas (termoregulasi) di hipotalamus. Penyakit penyakit yang ditandai dengan adanya demam dapat menyerang sistem tubuh. Selain itu demam mungkin berperan dalam meningkatkan perkembangan imunitas spesifik dan non spesifik dalam membantu pemulihan atau pertahanan terhadap infeksi (Wardiyah dan Aryanti, 2016).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Astriyani (2024) memperkirakan jumlah kasus demam di seluruh dunia mencapai hingga 16 - 33 juta dan 500 - 600 ribu kematian setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia, jumlah penderita febris dilaporkan lebih tinggi angka kejadiannya dibandingkan dengan negara - negara lain yaitu sekitar 80 - 90%,

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah berdasarkan sistem surveilans pada tahun 2010 jumlah penderitanya mencapai 46.142 penderita.

Angka kejadian demam dan komplikasi yang tinggi, baik secara global maupun di Indonesia, menuntut adanya penanganan yang efektif untuk mengurangi gejala yang menyertai, seperti mual. Mual yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi pasien dan memperlambat proses pemulihan, sehingga diperlukan intervensi yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah terapi relaksasi napas dalam, yang mampu menenangkan sistem saraf dan mengurangi intensitas mual melalui teknik pernapasan yang terkontrol (Judin dan Suhadi, 2023).

Oleh karena itu, terapi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi mual dengan cara menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kenyamanan pasien. Teknik ini dapat dilakukan dengan mengambil napas dalam secara perlahan melalui hidung, menahan sejenak, lalu menghembuskan perlahan melalui mulut dalam posisi yang nyaman (Judin, 2013).

Teknik relaksasi napas dalam adalah pengaturan napas secara perlahan, berirama, dan tenang disertai pengaturan posisi yang nyaman. Dengan teknik relaksasi pernapasan dalam, pertukaran udara menjadi lebih baik, relaksasi otot meningkat,

kinerja pernapasan menjadi lebih maksimal. Manfaat dari teknik relaksasi pernapasan antara lain mengurangi ketidaknyamanan seperti mual dan muntah (Kusumaningrum, 2024).

Mual adalah suatu sensasi yang aneh dan tidak menyenangkan dari sakit atau rasa enek. Gejala ini dapat atau tidak disertai dengan (dan mungkin diredakan oleh) muntah (Priscilla, 2016). Mual (Nausea) merupakan rasa ketidaknyamanan pada tenggorokan bagian belakang atau lambung yang ditandai dengan adanya peningkatan pada saliva, takikardia, pucat, berkeringat, terasa asam pada bagian mulut dan sering menelan yang menstimulus adanya rasa ingin muntah (Safiyah et al, 2023) mual sering terjadi akibat pembengkakan hati yang menekan diafragma selama fase febris, memicu rasa tidak nyaman dan mual. Terapi relaksasi napas dalam membantu menurunkan mual dengan meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki oksigenasi darah, dan menciptakan keadaan rileks dalam tubuh sehingga mengurangi rangsangan yang memicu mual. Pada pasien demam tifoid yang juga mengalami nyeri dan mual, terapi napas dalam digunakan untuk mengurangi nyeri akut dan memberikan kontrol diri terhadap gejala, yang secara tidak langsung juga membantu mengurangi mual yang menyertai kondisi tersebut ( Zakiudin, 2022).

Hasil penelitian oleh Rahayu dan Irisanna, (2022) menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif efektif menurunkan intensitas mual pasca kemoterapi.

Rata-rata intensitas mual sebelum intervensi adalah 2,9375 dan menurun menjadi 1,7500 setelah intervensi. Kombinasi relaksasi ini saling menguatkan rangsang pada saraf parasimpatis sehingga menurunkan refleks vagal abdominal yang menyebabkan mual berkurang. Analisis statistik dengan p-value 0,001 ( $<0,05$ ) menegaskan adanya pengaruh signifikan dari intervensi tersebut dalam mengurangi mual. Berdasarkan pengalaman penulis dalam merawat pasien dengan diagnosa keperawatan nausea, mayoritas pasien dengan keluhan yang disertai pusing dan penurunan atau kehilangan nafsu makan, faktor penyebab biasanya berhubungan dengan stress, gangguan saluran pencernaan, efek samping obat-obatan, pasien mual saat makan dan tidak dapat menghabiskan makanannya karena takut muntah.

Hasil observasi di Rumah sakit Dr. OEN Solo Baru di ruang Tjan Timur pada pasien febris dengan mual pasien hanya mengetahui jika mual akan reda hanya dengan obat, sehingga pemberian terapi non farmakologi dengan napas dalam sangat penting agar pasien tidak ketergantungan dengan obat. Terapi relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi mual pada pasien dengan kondisi febris. Terapi ini bekerja dengan meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan kecemasan, dan menciptakan keadaan rileks yang dapat menurunkan intensitas mual. Kombinasi terapi napas dalam dengan terapi farmakologis memberikan hasil

terbaik dalam pengelolaan mual pada pasien febris. Teknik ini juga mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien untuk mengurangi keluhan mual. Oleh karena itu, terapi napas dalam direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien febris yang mengalami mual.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran teknik relaksasi nafas dalam pada asuhan keperawatan pasien febris?”

#### C. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran teknik relaksasi nafas dalam pada pasien febris dengan diagnosa keperawatan nausea.

##### 2. Tujuan khusus

Penelitian ini bertujuan untuk

- a. Mengetahui dampak teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien febris.
- b. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi nafas dalam pada pasien nausea.

#### D. Manfaat Penelitian

Laporan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak meliputi

##### 1. Rumah sakit

Sebagai masukan dan referensi dalam upaya peningkatan kualitas asuhan keperawatan di rumah sakit.

##### 2. Pengembangan ilmu

Diharapkan penelitian ini dapat membuka jalan bagi penelitian

lanjutan tentang teknik relaksasi nafas dalam pada pasien nausea.

3. Perawat

Diharapkan dapat memberikan alternatif non farmakologis yang efektif pada pasien nausea.

4. Pasien dan masyarakat

Laporan karya tulis ilmiah ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan pasien, keluarga dan masyarakat tentang teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan diagnosa keperawatan nausea.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini merupakan bagian yang memuat landasan teori dari kasus yang diambil sesuai dengan variabel yang ditulis yaitu studi deskriptif teknik relaksasi napas dalam pada pasien febris dengan diagnosa keperawatan nausea.

#### **A. Konsep Febris**

##### **1. Pengertian Febris**

Demam merupakan suatu keadaan suhu tubuh diatas normal sebagai akibat peningkatan pusat pengatur suhu di hipotalamus. Sebagian besar demam pada anak merupakan akibat dari perubahan pada pusat panas (termoregulasi) di hipotalamus. Penyakit penyakit yang ditandai dengan adanya demam dapat menyerang sistem tubuh. Selain itu demam mungkin berperan dalam meningkatkan perkembangan imunitas spesifik dan non spesifik dalam membantu pemulihan atau pertahanan terhadap infeksi (Wardiyah, 2016).

Demam atau febris adalah naiknya suhu atau temperatur tubuh di atas 37,5°C sebagai gejala terjadinya penyakit tertentu. Dalam suatu keadaan infeksi, kenaikan suhu berfungsi sebagai "pembunuh" kuman ( Cendhikalistya, 2018).

Febris atau demam adalah kondisi di mana suhu tubuh meningkat di atas kisaran normal, yaitu sekitar 37°Celsius atau lebih. Biasanya, demam terjadi sebagai respons tubuh terhadap

infeksi, baik oleh bakteri, virus, atau patogen lain, di mana sistem kekebalan tubuh meningkatkan suhu tubuh untuk mempercepat proses penyembuhan dan melawan infeksi (Fadli, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa demam atau febris adalah kondisi meningkatnya suhu tubuh di atas  $37,5^{\circ}\text{C}$  akibat perubahan pengaturan suhu di hipotalamus. Demam biasanya terjadi sebagai respons tubuh terhadap infeksi dan berfungsi membantu melawan kuman dengan meningkatkan sistem kekebalan. Selain sebagai gejala penyakit, demam juga berperan dalam mempercepat pemulihan tubuh dari infeksi.

