

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI DAN ANSIETAS PADA PASIEN *ACUTE CORONARY SYNDROM* (ACS) DI RUANG ICCU RSUD SIDOARJO

MUH. NUR SAIFUDDIN FURI ASYKUR

Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit

Email : nur.saifuddinfuri@gmail.com

NURUL MAWADDAH, S.Kep. Ns., M.Kep

Dosen Pembimbing 1 Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit

Email : Mawaddah.ners@gmail.com

ANNDY PRASTYA, S.Kep. Ns., M.Kep

Dosen Pembimbing 2 Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit

Email : Anndyprastya@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas. *Acute Coronary Syndrom* (ACS) merupakan kumpulan penyakit yang meliputi NSTEMI, UAP, STEMI dimana nyeri dada merupakan salah satu keluhan yang sering dijumpai di rumah sakit. Pasien yang mengalami nyeri dada sering didapatkan merasa gelisah dan ketakutan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dan ansietas pada Pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) di ruang ICCU RSUD Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-Eksperimen dalam satu kelompok (*One Group Pre-test Posttest Design*) yang mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) yang dirawat di ICCU RSUD Sidoarjo sejumlah 65 pasien per bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) dengan kesadaran komposmetis yang pertama kali dirawat di ICCU RSUD Sidoarjo sebanyak 20 sampai dengan 40 sampel. Teknik pengambilan data ini menggunakan *consecutive sampling*. Pengumpulan data dengan cara mengisi kuesioner dan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri dan ansietas memiliki kategori nyeri sedang dan kategori ansietas ringan. Dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menjadi kategori nyeri ringan dan kategori tidak ansietas. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan p value < 0.05 sehingga terapi teknik relaksasi nafas dalam secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri dan ansietas. Pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) mayoritas mengalami penurunan nyeri dan ansietas setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) juga diharapkan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam serta rumah sakit lebih meningkatkan penerapan teknik non farmakologis relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci : ACS, relaksasi, nyeri, ansietas

ABSTRACT

Cardiovascular disease is a major cause of mortality and morbidity. *Acute Coronary Syndrome* (ACS) is a collection of diseases which includes NSTEMI, UAP, STEMI where chest pain is a complaint that is often found in hospitals. Patients who experience chest pain are often found to feel anxious and scared. The purpose of this study was to analyze the differences between before and after deep breathing relaxation techniques were used for pain and anxiety in patients with Acute Coronary Syndrome (ACS) heart disease in the ICCU room at RSUD Sidoarjo. This study uses a pre-experimental research design in one group (*One Group Pre-test Posttest* Design) which reveals cause and effect by involving one group of subjects. The population in this study were all *Acute Coronary Syndrome* (ACS) patients treated at the RSUD Sidoarjo ICCU a total 65 patients per month. The sample in this study were Acute Coronary Syndrome (ACS) patients with composit awareness who were first treated at the RSUD Sidoarjo ICCU as many as 20 to 40 samples. This data collection technique uses consecutive sampling. Data collection by filling out questionnaires and interventions. The results of this study indicate that before deep breathing relaxation techniques were used, pain and anxiety had moderate pain categories and mild anxiety categories. And after the deep breathing relaxation technique was carried out, it became a mild pain category and no anxiety category. The results of the Wilcoxon test showed a p value <0.05 so deep breathing relaxation technique therapy can significantly reduce pain intensity and anxiety. The majority of *Acute Coronary Syndrome* (ACS) patients experienced a decrease in pain and anxiety after deep breathing relaxation techniques were performed. Acute Coronary Syndrome (ACS) patients are also expected to apply deep breathing relaxation techniques and hospitals will further increase the application of non-pharmacological deep breathing relaxation techniques.

Keywords: ACS, *relaxation, pain, anxiety*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas. Penyakit jantung dan pembuluh darah terus meningkat dan memberikan beban kesakitan, kecacatan, dan beban sosial ekonomi bagi keluarga penderita dan masyarakat (Rosidawati, 2022). Angka mortalitas pasien *Acute Coronary Syndrom (ACS)* dirumah sakit lebih tinggi daripada STEMI namun mortalitas jangka panjang didapati lebih tinggi pada pasien NSTEMI (Paxinos,G., et al, 2012). Berdasarkan data ICCU RSUD Sidoarjo dalam rentang 1 tahun terakhir, didapatkan pasien *Acute Coronary Syndrom (ACS)* terutama pasien NSTEMI merupakan pasien yang sering masuk rumah sakit. *Acute Coronary Syndrom (ACS)*. Menurut penelitian yang dilakukan Melastuti (2021) berjudul hubungan tingkat ansietas terhadap skala nyeri pasien Miocard Infark menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan seseorang dengan nyeri dada saat pasien mengalami serangan jantung. Sehingga apabila penanganan nyeri dada dilakukan dengan baik akan menurunkan tingkat kecemasan pasien. Di Indonesia penyakit jantung saat ini menduduki urutan pertama penyebab kematian, sekitar 25% dari seluruh kematian hampir disebabkan oleh gangguan kelainan jantung (Kemenkes RI, 2013).

