

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA LANSIA DENGAN NYERI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS KEMALARAJA TAHUN 2024**



NABIELLA ANGRAINI NURWACI

PO.71.20.2.20.039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA LANSIA DENGAN NYERI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS KEMALARAJA TAHUN 2024**

**Di Ajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan**



NABIELLA ANGRAINI NURWACI

NIM : PO7120220039

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

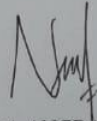
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabiella Angraini Nurwaci
NIM : PO7120220039
Program studi : D3 KEPERAWATAN BATURAJA
Institusi : POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil dari jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Baturaja , 2024

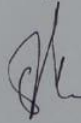
Pembuat pernyataan



NABIELLA ANGRAINI NURWACI
(PO7120220039)

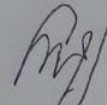
Mengetahui :

Pembimbing Utama



Saprianto, SKM., M.Kes
NIP : 196705241988031002

Pembimbing Pendamping



Lisdahayati, SKM., M.PH
NIP : 197011111990032001

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Nabiella Angraini Nurwaci NIM :
PO7120220039 Dengan Judul "Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Pada Lansia Dengan Nyeri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja
tahun 2024" telah di periksa dan disetujui .

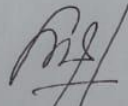
Baturaja, 2024

Pembimbing Utama



Saprianto, SKM., M.Kes
NIP : 196705241988031002

Pembimbing Pendamping



Lisdahayati, SKM., M.PH
NIP : 197011111990032001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini oleh Nabiella Angraini Nurwaci NIM PO.71.20.2.20.039 dan dengan Judul “ Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja “ ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D-III Keperawatan Baturaja pada tanggal 30 Desember 2024.

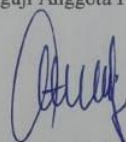
Dosen Penguji

Penguji Ketua



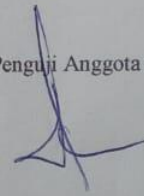
Saprianto, SKM, M.Kes
NIP. 196705241988031002

Penguji Anggota I



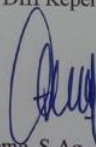
Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep., M.Kes
NIP.19690525198903002

Penguji Anggota II



D.Eka Harsanto, SKp., M.Kes
NIP. 197612222003121001

Mengetahui
Ketua Prodi DIII Keperawatan Baturaja



Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep., M.Kes
NIP. 19690525198903002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Jika perjalanan begitu melelahkan, istirahatlah sejenak tanpa ada kata menyerah

Kamu hanya perlu berjalan maju, dan bukankah Allah menguji kita sesuai dengan batas kemampuan kita “

PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini saya persembahkan :

1. Kepada Allah SWT yang telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, semoga Engkau selalu memberi keberkahan setiap langkah ku karena ini bukan akhir tetapi awal dari tanggung jawabku .
2. Teruntuk diriku sendiri terima kasih sudah bertahan sejauh ini, kamu hebat, kamu kuat bisa bertahan sejauh ini dan tidak pernah menyerah, semoga selalu kuat menjalani hidup kedepan nya dan terus melangkah mengejar cita – cita demi membanggakan kedua orang tua .
3. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayah Edi Yendri dan Ibu Mujayatin, Terima kasih atas dukungan kalian selama ini, semangat kalian dan motivasi kalian terhadap ella untuk berjuang selama ini. terima kasih sudah berkerja dengan keras, dan selalu mengusahakan apapun untukku. Terima kasih untuk semua cinta dan kasih sayang yang begitu banyak engkau berikan pada ku . Terima kasih karena selalu mendukung dan membanggakan ku dan tidak pernah membatasiku untuk mengeskpor dunia ini. Semoga Ellaa dapat membanggakan dan membahagiakan kalian berdua.
4. Untuk saudaraku Aidil Rahman Fauzi yang senantiasa memberikan semangat dan do'a

5. Kepada Allah SWT yang telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, semoga Engkau selalu memberi keberkahan setiap langkah ku karena ini bukan akhir tetapi awal dari tanggung jawabku .
6. Teruntuk diriku sendiri terima kasih sudah bertahan sejauh ini, kamu hebat, kamu kuat bisa bertahan sejauh ini dan tidak pernah menyerah, semoga selalu kuat menjalani hidup kedepan nya dan terus melangkah mengejar cita – cita demi membanggakan kedua orang tua .
7. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayah Edi Yendri dan Ibu Mujayatin, Terima kasih atas dukungan kalian selama ini, semangat kalian dan motivasi kalian terhadap ella untuk berjuang selama ini. terima kasih sudah berkerja dengan keras, dan selalu mengusahakan apapun untukku. Terima kasih untuk semua cinta dan kasih sayang yang begitu banyak engkau berikan pada ku . Terima kasih karena selalu mendukung dan membanggakan ku dan tidak pernah membatasi untuk mengeskor dunia ini. Semoga Ellaa dapat membanggakan dan membahagiakan kalian berdua.
8. Untuk saudaraku Aidil Rahman Fauzi yang senantiasa memberikan semangat dan do'a

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang saya menyadari bahwa, tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Palembang
2. Bapak DR. Mulyadi, S., Kp., M.Kep selaku ketua jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang
3. Bapak Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep., Ners., M. Kes selaku ketua program Studi Diploma III Keperawatan Baturaja
4. Bapak Saprianto, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Ibu Lisdahayati, SKM., M.PH Selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini
6. Teruntuk kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama ini

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada peneliti, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat.

Baturaja, Desember 2024

Peneliti

ABSTRAK

Nabiella Angraini Nurwaci, 2024. *Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja*. Program Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang Pembimbing (I) : Saprianto, SKM.,M.Kes Pembimbing (II) : Lisdahayati, SKM.,M.PH.

Latar Belakang : Gejala utama dari Rematik adalah adanya nyeri pada sendi yang terkena, terutama waktu bergerak. Umumnya timbul secara perlahan-lahan. Mula mula terasa kaku, kemudian timbul rasa nyeri yang berkurang dengan istirahat. Terdapat hambatan pada pergerakan sendi, kaku pagi, krepitasi, pembesaran sendi dan perubahan gaya jalan. Lebih lanjut lagi terdapat pembesaran sendi dan krepitasi (Octa & Febrina, 2020).

Tujuan Penelitian : Mendeskripsikan Implementasi manajemen nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia dengan penderita Rematik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja tahun 2024.

Metode Penelitian : Desain yang di pilih untuk studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus deskriptif adalah studi kasus yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat factual. Studi kasus ini juga dimaksudkan memotret fenomena individu, situasi atau kelompok tertentu yang terjadi.

Hasil Penelitian : Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas selama 3 kali tindakan penerapan ini dapat menurunkan tingkat nyeri pada kedua klien dengan rematik, hasil skala nyeri pada klien 1 yaitu skala 2, dan pada klien 2 skala nyeri 2.

Kesimpulan : Bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien rematik, sehingga tingkat nyeri pasien menurun dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Kata Kunci : *Nyeri, Rematik, Teknik Relaksasi Nafas.*

ABSTRACT

Nabiella Angraini Nurwaci, 2024. *Implementation of deep breathing relaxation techniques in the elderly with pain in the work area of the Kemalaraja Community Health Center UPTD*. Diploma III Program, Department of Nursing, Health Polytechnic, Ministry of Health, Palembang. Supervisor (1): Saprianto, SKM.,M.Kes Pembimbing (2): Lisdahayati, SKM.,M.PH.

Background : The main symptom of rheumatism is pain in the affected joints, especially when moving. Generally appears slowly. At first it feels stiff, then pain appears which is reduced with rest. There are obstacles to joint movement, morning stiffness, crepitus, joint enlargement and changes in gait. Furthermore, there is joint enlargement and crepitus (Octa & Febrina, 2020).

Research Objectives: Describe the implementation of pain management using deep breathing relaxation techniques for elderly people with rheumatism in the Kemalaraja Community Health Center UPTD Work Area in 2024.

Research Methods: The design chosen for this case study is a descriptive case study with a nursing process approach. A descriptive case study is a case study that is intended to describe systematically and accurately a situation or certain population area that is factual. This case study is also intended to depict individual phenomena. , a particular situation or group that occurs.

Research Results: After applying the breathing relaxation technique for 3 times, this application action can reduce the level of pain in both clients with rheumatism, the results of the pain scale for client 1 are scale 2, and for client 2 the pain scale is 2.

Conclusion: That the application of breathing relaxation techniques can be used to reduce the level of pain in rheumatic patients, so that the patient's pain level decreases from moderate pain to mild pain.

Keywords: *Pain, Rheumatism, Breath Relaxation Techniques.*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Klien, Keluarga Dan Masyarakat	5
1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu	5
1.4.3 Bagi UPTD Puskesmas Kemalaraja	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Manajemen Nyeri	6
2.1.1 Nyeri.....	6
2.1.2 Fisiologi Nyeri	6
2.1.3 Klasifikasi Nyeri	6
2.1.4 Penilaian Respon Intensitas Nyeri	7
2.1.5 Karakteristik Nyeri.....	9
2.2 Konsep Relaksasi Nafas Dalam	13
2.2.1 Pengertian Relaksasi Nafas Dalam	13
2.2.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam.....	13
2.2.3 Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	13

2.2.4 Posisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam	14
2.2.5 Langkah-langkah Teknik Relaksasi Nafas Dalam	14
2.3 Konsep Lansia	15
2.3.1 Definisi Lansia	15
2.3.2 Proses Menua	16
2.3.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	17
2.3.4 Permasalahan Yang Terjadi Pada Lansia	19
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Teoritis	26
2.4.1 Definisi	26
2.4.2 Diagnosa Keperawatan Pada Lansia	26
2.4.3 Perencanaan Keperawatan Pada Lansia	27
2.4.4 Implementasi Keperawatan Pada Lansia	28
2.4.5 Evaluasi Keperawatan Pada Lansia	29
BAB III METODOLOGI KASUS PENELITIAN	
3.1 Rancangan Studi Kasus	30
3.2 Kerangka Studi Kasus	30
3.3 Definisi Istilah	31
3.4 Subjek Studi Kasus	32
3.5 Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	32
3.5.1 Lokasi Studi Kasus	32
3.5.2 Waktu Studi Kasus	32
3.6 Instrument Dan Metode Pengumpulan Data	32
3.6.1 Instrument	32
3.6.2 Metode Pengumpulan Data	33
3.7 Etika Studi Kasus	33
3.7.1 Informed Consent	33

3.7.2 Tanpa Nama (Anonymity).....	33
3.7.3 Kerahasiaan (Confidentiality)	33
3.8 Analisa Data Dan Penyajian Data	33
 BAB IV HASIL STUDI KASUS	
4.1 Keadaan Umum Lokasi Studi Kasus	35
4.1.1 Geografi	35
4.1.2 Demografi	35
4.1.3 Sosial Ekonomi	35
4.1.4 Transportasi	35
4.1.5 Sarana Pendidikan	35
4.1.6 Jumlah Penduduk	36
4.1.7 Jumlah Tenaga SDM	36
4.2 Hasil Studi Kasus	37
4.2.1 Pengkajian	38
4.2.2 Analisa Data.....	45
4.2.3 Diagnosis Keperawatan	45
4.2.4 Intervensi Keperawatan	47
4.2.5 Implementasi Keperawatan	49
4.2.6 Evaluasi Keperawatan	53
4.2.7 Evaluasi Keperawatan Berdasarkan SLKI.....	55
 BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan Hasil Studi Kasus	58
5.1.1 Pengkajian	58
5.1.2 Diagnosis Keperawatan	59
5.2 Keterbatasan Studi Kasus	67
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	68
6.2 Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengkajian Analisis Symptom	9
Tabel 3.1 Definisi Istilah	32
Tabel 4.1 Jumlah Tenaga SDM	37
Tabel 4.2 Pengkajian	39
Tabel 4.3 Pengkajian Psikososial Dan Spiritual	41
Tabel 4.4 Analisa Data	43
Tabel 4.5 Diagnosis Keperawatan	44
Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan	44
Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan	45
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan	49
Tabel 4.9 Evaluasi Keperawatan Kasus I.....	52
Tabel 4.10 Evaluasi Keperawatan Kasus II	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Studi Kasus	31
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Kasus
- Lampiran 3 Format Pengkajian Keperawatan
- Lampiran 4 Pengkajian Nyeri
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Standar Operasional Prosedure Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 8 Leaflet
- Lampiran 9 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Jadwal Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 CurriculumVitae

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Nyeri kronis adalah masalah kesehatan yang signifikan di kalangan orang tua, dengan tingkat prevalensi bervariasi secara luas di seluruh penelitian. Penelitian menunjukkan bahwa antara 20% dan 83,8% orang dewasa yang lebih tua mengalami nyeri kronis, tergantung pada populasi dan kondisi spesifik yang dinilai. Sebuah penelitian menemukan bahwa 20,3% pasien lanjut usia dalam pengaturan klinis melaporkan gangguan nyeri kronis. (Juwariyah, 2022), (Ayyub, 2016). Tinjauan literatur menunjukkan bahwa prevalensi nyeri kronis dapat mencapai hingga 83,8%, dengan nyeri punggung kronis secara khusus mempengaruhi 27% hingga 86% orang dewasa yang lebih tua. (Juwariyah, 2022). Perkiraan menunjukkan bahwa 25% hingga 76 % orang dewasa yang tinggal di komunitas mengalami nyeri kronis, dengan tingkat setinggi 80% di pengaturan perawatan residensi (Juwariyah, 2022).

Nyeri kronis pada lansia dikaitkan dengan peningkatan morbiditas, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Kondisi spesifik seperti osteoarthritis dan faktor psikologis seperti depresi dan kecemasan secara signifikan terkait dengan nyeri kronis. (Ulinnuha, 2017).

Menurut WHO (2022) jumlah penduduk lansia diseluruh dunia pada tahun 2020 akan mencapai 1,2 milyar orang dan akan terus bertambah hingga 2 milyar orang ditahun 2050. Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara. Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77%) dan pada tahun 2015 sebanyak 28.283.000 jiwa (11,34%) (Eva, 2020) dalam (Rahayu, et al., 2022).

Jumlah penderita nyeri sendi di dunia mencapai 355 juta. Diperkirakan jumlah ini akan terus bertambah pada tahun 2025, serta terdapat tanda-tanda lebih dari 25% orang akan lumpuh (Agung & Yuesti, 2019) dalam (Asmarani et al., 2023). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 20% dari populasi dunia terserang nyeri sendi. Peningkatan populasi lanjut usia di dunia sama dengan peningkatan jumlah kasus nyeri sendi (Wiyono, 2010) dalam (Asmarani et al., 2023). Sedangkan di Indonesia menurut data Riskesdas (2018) menyebutkan prevalensi nyeri sendi pada lanjut usia bersumber pada kelompok umur dari 55- 64 tahun sebanyak 15, 5%, umur 65- 74 tahun sebanyak 18, 6% dan umur 75 tahun keatas sebanyak 18, 9%⁵ (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dalam (Asmarani et al., 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mencatat peningkatan angka kejadian *Rematik* setiap tahunnya yaitu mulai tahun 2015 sebanyak 72.675 orang, pada tahun 2016 sebanyak 84.665 orang, pada tahun 2017 sebanyak 91.098 orang, pada tahun 2018 sebanyak 98.679 orang sekaligus merupakan penyakit yang berada di urutan ke 3 dari sepuluh penyakit terbesar di Indonesia, dan pada tahun 2019 sebanyak 102.995 orang. Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Selatan, Riskesdas 2020 sebanyak 24.879 jiwa sementara kabupaten Ogan Komering Ulu menduduki peringkat ke 10 dari 17 kota/kabupaten di Sumatera Selatan yaitu sebanyak 1.04 jiwa. (Riskesdas Prov Sumsel 2020). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu, pada Tahun 2019 jumlah penderita Rematik mencapai 19.6%. Pada Tahun 2020 jumlah penderita Rematik 19,6%. Pada tahun 2021 jumlah Rematik 20.5% (Profil Dinas Kesehatan OKU, 2021) Berdasarkan data yang diperoleh dari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja pada tahun 2020 pasien yang berkunjung dan di diagnosa Rematik sebanyak 10 orang. Pasien Tahun 2021 Sebanyak 22 orang, Tahun 2022 sebanyak 37 orang dan Tahun 2023 Sebanyak 25 orang. Rata-rata penderita Rematik yang berkunjung berobat adalah ber usia dari 50-60 Tahun (Profil Puskesmas Kelamaraja, 2021).

Satu keluhan utama yang menjadi penanda khas penyakit ini adalah terjadinya pain atau nyeri (Widayati & Hayati, 2017) dalam (Devi & Setyowati, 2023). Nyeri adalah sebuah persepsi atau pengalaman emosional-sensori yang tidak menyenangkan, menandakan adanya jaringan tubuh yang rusak. Intensitas nyeri di pengaruhi oleh beberapa faktor sehingga dengan rangsangan yang sejenis dapat menimbulkan respon yang berbeda pada masing-masing individu meski berada dalam kondisi yang serupa. Nyeri Rheumatoid Arthritis akan menciptakan rasa tidak nyaman pada kelompok lanjut usia. Selain itu rasa sakit, nyeri, dan gangguan ini juga akan menghambat tubuh untuk beraktivitas secara fungsional. Adanya nyeri sendi pada arthritis rheumatoid membuat penderita seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (Devi & Setyowati, 2023).

Keluhan yang paling banyak ditimbulkan oleh pasien reumatoid artitis adalah nyeri (Doliarn'do et al., 2018), rasa nyeri merupakan gejala penyakit reumatoid arthritis yang paling sering menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri dapat menyerang lutut, pergelangan tangan, kaki, dan diberbagai persendian lainnya. Nyeri akan diperparah oleh gerakan, selain itu cemas, depresi, stres, atau lelah juga akan memperparah nyeri (Doliarn'do et al., 2018). Nyeri diakibatkan oleh peradangan dimulai dari membran sendi yang membatasi sendi, kemudian berubah menjadi pembengkakan atau efusi pada ruang sendi dan kerusakan pada tulang (erosi).

Nyeri yang diakibatkan reumatoid arthritis akan mengakibatkan perubahan gaya hidup, aktivitas istirahat, dan pekerjaan (Doliarn'do et al., 2018), sehingga mengganggu dan menyulitkan banyak orang dibanding penyakit manapun.

Penatalaksanaan rasa nyeri yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) menganjurkan pengobatan nyeri pada lansia dilakukan secara konservatif dan bertahap untuk mengurangi efek samping. Prinsip utama pada penatalaksanaan rasa nyeri adalah menghilangkan serangan rasa nyeri. Manajemen nyeri yang efektif bagi lansia dapat dilakukan dengan pendekatan secara farmakologik dan non farmakologik (Octa & Febrina, 2020). Beberapa tindakan mandiri yang dapat di laksanakan perawat untuk membantu klien yaitu dengan menggunakan Manajemen Nyeri untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Menggunakan komunikasi terapeutik untuk mengetahui pengalaman nyeri pasien yaitu dengan menggunakan teknik distraksi, relaksasi (Menggunakan napas dalam), pijat efflurage, guided imaginary, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif dalam, relaksasi genggam jari (Utami & Kartika, 2018) dalam (Octa & Febrina, 2020).

Asuhan keperawatan yang bisa diberikan oleh perawat untuk mengurangi nyeri pada pasien *reumatoid arthritis* diantaranya dengan mengajarkan pasien menggunakan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih dkk (2008) dalam (Doliarn'do et al., 2018) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien arthritis. Relaksasi nafas dalam mampu menenangkan pikiran dan tubuh dan melepaskan ketegangan otot-otot sehingga menghilangkan nyeri rematik tanpa menggunakan obat pereda nyeri lebih banyak lagi (Doliarn'do et al., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan studi kasus Implementasi Manajemen Nyeri Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan *Rematik* Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2024.

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimana Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2024.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri
- b. Menganalisis hasil peningkatan Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri

1.4. Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Klien, Keluarga dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan Kemampuan Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi motivasi untuk meningkatkan mutu serta menambah wawasan dan menjadi referensi belajar mengajar yang berhubungan dengan penerapan Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Nyeri

1.4.3 Bagi UPTD Puskesmas Kemalaraja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan didalam memberikan terapi non farmakologi pada pasien yang mengalami Nyeri

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: ArRuz Media
- Asmarani, F. L., Sucipto, A., & Indrianingsih. (2023). Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Genggam Jari Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, VOL 12 (1).
- Devi, H. M., & Setyowati, L. (2023). Manajemen Nyeri Kronis Menggunakan Terapi Non-Farmakologis Kombinasi pada Klien Lansia dengan Arthritis rheumatoid: Studi Kasus. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, Vol. 15, N.
- Doliarn'do, D. A. B., Kurniajati, S., & Kristanti, E. E. (2018). Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Artritis. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vol 4. (2)(ISSN. 2407-7232).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten OKU 2021*
- Depkes RI (2016). *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta : Ditjen Yankes
- Eva M, Supriyadi, Cahya T.2020. Hubungan Pola Makan Dengan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Ambulu Jember. *Jurnal Fikes Unmuh Jember*
- Maulidina Fajriningtyas, S. L., S. Sugiyarto. (2023). PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES DINGIN DENGAN COLD PACK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN CLOSE FRAKTUR EKSTREMITAS ATAS. *Jurnal Perawat Indonesia*.
<https://doi.org/10.32584/jpi.v7i1.767>
- Kaur Amandeep, Maheshwari Preksha S, Soin Divya. (2015). Effectiveness of abdominal breathing exercise on blood pressure among hypertensive patients. *International Journal of Therapeutic Applications*, Volume 24, 2015, 39-49.
- Kholifah, Siti, N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. Kemenkes RI. Jakarta
- Kuswaningsih. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap lansia dengan rematik*.
- Kosasih, C. E., & Solehati, T. (2015). *Konsep Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Nyeri Rematik*. Jakarta: Refika Aditama.
- Lukman. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Sectio Caesaria di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo.

Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan. Jurnal Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 4. (2) Agustus 2018 ISSN. 2407-7232

Nasrullah, D. (2016). buku ajar keperawatan gerontik dengan pendekatan asuhan keperawatan NANDA NIC NOC Jilid. Jakarta: Trans Info Media.

Nurrarif., a. h., & kusuma, h. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis dan Nanda Nic-Noc*. jogjakarta: Mediaction Publishing Jogjakarta.

Noor, H. Z. (2013). *Buku Ajar Gangguan Muskuluskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.

Octa, A. R., & Febrina, W. (2020). Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik : Studi Kasus. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, Vol. 3, No.

Perry, & Potter. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan< Konsep, Proses Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC.

PPNI, P. S. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI.

PPNI, P. S. (2019). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI.

Rohmah, N., & Walid, S. (2019). Dokumentasi Proses Keperawatan. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

SLKI, T. P. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria hasil. Jakarta Selatan: DPP PPNI

Siregar, Y. (2016, September 02). Gambaran Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian Arthritis Reumatoid Pada Lansia di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan IMELDA* , 104.

Smletzer. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Teti, Kosasih Cecep Eli. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama

Utami, D. (2022). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN. *None*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3qfkr>

Ulinnuha, T. N. (2017). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS(Studi di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten

Jombang). *None*. <https://doi.org/None>

Widayati, D., & Hayati, F. (2017). Peningkatan kenyamanan lansia dengan nyeri Arthritis rheumatoid melalui model comfort food for the soul. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 5(1), 6-15