## 2. Patofisiologis Febris

Demam terjadi karena pelepasan pirogen dari dalam leukosit yang sebelumnya telah terangsang oleh pirogen eksogen yang dapat berasal dari mikroorganisme atau merupakan suatu hasil reaksi imunologik yang tidak berdasarkan suatu infeksi. Dewasa ini diduga bahwa pirogen adalah suatu protein yang identik dengan interleukin-1. Di dalam hipotalamus zat ini merangsang pelepasan asam arakidonat serta mengakibatkan peningkatan sintesis prostaglandin  $\text{E}_2$  yang langsung dapat menyebabkan suatu pireksia. Pengaruh pengaturan autonom akan mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi perifer sehingga pengeluaran panas menurun dan pasien merasa demam. Suhu badan dapat bertambah tinggi lagi karena meningkatnya aktivitas metabolisme yang juga mengakibatkan penambahan produksi panas dan karena

kurang adekuat penyalurannya ke permukaan maka rasa demam bertambah pada pasien.

Kausa demam selain infeksi juga dapat disebabkan oleh keadaan toksemia, keganasan, atau reaksi terhadap pemakaian obat. Juga gangguan pada pusat regulasi suhu sentral dapat menyebabkan peninggian temperatur seperti pada heat stroke, perdarahan otak, koma, atau gangguan sentral lainnya. Beberapa hal yang secara khusus diperhatikan pada demam adalah cara timbul demam, tinggi demam, dan keluhan serta gejala lain yang menyertai demam. Demam yang tiba-tiba tinggi lebih sering disebabkan oleh penyakit virus (Sutjahjo, 2015).

### 3. Tipe demam

Menurut Sutjahjo, (2015) tipe demam sebagai berikut:

- a. Demam septik: suhu badan berangsur naik ke tingkat yang tinggi sekali pada malam hari dan turun kembali ke tingkat di atas normal pada pagi hari. Sering disertai keluhan menggigil dan berkeringat. Bila demam yang tinggi tersebut turun ke tingkat yang normal disebut demam hektik.
- b. Demam remiten: suhu badan dapat turun setiap hari tetapi tidak pernah mencapai suhu normal.
- c. Demam intermiten: suhu badan turun ke tingkat yang normal selama beberapa jam dalam 1 hari. Bila demam seperti ini terjadi setiap 2 hari sekali disebut tersiana dan bila terjadi 2 hari bebas demam di antara 2 serangan demam disebut kuartana

#### 4. Tanda dan gejala febris

Menurut Nurarif (2015) tanda dan gejala febris sebagai berikut:

- a. Anak rewel (suhu lebih tinggi dari 37,5°C-39°C)
- b. Kulit kemerahan
- c. Hangat pada sentuhan
- d. Peningkatan frekuensi pernapasan
- e. Menggigil
- f. Dehidrasi
- g. Kehilangan nafsu makan

#### 5. Komplikasi

Menurut Nurarif (2015) komplikasi febris yaitu:

- a. Dehidrasi demam meningkatkan penguapan cairan tubuh
- b. Kejang demam jarang sekali terjadi (1 dari 30 anak demam).  
Sering terjadi pada anak usia 6 bulan sampai 5 tahun.  
Serangan dalam 24 jam pertama demam dan umumnya sebentar, tidak berulang. Kejang demam ini juga tidak membahayakan otak.

### B. Konsep Relaksasi Napas Dalam

#### 1. Konsep relaksasi

- a. Pengertian relaksasi

Relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu *complementary and alternative*

*therapies* (CATs) yang dikelompokkan ke dalam *Mind-body and spiritual therapies* (Meihartati et al, 2018).

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Adi et al, 2022).

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.

Relaksasi otot progresif adalah metode non-farmakologis relaksasi otot dalam dimana ketegangan otot merupakan respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan dan relaksasi otot menghambat kecemasan (Widiyono, 2022).

Terapi relaksasi adalah serangkaian teknik atau metode yang dirancang untuk membantu seseorang mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental, dengan tujuan mengurangi stres, kecemasan, nyeri, dan berbagai gejala fisik atau emosional lainnya. Terapi ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres tubuh, seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot (Herien, 2024).

b. Tujuan relaksasi

Relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat

merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Abdullah dan Rina, 2022).

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh (Meihartati et al, 2018).

Menurut (Herien, 2024) tujuan terapi relaksasi sebagai berikut:

- 1) Mengurangi stres dan kecemasan

Terapi ini sering digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan menenangkan pikiran dan tubuh.

- 2) Mengurangi nyeri

Relaksasi dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan, terutama dalam kondisi nyeri kronis.

- 3) Mengatasi gejala fisik

Terapi ini juga dapat digunakan untuk mengurangi gejala fisik yang berhubungan dengan stres, seperti sakit kepala, insomnia, hipertensi, dan mual.

- 4) Meningkatkan kesejahteraan emosional

Dengan membantu seseorang merasa lebih tenang dan seimbang, terapi relaksasi dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

c. Manfaat relaksasi

Pada proses relaksasi terjadi pembakaran di dalam tubuh kita akan berkurang dan penggunaan oksigen juga berkurang. Sehingga melepaskan ketegangan pada otot tubuh. Dengan melakukan relaksasi dapat memperbaiki berbagai aspek kehidupan fisik, mental dan emosi kita (Lim, 2019).

Teknik relaksasi dapat memiliki banyak manfaat, termasuk memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, memperlambat laju pernafasan, memperbaiki pencernaan, menjaga kadar gula darah normal, mengurangi aktivitas hormon stres, meningkatkan aliran darah otot-otot utama tubuh, mengurangi ketegangan otot dan nyeri kronis, dan meningkatkan konsentrasi dan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kelelahan, mengurangi kemarahan dan frustrasi, meningkatkan kepercayaan diri dalam menangani masalah. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi bersama dengan metode coping positif lainnya, seperti berpikir positif, menemukan humor, memecahkan masalah, mengatur waktu, berolahraga, cukup tidur, dan berkumpul dengan keluarga dan teman-teman yang mendukung (Hidayat, 2024).

Menurut (Aini, 2024) manfaat relaksasi sebagai berikut:

- 1) Memperlambat detak jantung
- 2) Menurunkan tekanan darah

- 3) Memperlambat laju pernapasan
- 4) Memperbaiki pencernaan
- 5) Mengontrol kadar gula darah
- 6) Mengurangi hormon stres
- 7) Meningkatkan aliran darah ke otot-otot utama
- 8) Mengurangi ketegangan otot dan nyeri kronis
- 9) Meningkatkan fokus dan suasana hati
- 10) Meningkatkan kualitas tidur
- 11) Mengurangi kelelahan
- 12) Mengurangi kemarahan dan frustrasi
- 13) Meningkatkan kepercayaan diri untuk menangani masalah

Menurut Rosdiana, (2023) ada banyak manfaat nyata dari latihan relaksasi, antara lain:

- 1) Mengatasi hipertensi, sakit kepala dan insomnia (gangguan tidur)
- 2) Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
- 3) Meningkatkan harga diri dan keyakinan diri.
- 4) Meningkatkan hubungan dengan orang lain
- 5) Mengurangi kecemasan.
- 6) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres

- 7) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
- 8) Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.

d. Macam-macam teknik relaksasi

Menurut Aini, (2024) macam-macam teknik relaksasi sebagai berikut:

1) *Deep breathing*

Teknik yang satu ini mengharuskan untuk mengatur nafas secara teratur. Teknik yang satu ini mengharuskan untuk mengatur nafas secara teratur:

- a) Duduk dengan posisi yang nyaman dengan punggung yang tegak. Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut.
- b) Tarik napas melalui hidung. Saat melakukan ini, pastikan tangan yang di perut bergerak mengikuti tarikan napas, sedangkan tangan yang di dada seharusnya bergerak hanya sedikit.
- c) Buang napas melalui mulut, dorong udara sebanyak mungkin sambil mengkontraksikan otot perut. Pastikan tangan yang di perut yang bergerak lebih besar dibandingkan tangan yang di dada.
- d) Lanjutkan bernapas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Coba untuk menarik napas yang

cukup panjang sehingga perut bagian bawah terasa naik dan turunnya.

