

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP  
NYERI FRAKTURE: LITERATURE REVIEW**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**DISUSUN OLEH :**

**AHMAD DAHLAN, S. Kep  
1911102412071**

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

**Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Fraktur : *Literature Review***

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners Keperawatan



**Disusun Oleh :**

Ahmad Dahlan, S. Kep  
1911102412071

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

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Dahlan

NIM : 1911102412071

Program Studi : Ners

Judul Penelitian : Pengaruh teknik relaksasi napas dalam mengatasi nyeri fraktur

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan 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, 06 Agustus 2020

Mahasiswa



**AHMAD DAHLAN**  
NIM. 1911102412071

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI  
FRAKTURE  
*LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DI SUSUN OLEH :**

**Ahmad Dahlan, S.Kep  
1911102412071**

**Disetujui untuk diujikan**

**Pada tanggal, 06 Agustus 2020**

**Pembimbing**



**Ns. Alfi Arif F., M.Kep  
NIDN. 1111038601**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Kuliah Elektif**



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep  
NIDN: 1115017703**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI  
FRAKTURE**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DI SUSUN OLEH :**

**Ahmad Dahlan, S.Kep  
1911102412071**

**Diseminarkan dan Diujikan  
Pada tanggal, 06 Agustus 2020**

**Penguji 1**

  
**Ns. Zainudin Saleh., M.Kep  
NIP. 19720125 199703 1 004**

**Penguji 2**

  
**Ns. Maridi M. Dirdjo., M.Kep  
NIDN. 1125037202**

**Penguji 3**

  
**Ns. Alfi Arif Fakhur Rizal., M.Kep  
NIDN. 1111038601**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners**



  
**Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep  
NIDN. 1119097601**

## KATA PENGANTAR



*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Alhamdulillah, Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan, kekuatan kepada penulis dan atas berkat rahmat, karunia serta ridho-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini. Sholawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Besar *Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam* beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya sampai akhir zaman.

Karya Ilmiah Akhir-Ners ini berjudul “Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri fraktur ” disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Profesi Ners Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2020.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dukungan, bantuan serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dalam kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas serta yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan literature review ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

4. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Koordinator Mata Kuliah Elektif yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini.
5. Bapak Ns. Alfi Ari F, M.Kep selaku Dosen Pembimbing sekaligus menjadi Penguji III yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, masukan dan motivasi kepada penulis hingga Karya Ilmiah Akhir-Ners ini dapat selesai.
6. Bpak Ns. Zainudin, M.Kep selaku Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan arahan serta saran dalam proses perbaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini.
7. Bpak Ns. Maridi M. Dirjo., M.Kep selaku Penguji II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan arahan serta saran dalam proses perbaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh Staf Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
9. Kedua orang tua, kakak-kakak, dan seluruh keluarga saya yang terkasih yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan serta do'a kepada saya dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini.
10. Teman-teman Program Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Angkatan 2020, anda semua adalah teman terhebat dan luar biasa yang pernah saya kenal.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan balasan pahala dari *Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.*

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir-Ners ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sehingga Karya Ilmiah Akhir-Ners ini dapat bermanfaat untuk semua pihak dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Akhirnya, penulis berharap semoga Karya Ilmiah Akhir-Ners ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan juga bagi kita semua. *Aamiin ya rabbal'amin.*  
*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Samarinda, Agustus 2020.

Penulis,



## **Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Fraktur: Literature Review**

Ahmad Dahlan<sup>1</sup>, Alfi Ari Fakhur Rizal<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

E-mail : [qjualan23@gmail.com](mailto:qjualan23@gmail.com)

### **INTISARI**

Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri fraktur. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review dengan databased melalui *google scholar*, *research gate* dan *science direct* dengan intervensi yang digunakan adalah teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri fraktur. Berdasarkan hasil analisis *literature review* terhadap 10 jurnal terkait didapatkan hasil penelitian bahwa teknik relaksasi napas dalam terbukti sangat efektif dan berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur.

**Kata Kunci :** Teknik relaksasi napas dalam, Nyeri, Fraktur.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

<sup>2</sup>Dosen Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

***Influence of Deep Breath Relaxation Technique in fracture pain: Literature Review***

Ahmad Dahlan<sup>1</sup>, Alfi Ari Fakhur Rizal<sup>2</sup>

*Faculty of Health Sciences and Pharmacy, Muhammadiyah University of East Borneo*

E-mail : [qjualan23@gmail.com](mailto:qjualan23@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Relaxation technique is one of the non-pharmacological therapies used in the management of comfort. Relaxation is an action to free mentally and physically and let go so that it can increase comfort for comfort. The Scientific Work of Late-Nurse (KIA-N) This aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on fracture pain. This study uses a literature review study method with databased through google scholar, research gate and science direct with the intervention used is a deep breathing relaxation technique for fracture pain. Based on the results of the literature review analysis of 10 related journals, it was found that the deep breathing relaxation technique proved to be very effective and had an effect on reducing pain in fracture patients*

***Keywords : Deep Breath Relaxation Technique , Pain , fracture***

---

<sup>1</sup>*Student Nursing Profession at Muhammadiyah University of East Borneo*

<sup>2</sup>*Lecture Nursing Profession at Muhammadiyah University of East Borneo*

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Intisari .....	viii
Abstrack .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Bagan .....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Fraktur.....	5
1. Pengertian Fraktur .....	5
2. Etiologi Fraktur.....	5
3. Manifestasi Klinis.....	6
4. Patofisiologis Fraktur .....	8

5. Klasifikasi Fraktur .....	8
6. Komplikasi Fraktur.....	10
B. Nyeri .....	13
1. Definisi Nyeri .....	13
2. Jenis Nyeri .....	14
C. Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	21
1. Pengertian Relaksasi Napas Dalam .....	21
2. Tujuan Relaksasi Napas Dalam.....	21
3. Efek Relaksasi Napas Dalam .....	21
4. Prosedur Relaksasi Napas Dalam.....	22
5. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Akut.....	23
BAB III METODE.....	25
A. Pencarian Literature .....	25
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	27
C. Seleksi Studi dan Penilaian kualitas .....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Hasil dan Analisis .....	29
B. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

<b>Table 3.1</b> Kriteria inklusi dan eksklusi .....	27
--	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Visual Analog Scale (VAS).....	15
<b>Gambar 2.2</b> Verbal Rating Scale (VRS) .....	15
<b>Gambar 2.3</b> Numeric Rating Scale (NRS) .....	16
<b>Gambar 2.4</b> Wong Baker Rating Scale .....	16

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 3.1</b> Flow Gram .....	28
----------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**BIODATA**

**SOP RELAKSASI NAPAS DALAM**

**LEMBAR KONSUL**