

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN PERSEPSI NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS REUMATOID

Dina Dewi SLI¹, Setyoadi,² Ni Made Widastra³
^{1, 2, 3} Jurusan Keperawatan, Universitas Brawijaya, Malang

ABSTRACT

Research was done to provide that deep relaxation technique can decrease pain perception for old man with Arthritis Rheumatoid. The aim of this research was to know the stage of pain perception before and after give relaxation technique, to know differentiation and analysis the result of differentiation. This research is *quasi experiment* with *Time Series Design method*. Using 10 respondents, that was found with accidental sampling. Independent variable was influence of deep relaxation and dependent variable was decrease pain perception for old man with Arthritis Rheumatoid.

The result shows that deep relaxation technique was significantly influence of pain perception Arthritis Rheumatoid patients. Wilcoxon Signed Rank Test show $\alpha = 0.05$ ($p = 0.005$ with confidence interval at 95 %). Based on these facts above, relaxation method is useful for old man to solve pain problem and for nurses can apply deep relaxation technique to decrease pain perception for old man with Arthritis Rheumatoid as independent nursing intervention.

Keywords: Deep relaxation technique, pain perception, Arthritis Reumatoid

PENDAHULUAN

Seiring dengan meningkatnya taraf kesehatan dan kesejahteraan, maka jumlah umat manusia yang mencapai usia lanjut semakin bertambah. Demikian juga yang terjadi di Indonesia, angka harapan hidup untuk penduduk laki-laki 67 tahun dan wanita 71 tahun. Indonesia berada dalam transisi demografi, struktur berubah dari populasi muda (1971), menuju tua (2020). Berbagai gangguan fisik atau penyakit muncul pada lansia. Salah satu diantaranya adalah penyakit persendian atau artritis. Artritis menempati urutan pertama (44%) penyakit kronis yang dialami oleh lansia. Diantara artritis yang paling banyak adalah artritis reumatoid. Selanjutnya hipertensi 39%, berkurangnya pendengaran atau tuli 28%, dan penyakit jantung 27%. Gangguan pada persendian merupakan penyakit yang sering dijumpai pada lansia, dan termasuk empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua dan respon yang sering terjadi adalah nyeri (Steglitz, 1954).

Nyeri merupakan respon subyektif dimana seseorang memperlihatkan tidak nyaman secara verbal maupun non verbal atau keduanya, akut maupun kronis (Engram, 1999). Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latar belakang budaya, pengalaman masa lalu tentang nyeri dan pengertian nyeri. Nyeri mengganggu kemampuan seseorang untuk beristirahat, konsentrasi dan kegiatan yang biasa dilakukan (Engram, 1999). Nyeri yang dialami oleh klien artritis reumatoid didapatkan skala nyeri rata-rata enam atau nyeri sedang (National Institute of Nursing Research, 2005).

Metode penanganan nyeri mencakup terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Teknik relaksasi napas dalam adalah sebuah teknik yang telah lama diperkenalkan untuk mengatasi nyeri terutama pada klien yang mengalami nyeri kronis (Priharjo Robert, 1993). Berbagai teknik relaksasi dapat dipakai untuk menciptakan ketenangan dan mengurangi tekanan supaya klien merasa nyaman dan

Tabel 3. Distribusi frekuensi persepsi nyeri responden sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam (postest 05, 06, 07, 08)

No. R	Postest				Jumlah	Rata-rata
	05	06	07	08		
1.	4	4	3	3	14	4,00
2	5	4	4	4	17	4,00
3	3	3	3	3	12	3,00
4	5	4	3	4	16	4,00
5	3	2	2	2	9	2,00
6	5	5	4	3	17	4,00
7	5	5	4	3	17	4,00
8	3	2	2	1	8	2,00
9	2	2	3	1	8	2,00
10	3	2	2	2	9	2,00

Berdasarkan Tabel 3, seperti juga pada hasil persepsi nyeri pre-test, didapatkan persepsi nyeri yang berbeda antara satu responden dengan responden yang lain setelah empat kali pengukuran pada postest. Setelah dicari rata-rata ternyata lima orang (50%) yaitu responden 3, 5, 8, 9, 10 menunjukkan nyeri ringan (skala 1-3), dan lima orang lagi nyeri sedang (skala 4-6) yaitu responden 1, 2, 4, 6, 7.