- e) Jangan lupa untuk hitung perlahan saat membuang napas.

## 2) Relaksasi otot

Teknik yang satu ini bisa kombinasikan dengan teknik deep breathing. Berikut merupakan langkah-langkah contoh relaksasi otot kaki:

- a) Lepas sepatu dan duduk di posisi yang nyaman.
- b) Luangkan waktu beberapa menit untuk mengatur napas dengan teratur. Praktikkan teknik deep breathing agar bisa lebih rileks sebelum memulai.
- c) Saat sudah siap, mulai dengan kaki kanan terlebih dahulu. Luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan apa yang dirasakan pada kaki.
- d) Kencangkanlah otot kaki sekeras sebisa mungkin. Hitung sampai 10.
- e) Rilekskan otot kaki. Fokus pada ketegangan yang mulai mengalir dan otot kaki yang semakin lemas. Tetap dalam keadaan santai ini sejenak, tarik napas dalam-dalam dan buang perlahan.
- f) Lakukan hal yang sama pada kaki sebelah kiri.

## 3) *Body scan meditation*

Teknik yang satu ini berfokus pada upaya memindai semua sensasi yang kamu rasakan pada tiap bagian

tubuhmu, tanpa melabeli apakah sensasi tersebut baik atau buruk. Mengalihkan 100% fokus pada bagian tubuh tertentu selama beberapa detik dan perhatikan apa yang dirasakan. Setelah itu, pindahkan fokus pada bagian tubuh yang lainnya. Ulangi langkah ini hingga rasa sakit atau kurang nyaman berkurang.

#### 4) Pijat

Teknik relaksasi dengan pijat melibatkan beberapa metode dan titik pijat yang dapat membantu mengurangi stres, ketegangan otot, serta meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi tubuh secara keseluruhan (David, 2023).

#### 5) Yoga

Teknik relaksasi dengan yoga melibatkan berbagai pose dan metode pernapasan yang dirancang untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan merilekskan tubuh (Adiyatma, 2022).

#### e. Indikasi relaksasi

Teknik relaksasi dapat digunakan untuk klien dalam kondisi stres, ansietas, insomnia, nyeri, dan kondisi klien yang sedang emosi (Adi et al, 2022).

### 2. Konsep relaksasi napas dalam

#### a. Pengertian relaksasi napas dalam

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk

asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan teknik nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Anipah, 2024). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Wahyuni et al, 2024).

Relaksasi nafas dalam merupakan tindakan yang dilakukan pada klien yang mengalami sesak nafas dan gangguan oksigenasi yang memerlukan nafas dalam untuk mengatur irama pernapasan. Relaksasi nafas dalam merupakan pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Palupi et al, 2023).

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernapasan dengan frekuensi pernafasan 6-10 kali per menit sehingga terjadi peningkatan peregangan

kardiopulmonari, efek dari terapi ini adalah untuk pengalihan perhatian (Khotima et al, 2021).

Teknik relaksasi pernapasan dalam adalah suatu pendekatan asuhan keperawatan yang mengajarkan klien teknik pernapasan dalam, napas lambat (menahan inspirasi sebanyak mungkin) dan napas perlahan. Teknik relaksasi pernapasan dalam ini tidak hanya dapat menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga dapat membuat klien lebih santai dan lebih tenang. Teknik relaksasi pernapasan dalam merupakan cara untuk melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh (Pandie, 2022).

Terapi relaksasi napas dalam adalah teknik yang melibatkan pengendalian pola pernapasan untuk mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental. Teknik ini bertujuan untuk memperlambat pernapasan, meningkatkan oksigenasi, dan menenangkan sistem saraf, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai gejala fisik lainnya (Herien, 2024).

b. Tujuan relaksasi napas dalam

Relaksasi napas dalam dapat merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan, sehingga direkomendasikan untuk mencegah mual dan muntah. Relaksasi napas dalam dapat merilekskan otot pada abdomen yang dilakukan secara berirama dengan memejamkan mata saat menarik napas,

sehingga menurunkan mual, kecemasan, dan meningkatkan sirkulasi darah (Khotima et al, 2021).

Teknik relaksasi napas dalam mampu memberikan respon rileks yang mampu meningkatkan hormon endorfin sebagai hormon relaktan, sehingga mampu meningkatkan kerja saraf parasimpatis dalam sistem pencernaan, menurunkan kerja saraf vagal abdominal dan menghambat kerja Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) (Yulianti dan Yana, 2021).

c. Manfaat relaksasi napas dalam

Menurut (Anipah, 2024) manfaat terapi relaksasi napas dalam sebagai berikut:

- 1) Membuat ketentraman hati
- 2) Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- 3) Detak jantung lebih rendah
- 4) Mengurangi tekanan darah
- 5) Meningkatkan motivasi
- 6) Kesehatan mental menjadi lebih baik
- 7) Indikasi relaksasi napas dalam

Menurut Roza et al, (2024) manfaat teknik relaksasi napas dalam sebagai berikut:

- 1) Mengurangi stres dan kecemasan

Teknik relaksasi napas dalam membantu menurunkan tingkat hormon stres, seperti kortisol, dalam tubuh.

Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, teknik ini membantu menenangkan pikiran dan menurunkan detak jantung serta tekanan darah.

2) Meningkatkan konsentrasi dan fokus

Dengan meningkatkan aliran oksigen ke otak, pernapasan dalam membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus. Teknik ini memungkinkan pikiran untuk menjadi lebih jernih dan terfokus, sehingga meningkatkan kemampuan berpikir dan memecahkan masalah secara efektif.

3) Mengurangi ketegangan otot

Pernapasan dalam juga membantu merilekskan otot yang tegang dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang tegang. Teknik ini mengurangi ketegangan fisik yang sering kali disebabkan oleh stres dan kecemasan.

4) Meningkatkan kualitas tidur

Dengan menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur, teknik relaksasi napas dalam dapat membantu memperbaiki kualitas tidur. Mengurangi stres dan kecemasan membuat individu lebih mudah untuk tertidur dan tidur lebih nyenyak. Kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan fisik dan mental, serta membantu tubuh pulih dan regenerasi selama istirahat.

d. Indikasi relaksasi napas dalam

Menurut Anipah, (2024)indikasi pemberian terapi nafas dalam adalah :

- 1) Pada pasien yang mengalami stres.
- 2) Pada pasien yang mengalami nyeri ringan sampai dengan sedang.
- 3) Pasien yang mengalami kecemasan.
- 4) Pasien yang mengalami gangguan pada kualitas tidur.

e. Jenis-jenis teknik relaksasi napas dalam

Menurut Roza dan Tiwi, (2024)jenis-jenis teknik relaksasi napas dalam sebagai berikut:

1) *Autogenic relaxation*

*Autogenic relaxation* adalah teknik relaksasi yang menggunakan sugesti diri untuk memberi rasa rileks dalam tubuh. Teknik ini dilakukan dengan pengulangan kalimat atau frasa tertentu dalam pikiran. Dengan berfokus pada sensasi fisik yang diinginkan, tubuh dapat merespons dengan relaksasi yang sebenarnya. Pernapasan dalam sering digunakan bersamaan dengan teknik ini untuk meningkatkan efek relaksasi.

2) *Muscle relaxation*

*Muscle relaxation* atau relaksasi otot progresif yang melibatkan pengencangan dan kemudian relaksasi kelompok otot tertentu pada tubuh. Teknik ini sering

dimulai dari kaki dan berlanjut ke atas, atau sebaliknya, sambil menarik napas dalam saat mengencangkan otot dan menghembuskan napas saat merilekskan otot. Dengan fokus pada kontraksi dan relaksasi otot, teknik ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kesadaran akan sensasi tubuh.

### 3) *Visualisasi*

*Visualisasi* adalah teknik relaksasi di mana seseorang membayangkan tempat atau situasi yang menenangkan dalam pikiran. Saat melakukan pernapasan dalam, seseorang bisa membayangkan diri mereka berada di pantai yang tenang, di hutan yang damai, atau di tempat favorit lainnya. Teknik yang mengkombinasikan visualisasi dengan pernapasan dalam ini dapat menciptakan rasa tenang dan mengurangi stres serta kecemasan.

