

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI AUTOGENIK
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI ORIF DI RSUP DR.
SARDJITO YOGYAKARTA

Aris Sugiarto¹, Ida Mardalena², Harmilah²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: arissugiarto41@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Fraktur adalah kondisi patahnya tulang yang dapat menimbulkan nyeri hebat dan mengganggu proses penyembuhan. Data RSUP dr. Sardjito tahun 2024 fraktur menempati 4,67% dari 10 besar penyakit, dengan 28 kasus pada Januari 2025. Nyeri pasca operasi ORIF merupakan masalah yang sering dialami pasien umumnya ditangani dengan terapi farmakologi namun efeknya hanya 4-6 jam. Intervensi *slow deep breathing* dan relaksasi autogenik bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan oksigenasi jaringan sehingga efektif mengurangi nyeri. Intervensi ini penting untuk membantu pasien mengelola nyerinya.

Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi *slow deep breathing* dan relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien fraktur post ORIF

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif rancangan studi kasus yang melibatkan dua pasien dengan fraktur post operasi ORIF. Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan penilaian nyeri pre dan post dengan penerapan terapi *slow deep breathing* dan relaksasi autogenik pada kedua kasus kelolaan selama 3x24 jam sesuai kriteria hasil pada tujuan asuhan keperawatan, penilaian dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil: Masalah keperawatan pada kedua pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik post operasi ORIF. Setelah dilakukan intervensi terapi *slow deep breathing* dan relaksasi autogenik selama tiga hari, masalah keperawatan nyeri akut teratasi dengan terjadi penurunan skala nyeri pada kasus Ny.S dari skala 5 menjadi 3 sedangkan pada Nn.S dari skala 6 menjadi 3.

Kesimpulan: Intervensi terapi *slow deep breathing* dan relaksasi autogenik yang diberikan sesuai dengan yang telah direncanakan dan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur post operasi ORIF.

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing*, Relaksasi Atogenik, Nyeri, ORIF, Fraktur

APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING AND AUTOGENIC
RELAXATION IN FULFILLING THE NEED FOR COMFORT TO
REDUCE PAIN IN POST-ORIF SURGERY PATIENTS AT DR. SARDJITO
GENERAL HOSPITAL YOGYAKARTA

Aris Sugianto¹, Ida Mardalena², Harmilah²

Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email: arissugianto41@gmail.com

ABSTRACT

Background: Fracture is a condition in which the bone is broken, causing severe pain and interfering with the healing process. Data from Dr. Sardjito General Hospital in 2024 showed that fractures accounted for 4.67% of the top ten medical conditions, with 28 cases recorded in January 2025. Postoperative pain is a common issue among fracture patients and is typically managed with pharmacological therapy, whose effects last only 4–6 hours. The intervention of slow deep breathing and autogenic relaxation works by activating the parasympathetic nervous system, reducing muscle tension, and increasing tissue oxygenation, making it effective in pain reduction. This intervention is important to help patients manage their pain.

Objective: To describe the application of slow deep breathing and autogenic relaxation therapy in addressing the nursing problem of acute pain in post-ORIF fracture patients.

Methods: This research used a qualitative descriptive method with a case study design involving two patients with post-ORIF fractures. Pain assessments were conducted before and after the implementation of slow deep breathing and autogenic relaxation therapy over three consecutive days (3×24 hours). The effectiveness of the intervention was evaluated using the Numeric Rating Scale (NRS) based on the nursing care outcome criteria.

Results: The nursing problem identified in both patients was acute pain related to physical injury agents post-ORIF. After three days of intervention with slow deep breathing and autogenic relaxation therapy, The acute pain nursing is resolved with a decrease in the pain scale in the case of Mrs. S from a scale of 5 to 3, while in Miss S from a scale of 6 to 3, with a decrease in pain scale observed in both patients.

Conclusion: The implementation of slow deep breathing and autogenic relaxation therapy as planned proved to be effective in reducing pain in patients with post-ORIF fractures.

Keywords: Slow Deep Breathing, Autogenic Relaxation, Pain, ORIF, Fracture