



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

KARYA TULIS ILMIAH

SALSABILA NAZHIFA ANWAR

2310701025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2026



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

SALSABILA NAZHIFA ANWAR

2310701025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah ini Adalah hasil karya tulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsabila Nazhifa Anwar

NIM : 2310701025

Tanggal : 08 Mei 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Salsabila Nazhifa Anwar)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform *ChatGPT* untuk tujuan memperbaiki tata bahasa dalam akademik dan saya bertanggung jawab atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Salsabila Nazhifa Anwar

NIM : 2310701025

Tanggal : 21 Mei 2026

Yang Menyatakan.

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'S' followed by a horizontal line and a small flourish at the end.

(Salsabila Nazhifa Anwar)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Nazhifa Anwar

NIM : 2310701025

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan *Slow deep breathing* Dan *Guided imagery* Pada Pasien Cedera Kepala Ringan Di RSUD Kota Tangerang Selatan". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolakan dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada Tanggal: 21 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Salsabila Nazhifa Anwar)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Salsabila Nazhifa Anwar

NIM : 2310701025

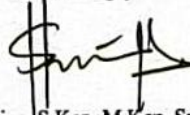
Program Studi : D3 Keperawatan

Judul : Penerapan *Slow deep breathing* Dan *Guided imagery* Pada
Pasien Cedera Kepala Ringan Dengan Masalah Keperawatan Nyeri
Akut Di RSU Kota Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

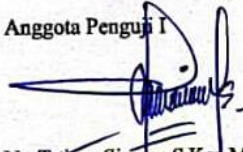
Jakarta, 21 Mei 2026

Ketua Penguji



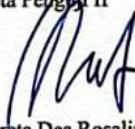
Ns. Santi Herlina, S.Kep. M.Kep. Sp.Kep.MB
NIP. 198202272021212008

Anggota Penguji I



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep.MM, M.Kep
NIP. 196908022025212008

Anggota Penguji II



Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep. M.Kep
NIP. 199103242019032014

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Diploma Tiga



Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199203102019032019



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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan *Slow Deep Breathing* Dan *Guided Imagery* Pada Pasien Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Kota Tangerang Selatan” dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, M.A., Comm. selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan; Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep. selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Diploma III; Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep., M.Kes., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Akademik; Ibu Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir; Ibu Ns. Santi Herlina, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Dosen Penguji; Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep. selaku Dosen Penguji.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Bapak Alm. Saiful Anwar, Ibu Wiliasti, dan Brian Akbar selaku orang tua dan kakak yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak ternilai. Penulis juga berterima kasih kepada Muhammad Azmiy Aulia atas dukungan, perhatian, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan karya tulis ini. Terima kasih pula kepada Cherrya Maulidya Salsabillah, Relly Nurul Alfinda, serta seluruh teman-teman angkatan 2023 yang telah memberikan kebersamaan, dan semangat selama masa perkuliahan.

Jakarta, 21 Mei 2026

Penulis,

(Salsabila Nazhifa Anwar)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	5
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Konsep Nyeri	26
2.3 Konsep <i>Slow deep breathing</i>	30
2.4 Konsep <i>Guide Imagery</i>	32
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Cedera Kepala Ringan.....	36
2.6 Kerangka Teori	45
2.7 Tabel Studi Kasus Terdahulu	46
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....	 53
3.1 Desain/Rancangan Penelitian	53
3.2 Subjek Studi Penelitian.....	53
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
3.4 Metode Penelitian	54
3.5 Instrumen Penelitian	55
3.6 Analisis Data.....	56
3.7 Etika Penelitian.....	57
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 59
4.1 Hasil Penelitian.....	59
4.2 Pembahasan	89
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	98
 BAB 5 PENUTUP	 100
5.1 Kesimpulan.....	100

5.2	Saran	101
DAFTAR PUSTAKA		104
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Intervensi Keperawatan.....	41
Tabel 2	Studi Kasus Terdahulu.....	46
Tabel 3	Pola Kebiasaan Sehari-hari	63
Tabel 4	Hasil Laboratorium	70
Tabel 6	Data Fokus.....	72
Tabel 7	Analisa Data	73
Tabel 8	Intervensi Keperawatan.....	75
Tabel 9	SOP <i>Guided imagery</i>	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anatomi Fisiologi Otak	25
Gambar 2	Rontgent Kepala Pasien	70
Gambar 3	Dokumentasi Studi Kasus	111
Gambar 4	Dokumentasi Studi Kasus	111
Gambar 5	Dokumentasi Studi Kasus	111

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	<i>Pathway</i>	29
Bagan 2	Kerangka Teori.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP <i>Guided imagery</i>
Lampiran 2	Dokumentasi Studi Kasus
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 4	Formulir Pendaftaran Sidang113
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Lembar Observasi NRS
Lampiran 7	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Turnitin