#### f. Prosedur relaksasi napas dalam

Menurut Adi et al, (2022) prosedur relaksasi napas dalam meliputi:

- 1) Mengatur posisi klien agar rileks. Posisi dapat duduk atau berbaring di tempat tidur
- 2) Menganjurkan klien untuk rileks dan bila perlu menutup mata

- 3) Instruksikan klien untuk menarik/menghirup nafas dari hidung sehingga rongga paru paru terisi udara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian tahan sekitar 3-5 detik.
- 4) Instruksikan klien untuk menghembuskan nafas dari mulut secara perlahan, hitung sampai tiga
- 5) Menganjurkan klien untuk mengulangi kembali
- 6) Memberikan reinforcement positif pada klien.

Menurut Ruswadi, I (2021) prosedur teknik relaksasi napas dalam sebagai berikut:

- 1) Ciptakan lingkungan yang terang
- 2) Usahakan tetap rileks dan tenang
- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 sampai 4
- 4) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks melalui hitungan 5 sampai 8
- 5) Anjurkan bernafas dengan irama normal sebanyak 3 kali
- 6) Menarik nafas lagi melalui hidung dan penghembusan melalui mulut secara perlahan-lahan
- 7) Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
- 8) Usahakan untuk tetap konsentrasi/mata sambil terpejam
- 9) Pada saat konsentrasi pusatkan pada hal-hal yang nyaman

10)Anjurkan untuk mengurangi prosedur hingga kecemasan terasa berkurang

g. Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap pasien nausea

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fadlika (2019) yang dikutip oleh (Yulianti Isnani, 2021) bahwa salah satu terapi non farmakologi adalah relaksasi napas dalam, terdapat manfaat relaksasi napas dan terapi akupresur neiguan dalam terhadap berkurangnya mual muntah. Dalam penelitiannya memberikan kesimpulan bahwa dengan diberikan intervensi relaksasi napas dalam pada pasien mual muntah mayoritas tidak mengalami mual muntah lagi, dan terdapat perbedaan respon mual muntah sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi napas dalam di RSUD Margono Soekarjo Purwokerto. dengan hasil uji statistik pada kelompok relaksasi nafas dalam  $p \text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

h. Dampak teknik relaksasi napas dalam terhadap pasien febris

Demam dan mual memiliki hubungan yang erat, terutama dalam konteks penyakit infeksi seperti Demam Berdarah Dengue (DBD). Demam merupakan respons tubuh terhadap infeksi yang dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh selama beberapa hari disertai gejala lain seperti nyeri otot, sakit kepala, dan mual muntah. Mual pada pasien demam terjadi akibat berbagai faktor, termasuk gangguan

metabolisme dan iritasi pada sistem pencernaan yang dipicu oleh proses inflamasi dan toksin dari virus atau bakteri penyebab demam. Selain itu, pembengkakan organ seperti hati yang menekan diafragma selama fase demam juga dapat memicu rasa tidak nyaman dan mual pada pasien (Safiyah et al, 2023). Menurut Rahayu, et al (2022) teknik relaksasi napas dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan aktivitas saraf simpatik penyebab stres dan mual. Hal ini mengurangi ketegangan otot, menurunkan denyut jantung, dan menstabilkan tekanan darah sehingga gejala mual berkurang. Peranan dalam meningkatkan suplai oksigen ke otak, menstabilkan tekanan darah, dan mengurangi stres, yang menekan refleks muntah di pusat emetik medula oblongata. Stimulasi saraf vagus melalui pernafasan dalam meningkatkan fungsi pencernaan, mengontrol aktivitas lambung dan usus, sehingga mengurangi sensasi mual akibat gangguan pencernaan pasca operasi atau kemoterapi. Kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif saling memperkuat rangsang parasimpatis, menurunkan refleks vagal abdominal dan produksi asam lambung, sehingga mual berkurang.

- i. Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi napas dalam
  - 1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan sangat mempengaruhi efektivitas teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan nausea. Lingkungan yang tenang, nyaman, dan minim gangguan seperti suara bising atau cahaya yang terlalu terang dapat membantu pasien lebih mudah mencapai kondisi relaksasi, sehingga teknik napas dalam dapat bekerja optimal dalam menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons tubuh terhadap mual. Selain itu, posisi pasien yang nyaman, baik duduk tegak maupun berbaring, juga penting untuk mendukung pertukaran udara yang maksimal selama latihan napas dalam, sehingga meningkatkan efektivitas terapi. Faktor psikologis yang dipengaruhi oleh lingkungan, seperti tingkat kecemasan dan stres, juga berperan besar; lingkungan yang mendukung ketenangan dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol yang memicu gejala mual dan muntah, sehingga relaksasi napas dalam dapat lebih efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pasien (Judin dan Suhadi, 2023).

## 2) Faktor fisiologi

Faktor fisiologi mempengaruhi efektivitas teknik relaksasi napas dalam pada pasien nausea melalui beberapa mekanisme utama. Teknik napas dalam bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatik

sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres dan kecemasan, yang sering memperparah gejala mual (Sunaryo, 2023).

### 3) Faktor psikologi

Menurut Rahayu et al, (2022) Kecemasan dan stres dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang berkontribusi pada peningkatan gejala mual. Teknik relaksasi napas dalam membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang dapat menurunkan kecemasan dan stres, serta mengurangi gejala mual. Studi menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan mual pasca kemoterapi dan pasca anestesi spinal. Keyakinan pasien terhadap efektivitas teknik relaksasi dapat memengaruhi hasil terapi. Harapan positif dapat meningkatkan motivasi pasien untuk melakukan teknik dengan benar, sehingga meningkatkan efektivitasnya. Sebaliknya, ketidakpercayaan dapat mengurangi partisipasi dan hasil terapi.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Bab ini berisi metode penulisan, subyek penulisan, fokus penulisan, definisi operasional, instrumen pengumpulan data, metode pengumpulan data, analisa data, tempat dan waktu, ruang lingkup penulisan, penyajian data, dan etika laporan.

##### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah rencana keseluruhan yang berkaitan dengan aspek desain lengkap dari jenis studi, pendekatan pengumpulan data, dan pendekatan statistik untuk sampel data. Desain penelitian diperlukan untuk membimbing peneliti dari perspektif jenis data yang dapat digunakan, metode pengumpulan yang dapat diterapkan metode yang cocok untuk masalah yang dihadapi dan memperoleh hasil yang konkrit. Desain penelitian menuntun peneliti untuk mengikuti langkah-langkah atau prosedur penelitian yang mesti diikuti dan tidak boleh melenceng dari langkah-langkah atau prosedur tersebut (Rapingah et al., 2022). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui teknik relaksasi napas dalam pada pasien demam dengan diagnosa perawatan mual.

##### **B. Subyek Penulisan**

Populasi adalah sekumpulan orang atau objek yang memiliki karakteristik yang secara umum dapat diamati. Populasi adalah keseluruhan dari objek yang karakteristiknya akan kita duga.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-ciri akan diduga (Sucipto., 2020).

Populasi pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah seluruh pasien nausea yang dirawat di RS Dr. Oen Solo Baru Surakarta. Karena waktu yang sangat terbatas, maka sampel pada laporan ini hanya 1 (satu) kasus. Kasus diambil secara acak (*simple random sampling*).

#### C. Fokus Penulisan

Fokus utama sebagai bahasan pada laporan karya tulis ilmiah ini adalah penerapan teknik napas dalam pada pasien dengan nausea.

#### D. Definisi Operasional

Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan untuk merileksasikan otot dan mengurangi mual pada pasien febris.

#### E. Instrumen Pengumpulan Data

Alat atau instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh penulis pada laporan karya tulis ilmiah ini adalah:

1. Format pengkajian yang diterbitkan oleh STIKES PANTI KOSALA.
2. Format dokumentasi asuhan keperawatan yang dikeluarkan oleh STIKES PANTI KOSALA.

#### F. Metode Pengumpulan Data

Data diambil secara aktual saat ini dan studi retrospektif berdasarkan satu atau dokumen yang ada pada rekam medis pasien

Prosedur pengumpulan data yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

1. menjelaskan tujuan dan prosedur pengambilan data kepada pasien.
2. Melakukan pengkajian pada pasien sesuai responden yang diperoleh dengan metode anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi, dan studi dokumentasi.
3. Menulis laporan asuhan keperawatan sesuai format yang telah disiapkan.
4. Melakukan analisis deskriptif atau studi kasus sesuai data dan asuhan keperawatan yang dilakukan .

