

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *GUIDED IMAGERY* PADA PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RSUD KOTA TANGERANG SELATAN

Salsabila Nazhifa Anwar

Abstrak

Cedera kepala ringan adalah suatu kondisi yang sering dijumpai pada kasus kecelakaan lalu lintas, tersandung, atau akibat benturan fisik. Keadaan ini dapat menimbulkan sejumlah masalah keperawatan, terutama nyeri akut yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan. Cedera di bagian kepala menyebabkan pelepasan zat yang memicu peradangan, yang merangsang reseptor nyeri sehingga pasien merasakan sakit kepala dan ketidaknyamanan. Penanganan nyeri yang tidak memadai dapat mengganggu kualitas tidur, mengurangi rasa nyaman, dan memperlambat pemulihan pasien. Satu di antara sekian metode nonfarmakologis yang bisa diterapkan guna menekan tingkat nyeri ialah *slow deep breathing* dan *guided imagery*. Teknik *slow deep breathing* dapat meningkatkan reaksi relaksasi dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga mengurangi ketegangan otot, detak jantung, dan respons stres. Sementara itu, *guided imagery* berfungsi untuk mengalihkan pandangan terhadap rasa nyeri melalui proses relaksasi mental dan pikiran positif. Studi kasus ini bertujuan untuk menjelaskan penerapan kedua intervensi tersebut di pasien yang mempunyai cedera kepala ringan serta menghadapi nyeri akut. Pendekatan yang dilakukan adalah proses perawatan selama tiga hari meliputi pengamatan, diagnosis, intervensi, penerapan, serta penilaian memakai Skala Penilaian Numerik (NRS). Temuan itu memperlihatkan tekanan lonjakan tingkat nyeri dari skala 5 jadi 2, peningkatan relaksasi, dan meningkatnya kenyamanan pasien setelah intervensi dilakukan.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Cedera Kepala Ringan, *Guided imagery*, Nyeri Akut, *Slow Deep Breathing*, Terapi Nonfarmakologi

**IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING AND
GUIDED IMAGERY IN PATIENTS WITH MILD HEAD
INJURY EXPERIENCING ACUTE PAIN IN RSU KOTA
TANGERANG SELATAN**

Salsabila Nazhifa Anwar

Abstract

Mild head injury (TMI) is a condition frequently encountered in traffic accidents, falls, and blunt force trauma. This condition can cause various nursing problems, particularly acute pain due to tissue damage. Head injuries trigger the release of inflammatory substances that stimulate pain receptors, causing headaches and discomfort. Inadequate pain management can disrupt the quality of rest, reduce patient comfort, and slow the recovery process. One non-pharmacological method that can be applied to reduce pain levels is the use of slow breathing techniques and guided imagery. Slow breathing helps trigger a relaxation response through stimulation of the parasympathetic nervous system, thereby reducing muscle tension, heart rate, and stress responses. On the other hand, guided imagery helps shift the perception of pain through mental relaxation and positive imagery. The purpose of this case study is to clarify how these two therapies are used to a patient who has a slight head injury and is having nursing issues because of severe pain. Assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation using the Numerical Rating Scale (NRS) comprised the three-day nursing care process approach. Following the treatments, the findings demonstrated a reduction in the severity of the pain, an increase in relaxation, and an improvement in patient comfort.

Keywords: *Acute Pain, Guided imagery, Mild Head Injury, Nursing Care, Non-Pharmacological Therapy, Slow Deep Breathing*