



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM KOMBINASI GUIDED IMAGERY DENGAN MUSIK TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RS. SITI KHODIJAH SEPANJANG

Ira Purnamasari¹ Dede Nasrullah² Mundakir³ Eni Sumarliyah⁴ Uswatun Hasanah⁵ Idham Choliq⁶

¹⁻⁶Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
irapurnamasari@um-surabaya.ac.id



Keywords: deep breathing relaxation, guided imagery, pain, fracture

ABSTRACT

Objective: Fracture is bone damage caused by trauma, namely excessive pressure on the bone, surgery is one of the fracture management, the problem that often arises in postoperative fracture patients is pain. Pain is an uncomfortable or unpleasant symptom caused by tissue damage. Deep breathing relaxation and guided imagery are non-pharmacological techniques to reduce pain. The aimed of this research was to determine the effect of giving deep breathing relaxation techniques combination with guided imagery with music on pain scale in postoperative fracture patients at the Siti Khodijah hospital.

Methods: This article used pre-experimental with one group pre-test post-test design. The sampling techniques was purposive sampling where a sample of 20 respondents was obtained. The data analysis techniques used a paired sample t-test program with a significance level of $\alpha=0.05$.

Results: showed that the deep breathing relaxation technique combination with guided imagery with music proved to be effective in reducing pain scale in postoperative extremity fracture patients at the Siti Khodijah hospital. The pain scale before the intervention was moderate pain (70%) and severe pain (30%), while the pain scale after the intervention was mild pain (45%) and moderate pain (55%) ($p \text{ value}=0.000 < \alpha=0.05$), then H_1 is accepted and H_0 is rejected.

Conclusion: deep breathing relaxation techniques combination with guided imagery with music can reduce pain intensity in postoperative fracture patients at the Siti Khodijah hospital. The application of these techniques can be carried out according to SOP so that nurses do not only focus on pharmacological treatment.

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan terputusnya kontinuitas jaringan tulang yang biasanya disebabkan karena rudapaksa, penatalaksanaan fraktur dapat dilakukan secara konservatif maupun inovasi yang berupa tindakan pembedahan (Pujiarto, 2018). Pembedahan pada fraktur merupakan tindakan invasif dan trauma bagi pasien (Widianti, 2022). Keluhan yang sering muncul setelah tindakan operasi adalah nyeri (Sastra & Despitasi, 2018).

Berdasarkan data WHO mencatat pada tahun 2020 terdapat 5,6 juta orang meninggal dunia dan 1,3 juta orang mengalami fraktur akibat kecelakaan lalu lintas. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2020 mencatat angka kejadian fraktur di Jawa Timur sebanyak 6%. Dari semua fraktur yang datang ke Siti Khodijah Hospital pada tahun 2020 menunjukkan angka 48% mengalami fraktur ekstremitas. Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti melakukan observasi pada 5 pasien post operasi fraktur ekstremitas dan didapatkan 80% pasien mengeluh nyeri pada luka bekas operasi.

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial (Jafari et al., 2020). Nyeri merupakan alasan paling umum seseorang mencari perawatan kesehatan (De Paolis et al., 2019). Nyeri bersifat subjektif dan tidak ada individu yang mengalami nyeri yang sama (Courtois et al., 2020).

Respon nyeri yang dirasakan pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani proses pembedahan (Astuti & Respati, 2018). Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa tidak nyaman dan mengeluh kesakitan (Álvarez-García & Yaban, 2020). Nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia (Carpenter et al., 2016). Karena itu, perawat perlu mencari penatalaksanaan yang paling efektif dalam upaya mengontrol rasa nyeri (Rompas & Mulyadi, 2017).

Penatalaksanaan nyeri post operasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan teknik farmakologis dan non farmakologis (Felix et al., 2019). Teknik farmakologis dilakukan dengan berkolaborasi bersama dokter dalam pemberian obat analgetik, sedangkan teknik non farmakologis salah satunya dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi pada pasien post operasi (Felix et al., 2019).

Teknik relaksasi merupakan metode yang dapat

dilakukan saat pasien merasakan nyeri, berupa serangkaian latihan pernapasan yang dapat menurunkan konsumsi oksigen, menurunkan frekuensi pernapasan, menurunkan frekuensi jantung dan ketegangan otot. Teknik relaksasi perlu diajarkan dengan instruksi beberapa kali agar mencapai hasil yang optimal hingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernapas dengan perlahan dan nyaman (Aslidar, S.Kep, Ns., 2016).