#### G. Analisa Data

Sesuai jenis dan desain penulisan laporan karya tulis ilmiah yang berupa studi deskriptif, maka data yang telah penulis peroleh disajikan dalam bentuk gambaran atau deskripsi tendensi atau fenomena masalah yang didukung dengan data atau fakta-fakta secara jelas dan obyektif.

#### H. Tempat dan Waktu

Pengambilan data pada laporan karya ilmiah ini dilaksanakan di Ruang Tjan Timur RS Dr. Oen Solo Baru selama 2 (dua) *shift* jaga.

#### I. Ruang Lingkup

Karena begitu luasnya masalah keperawatan yang ditemukan pada pasien febris, maka pada laporan karya tulis ilmiah ini, penulis hanya membatasi pada 1 (satu) masalah keperawatan yang muncul yaitu nausea dengan dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam, pada 1 pasien yang ditinjau berdasar proses keperawatan saat pasien masih dirawat dengan dilakukannya pengelolaan oleh penulis.

## **BAB IV**

### **RESUME KASUS DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menggambarkan proses keperawatan yang telah dilakukan secara sistematis sesuai proses keperawatan (pengkajian hingga evaluasi), bab ini juga menjelaskan tentang pembahasan dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan.

#### **A. Resume Kasus**

Pengkajian dilakukan pada hari Kamis, 06 Februari 2025 dengan menggunakan metode auto dan allo anamnesa dan melihat status pasien.

##### **1. Identitas pasien**

###### **a. Identitas pasien**

Nama : Ny. P  
Tanggal lahir : 9 Maret 1964  
Alamat : Sukoharjo  
Jenis kelamin : Perempuan

###### **b. Identitas medis**

Ruang/ kamar : Tjan Timur/ 4.4  
Tanggal masuk : 4 Februari 2025  
Diagnosa medis : Febris  
Dokter : dr. A

##### **2. Riwayat keperawatan**

###### **a. Riwayat penyakit sekarang**

Pasien mengatakan pada tanggal 2 Februari 2025 di hari Minggu dan Senin rewang di tetangganya dan kurang istirahat, pada hari Selasa tanggal 4 Februari 2025 pasien

main ke tetangga dan dapat kabar jika kakaknya meninggal waktu mau pulang dari rumah tetangganya pasien merasa pusing mual muntah pasien merasa tubuhnya lemas pada tanggal 4 Februari 2025 pasien dibawa ke IGD dokter oen Solo baru dengan keluhan lemas mual muntah pusing, TD: 169/88 mmHg, HR: 89 x/menit, RR: 22x/menit, S: 39 °C, SPO2: 95% , di IGD mendapatkan terapi infus RA 20 tpm, obat injeksi metamizole 1000 mg ranitidin 25 mg, ondansentron 4 mg. Masuk bangsal Tjan Timur tanggal 4 Februari 2025 dengan keluhan lemas, demam TD: 187/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 78 x/menit, S: 36,8 °C, SPO2: 98%, menggunakan O2 3lpm. Pada tanggal 6 Februari 2025 dilakukan pengkajian pasien mengatakan pusing mual, makan hanya sedikit 5 sendok jika makan terlalu banyak terasa mual, tidak nafsu makan karena tidak terbiasa makan makanan rumah sakit pasien, tampak lemah.

b. Riwayat penyakit dahulu

Pasien mengatakan mengetahui jika punya hipertensi kurang lebih 1 tahun dan tidak minum obat hipertensi tidak kontrol dan cek hipertensi secara rutin.

c. Riwayat penyakit keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga seperti hipertensi diabetes ataupun asma.

3. Pemeriksaan fisik

a. Kepala

Wajah simetris, tidak ada kebotakan pada rambut sklera

putih, konjungtiva tidak anemis, palpebra tidak kehitaman, tidak ada cuping hidung, hidung tampak bersih, hidung tampak simetris, gigi dan mulut tampak bersih tidak ada halitosis, tidak ada pembesaran pada kelenjar tyroid.

b. Thorak

Inspeksi: dada simetris, tidak ada lesi

Perkusi: terdapat bunyi sonor

Palapasi: tidak ada bunyi krepitasi, tidak ada massa

Auskultasi: tidak ada suara tambahan, vesikuler

c. Abdomen

Inspeksi: tidak ada lesi, tidak ada bekas luka

Auskultasi: peristaltik 25x

Perkusi: timpani

Palpasi: tidak ada nyeri tekan, tidak teraba massa

d. Genetalia

Tampak bersih tidak ada kelainan

e. Ekstremitas

Atas: kedua tangan simetris, jari 10, tangan kiri terpasang infus

Bawah: kedua kaki simetris tidak ada bekas luka, jari 10

## 4. Pemeriksaan penunjang

## a. Laboratorium (4 Februari 2025)

Tabel 1.1

## Hasil pemeriksaan laboratorium

| Pemeriksaan | Hasil   | Satuan | Nilai Rujukan   |
|-------------|---------|--------|-----------------|
| Ureum       | 31.3    | mg/dL  | 17-43           |
| Kreatin     | 0.69    | Mg/dL  | 0.5-1.0         |
| eEfr        | 99.29   |        | >60             |
| LED         | 39*     | mm/jam | <20             |
| Hemoglobin  | 12.0    | g/dl   | 12.0-15.3       |
| Eritrosit   | 4.3     | 10/mm  | 4.5-5.1         |
| Leukosit    | 12,810  | /mm    | 4,400-11,00     |
| Hematokrit  | 36.6    | %      | 35.9-44.6       |
| Trombosit   | 277.000 | u/L    | 150.000-450.000 |
| MCV         | 85.9    | fL     | 77-99           |
| MCH         | 28.2    | Pg     | 27-32           |
| MCHC        | 32.8    | g/dl   | 33-37           |
| Basofil     | 0       | 0-1    | 0-1             |
| Esosonofil  | 0       | 0-3    | 0-5             |
| Neutrofil   | 88      | 50-70  | 50-70           |
| Limfosit    | 10*     | 20-40  | 20-40           |
| Monosit     | 2       | 2-8    | 2-8             |
| GDS         | 2       | mg/dL  | > 200           |

| Pemeriksaan | Hasil | Satuan | Nilai Rujukan |
|-------------|-------|--------|---------------|
| Kalium      | 3.40* | Mmol/L | 3.5-5.1       |
| Natrium     | 136.0 | Mmol/L | 135-145       |

b. RO Thorax (4 Februari 2025)

Kesan:

Bronchopneumonia

Mild Cardiomegaly

5. Program terapi

a. Infus

RA 20 tpm

b. Injeksi

Santagesik 4 mg

Ranitidin 50 mg/ 12 jam

Meclopramid 10 mg/ 8 jam

Levofloxacin 750 mg/ hari

Metamizole 1000mg/ 8 jam

c. Oral

Nac 3x 200 mg

d. O2

Kanul 3 lpm

## 6. Data fokus

Tabel 1.2

Data fokus

| Data subjektif:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Data objektif                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Pasien dan keluarga pasien mengatakan<br>Pusing<br>Mual<br>Makan hanya 5 sendok jika makan agak banyak terasa mual<br>Tidak mengetahui jika memiliki hipertensi<br>Tidak minum obat hipertensi<br>Tidak nafsu makan karena tidak terbiasa makan makanan rumah sakit<br>Jika sakit hanya beristirahat di rumah tidak diperiksakan<br>Tidak kontrol dan tidak hipertensi secara rutin | Pasien tampak lemas<br>Tidak menghabiskan makanannya<br>TD: 161/78 mmHg |