Pasien *Acute Coronary Syndrom (ACS)* akan mengalami nyeri dada dan diberikan manajemen nyeri dengan terapi relaksasi nafas dalam yang sangat terkait dengan pemenuhan suplai oksigen pada pembuluh darah jantung. Terapi ini membuat otot pembuluh darah jantung mengalami relaksasi sehingga akan meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke daerah yang mengalami iskemik. Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi mandiri yang dilakukan perawat dengan mengajarkan bagaimana melakukan napas dalam, napas lambat, dan menghembuskan secara perlahan (Iskandar, 2012). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dan ansietas pada pasien *Acute Coronary Syndrom (ACS)* di ruang ICCU RSUD Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-Eksperimen dalam satu kelompok (*One Group Pre-test Posttest Design*) yang mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Februari – 18 Februari 2023 di ICCU RSUD Sidoarjo. Populasi pada penelitian ini semua pasien ACS dengan kriteria inklusi pasien pertama dirawat di ICCU RSUD Sidoarjo, pasien dengan kesadaran compos mentis sejumlah 65 dan sampel menurut Alwi (2013) menggunakan eksperimen sederhana sejumlah 40 sampel. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* dengan skala 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), 7-9 (nyeri berat terkontrol), dan 10 (nyeri berat tidak terkontrol). Pengukuran ansietas menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* dengan kriteria nilai 20-44 (normal/tidak cemas), 45 – 59 (kecemasan ringan), 60 – 74 (kecemasan berat), dan 75 – 80 (kecemasan berat). Data analisa secara 2 tahapan yaitu analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisa bivariate dengan statistic nonparametric menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui nyeri dan ansietas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

HASIL

Tabel 1 Karakter demografi responden berdasarkan jenis kelamin di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo (1 Februari – 18 februari 2023)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki - laki	30	75%
2.	Perempuan	10	25%
	Total	40	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 responden (75%).

Tabel 2 Karakteristik demografi responden berdasarkan usia di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo (1 Februari – 18 Februari 2023)

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	36 – 45	3	7,5%
2.	46 – 55	16	40%
3.	56 – 65	14	35%
4.	>65	7	17,5%
	Total	40	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa golongan usia paling banyak adalah usia 46 – 55 tahun sejumlah 16 responden (40%).

Tabel 3 Karakteristik demografi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo (1 Februari – 18 Februari 2023)

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	18	45%
2.	SMP	11	27,5%
3.	SMA	8	20%
4.	Perguruan Tinggi	3	7,5%
	Total	40	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpendidikan SD sebanyak 18 responden (45%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi nyeri pada pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) sebelum dan sesudah diberikan teknik nafas dalam di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Nyeri	Pre		Post	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	22	62,5%	26	65%
Nyeri Sedang	18	37,5%	14	35%
Nyeri Berat Terkontrol	0	0	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0
Total	40	100%	40	100%
Uji <i>Wilcoxon</i>	p = 0,002			

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada variable nyeri diperoleh nilai $p=0,002$ lebih kecil dari nilai $p<0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi napas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 27 responden (67,5%) mengalami penurunan nyeri, 8 responden (20%) mengalami peningkatan nyeri dan 5 responden (12,5%) tidak mengalami perubahan nyeri.

Tabel 5 Distribusi frekuensi ansietas pada pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) sebelum dan sesudah diberikan teknik nafas dalam di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Ansietas	Pre		Post	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	0	0	30	75%
Kecemasan Ringan	23	57,5%	10	25%
Kecemasan Sedang	17	42,5%	0	0
Kecemasan Berat	0	0	0	0
Total	40	100%	40	100%
Uji <i>Wilcoxon</i>	$p = 0,000$			

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada variable ansietas diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $p>0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan ansietas yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi napas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 35 responden (87,5%) mengalami penurunan ansietas, 1 responden (2,5%) mengalami peningkatan ansietas dan 4 responden (10%) tidak mengalami perubahan ansietas.

