

**APPLICATION OF RHYTHMIC BREATH DISTRACTION TECHNIQUES
TO REDUCE PAIN IN POST-ORIF PATIENTS IN THE BOUGENVILE
OF RSUD TJITROWARDOJO PURWOREJO**

Sherlinda Andita Ursula Ayodyawati¹, Catur Budi Susilo², Umi Istianah³
^{1,2,3} Nursing Departemen, Health Polytechine of ministry of Health In
Yogyakarta 03, Tatabumi St., Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY
Email : sherlindandita03@gmail.com

ABSTRACT

Background: Postoperative pain is a common complaint among patients after undergoing Open Reduction Internal Fixation (ORIF) for femur fractures. One effective non-pharmacological intervention for pain management is rhythmic breathing distraction technique, which combines controlled breathing and cognitive focus to induce relaxation. **Objective:** To determine the effect of rhythmic breathing distraction technique on reducing pain intensity in post-ORIF patients at Bougenvile Ward, RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo. **Methods:** This case study involved two post-ORIF patients who received rhythmic breathing distraction technique interventions three times over three consecutive days. Pain intensity was measured before and after each intervention using a Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Both patients experienced a significant reduction in pain intensity from moderate (5 and 6) to mild (2) levels after three days of intervention, indicating the effectiveness of the technique. **Conclusion:** Rhythmic breathing distraction technique is a safe, cost-effective, and efficient method to reduce postoperative pain in ORIF patients. It can be implemented independently or as part of clinical nursing care.

Keywords: Rhythmic breathing distraction, postoperative pain, ORIF

**PENERAPAN TEKNIK DISTRAKSI NAFAS RITMIK UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN PASCA ORIF DI
RUANG BOUGENVILE RSUD TJITROWARDOJO
PURWOREJO**

Sherlinda Andita Ursula Ayodyawati¹, Catur Budi Susilo², Umi Istianah³
^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping,
Sleman
Email : sherlindandita03@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri pasca operasi merupakan keluhan umum pada pasien pasca tindakan Open Reduction Internal Fixation (ORIF). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri adalah teknik distraksi nafas ritmik. Teknik ini mengkombinasikan pernapasan terkontrol dan fokus kognitif untuk menghasilkan efek relaksasi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan teknik distraksi nafas ritmik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi ORIF di ruang Bougenvile RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus terhadap dua pasien post operasi ORIF. Intervensi yang diberikan berupa teknik distraksi nafas ritmik sebanyak tiga kali selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *numeric rating scale* (NRS). **Hasil:** Kedua pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari skala sedang (5 dan 6) menjadi skala ringan (2) setelah tiga hari intervensi. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas signifikan dari teknik distraksi nafas ritmik dalam manajemen nyeri. **Kesimpulan:** Teknik distraksi nafas ritmik merupakan metode yang aman, murah, dan efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi ORIF, serta dapat diterapkan secara mandiri maupun dalam praktik keperawatan klinis.

Kata kunci: Distraksi nafas ritmik, nyeri post operasi, ORIF, fraktur femur, intervensi keperawatan