## 7. Analisa data

Tabel 1.3

Analisa data

| No Dx | Data subjektif dan data objektif                                                                                                                       | Problem | Etiologi                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|
| 1     | DS: pasien dan keluarga pasien mengatakan<br>Pusing<br>Mual<br>Makan hanya 5 sendok<br>Jika makan banyak terasa mual<br>Tidak nafsu makan karena tidak | Nausea  | Rasa makanan yang tidak enak |

| No Dx | Data subjektif dan data objektif                                                                                                                                                                                                                           | Problem             | Etiologi                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| 1     | terbiasa makan makanan rumah sakit<br>DO:<br>Pasien tampak lemas<br>Tidak menghabiskan makanannya                                                                                                                                                          | Nausea              | Rasa makanan yang tidak enak                    |
| 2     | DS: pasien dan keluarga pasien mengatakan<br>Tidak mengetahui jika memiliki hipertensi<br>Tidak minum obat hipertensi<br>Jika sakit hanya beristirahat di rumah tidak diperiksa<br>Tidak kontrol dan cek hipertensi secara rutin<br>DO:<br>TD: 161/78 mmHg | Defisit pengetahuan | Kurangnya terpapar informasi tentang hipertensi |

## 8. Perencanaan

Tabel 1.4  
Perencanaan

| No Dx | SLKI                                                                                                                                                                                    | SIKI                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | SLKI: nafsu makan (L03024)<br><br>Tujuan setelah dilakukan perawatan pada tanggal 6 Februari sampai 7 Februari 2025 diharapkan pasien mampu menunjukkan nafsu makan yang membaik dengan | SIKI: Manajemen mual (I.03117)<br><br>Tindakan<br>Observasi<br>Identifikasi faktor penyebab mual<br>Terapeutik<br>Berikan makanan dalam jumlah kecil |

| No Dx | SLKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIKI                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | kriteria<br>a. Keinginan makan (5)<br>b. Asupan makanan (5)<br>c. Kemampuan menikmati makanan (5)<br>Keterangan<br>a-c:<br>1. Memburuk<br>2. Cukup memburuk<br>3. Sedang<br>4. Cukup membaik<br>5. Membaik                                                                                                          | dan menarik<br>Edukasi<br>Lanjutkan penggunaan teknik relaksasi nafas dalam mengatasi mual<br>Kolaborasi<br>Berikan pemberian ranitidin 50 mg/ 12 jam                                                                                                   |
| 2     | SIKI: Tingkat pengetahuan<br>Tujuan: setelah dilakukan perawatan pada tanggal 6 Februari sampai 7 Februari 2025 diharapkan pasien mampu menunjukkan tingkat pengetahuan yang meningkat dengan kriteria<br>a. Perilaku sesuai anjuran (4)<br>b. Verbalisasi minat dalam belajar (4)<br>c. Perilaku (4)<br>Keterangan | SIKI: Edukasi kesehatan (I.12383)<br>Tindakan<br>Observasi<br>Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi tentang hipertensi<br>Terapeutik<br>Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan hipertensi<br>Berikan kesempatan untuk bertanya |

| No Dx | SLKI                                                                                                                                                                                   | SIKI                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 2     | a-b:<br>1. Menurun<br>2. Cukup menurun<br>3. Sedang<br>4. Cukup meningkat<br>5. Meningkat<br><br>c:<br>1. Memburuk<br>2. Cukup memburuk<br>3. Sedang<br>4. Cukup membaik<br>5. Membaik | Edukasi<br><br>Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan hipertensi |

## 9. Implementasi

Tabel 1.5  
Implementasi

| Hari,Tanggal<br>Jam               | No<br>Dx | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis,<br>6 Februari 2025<br>7.45 | 1,2      | Melakukan anamnesa<br><br>RS: pasien mengatakan pusing, mual, makan hanya sedikit, hanya 5 sendok makan, jika makan terlalu banyak terasa mual, tidak nafsu makan karena tidak terbiasa makan makanan rumah sakit, mengetahui jika punya hipertensi kurang lebih 1 tahun dan tidak minum obat hipertensi tidak kontrol dan tidak cek hipertensi |

| Hari,Tanggal<br>Jam       | No<br>Dx | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis,<br>6 Februari 2025 | 1,2      | secara rutin<br>RO: tampak lemas, tidak menghabiskan makanannya,<br>TD: 161/78 mmHg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 08.00                     | 1,2      | Melakukan TTV<br><br>RS: pasien mengatakan agak pusing<br><br>RO: TD:161/78 mmHg, HR: 89x/menit, S: 36,8°C,<br>SPO2: 98%                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 08.10                     | 1        | Mengajarkan teknik relasi nafas dalam dan makan<br>sedikit tetapi sering<br><br>RS: pasien mengatakan hanya makan 5 sendok saja<br>karena sudah terasa mual<br><br>RO: meminta pasien jika mual berhenti makan dan<br>tarik nafas dalam dan melanjutkan makan sedikit jika<br>sudah tidak muat, pasien tampak bisa nafas dalam<br>setelah diajarkan                                                                       |
| Jumat,<br>7 Februari 2025 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08.00                     | 1,2      | Melakukan observasi<br><br>RS: pasien mengatakan sudah tidak mual makan<br>hanya sedikit tidak habis karena tidak suka dengan<br>rasa makanannya, sudah tidak pusing, pasien<br>mengatakan jika sudah mengetahui penyebab<br>hipertensinya karena pola makan dan sudah minum<br>obat hipertensi dari rumah sakit<br><br>RO: pasien tampak tidak menghabiskan makanannya<br>hanya habis setengah porsi, tampak tidak lemas |
| 08.10                     | 1,2      | Memberikan injeksi santagesik 40 mg melalui IV<br>berinfus memberikan obat oral nac 200 mg amlodipine<br>10 mg<br><br>RS: pasien mengatakan jika sakit saat obat suntik                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Hari,Tanggal<br>Jam                                            | No<br>Dx                         | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jumat,<br><br>7 Februari 2025<br><br><br><br><br><br><br>08.30 | 1,2<br><br><br><br><br><br><br>2 | dimasukkan<br><br>RO: obat injeksi santagesik 40 mg sudah diberikan melalui IV per infus obat oral nac 200 mg amlodipine 10 mg sudah diberikan dan sudah diminum pasien<br><br>Memberikan penyuluhan hipertensi<br><br>RS: di sesi tanya jawab pasien bertanya makanan apa saja yang perlu dihindari untuk hipertensi<br><br>RO: saat dilakukan penyuluhan pasien tampak memperhatikan dan saat dilakukan evaluasi pasien dapat menjawab dan menyebutkan pengertian hipertensi dan tanda gejala hipertensi |

## 10. Evaluasi

Tabel 1.6  
Evaluasi

| No<br>Dx | Hari,<br>Tanggal              | SOAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Jumat,<br><br>7 Februari 2025 | S: pasien mengatakan sudah tidak mual tidak menghabiskan makanannya karena tidak suka dengan makanan di rumah sakit<br><br>O: pasien tampak tidak menghabiskan makanannya hanya habis setengah porsi<br><br>A: pasien belum mampu menunjukkan nafsu makan yang membaik<br><br>P: memberikan makanan yang menarik |

| No Dx | Hari, Tanggal             | SOAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2     | Jumat,<br>7 Februari 2025 | <p>S: pasien mengatakan sudah mengetahui tentang hipertensi dan sudah minum obat hipertensi dari rumah sakit</p> <p>O: pasien sudah diberikan obat amlodipin 10 mg dan sudah diminum pasien mengetahui penyebab hipertensinya</p> <p>A: pasien mampu menunjukkan tingkat pengetahuan yang meningkat</p> <p>P: menganjurkan minum obat hipertensi secara rutin</p> |

## B. Pembahasan

Dalam karya tulis ilmiah ini penulis akan menjelaskan atau mendeskripsikan tentang satu intervensi keperawatan pada “ Studi Deskriptif Teknik Relaksasi Napas Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Febris” Terapi relaksasi napas dalam yang diambil dari diagnosa keperawatan nausea.

### 1. Mengetahui dampak teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien febris

Dari hasil observasi dan pengumpulan data pada pasien/ Ny.P , diperoleh bahwa setelah pasien/ Ny. P diberikan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan penurunan tingkat mual serta peningkatan kenyamanan fisik dan emosional. Teknik

relaksasi nafas dalam adalah metode pengaturan pernapasan secara perlahan, berirama, dan tenang yang dilakukan dengan posisi tubuh yang nyaman. Teknik ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional sehingga dapat mengurangi rasa mual yang dialami pasien febris. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan dan manfaat teknik relaksasi napas dalam terhadap pasien / Ny. P yang mengalami febris dengan keluhan nausea.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Potter & Perry (2020) dan Smeltzer & Bare (2019), yang menyatakan bahwa teknik pernapasan dalam mampu mengurangi gejala stres fisiologis, seperti mual, nyeri, atau ketegangan otot. Teknik ini juga merupakan bagian dari intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, minim risiko, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada pasien dengan gangguan sistemik seperti febris.