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid

Melihat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri dengan jalan membandingkan rata-rata pretest dan rata-rata postest. Perbedaan yang diperoleh dianalisa secara statistik deskriptif dan inferensial. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Perbandingan rata rata Pretest dan Postest

No R	Rata-Rata		Selisih
	Pretest	Postest	
1	5,00	4,00	-1,00
2	5,00	4,00	-1,00
3	4,00	3,00	-1,00
4	5,00	4,00	-1,00
5	3,00	2,00	-1,00
6	6,00	4,00	-2,00
7	6,00	4,00	-2,00
8	3,00	2,00	-1,00
9	3,00	2,00	-1,00
10	3,00	2,00	-1,00

$Z_{Hitung} (2.825) > Z_{tabel} (1.645)$

Dari Tabel 4, sebelum diuji secara statistik, analisis secara deskriptif tampak bahwa dari sepuluh responden semuanya menunjukkan adanya penurunan skala nyeri. Responden 1-5 dan responden 8-10

penurunannya masing-masing satu nilai berarti nyerinya sedikit berkurang, sedangkan untuk responden 6 dan 7 penurunannya dua nilai yang berarti nyeri berkurang moderat. Perbandingan hasil

nyeri berkurang. Selain itu teknik ini dapat menciptakan kondisi relaks seluruh tubuh. Kenyataan di lapangan menunjukkan dalam menangani nyeri pada klien dengan artritis reumatoid belum banyak menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai metode alternatif. Belum digunakan teknik relaksasi nafas dalam ini didasarkan alasan belum diketahui pengaruh dan efektivitasnya dalam mengatasi nyeri.

Penelitian Sri Rahayu tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap pengendalian nyeri pada ibu *post sectio caesaria* hari I di RSB Muhammadiyah Malang, didapatkan 53% mengalami penurunan persepsi nyeri. Dari studi pendahuluan yang penulis lakukan pada Panti Wredha Griya Asih Lawang didapatkan data dari studi dokumentasi, 29 lansia yang semuanya wanita 17 orang diantaranya pernah mengeluh nyeri pada persendian oleh karena artritis reumatoid. Namun yang ditemukan nyeri pada saat itu hanya sepuluh orang dengan sebaran dua orang mengalami nyeri berat, lima orang nyeri sedang dan tiga orang nyeri ringan.

Berdasarkan hal tersebut, dan sampai saat ini belum ada ditemukan penelitian tentang, "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Artritis Reumatoid". Peneliti terdorong untuk mengetahui hal tersebut melalui penelitian ini, mengingat tanggung jawab perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan pada umumnya dan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yaitu kenyamanan pada khususnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan rancangan rangkaian waktu (*Time Series Design*). Pada design ini dilakukan pretest sebanyak empat kali yaitu pretest (01 02 03 04), kemudian diberikan perlakuan (X), dan diakhir posttest juga empat kali (05 06 07 08) lagi. Pengukuran yang dimaksud adalah pengukuran persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. Sedangkan perlakuan berupa pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini untuk mencari hubungan atau pengaruh sebab akibat dari teknik telaksasi napas dalam (*variabel independen*) dan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid (*variabel dependen*).