Teknik relaksasi napas dalam akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya seperti *guided imagery* (Rompas & Mulyadi, 2017). *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif (Cole, 2021). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi yaitu meminta kepada pasien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada napas mereka, pasien didorong untuk mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan yang dapat membuat tenang dan damai (De Paolis et al., 2019). Teknik ini bisa ditambahkan dengan mendengarkan musik alam untuk meningkatkan imajinasi diri (Ulya, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Gholamrezaei (2022) tentang effect of slow deep breathing on visceral pain perception menunjukkan bahwa compared to uncontrolled breathing, pain intensity was lower during slow deep breathing, conclusion slow deep breathing can reduce visceral pain intensity (Gholamrezaei et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Aslidar (2016) tentang teknik relaksasi napas dalam pada pasien pasca operasi fraktur cruris menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca operasi fraktur, namun hanya sebagai terapi pendamping medis (Aslidar, S.Kep, Ns., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Igiyany (2018) tentang perbedaan nyeri pada pasien pasca bedah fraktur ekstremitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen (Igiyany, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2020) tentang pengaruh *guided imagery* terhadap skala nyeri pada pasien kanker payudara menunjukkan bahwa *guided imagery* sebagai intervensi keperawatan dapat menurunkan skala nyeri dengan ketentuan bahwa setiap terjadi penambahan jumlah mendapatkan *guided imagery* sebanyak satu kali, maka akan terjadi penurunan skala nyeri sebesar 2,067 (menggunakan skala nyeri NRS) (Amelia et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Ulya (2017) tentang pengaruh terapi *guided imagery* dan iringan musik terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan post apendektomi menunjukkan bahwa adanya

penurunan nyeri yang semula dari skala nyeri berat pada pengelolaan hari pertama menjadi skala nyeri ringan pada pengelolaan hari keempat dengan ekspresi wajah pasien terlihat rileks (Ulya, 2017).

Hasil studi pendahuluan in Siti Khodijah Hospital pada salah satu perawat menyatakan umumnya perawat jarang melakukan teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* karena penanganan nyeri berfokus pada penanganan secara farmakologis saja.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti mencoba untuk meneliti efektivitas teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* dengan musik terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur di RS. Siti Khodijah Sepanjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan salah satu jenis penelitian ini yaitu *one group pre test-post test design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir).

Penelitian dilakukan di ruang bedah di RS. Siti Khodijah pada bulan Juni – Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang telah menjalani operasi fraktur ekstremitas di RS. Siti Khodijah dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien post operasi fraktur ekstremitas hari pertama, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien yang reaksi analgesiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgesik dan belum mendapat analgesik lagi. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang telah diberikan teknik relaksasi lainnya dan pasien post operasi fraktur yang mengalami komplikasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang berisi tentang data umum responden dan lembar isian nyeri, yang terdiri dari nomor, inisial, umur, jam post operasi fraktur ekstremitas, jam terjadinya nyeri, hasil skala nyeri sebelum dilakukan tindakan, lama dan jumlah tindakan, dan hasil skala nyeri sesudah dilakukan tindakan serta lembar intensitas nyeri berupa skala intensitas nyeri 10 poin (*numeric rating scale* NRS) 0 (tidak nyeri); 1-3 (nyeri ringan); 4-6 (nyeri sedang); 7-9 (nyeri berat); 10 (nyeri sangat berat), dengan penjelasan mengenai prosedur teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery*.

Prosedur teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* sesuai dengan SOP yaitu menciptakan lingkungan yang tenang, menjaga privasi pasien, meminta pasien untuk memejamkan mata dan mengusahakan agar pasien berkonsentrasi, minta pasien menarik napas melalui hidung secara perlahan-lahan sambil menghitung dalam hati “hirup, satu, dua, tiga”, selama pasien memejamkan mata, minta pasien untuk membayangkan keindahan alam sambil memasang headset dan memutar musik alam, kemudian minta pasien untuk menghembuskan udara melalui mulut sambil menghitung dalam hati “hembuskan, satu, dua, tiga”, minta pasien untuk mengulangi lagi sama seperti prosedur sebelumnya selama 10 menit, kemudian minta pasien untuk membuka mata secara perlahan-lahan sambil mengobservasi respon pasien.