Teknik relaksasi napas dalam secara konsisten terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres fisiologis seperti mual, nyeri, dan ketegangan otot. Teknik ini merupakan intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, minim risiko, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer, khususnya pada pasien dengan gangguan sistemik seperti febris (Ebell dan Herzstein, 2015).

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Komariah (2023) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan mual muntah pada pasien pasca anestesi spinal. Demikian pula, studi di RS Bhayangkara Lampung (2022) menunjukkan penurunan skor mual setelah pemberian terapi kombinasi napas dalam dan aromaterapi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Komariah (2023) di RS Annisa Bogor menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan intensitas mual pada pasien. Dalam penelitian tersebut, skala mual pasien mengalami penurunan signifikan dari kategori "sangat berat" menjadi "normal" setelah dilakukan relaksasi napas dalam selama tiga hari berturut-turut.

Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien, terutama pada pasien pasca operasi seperti sectio caesarea dan pasien dengan nyeri kronis. Mekanisme penurunan nyeri ini terjadi karena relaksasi otot skelet yang mengalami spasme, vasodilatasi pembuluh darah, serta peningkatan pelepasan opioid endogen seperti endorfin dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Hal ini juga mengurangi stres yang berhubungan dengan nyeri, sehingga mempercepat proses penyembuhan (Susilawati, 2023).

Teknik ini efektif dalam menurunkan rasa cemas dan stres. Dengan mengatur pernapasan secara sadar dan lambat,

teknik ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan respons saraf simpatis sehingga menurunkan aktivitas metabolik tubuh dan menciptakan keadaan relaksasi. Penurunan kecemasan ini juga berdampak positif pada kondisi mental seperti fobia sosial, yang dapat dikurangi melalui latihan napas dalam (Alyaturrohman dan Veronika, 2024).

Relaksasi napas dalam juga dapat menurunkan tekanan darah, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Teknik ini membantu menurunkan ketegangan jiwa dan detak jantung, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Hal ini menjadikan teknik ini sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola hipertensi (Bukhori dan Leni, 2022).

Dapat disimpulkan teknik relaksasi napas dalam adalah metode pengaturan pernapasan yang perlahan dan tenang untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Teknik ini efektif mengurangi mual, nyeri, kecemasan, dan tekanan darah, serta meningkatkan kenyamanan pasien, terutama pada pasien febris.

2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi nafas dalam pada pasien nausea.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi napas dalam pada pasien/ Ny.P yang mengalami nausea. Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terhadap pasien/ Ny.P. Diperoleh bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi teknik

relaksasi napas dalam pada pasien yang mengalami nausea meliputi:

a. Faktor lingkungan

Lingkungan seperti suasana tenang dan nyaman dapat mendukung efektivitas teknik relaksasi napas dalam. Bau yang tidak sedap juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi napas dalam misalnya seperti bau makanan yang tidak sedap, obat-obatan, asap rokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam bersifat efektif namun sangat tergantung pada beberapa faktor pendukung. Menunjukkan bahwa intervensi relaksasi pernapasan efektif menurunkan nausea pada pasien postoperatif, namun hasil maksimal dicapai saat kondisi lingkungan dan psikologis pasien mendukung.

Hasil penelitian Elyta, et al (2023) faktor lingkungan seperti kebiasaan makan, konsumsi kopi, makanan pedas dan asam, serta pola sarapan juga disebut sebagai faktor risiko yang dapat memicu mual dan gangguan pencernaan yang berhubungan dengan penyakit maag. Dalam konteks ini, teknik relaksasi napas dalam digunakan untuk meredakan gejala seperti nyeri ulu hati dan mual yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan tersebut.

Hasil penelitian Suryono, et al (2020) posisi nyaman saat melakukan teknik napas dalam (berbaring atau duduk tegak) dapat mengoptimalkan efek relaksasi dan mengurangi rangsangan mual. Kombinasi teknik relaksasi napas dengan terapi non-farmakologis lain seperti aromaterapi juga dapat membantu mengurangi mual dengan menenangkan sistem saraf sehingga dapat disimpulkan bahwa lingkungan yang mendukung kenyamanan fisik.

Dapat disimpulkan teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk mengurangi mual pada pasien, bebas dari bau tidak sedap dari makanan rumah sakit, serta posisi tubuh yang nyaman (duduk tegak atau berbaring). Selain itu, kebiasaan pasien seperti pola makan, pemicu juga turut memengaruhi hasil terapi. Oleh karena itu, keberhasilan teknik relaksasi napas dalam sangat bergantung pada dukungan lingkungan fisik dan psikologis yang kondusif bagi pasien.

b. Faktor Fisiologi

Faktor fisiologi seperti lansia yang mengalami penurunan kapasitas paru-paru atau kesulitan memahami instruksi teknik relaksasi, kondisi fisik misalnya kelelahan, nyeri serta penyakit penyerta lainnya bisa mempengaruhi efektivitas teknik napas dalam.

Hasil penelitian Rahayu, et al (2022) teknik relaksasi napas dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan aktivitas saraf simpatik penyebab stres dan mual. Hal ini mengurangi ketegangan otot, menurunkan denyut jantung, dan menstabilkan tekanan darah sehingga gejala mual berkurang. Peranan dalam meningkatkan suplai oksigen ke otak, menstabilkan tekanan darah, dan mengurangi stres, yang menekan refleks muntah di pusat emetik medula oblongata. Stimulasi saraf vagus melalui pernafasan dalam meningkatkan fungsi pencernaan, mengontrol aktivitas lambung dan usus, sehingga mengurangi sensasi mual akibat gangguan pencernaan pasca operasi atau kemoterapi. Kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif saling memperkuat rangsang parasimpatis, menurunkan refleks vagal abdominal dan produksi asam lambung, sehingga mual berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ambar, P (2023) yang menyatakan nilai respon mual muntah sebelum pemberian relaksasi nafas dalam adalah 21.15, hasil pengukuran mual muntah setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 18.62. Dibuktikan dengan perhitungan statistik nilai signifikan sebesar  $\text{asympt.sig } 0,000 < 0,05$ . Ada penurunan kejadian mual muntah setelah pemberian teknik relaksasi

napas dalam pada pasien post operasi dengan spinal anestesi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Dapat disimpulkan teknik relaksasi napas dalam efektif mengurangi mual, menstabilkan tekanan darah, dan meningkatkan fungsi pencernaan, serta meningkatkan suplai oksigen ke otak dan menghambat refleks muntah.

c. Faktor psikologi

Faktor psikologis seperti kemampuan pasien untuk mengikuti terapi sangat menentukan keberhasilan teknik relaksasi napas dalam, serta pasien yang cemas atau panik lebih sulit berkonsentrasi dan mengontrol napas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurprayogi, H & Nur, C (2023) tingkat kecemasan pasien pre-operasi dari hasil penelitian didapatkan hampir separuh responden mengalami cemas berat yaitu sebanyak 42 responden (47,7%) dan sebagian kecil responden mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 19 responden (21,6%). Kejadian mual muntah pasca operasi dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden mengalami mual muntah ringan pasca operasi yaitu sebanyak 49 responden (55,7%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami mual muntah pasca operasi yaitu sebanyak 2 responden (2,3%). Ada hubungan tingkat kecemasan pasien dengan mual muntah pasca operasi di Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

dengan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,993.

Hasil penelitian Suryono, et al (2020) mual pasca kemoterapi dipengaruhi oleh respon emosional dan stres yang rendahnya intensitas mual. Relaksasi napas dalam membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman pasien. Pendampingan teknik relaksasi napas dalam dengan terapi musik atau murottal dapat meningkatkan efek relaksasi mental dan fisik, menurunkan kecemasan, serta menekan respon stres yang memperparah mual.