Tehnik pengambilan sampel dengan cara aksidental sampling Kriteria Inklusi : laKi-laki dan wanita umur 55–90 tahun yang ada di Panti Wredha, Griya Asih Lawang, klien mengalami nyeri persendian karena artritis reumatoid, klien kooperatif/kesadaran baik, klien dapat berkomunikasi verbal dengan baik.. Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Griya Asih Lawang. Waktu penelitian dimulai tanggal 3 Oktober 2005 sampai dengan 31 Oktober 2005.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan dimulai tanggal 3 Oktober 2005 sampai dengan 31 Oktober 2005 di Panti Wredha Gria Asih Lawang. Panti Wredha Griya Asih Lawang ini dipilih oleh karena masih dalam wilayah kota Malang, situasi dan kondisi panti masih alami, nyaman dan sangat tenang. Disamping juga yang lebih penting adalah jumlah sampel memungkinkan untuk dilakukan penelitian. Klien lansia yang ada di panti, yang pernah mengeluh nyeri persendian oleh karena artritis reumatoid sebanyak 17 orang. Dari 17 orang ini didapatkan sepuluh orang (58,82%) mengalami nyeri selama penelitian ini berlangsung.

Tabel 1. Karakteristik usia responden

Umur (Th)	Frekuensi	Persentase
55-74	1	10
75-84	5	50
85-90	4	40
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 1, usia responden yang paling banyak adalah usia 75-84 tahun sebanyak lima orang (50%). Jadi nyeri persendian terbanyak dialami oleh lansia artritis reumatoid umur 75-84 tahun.

Persepsi Nyeri Klien Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam (Pretest 01, 02, 03, 04).

Berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala nyeri 0–10 didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi persepsi nyeri responden sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam (pretest 01, 02, 03, 04)

No.R	Pretest				Jumlah	Rata-rata
	01	02	03	04		
1.	6	5	5	4	20	5,00
2	6	6	5	4	21	5,00
3	5	4	4	3	16	4,00
4	6	5	5	4	20	5,00
5	4	3	3	3	13	3,00
6	7	7	6	5	25	6,00
7	7	7	6	5	25	6,00
8	3	3	3	2	11	3,00
9	4	3	3	3	13	3,00
10	3	3	3	3	12	3,00

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 10 responden menunjukkan persepsi nyeri yang berbeda. Hal ini ditunjukkan dari empat kali pengukuran (pretest 01, 02, 03, 04) skala nyeri pada responden satu dengan yang lain berbeda-beda. Namun demikian setelah dirata-ratakan dari empat kali pengukuran tersebut tampak bahwa empat orang (responden 5, 8, 9, 10) menunjukkan nyeri ringan (skala 1-3), dan enam orang (responden 1, 2, 3, 4, 6, 7)

nyeri sedang (skala 4-6). Ini berarti bahwa nyeri yang paling sering muncul adalah nyeri sedang (60%).

Persepsi Nyeri Klien Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam (Pos test 05, 06, 07, 08)

Dari hasil pengukuran dengan menggunakan skala nyeri 0–10 didapatkan hasil sebagai berikut :

pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. Hal ini mendukung teori yang diungkapkan oleh Robert Priharjo (1993) dan Suddart (2002), bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif untuk mengatasi nyeri, termasuk klien lansia dengan artritis reumatoid.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik deskriptif dan inferensial dapat diambil kesimpulan sebagai berikut hasil pengukuran rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam setelah diklasifikasi dari sepuluh orang responden, empat orang (40%) mengalami nyeri ringan, dan enam orang (60%) nyeri sedang. Hasil pengukuran tingkat nyeri rata-rata setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam dari sepuluh orang responden, lima orang (50%) mengalami nyeri ringan, dan lima orang lagi masih nyeri sedang. Namun bila dilihat dari skala nyeri masing-masing responden, semua responden (100%) mengalami penurunan persepsi nyeri.