Teknik pengolahan data pada penelitian ini terdiri dari koding, editing, tabulasi data, dan entri data, sedangkan analisa data dilakukan dengan pengujian analisa univariat dan bivariat. Etika penelitian memiliki berbagai macam prinsip antara lain menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	N	%
16 – 25 tahun	5	25
26 – 35 tahun	9	45
36 – 45 tahun	6	30
Total	20	100

Hasil analisis tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 tahun sebanyak 9 responden (45%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	11	55
Perempuan	9	45
Total	20	100

Hasil analisa tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (55%)

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	N	%
SD	0	0
SMP	2	10
SMA	12	60
D-III	2	10
S1	4	20
Total	20	100

Hasil analisa tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 12 responden (60%)

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	N	%
IRT	6	30
Pelajar/Mahasiswa	2	10
Pegawai swasta	8	40
Wiraswasta	4	20
Total	20	100

Hasil analisa tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 9 responden (45%)

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri pre-test

Skala Nyeri	N	%
4-6 (Nyeri sedang)	14	70
7-9 (Nyeri berat)	6	30
Total	20	100

Hasil analisa tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skala nyeri pre-test nyeri sedang sebanyak 14 responden (70%)

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri post-test

Skala Nyeri	N	%
1-3 (Nyeri ringan)	9	45
4-6 (Nyeri sedang)	11	55
Total	20	100

Hasil analisa tabel 6 menunjukkan bahwa responden memiliki skala nyeri post-test nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%)

Tabel 7. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri

	N	Mean ±SD	Min-Max	ρ value
Skala nyeri sebelum intervensi	20	3,30±0,47	3,00-4,00	0,000
Skala nyeri sesudah intervensi	20	2,50±0,607	1,00-3,00	

Hasil analisis tabel 7 menunjukkan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai ρ value 0,000 < (α=0.05), maka H₀ ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided*

imagery terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi fraktur ekstremitas

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di Siti Khodijah Hospital ini menggunakan 20 orang responden. Berdasarkan usia responden paling banyak berusia 26-35 tahun sebanyak 9 responden (45%). Salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia. Usia merupakan variabel penting yang dapat mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perbedaan yang ditemukan di antara kelompok usia dapat mempengaruhi cara bereaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Sejalan dengan penelitian Wijaya (2016) yang menunjukkan bahwa hubungan usia dengan intensitas nyeri pasca bedah abdomen berpola positif artinya semakin tua usia responden maka semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan pasien (Wijaya, 2016).

Berdasarkan jenis kelamin responden paling banyak laki-laki sebanyak 11 responden (55%). Salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian Wijaya (2016) menunjukkan bahwa intensitas nyeri pasien pasca bedah abdomen pada laki-laki lebih tinggi mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri.

Berdasarkan tingkat pendidikan paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 12 responden (60%). Salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian Mulyadi (2017) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi kemampuan menyerap informasi dan melakukan pencegahan terhadap berbagai jenis penyakit (Rompas & Mulyadi, 2017).

Berdasarkan pekerjaan paling banyak bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 9 responden (45%). Pekerjaan merupakan faktor penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Menurut hasil penelitian Mulyadi (2017) menjelaskan bahwa aktivitas pekerjaan seseorang yang semakin berat akan semakin berisiko mengalami penyakit, ditambah pekerjaan yang kurang memperhatikan keselamatan dalam bekerja akan lebih berisiko untuk mengakibatkan cedera (Rompas & Mulyadi, 2017).

Respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien pasca operasi fraktur ekstremitas berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Menurut Mulyadi (2017) perbedaan

tingkatan nyeri yang dipersepsikan oleh setiap pasien disebabkan oleh sikap seseorang dalam merespon nyeri yang dialaminya. Sikap seseorang dalam mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berbeda setiap individunya. Tidak semua individu yang terpapar terhadap stimulus yang sama kemudian mengalami intensitas nyeri yang sama (Rompas & Mulyadi, 2017). Gerakan tubuh dan ekspresi wajah dapat mengindikasikan adanya nyeri, seperti gigi mengatup, menutup mata dengan rapat, wajah meringis, merengek, menjerit dan imobilisasi tubuh (Junaidin, 2019). Individu dapat berespon terhadap nyeri dan mencari intervensi fisik untuk mengatasi nyeri, seperti analgesik serta aktivitas kognitif dan perilaku seperti distraksi, relaksasi, dan *guided imagery* (Fajar Tri Waluyanti, Happy Hayati, 2019).

