

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
CEDERA KEPALA RINGAN YANG DIRAWAT
DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT:
(*LITERATURE REVIEW*)**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**DISUSUN OLEH:
FAISOL AMIR, S.Kep
1911102412109**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2020**

**Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Nyeri pada Cedera Kepala Ringan
yang dirawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat:
(*Literature Review*)**

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners Keperawatan



**Disusun Oleh:
Faisol Amir, S.Kep
1911102412109**

**Program Studi Profesi Ners
Fakultas Kesehatan dan Farmasi
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2020**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faisol Amir, S.Kep
NIM : 1911102412109
Program Studi : Profesi Ners
Judul KI-AN : Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Cedera Kepala Ringan Yang Dirawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan,



Faisol Amir, S.Kep
NIM. 1911102412109

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
CEDERA KEPALA RINGAN YANG DIRAWAT
DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT
(*LITERATURE REVIEW*)**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DISUSUN OLEH :

Faisol Amir, S.Kep

1911102412109

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, Agustus 2020

Pembimbing



Ns. Ulfatul Muflihah., S.Kep., M.N.S
NBP. 1908246

Mengetahui,
Koordinator Mata Kuliah Elektif



Ns. Siti Khoirah Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PADA CEDERA KEPALA RINGAN YANG DIRAWAT
DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT
(*LITERATURE REVIEW*)**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DISUSUN OLEH :

Faisol Amir, S.Kep

1911102412109

Diseminarkan dan Diujikan

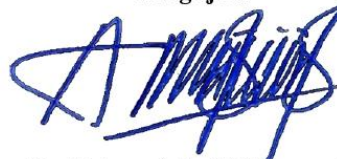
Pada tanggal, 07 Agustus 2020

Penguji I



Ns. Reffiani Aldila
NIP. 19860422201001

Penguji II



Ns. Taharuddin M.Kep
NIDN.11290585

Penguji III



Ns. Ulfatul Muflihah., S.Kep., M.N.S
NBP. 1908246

Mengetahui,
Ketua Program Studi Profesi Ners




Ns. Dwi Rahman Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601

KATA PENGANTAR



Assalammu 'alaikum wr.wb.

Segala puja dan puji syukur senantiasa penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Cedera Kepala Ringan Yang Dirawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat”.

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program Profesi Ners Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2020. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang memberikan kesempatan mengikuti pendidikan ini.
2. Ibu Ns. Dwi Rahmah F, M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Ibu Ns. Ulfatul Muflihah., S.Kep., M.N.S selaku Dosen Pembimbing yang berkenan memberikan bimbingan dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
4. Ibu Ns. Refliani Aldila selaku Penguji I dan Bapak Ns. Taharuddin M.Kep selaku Penguji II yang berkenan memberikan bimbingan dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
5. Dosen dan Staf Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah mendidik dan memberikan ilmu serta membimbing penulis.
6. Kepada seluruh keluarga besar yang tercinta, yang penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan motivasi, dukungan moril maupun materil yang tak ternilai harganya serta do'a dan kasih sayangnya selama ini kepada penulis.
7. Seluruh rekan-rekan Profesi Ners Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
8. Kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah banyak membantu memberi pengarahan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Akhir kata penulis berharap semoga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua dan dapat dijadikan saran untuk menambah wawasan, khususnya dalam ilmu keperawatan.

Wassalammu'alaikum. Wr. Wb.

Samarinda, Agustus 2020

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Amr', with a horizontal line above it.

Penulis

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri pada Cedera Kepala Ringan yang dirawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat (*Literature Review*)

Faisol Amir¹, Ulfatul Mufliah²

Fakultas Kesehatan dan farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: amirfaisol180882@gmail.com

INTISARI

Cidera kepala ringan adanya trauma pada kepala dengan GCS: 14-15 (sadar penuh) tidak kehilangan kesadaran, mengeluh pusing dan nyeri akut, hematoma, dan laserasi. Salah satu gejala dari peningkatan tekanan intrakranial saat cedera kepala ringan adalah adanya nyeri kepala. Skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologik seperti *slow deep breathing*. Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada cedera kepala ringan yang di rawat di ruang Instalasi Gawat Darurat. Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic review*. Kriteria inklusi meliputi populasi yaitu pasien cedera kepala ringan yang di rawat di ruang Instalasi Gawat Darurat, intervensi yaitu *slow deep breathing*, *outcomes* yaitu penurunan nyeri pada cedera kepala ringan, desain yaitu quasi eksperimental, *randomized control trial*, *systematic review*, tahun publikasi di atas 2015 dan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Studi literature pada jurnal penelitian ditemukan seluruhnya ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada cedera kepala ringan yang di rawat di ruang Instalasi Gawat Darurat. Mekanisme latihan *slow deep breathing* dalam menurunkan skala nyeri akut pada pasien cedera kepala ringan sangat terkait dengan pemenuhan kebutuhan oksigen pada otak melalui peningkatan suplai dan dengan menurunkan kebutuhan oksigen otak. Latihan *slow deep breathing* merupakan tindakan yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan menurunkan kebutuhan oksigen otak, sehingga terjadi keseimbangan oksigen otak. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Napas dalam lambat dapat menstimulasi respons saraf otonom melalui pengeluaran *neurotransmitter endorphin* yang berefek pada penurunan respons saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis.

Kata kunci: *Slow Deep Breathing*, Cedera Kepala Ringan.

¹ Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Slow Deep Breathing on Pain Decrease in Light Head Injuries That are Maintained in The Emergency Installation Room (Literature Review)

Faisol Amir¹, Ulfatul Mufliah²

Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: amirfaisol180882@gmail.com

ABSTRACT

Minor head injury due to trauma to the head with GCS: 14-15 (fully conscious) did not lose consciousness, complained of dizziness and acute pain, hematoma, and lacerations. One of the symptoms of increased intracranial pressure during minor head injuries is headache. Pain scale in patients with mild head injury can be done with non-pharmacologic therapy such as slow deep breathing. This nurse's final scientific work aims to determine the effect of slow deep breathing on pain reduction in minor head injuries treated in the emergency room. This study uses a systematic review approach. The inclusion criteria included population, namely minor head injury patients who were treated in the emergency room, interventions that were slow deep breathing, outcomes, namely reduction of pain in minor head injuries, design namely quasi experimental, randomized control trial, systematic review, publication year above 2015 and use Indonesian and English. Literature studies in research journals found that there is an effect of slow deep breathing on pain reduction in minor head injuries treated in the Emergency Room. The mechanism of slow deep breathing exercise in reducing the scale of acute pain in mild head injury patients is closely related to meeting the oxygen demand in the brain through increased supply and by decreasing brain oxygen demand. Slow deep breathing exercise is an action that can increase oxygen supply and decrease brain oxygen demand, resulting in brain oxygen balance. Slow deep breathing is a conscious action to regulate breathing deeply and slowly. Slow breathing can stimulate the autonomic nerve response through the release of the neurotransmitter endorphin which has an effect on decreasing sympathetic nerve responses and increasing parasympathetic responses.

Keywords: Slow Deep Breathing, Minor Head Injury.

1. Student Profession Program Ners Muhammadiyah University of East Kalimantan

2. Lecturer of Muhammadiyah University of East Kalimantan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Cidera Kepala	9
B. Konsep Nyeri	14
C. Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Strategi Pencarian Literatur	45
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	45
C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	46
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil Analisis.....	50
B. Pembahasan.....	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	45
Tabel 4.1. Identifikasi Jurnal Penelitian.....	50
Tabel 4.2. Hasil Sintesa Penelitian.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Flowgram.	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur

Lampiran 2. Biodata Penulis