Ada perbedaan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam pada lansia dengan artritis reumatoid. Ada pengaruh signifikan antara pemberian teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid ($p = 0,005$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang peneliti dapat ajukan disini adalah sebagai berikut : perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan hendaknya dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. Selanjutnya klien dapat dilatih bagaimana menggunakan teknik relaksasi napas dalam yang efektif sehingga klien dapat menggunakan secara langsung sewaktu-

waktu jika nyeri muncul. Karena teknik ini sederhana dan bisa dilakukan secara mandiri. Pada lansia dengan riwayat artritis reumatoid dengan keluhan nyeri persendian yang telah melakukan teknik relaksasi napas dalam ini hendaknya dapat secara berkesinambungan melakukannya secara mandiri sampai nyerinya hilang. Penelitian ini dapat diteruskan bila sai 1 lebih banyak, ada kelompok kontrol, dan waktu lebih panjang. Selain itu dapat dilakukan penelitian pemanfaatan teknik relaksasi napas dalam terhadap klien dengan gangguan rasa nyaman nyeri pada kasus-kasus lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H Azis, 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah* Edisi I. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.
- Arikunto Suharsini, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Barbara C Long, 1991. *Perawatan Medikal Bedah*. Alih Bahasa Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Pajajaran. Bandung.
- Darmojo R.B, Martono H.H, 2004. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-3. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Davis Marta, 1995. *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres*. Edisi III . Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2004. *Pedoman Penulisan Laporan Tugas Akhir*. Edisi Kedua. Penerbit FKUB. Malang.
- Garrison Susan J., 2001. *Dasar-Dasar Terapi & Rehabilitasi Fisik* Penerbit Hipokrates. Jakarta.
- Gosana, H Frits, 2001. *Terapi Latihan Fisik Penyakit Rematik*. Penerbit Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.

rata-rata pretest dan posttest untuk kesepuluh responden dapat dikatakan bahwa responden tiga mengalami penurunan persepsi nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sedangkan yang lainnya tetap.

Analisa statistik dengan menggunakan program SPSS for windows 12, dari penghitungan tabel di atas didapatkan Z hitung (2,825) > Z tabel (1,645), dengan taraf signifikansi (α) 0,5%. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid

HASIL DAN BAHASAN

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri persendian karena artritis reumatoid dialami oleh responden dengan katagori usia: 55-74 tahun sebanyak satu orang, 75-84 tahun lima orang, dan 84-90 tahun empat orang. Priharjo Robert (1993) menyebutkan bahwa toleransi terhadap nyeri meningkat sesuai dengan pertambahan usia, misalnya semakin bertambah usia seseorang, maka semakin bertambah pula pemahaman terhadap nyeri dan usaha untuk mengatasinya. Jadi bila dikaitkan dengan teori yang dikemukakan oleh Priharjo Robert itu, cenderung menunjang teori tersebut, hanya saja untuk lebih pastinya perlu responden yang lebih banyak.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat nyeri diantaranya usia seseorang. Pada orang tua dikatakan bahwa toleransi nyeri umumnya meningkat, disamping itu kemampuan untuk mengerti dan mengontrol nyeri berkembang sesuai dengan perkembangan usia (Priharjo R, 1993). Pada penelitian ini, dari tabel 5.2.0.2 dibandingkan dengan tabel 5.3.0.3 dalam hal jumlah pretest dan posttest responden 1, 6, 7, dan 9 yang berusia 85-90 tahun

toleransi nyerinya meningkat dibanding dengan kelompok usia dibawahnya setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Karena penurunan skala nyeri berturut-turut 6, 8, 8, dan 5.

Persepsi Nyeri Klien Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Dalam kasus artritis reumatoid akan mengalami gangguan rasa nyaman nyeri oleh karena adanya proses pembengkakan atau peradangan pada daerah persendian. Sehingga akan terjadi kerusakan jaringan sendi, dan pada akhirnya *supply* oksigen terganggu ke atau pada daerah tersebut. Hal ini mengakibatkan terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat yang menimbulkan rasa nyeri (Suddart, 2002).