Tabel 6 Distribusi frekuensi nyeri dan ansietas pada pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) sesudah diberikan teknik nafas dalam di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Keterangan	Post	
	Frekuensi	Persentase
Nyeri		
Nyeri Ringan	26	65%

Nyeri Sedang	14	35%
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	40	100%
Ansietas		
Tidak Cemas	30	75%
Kecemasan Ringan	10	25%
Kecemasan Sedang	0	0
Kecemasan Berat	0	0
Total	40	100%
Uji <i>Wilcoxon</i>	p = 0,000	

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada variable ansietas diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $p>0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 36 responden (90%) mengalami penurunan nyeri maupun peningkatan ansietas dan 4 responden (10%) tidak mengalami perubahan nyeri maupun ansietas.

PEMBAHASAN

1. Nyeri pada Pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Penelitian ini didapatkan hasil mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Sejalan dengan teori Morton dalam penelitian Melastuti (2021) menjelaskan bahwa laki-laki berisiko 2 kali lebih besar terkena penyakit jantung dikarenakan tidak memiliki hormone estrogen. Hal diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan perempuan terhadap nyeri pada pasien jantung.

Frekuensi tertinggi umur responden pasien *Acute Coronary Sydrom* (ACS) yaitu rentang usia 46 – 55 tahun. Berdasarkan wawancara pada responden didapatkan hasil bahwa sebagian pasien memiliki riwayat merokok dan riwayat hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Magfirah (2021) dijelaskan bahwa usia yang berisiko terkena penyakit jantung yaitu usia ≥ 45 tahun dan memiliki riwayat merokok. Sehingga dapat diketahui bahwa usia seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi

terjadinya penyakit jantung termasuk *Acute Coronary Syndrom* (ACS) yang menjadi penyebabnya mayoritas yaitu perilaku merokok.

Karakter nyeri yang dirasakan responden meliputi nyeri tertimpa benda berat, nyeri seperti terbakar, nyeri seperti tertusuk dan tembus ke belakang. Sebagian besar nyeri yang dirasakan responden yaitu nyeri tertimpa benda berat. Penelitian yang dilakukan oleh Gustia (2017) nyeri yang dirasakan seseorang dengan nyeri dada yaitu nyeri seperti tertekan benda berat, dada bagian kiri dan nyeri yang dirasakan terus menerus. Nyeri diakibatkan oleh suplai oksigen ke jantung mengalami penurunan yang berakibat pada kematian sel jantung.

Penurunan nyeri yang dirasakan responden yaitu merasa lebih nyaman setelah diberikan intervensi. Menurut Anggriana (2019) posisi semifowler merupakan posisi yang dapat meningkatkan kenyamanan pada seseorang, dan diikuti oleh terapi napas dalam dapat mengubah hasil dari pengkajian nyeri PQRST yang awalnya pasien memberikan ekspresi wajah yang meringis kesakitan hingga pasien menunjukkan ekspresi wajah yang tidak kesakitan. Hal tersebut dapat diketahui bahwa dengan adanya teknik napas dalam dapat menurunkan angka nyeri pada pasien yang diikuti dengan posisi yang nyaman.

2. Ansietas pada Pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki ansietas lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Melastuti (2021) menjelaskan bahwa laki-laki memiliki jiwa eksploratif dibandingkan perempuan yang lebih sensitif. Hal diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan perempuan terhadap ansietas pada pasien jantung.

Ansietas responden pada saat *pretest* didapatkan mayoritas berada pada kategori ansietas ringan. Dibuktikan dengan dada berdebar, sering merasa pusing, dan sulit untuk tidur saat malam. Menurut penelitian yang dilakukan Erna (2019) kecemasan seseorang

dipengaruhi oleh persepsi. Seseorang yang tidak dapat istirahat dengan cukup, dapat meningkatkan aktivitas kerja jantung yang mengakibatkan gelisah, jantung berdebar, serta tidak dapat beristirahat dengan nyaman.

Menurut wawancara pasien dimana ansietas muncul bersamaan dengan nyeri, selain itu ansietas muncul saat ketidaktahuan responden terhadap proses penyakitnya. Menurut penelitian Hastuti (2019) kecemasan dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai penyakit, kurangnya informasi oleh tenaga medis, komplikasi penyakit, pengalaman nyeri serta ancaman kematian. Responden membenarkan bahwa kecemasan yang dihasilkan ketidaktahuan proses penyakit yang dideritanya dan cara menanggulangnya, sehingga munculnya kecemasan tersebut muncul disertai dengan gejala dari penyakitnya.

Pasien yang awalnya kesulitan tidur menjadi dapat tidur dengan nyaman, pasien mengalami penurunan rasa pusing yang sebelumnya dirasakan, serta jantung berdebar berkurang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salsabila (2021) bahwa pasien yang mengalami kecemasan ditandai dengan dada berdebar, kesulitan untuk tidur serta mimpi buruk, setelah dilakukan teknik napas dalam dapat menurunkan gejala yang dirasakan sebelumnya. Sehingga dengan demikian dapat dilihat bahwa teknik napas dalam dapat melancarkan aliran oksigenasi yang dapat menurunkan ansietas pada pasien.

3. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri dan ansietas pada pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) di ruang ICCU RSUD Sidoarjo

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nyeri seseorang dapat meningkatkan ansietas pada responden. Hal tersebut dibenarkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Melastuti (2021) dimana terdapat korelasi antara nyeri dan kecemasan pada pasien gagal jantung dimana kecemasan yang dipengaruhi oleh psikologis seseorang yang akan meningkatkan kondisi sakitnya dan akan kesulitan menghadapi penyakitnya kemudian sebagian besar pasien yang merasakan ansietas akan menimbulkan nyeri yang tinggi. Sehingga dapat dilihat bahwa ansietas terjadi

dikarenakan adanya nyeri yang dirasakan masing-masing responden yang menjadi persepsi dan keyakinan yang timbul tanda gejala.

Meningkatnya nyeri secara teori bukan hanya dipengaruhi oleh kecemasan namun juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu. Persepsi terhadap nyeri masing-masing individu berbeda termasuk pengalaman seseorang pertama kali dirawat di ICCU dimana ansietas seseorang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang sering dirawat di ICCU. Faktor lain yang dapat menurunkan respon nyeri yaitu peran pendamping dan dukungan keluarga. Responden sebagian besar mengalami nyeri yang memerlukan dukungan keluarga dan lingkungan dengan baik. Adanya dukungan tersebut dapat menurunkan persepsi dan keyakinan seseorang terhadap nyeri dimana hal tersebut juga akan mempengaruhi kecemasan seseorang. (Marwan, 2022). Sehingga dukungan keluarga dapat meminimalisir nyeri maupun kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan didapatkan hasil adanya perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67,5% responden mengalami penurunan nyeri. Kemudian perbedaan ansietas sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Hasil penelitian menunjukkan 87,5% responden mengalami penurunan ansietas. Sehingga secara garis besar didapatkan adanya pasien *Acute Coronary Syndrom* (ACS) di ruang ICCU RSUD Sidoarjo, sebagian besar memiliki nyeri ringan dan ansietas ringan.

B. Saran

Saran bagi responden untuk meningkatkan penerapan metode non farmakologis terutama terapi nafas dalam secara mandiri agar dapat mengurangi tanda dan gejala yang dialami saat dirumah maupun dirumah sakit, sehingga responden dapat mengatasi nyeri dan kecemasan. Saran untuk rumah sakit untuk meningkatkan penerapan teknik non farmakologis relaksasi napas dalam di dalam asuhan keperawatan dirumah sakit sekaligus diberikan terapi farmakologis. Serta memberikan sosialisasi dan evaluasi

kepada pegawai sebagai bukti dari penerapan asuhan keperawatan non farmakologis. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan teknik terapi non farmakologis menggunakan metode lain salah satunya yaitu terapi murrotal dan menggunakan media yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriana, G. (2019). Upaya Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Congestive Heart Failure.
- Iskandar, H. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Dada Pada Pasien Infark Miokard Akut. *Jurnal Keperawatan*, 122-125.
- Magfirah, A. (2020). *Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Terhadap Kejadian Sindrom Koroner Akut*. Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Melastuti, E. (2021). Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Miocard Infark. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 20-26.
- Prasetyo, Y. B. (2022). Implementasi Keperawatan Slow Deep Breathing dan Psikoedukasi untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Jantung Koroner.
- Rosidawati, I. (2022). Gambaran Tingkat Risiko Penyakit kardiovaskular Berdasarkan Skor Kardiovaskular Jakarta. *Healthcare Nursing Journal*, 252-257.
- Triana, W., & Mardijana, A. (2016). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Artritis Reumatoid di RSD dr. Soebandi Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah*.
- Yuswardi. (2021). Hubungan Karakteristik Nyeri Dengan Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dr. Pirngadi Medan. *Idea Nursing Journal*.