Penatalaksanaan nyeri post operasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan teknik farmakologis dan non farmakologis (Felix et al., 2019). Teknik farmakologis dilakukan dengan berkolaborasi bersama dokter dalam pemberian obat analgetik, sedangkan teknik non farmakologis salah satunya dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi pada pasien post operasi.

Menurut Courtois (2020) teknik relaksasi nafas dalam bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan (Courtois et al., 2020).

Relaksasi adalah keadaan seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan (Courtois et al., 2020). Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan behavior. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan nadi, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, penurunan metabolisme, vasodilatasi, dan peningkatan temperature pada ekstremitas (Gholamrezaei et al., 2022).

Teknik relaksasi napas dalam akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya seperti *guided imagery* (Rompas & Mulyadi, 2017). *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif (Cole, 2021). Melibatkan indera penglihatan, pendengaran, sentuhan, pengecap, dan penciuman, dengan tujuan pasien menjadi lebih tenang dan rileks. Hal ini dikarenakan teknik *guided imagery* dapat mengaktifasi

sistem saraf parasimpatis (Cole, 2021). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi yaitu meminta kepada pasien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada napas mereka, pasien didorong untuk mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan yang dapat membuat tenang dan damai (De Paolis et al., 2019). Imajinasi yang positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon stres, hal ini berkaitan dengan teori *gate control* yang menyatakan bahwa hanya satu impuls yang dapat berjalan sampai sumsum tulang belakang ke otak pada satu waktu, dan jika ini terisi dengan imajinasi positif maka sensasi rasa nyeri tidak dapat dikirim ke otak oleh karena itu rasa nyeri dapat berkurang (Astuti & Respati, 2018).

Pada penelitian ini, skala nyeri responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* adalah nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat.

Efek dari kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* membuat responden lebih tenang dan rileks. Saat responden mengambil oksigen melalui hidung dan masuk ke dalam tubuh, dikombinasikan *guided imagery* dengan bantuan musik alam, membuat pasien mengalihkan perhatiannya dan berfokus pada imajinasi alam sambil memejamkan mata. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan nadi, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, penurunan metabolisme, vasodilatasi, dan peningkatan temperature pada ekstremitas (Gholamrezaei et al., 2022). Imajinasi yang positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon stres, hal ini berkaitan dengan teori *gate control* yang menyatakan bahwa hanya satu impuls yang dapat berjalan sampai sumsum tulang belakang ke otak pada satu waktu, dan jika ini terisi dengan imajinasi positif maka sensasi rasa nyeri tidak dapat dikirim ke otak oleh karena itu rasa nyeri dapat berkurang (Astuti & Respati, 2018). Inilah yang menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien menurun setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam kombinasi imajinasi terbimbing.

Adanya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi ditunjukkan pada hasil uji statistik menggunakan uji *paires sample t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0.05$), diperoleh nilai p value $0,000 < (\alpha=0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam kombinasi

guided imagery terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi fraktur ekstremitas.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan yaitu penelitian Rompas & Mulyadi (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi section caesarea di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado yang menunjukkan bahwa dari 20 responden, setelah diberikan intervensi 1 pasien tidak nyeri (5%), 8 pasien nyeri ringan (40%), dan 11 pasien nyeri sedang (55%), artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi SC (Rompas & Mulyadi, 2017). Namun yang membedakan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Rompas & Mulyadi adalah tindakan operasi yang diterima pasien, tempat penelitian yang berbeda, serta teknik *guided imagery* yang ditambahkan dengan musik alam yang dipasangkan ke pasien menggunakan headset.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah skala nyeri sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* dengan musik, skala nyeri pasien adalah nyeri sedang sebanyak 14 pasien (70%) dan nyeri berat sebanyak 6 pasien (30%). Sedangkan, skala nyeri sesudah pemberian intervensi, skala nyeri pasien adalah nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Setelah uji statistik diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha=0.05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* dengan musik terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi fraktur ekstremitas di RS. Siti Khodijah.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan medikal bedah dan riset yang berkaitan dengan nyeri khususnya yang berhubungan dengan penggunaan teknik relaksasi napas dalam dan *guided imagery* dengan musik.

Perawat dapat menerapkan terapi tersebut sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri, namun hanya sebagai terapi pendamping medis.

Bagi peneliti selanjutnya, teknik relaksasi napas dalam kombinasi *guided imagery* dengan musik dapat dimodifikasi tidak hanya untuk menurunkan skala nyeri, akan tetapi bisa digunakan untuk kecemasan,

kualitas tidur dan stres.

Keterbatasan

Penelitian ini tidak menempatkan responden dalam satu ruangan yang sama sehingga hasil yang diperoleh kurang spesifik, dan juga lebih mengontrol penggunaan obat analgesik sehingga hasil penelitian tidak bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez-García, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38(November 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>
- Amelia, W., Irawaty, D., & Maria, R. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Ruang Rawat Inap Bedah Wanita RSUP Dr. M.Djamil Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 236–240. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6145>
- Aslidar, S.Kep, Ns., M. K. (2016). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Cruris Di Rsu.Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, IX(2), 69–84.
- Astuti, N. D., & Respati, C. A. (2018). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bougenvil RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Midpro*, 10(2), 52. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.81>
- Carpenter, J. J., Sakit, R., St, M., Hines, S. H., & Lan, V. M. (2016). *Citra Terpandu untuk Manajemen Nyeri di Pasien Ortopedi Pasca Operasi Tinjauan Sastra Integratif*.
- Cole, L. (2021). The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, 22(4), 465–469. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007>
- Courtois, I., Gholamrezaei, A., Jafari, H., Lautenbacher, S., Van Diest, I., Van Oudenhove, L., & Vlaeyen, J. W. S. (2020). Respiratory Hypoalgesia? The Effect of Slow Deep Breathing on Electrocutaneous, Thermal, and Mechanical Pain. *Journal of Pain*, 21(5–6), 616–632. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.10.002>
- De Paolis, G., Naccarato, A., Cibelli, F., D'Alete, A., Mastroianni, C., Surdo, L., Casale, G., & Magnani, C. (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: A multicentre randomised controlled non-pharmacological trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34(December 2018), 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.014>
- Fajar Tri Waluyanti, Happy Hayati, M. K. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Reaksi Nyeri Akibat Tindakan Invasif Pada Anak Yang Dirawat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 2(2), 13–21. <https://doi.org/10.48079/vol2.iss2.37>
- Felix, M. M. dos S., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation Therapy with Guided Imagery for Postoperative Pain Management: An Integrative Review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>
- Gholamrezaei, A., Van Diest, I., Aziz, Q., Pauwels, A., Tack, J., Vlaeyen, J. W. S., & Van Oudenhove, L. (2022). Effect of slow, deep breathing on visceral pain perception and its underlying psychophysiological mechanisms. *Neurogastroenterology and Motility*, 34(4), 1–13. <https://doi.org/10.1111/nmo.14242>
- Igiany, P. D. (2018). Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan (JMIAK)*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.32585/jmiak.v1i1.123>
- Jafari, H., Gholamrezaei, A., Franssen, M., Van Oudenhove, L., Aziz, Q., Van den Bergh, O., Vlaeyen, J. W. S., & Van Diest, I. (2020). Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. *Journal of Pain*, 21(9–10), 1018–1030. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.12.010>
- Junaidin, J. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Pada Pasien Fraktur Di Rsud Salewangan Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 403–406. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.269>
- Pujiarto, P. (2018). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Open Reductional Internal Fixation Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 130. <https://doi.org/10.47218/jkpb1.v6i2.49>
- Rompas, S. S. ., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado.

Jurnal Keperawatan, 5(2), 1–6.

Sastra, L., & Despitasi, L. (2018). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 6(2), 28–36. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/242>

Ulya, N. K. (2017). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Dan Iringan Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan*. 4(2), 76–91.

Widianti, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 92–99.

Wijaya, I. P. A. (2016). Analisis faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri pasien pasca bedah abdomen dalam konteks asuhan keperawatan. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 1–14. Wijaya, I. P. A. (2016). Analisis faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri pasien pasca bedah abdomen dalam konteks asuhan keperawatan. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 1–14. Artha, I. P. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pas