

PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSIS LIMA JARI PADA PASIEN POST OPERASI TUMOR PAYUDARA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Roro Suryaningsari Pratiwi

Abstrak

Latar belakang: Studi kasus ini dilakukan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara. Nyeri akut merupakan masalah yang sering dialami pasien setelah tindakan pembedahan akibat kerusakan jaringan, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menghambat mobilisasi, serta memperlambat proses penyembuhan dan pemulihan kondisi pasien secara keseluruhan. Penanganan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh perawat maupun pasien secara mandiri. Tujuan: Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor payudara. Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang pasien post operasi tumor payudara di Ruang Rawat Inap Bedah Mawar Rumah Sakit Umum Kota Tangerang Selatan. Hasil: Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari selama tiga hari, terjadi penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 3, pasien tampak lebih rileks, serta mampu mengontrol nyeri secara mandiri. Selain itu, intervensi ini juga membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki pola tidur pasien selama masa pemulihan. Kesimpulan: Kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara. Saran: Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, mahasiswa, serta institusi pendidikan dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti melalui penerapan intervensi nonfarmakologis untuk manajemen nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara.

Kata kunci: hipnosis lima jari; nyeri akut; relaksasi napas dalam; tumor payudara

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND FIVE-FINGER HYPNOSIS IN POSTOPERATIVE BREAST TUMOR PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS

Roro Suryaningsari Pratiwi

Abstract

Background: This case study was conducted to describe the application of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis in addressing the nursing problem of acute pain in postoperative breast tumor patients. Acute pain is a common issue experienced by patients after surgical procedures due to tissue damage, which can cause discomfort, hinder mobilization, and delay the healing and recovery process. Pain management is not only carried out pharmacologically but can also be combined with non-pharmacological interventions that are effective, safe, and easy to implement by both nurses and patients independently. *Objective:* The purpose of this case study is to describe the application of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis in reducing pain intensity in postoperative breast tumor patients. *Methods:* The method used is a case study approach based on the nursing process, which includes assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject of this study was one postoperative breast tumor patient in the Mawar Surgical Inpatient Ward of RSUD Kota Tangerang Selatan. *Results:* The results showed that after the implementation of deep breathing relaxation and five-finger hypnosis for 3 days, the pain scale decreased from 7 to 3. The patient appeared more relaxed and was able to control pain independently. In addition, this intervention helped reduce anxiety and improve the patient's sleep pattern during the recovery period. *Conclusion:* The conclusion of this case study is that deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis are effective non-pharmacological interventions in reducing acute pain in postoperative breast tumor patients. *Suggestion:* This scientific paper is expected to serve as a reference for healthcare professionals, students, and educational institutions in developing evidence-based nursing practices through the application of non-pharmacological interventions for acute pain management in postoperative breast tumor patients.

Keywords: acute pain; breast tumor; deep breathing relaxation; five-finger hypnosis