Dapat disimpulkan tingkat kecemasan dan kemauan pasien sangat mempengaruhi efektivitas relaksasi napas dalam. Pasien yang tenang lebih mudah mengikuti teknik, sementara kecemasan tinggi meningkatkan risiko mual. Kombinasi dengan terapi musik atau murottal dapat menurunkan stres dan memperkuat efek relaksasi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan implikasi perawatan terkait dengan hasil yang diperoleh

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan studi deskriptif yang dilakukan oleh penulis yang berjudul “ Studi Deskriptif Teknik Relaksasi Napas Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Febris” dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual pada pasien dengan kondisi febris. Relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan kenyamanan pasien dengan menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi secara keseluruhan, yang berkontribusi pada perbaikan kondisi pasien febris. Penggunaan teknik ini merupakan metode non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk mengatasi keluhan mual pada pasien febris

#### **B. Implikasi Perawatan**

Sebagai implikasi perawatan dalam teknik relaksai napas dalam terhadap mual pada pasien febris perawat disarankan untuk:

1. Teknik napas dalam merupakan bagian dari pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik seperti suhu tubuh, tetapi juga pada aspek psikologis pasien seperti kecemasan dan ketidaknyamanan. Perawat dapat

menggunakan teknik ini untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien.

2. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi nafas sehingga pasien dapat melakukan teknik ini dengan benar. Pendampingan dan komunikasi terapeutik yang baik juga meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan relaksasi.
3. Perawat dapat mengedukasi pasien dan keluarga mengenai teknik napas dalam sebagai salah satu cara mandiri untuk meningkatkan kenyamanan saat demam, sehingga meningkatkan partisipasi aktif dalam proses penyembuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah,V,I., Rina A, S. (2022). *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adi, G, S., Rudi, H., Taukhit., Etik, P., Barkah, W., Novi, W, Rahayu., Maria, P, S, U., Brigitta, A S., Apri, N, W., Cecilya, K., Wiwi, K, P., Suyamto., Eva, N, A., Prima, D, K., Fika, N, I., Linda, W., Steffy, A., Septiana, F. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*. Lembaga Omega Medika.
- Adiyatma, y. (2022). Redakan Stres dengan Lakukan Teknik Relaksasi Sederhana Ini.
- Aini Alisatul. (2024). *Relaksasi: Definisi, Manfaat, dan Macam-Macam Tekniknya*.
- Alyaturrohmah, S., Veronika, P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Tindakan Pemasangan Infus Di Ruangan Bougenvile Di Rumah Sakit Marinir Cilandak. Vol.1.No1.
- Ambar, P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Spinal Anestesi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Hal 112-120.
- Anipah., Nanang, K, A., Tuti, A., Dwinara, F., Henny, K., Nita, S., Ni Nyoman, S., Cut, M, T., Yessy Pramita, W., Nurhakim, Y, W., Fransina, T., Ni Luh P, S, Y. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aspiani R, Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. CV. TRANS INFO MENDIA.
- Astriyani, G. (2024). Asuhan Gizi Pasien Anak Pada Pasien Febris H-4 Vomiting Dan Riwayat Hidrosefalus Di Ruang Rawat Inap Melati Rsud Dr. Soedono Provinsi Jawa Timur.
- Bukhori, I., Leni, W. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Darah Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Pada Lansia. Vol.14. No.2.
- Cendhikalistya, G, O. (2018). *Ibuku, Dokterku: Cekatan Menolong Anak Sakit di Rumah*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- David. (2023). Titik Pijat Relaksasi di Kepala untuk Menghilangkan Stres: Temukan Cara Efektif Mengatasi Tekanan Mental.
- Ebell, M., & Herzstein, J. (2015). Improving quality by doing less: overdiagnosis. *American family physician*, 91(3), 162–163.

- Elyta, T., Miming, O., Reginta, A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. Vo. XI. No. 2.
- Herien Yelly. (2024). *Rerapi Relaksasi Untuk mengatasi Berbagai Masalah keperawatan*. Eureka Media Aksra.
- Hidayat Asep Achmad. (2024). *Manipulative and Body-Based Therapies (3) Relaxation Therapies (Terapi Relaksasi)*. Nuansa Cendekia.
- Judin, M., Suhadi. (2023). Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Kejadian Mual Muntah pada Pasien Pasca Anestesi. Vol.1. No. 3.
- Khotima , M, N.,Handono, F,R., Ahmad, K, F., Sri Astutik, A. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Press.
- Komariah, S. (2023). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan mual muntah pada pasien pasca anestesi spinal.
- Kusumaningrum, A, P. (2024). Pendidikan Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) "Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Atasi Mual Dan Muntah A' " ' Kemoterapi". Surabaya. 55
- Lim Freddy. (2019). *Subconscious Mind Programming*.
- Meihartati, T., Eny, H., Sumiati., Aries, A., Chandra, S. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Deepublish.
- Nair, M., Ian, P. (2022). *Dasar-Da ofisiologi Terapan Edisi Kedua Pandung Penting untuk Mahasi 54 perawatan dan Kesehatan*. Bumi Medika.
- Nurarif, A,H., Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC. Edisi Revisi Jilid 1. Yogyakarta: Mediacion.
- Nurprayogi, H., Nur, C. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Kejadian Mual Muntah Pasca Operasi.
- Palupi R., Feri, K., Andriyanti A,G., Annida, Q, H., Muhammad, I., Riatul, U. (2023). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Pneumonia*. Penerbit NEM.
- PPNI. (2016). *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Edisi.1). DPP PPNI.
- Priscilla, L. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 52*. BGC Medilal.
- Rahayu S, M., Irisanna, T., Vina, V. (2022). *Relaksasi Napas dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Mual Pasca Kemoterapi*. 9, 41–45.

- Rahmatisa, D., Marsudi, R., Siti, C, S. (2019). *Komplikasi Mual Muntah Pascaoperasi Bedah Saraf*. Vol.8, 72–82.
- Rosdiana, I., Yanti, C. (2023). *Manfaat Terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique), PMR (Progressive Muscle Relaxation) dan Aromaterapi dalam Mengatasi Keluhan Fatigue (Kelelahan) Pada Pasien Hemodialisis*. Deepublish.
- Roza, S, G., Tiwi, H, C. (2024). *Teknik Relaksasi Napas Dalam: Manfaat dan Cara Melakukannya*.
- Safiyah, K., Mayetti., Deswita. (2023). *Aroma Terapi Mengatasi Mual Muntah Pada Anak Leukemia Limfoblastik Akut Ynag Menjalani Kemoterapi*. Penerbit Adab.
- Sari, D. K., Wulandari, N. A., & Putri, S. M. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Mual Pasca Operasi pada Pasien di Rumah Sakit. Hal150-157
- Sunaryo. (2023). Efektivitas Terapi Non-Farmakologis Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pasca Operasi (PONV).
- Susilawati., Finandita, S., Reni, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi. Vol.19. No.1
- Ulya, T., Putri, R., Fitri, A., Kharisma, J, P., Dian, S. (2023). *BUKU AJAR FARMAKOLOGI*. Samudra Biru.
- Wahyuni, T, F., Febri T, A., Netisa M., Rina, O., Suryati. (2024). *Edukasi Kesehatan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa/Siswi SMK Kesehatan Baiturrahim Jambi*. Vol.2.
- Wardiyah., Aryanti. (2016). Perbandingan Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Dan Tepid sponge Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Ya~~ Mengalami demam Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Juni 56 Ilmu Keperawatan Volume 4, No. 1. 45.
- Widiyono., Atik, A., Indriyati., Sutrisno., Anik, S., Fajar, A, P., Vitri, D, H. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Yulianti, I., Yana, S. (2021). *PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP RASA MUAL MUNTAH PADA PASIEN PASCA ANESTESI SPINAL DI RUANG PEMULIHAN (RECOVERY ROOM) RS ANNISA BOGOR TAHUN 2021*.
- Zakiudin, A., Djok, A., Devi, M., Vicky, L, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Cara Penanganan Febris (Demam) Dan Pemberian Kompres

Hangat Untuk Mengurangi Demam Di RSI Muhammadiyah Singkil  
Kabupaten Tegal. Vol. 2. No. 4.