Responden yang mengeluh nyeri persendian karena artritis reumatoid yang didapatkan di Panti Wredha Griya Asih Lawang, 60% responden merasakan nyeri sedang (skala 4-6), hal ini dimungkinkan karena artritis reumatoid tersebut termasuk nyeri kronis dimana klien sudah pernah merasakan nyeri sebelumnya atau kumat-kumatan. Disamping itu respon seseorang terhadap nyeri satu dengan yang lain tidak sama atau berbeda-beda karena nyeri bersifat kompleks, dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologi, psikologi, sosial dan lingkungan. Pada penelitian ini pengukuran persepsi nyeri dilakukan dengan menggunakan skala nyeri 0-10, dan memberikan hasil yang berbeda-beda antar individu. Hal ini kemungkinan karena perbedaan respon masing-masing individu terhadap stimulus nyeri yang ada, yang dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latar belakang budaya, pengertian dan pengalaman masa lalu tentang nyeri (Engram, 1999). Dari rata-rata hasil pengukuran skala nyeri responden yang paling sering muncul adalah nyeri sedang (skala 4-6). Hasil ini dapat mendukung

teori dimana dikatakan rata-rata nyeri klien dengan artritis reumatoid adalah skala 6 atau nyeri sedang (National Institute of Nursing Research, 2005).

Persepsi Nyeri Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Banyak teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Tapi pada penelitian ini yang digunakan adalah teknik relaksasi nafas dalam dan pada pelaksanaannya dilakukan dengan posisi yang nyaman, dengan lingkungan yang tenang. Dari hasil penelitian dalam tabel 5.3.0.3, setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam 50% responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3), hal ini dimungkinkan karena pengaruh relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan oksigenasi ke jaringan.

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri Pada Klien Dengan Artritis Reumatoid

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan (Suddarth, 2002). Atau dapat dikatakan bahwa nyeri adalah suatu rasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan (Priharjo, 1993). Oleh karena itu setiap orang yang mendapatkannya menginginkan rasa nyeri yang mereka rasakan berkurang bahkan hilang.

Dalam penelitian ini responden juga menginginkan nyeri yang mereka rasakan bisa berkurang atau hilang sehingga mereka bisa merasa nyaman dan dapat melakukan aktivitas dengan normal. Oleh karena itu tujuan yang diinginkan dari asuhan keperawatan klien dengan gangguan rasa nyaman nyeri adalah klien merasa nyerinya berkurang atau hilang. Priharjo Robert (1993) mengungkapkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang efektif untuk

menghilangkan nyeri terutama pada klien yang mengalami nyeri yang sifatnya kronis.

Dengan cara mengistirahatkan atau relaksasi otot-otot tubuh maka kebutuhan oksigen ke jaringan lebih baik. Dengan demikian kebutuhan penggunaan oksigen di daerah tersebut lebih optimal, maka metabolisme sel berubah dari anaerob menjadi aerob sehingga penimbunan asam laktat tidak terjadi.

Dengan relaksasi nafas dalam diharapkan ventilasi paru bertambah baik, tubuh kaya akan oksigen, maka diharapkan metabolisme dapat berjalan baik dan otak akan relaksasi, sehingga impuls nyeri yang diterima akan diolah dengan baik dan diinterpretasikan sehingga nyeri berkurang atau hilang (Priharjo Robert, 1993).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan semua responden nyerinya berkurang, hal ini dimungkinkan karena setiap responden berespon bagus terhadap relaksasi, sehingga dia dapat merasakan manfaat relaksasi untuk menurunkan nyeri. Dan juga teknik relaksasi napas dalam ini baru pertama kali dilakukan. Barbara C. Long (1991), juga mengatakan bahwa relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang biasanya menyertai nyeri. Relaksasi juga membantu mengurangi cemas sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri.

Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri. Pengujian hipotesa dengan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha < 0,05$, $p < 0,05$ Setelah dilakukan penghitungan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid dimana Z hitung (2,825) > Z tabel (1,654), $p(0,005) < \alpha(0,05)$. Jadi H_0 ditolak yang berarti ada

pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. Hal ini mendukung teori yang diungkapkan oleh Robert Priharjo (1993) dan Suddart (2002), bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif untuk mengatasi nyeri, termasuk klien lansia dengan artritis reumatoid.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik deskriptif dan inferensial dapat diambil kesimpulan sebagai berikut hasil pengukuran rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam setelah diklasifikasi dari sepuluh orang responden, empat orang (40%) mengalami nyeri ringan, dan enam orang (60%) nyeri sedang. Hasil pengukuran tingkat nyeri rata-rata setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam dari sepuluh orang responden, lima orang (50%) mengalami nyeri ringan, dan lima orang lagi masih nyeri sedang. Namun bila dilihat dari skala nyeri masing-masing responden, semua responden (100%) mengalami penurunan persepsi nyeri.

Ada perbedaan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam pada lansia dengan artritis reumatoid. Ada pengaruh signifikan antara pemberian teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid ($p = 0,005$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang peneliti dapat ajukan disini adalah sebagai berikut : perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan hendaknya dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. Selanjutnya klien dapat dilatih bagaimana menggunakan teknik relaksasi napas dalam yang efektif sehingga klien dapat menggunakan secara langsung sewaktu-

waktu jika nyeri muncul. Karena teknik ini sederhana dan bisa dilakukan secara mandiri. Pada lansia dengan riwayat artritis reumatoid dengan keluhan nyeri persendian yang telah melakukan teknik relaksasi napas dalam ini hendaknya dapat secara berkesinambungan melakukannya secara mandiri sampai nyerinya hilang. Penelitian ini dapat diteruskan bila sai 1 lebih banyak, ada kelompok kontrol, dan waktu lebih panjang. Selain itu dapat dilakukan penelitian pemanfaatan teknik relaksasi napas dalam terhadap klien dengan gangguan rasa nyaman nyeri pada kasus-kasus lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H Azis, 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah* Edisi I. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.
- Arikunto Suharsini, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Barbara C Long, 1991. *Perawatan Medikal Bedah*. Alih Bahasa Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Pajajaran. Bandung.
- Darmojo R.B, Martono H.H, 2004. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-3. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Davis Marta, 1995. *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres*. Edisi III . Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2004. *Pedoman Penulisan Laporan Tugas Akhir*. Edisi Kedua. Penerbit FKUB. Malang.
- Garrison Susan J., 2001. *Dasar-Dasar Terapi & Rehabilitasi Fisik* Penerbit Hipokrates. Jakarta.
- Gosana, H Frits, 2001. *Terapi Latihan Fisik Penyakit Rematik*. Penerbit Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.

- Guyton & Hall, 1991. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta.
- Hadinoto S, 1991. *Nyeri Pengenalan dan Tatalaksana* Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Marsetio Mardiono, 1991. *Kelanggengan Usia Lanjut*. Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Notoatmojo, 2001. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho Wahyudi, 1995. *Perawatan lanjut usia*. Penerbit Buku Kedokteran:EGC. Jakarta.
- Nursalam. 2001. *Pendekatan Praktik Metodologi Riset Keperawatan*. Penerbit CV Sagung Seto, Jakarta.
- Nursalam, 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Pertama. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.
- Robert Priharjo. 1993. *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta.
- Santoso Singgih, 2005. *Menguasai Statistik di Era Informasi dengan SPSS 12*. Penerbit PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia. Jakarta.
- Smeltzer Suzanne C, Bare Brenda G, 2001. *Keperawatan Medikal Bedah* Edisi 8. Vol. 1. Penerbit Buku Kedokteran: EGC, Jakarta.
- Taylor C.,1992. *Fundamental Of Nursing. The Artand Science Of Nursing Care*. JB. Lippin Colt Company. Philadelphia. London.
- Watson Roger, 2003. *Perawatan Pada Lansia*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta.