

# TERAPI SLOW DEEP BREATHING DENGAN BERMAIN MENIUP BALING-BALING TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA ANAK YANG DILAKUKAN PENYUNTIKAN ANESTESI SIRKUMSISI

*SLOW DEEP BREATHING THERAPY BY PLAYING WITH A BLOW VANE TO PAIN INTENSITY ON CHILDREN WITH ANESTHESIA CIRCUMCISION INJECTION*

Hesti Wahyuni<sup>1\*</sup>, Setyawati<sup>2</sup>, Iin Inayah<sup>3</sup>

STIKes Jenderal Achmad Yani, Cimahi,

\*E-mail: hesti\_wahyuni2013@yahoo.com

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Sirkumsisi merupakan tindakan yang memerlukan persiapan, salah satunya tindakan anestesi. Selama sirkumsisi, rasa nyeri akan dirasakan hanya pada saat penyuntikan anestesi. Perawat sering kesulitan melakukan prosedur penyuntikan anestesi sirkumsisi karena anak sering menolak dilakukan tindakan keperawatan yang akan menimbulkan rasa nyeri. Salah satu manajemen non farmakologi untuk menurunkan nyeri pada anak adalah terapi slow deep breathing sambil bermain meniup baling-baling. **Tujuan:** mengidentifikasi pengaruh terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan control group post test. Populasi penelitian ini adalah seluruh anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi di Klinik Khitan Kencana Medika. Sampel yang digunakan berjumlah 36 anak, 18 anak kelompok intervensi dan 18 anak kelompok kontrol. Respon nyeri diukur menggunakan Faces Pain Rating Scale. **Hasil:** penelitian dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan p-value < 0,001 dan nilai signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ . Kesimpulan penelitian ada pengaruh terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi.

Kata kunci: anak, nyeri, penyuntikan anestesi sirkumsisi, *slow deep breathing*

## ABSTRACT

**Introduction:** Circumcision is treatment which needed preparation, one of them is anesthesia treatment. As long as circumcision treatment, pain will be feel only at the time anesthesia circumcision injection. Nurses often have difficult to make action procedure of anesthesia circumcision injection because children often refuse to procedures which will occurs pain feeling. One of non pharmacology managements to reduce pain on children by giving children breath is playing with a blow vane. **Objective:** The purpose of study to identify the effect of slow deep breathing therapy by playing with a blow vane to pain intensity on children with anesthesia circumcision injection. **Methods:** This study used a quasi experimental design by control group post test. Populations were all children who had been performed anesthesia circumcision injection in Kencana Medika Circumcision Clinic. Used 36 samples consist of 18 samples were in intervention and control group. Pain response was measured by Faces Pain Rating Scale. **Result:** The results were analyzed using the Mann-Whitney showed there are significant difference between the intervention and control groups with ap-value of 0.000 and  $\alpha \leq 0.05$ . The conclusion is effect of slow deep breathing therapy by playing with a blow vane to pain intensity on children with anesthesia circumcision injection.

Keywords: anesthesia circumcision injection, children, pain, *slow deep breathing*

JURNAL  
**SKOLASTIK**  
**KEPERAWATAN**

Vol. 1, No.2  
Juli - Desember 2015

ISSN: 2443 – 0935  
E-ISSN: 2443 - 1699

## **PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling berpengaruh dari siklus kehidupan manusia, karena pengalaman yang terjadi pada masa ini akan menjadi dasar pada tahap berikutnya yaitu proses tumbuh kembang. Berbagai konsep dipelajari anak pada masa ini, salah satunya konsep tentang sakit dan nyeri (Wong, 2009).

Penelitian Tarwoto (2011) bahwa terapi analgetik yang dikombinasi dengan teknik latihan slow deep breathing dapat menurunkan nyeri. Latihan slow deep breathing dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri.

Bagheriyan, Borhani, Abbaszadeh, et.al (2012 & 2013) menjelaskan metode pernapasan dan distraksi terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit. Intervensi ini membutuhkan usaha dan waktu minimal, hemat biaya, nyaman dapat digunakan dengan mudah dalam keperawatan.

Menurut Nordin (2002) terapi Slow Deep Breathing dapat diberikan dalam waktu 5-10 menit per hari. Penelitian Tarwoto (2011) pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dapat menurunkan intensitas nyeri. Penelitian Lalehghani, et.al (2013) menyatakan bahwa pemberian terapi slow deep breathing dapat mengurangi intensitas nyeri selama luka bakar. Penelitian Syamsudin (2009) pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 60 menit dapat menurunkan intensitas nyeri pada hari ketiga post perawatan luka operasi pada anak. Penelitian Kirby (2010) menggunakan terapi komplementer sebagai prosedur manajemen nyeri selama 30 menit dapat mengurangi nyeri post operasi jantung, sedangkan Niles dalam penelitiannya menjelaskan terapi komplementer yang diberikan selama 30 menit dan

60 menit efektif mengurangi nyeri setelah operasi.

Latihan pernapasan dengan memanfaatkan bahan yang murah dapat diterapkan dengan mudah di klinik. Slow deep breathing melalui penggunaan tiupan gelembung dapat diterapkan pada anak usia 3 sampai 7 tahun. Slow deep breathing dengan meniup difasilitasi dengan mengalihkan mainan dan kegiatan. Instruksikan anak untuk mengambil napas dalam dan meniup keluar perlahan-lahan. Untuk membantu memudahkan slow deep breathing pada anak-anak dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu misalnya gelembung, baling-baling dan balon (Taddio.et.al, 2009).

Penelitian tentang manfaat slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling untuk menurunkan nyeri pada anak belum banyak dikembangkan oleh perawat di masyarakat. Berdasarkan hasil observasi dilapangan yang penulis lakukan ditemukan bahwa perawat yang melakukan asuhan keperawatan pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi yang mengalami nyeri umumnya memberikan terapi farmakologik berupa analgesik dan tidak pernah melakukan terapi komplementer seperti terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling yang dapat menurunkan nyeri yang dialami pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara di Klinik Kencana Medika Rancaekek Bandung anak yang dilakukan sirkumsisi adalah anak usia prasekolah sampai dengan usia sekolah. Hasil observasi menggunakan Faces Pain Scale dari 7 anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi mengalami nyeri berat. Nyeri pada anak timbul dilakukan saat penyuntikan anestesi sirkumsisi. Anak yang mengalami

nyeri saat dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi terus memerlukan bermain untuk mengurangi nyeri. Situasi ini menginspirasi peneliti untuk meneliti tentang pengaruh slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi di Klinik Khitan Kencana Medika Rancaekek Bandung.

## BAHAN DAN METODA

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Alat pengukur untuk menilai intensitas nyeri pada anak (Faces Pain Rating Scale).
2. Instrumen prosedur terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling.

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan adalah:

1. Melakukan sosialisasi rencana penelitian kepada petugas kesehatan di Klinik Khitan Kencana Medika Rancaekek Bandung dan meminta data dasar yang digunakan untuk penelitian.
2. Memilih responden yang sesuai dengan kriteria dengan cara memeriksa satu persatu untuk mendapatkan anak sesuai dengan kriteria inklusi.
3. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada orang tua.
4. Peneliti memberikan informasi tentang penelitian kepada keluarga responden termasuk informasi kesediaan untuk dilakukan penelitian selama 5 menit pada anaknya saat dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. Kemudian meminta jawaban orangtua tentang kesediaannya agar anak menjadi responden dalam penelitian, jika

keluarga bersedia keluarga diminta menandatangani lembar persetujuan responden (informed consent).

5. Menyiapkan prosedur dan mensosialisasikan kepada petugas kesehatan tentang pemberian terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling yang diberikan kepada responden.
6. Setelah sosialisasi dan informed consent peneliti melakukan penelitian terhadap 18 anak kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dengan jumlah anak yang sama dengan cara bergantian (selang-seling). Pengambilan sampel dimulai dari kelompok intervensi dahulu, kemudian pada kelompok kontrol. Selanjutnya juga dilakukan hal yang sama secara bergantian sampai jumlah sampel terpenuhi.
7. Peneliti memberikan terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling – baling pada kelompok intervensi selama 5 menit (proses penyuntikan anestesi sirkumsisi di 4 titik sekitar 1 menit, jadi pemberian intervensi dilakukan 4 menit sebelum penyuntikan anestesi). Misalnya : anak akan dilakukan penyuntikan anestesi pukul 10.00 WIB, maka terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling diberikan 4 menit sebelum tindakan yaitu mulai pukul 09.56 WIB. Proses penyuntikan anestesi sirkumsisi membutuhkan waktu sekitar 1 menit. Setelah kelompok intervensi mendapat terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling selama 5 menit, maka penilaian intensitas nyeri dilakukan pada pukul 10.01 WIB.
8. Setelah diberikan terapi slow deep breathing dengan bermain meniup baling-baling selama 5 menit kemudian peneliti melakukan penilaian intensitas nyeri dengan

menggunakan skala peringkat nyeri wajah (*faces pain rating scale*) yang telah ditetapkan segera setelah terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling. Hasil pengukuran kemudian dicatat pada formulir yang telah disediakan.

Analisa data penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1.** Intensitas Nyeri Pada Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi														
Mean	Med	SD	Min- Max	95% CI	Intensitas Nyeri									
					0		1		2		3		4	
					f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
2,83	3,00	0,786	2-5	2,44-3,22	0	0	0	0	6	33,3	10	55,6	1	5,6

**Tabel 2.** Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol														
Mean	Med	SD	Min- Max	95% CI	Intensitas Nyeri									
					0		1		2		3		4	
					f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4,72	5,00	0,575	3-5	4,44-5,00	0	0	0	0	0	0	1	5,6	3	16,7

### 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3.** Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Dengan Bermain Meniup Baling-Baling terhadap Intensitas Nyeri pada Anak yang Dilakukan Penyuntikan Anestesi Sirkumsisi Di Klinik Khitan Kencana Medika Maret – April 2015.

Nilai U	p-Value
18,50	< 0,001

## PEMBAHASAN

Penelitian ini memperjelas teori Wong (2009) yang menyatakan bahwa terapi nafas dalam pada anak yang mengalami nyeri dapat dilakukan dengan kegiatan bermain yaitu permainan yang berkaitan dengan pernafasan seperti permainan meniup baling-baling. Sejalan dengan penelitian Sutini (2011) bahwa bermain meniup dapat dianalogikan dengan latihan nafas dalam (*slow deep breathing*) yang merupakan suatu permainan atau aktifitas yang memerlukan inhalasi lambat dan dalam untuk mendapatkan efek terbaik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nordin (2002) intervensi terapi *Slow Deep Breathing* dapat diberikan dalam waktu 5 - 10 menit perhari. Hanya saja penelitian ini menggunakan waktu 5 menit pemberian intervensi terapi *slow deep*

*breathing* dengan bermain meniup baling-baling pada anak yang dilakukan anestesi sirkumsisi. Penelitian lain dari Tarwoto (2011) pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dapat menurunkan intensitas nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan Taddio et al (2010), dalam penelitiannya menjelaskan *slow deep breathing* pada anak-anak dapat dilakukan dengan strategi yang sederhana menggunakan tiupan gelembung atau instruksi langsung sederhana untuk mengambil napas dalam-dalam. Selain sebagai strategi relaksasi, dikombinasikan dengan bermain atau kegiatan terutama yang melibatkan penggunaan tiupan gelembung juga berfungsi sebagai distraksi dan memfokuskan perhatian pada tiupan gelembung. *Slow deep breathing* dengan meniup selama imunisasi atau vaksinasi dapat mengurangi rasa sakit pada saat injeksi.

Russel (2013) menjelaskan anak-anak dapat diperintahkan untuk meniup balon atau membayangkan mereka meniup balon. *Slow deep breathing* untuk anak berusia lebih dari 3 tahun dapat mengurangi rasa sakit yaitu dengan meniup gelembung, dan distraksi dengan

meniup baling-baling. Orang tua atau peneliti dapat memotivasi anak melakukan *slow deep breathing* selama prosedur injeksi.

Saat anak bermain meniup baling-baling terjadi proses distraksi yaitu anak terfokus atau konsentrasi pada permainan yang dilakukan dan pada saat anak meniup memberikan efek relaksasi. Melalui permainan meniup baling-baling dapat mengurangi nyeri pada saat dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi.

Data hasil penelitian menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah mendapatkan intervensi berupa terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling, sehingga diharapkan hal tersebut dapat membantu mengurangi nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan anestesi sirkumsisi. Hal ini dikarenakan terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling dapat memberikan fokus perhatian dan konsentrasi anak pada stimulus lain yang akan menempatkan nyeri pada

kesadaran perifer sehingga toleransi nyeri individu meningkat.

Upaya pengalihan nyeri menyebabkan respon terhadap nyeri menurun. Distraksi adalah memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri. Distraksi dapat menurunkan persepsi nyeri dengan cara menstimulasi sistem kontrol desenden, sehingga sedikit rangsangan nyeri yang ditransmisikan ke otak. Efektifitas distraksi tergantung pada kemampuan klien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri. Efek relaksasi didapat pada saat terapi *slow deep breathing* yang dianalogikan pada saat anak meniup baling-baling sehingga dapat mengurangi nyeri.

Dengan demikian menurut peneliti berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling selama 5 menit berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi.

Peneliti merekomendasikan agar terapi ini menjadi salah satu intervensi yang dilakukan oleh perawat dalam melakukan manajemen nyeri pada

anak yang dilakukan penyuntikan dan menjadi prosedur tetap dalam perawatan anak yang mengalami nyeri.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif sebagai berikut:

1. Pelayanan/ Profesi Keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat diterapkan di pelayanan keperawatan sehingga dapat meminimalkan respon nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. Dengan memberikan terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam memberikan asuhan keperawatan di Klinik maupun di masyarakat untuk proses relaksasi dan distraksi yaitu mengurangi nyeri, sehingga dapat membantu mengurangi nyeri secara optimal sebagai bentuk peningkatan mutu pelayanan keperawatan anak.
2. Peneliti Bidang Keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya dan dapat di implementasikan di Institusi Pendidikan dan Klinik, sehingga membantu menerapkan ilmu

pengetahuan yang berdasarkan *evidence based practice* untuk meningkatkan pelayanan yang lebih baik. Pengembangan riset keperawatan yang dilakukan akan meningkatkan kemampuan perawat khususnya perawat anak dalam pelaksanaan asuhan keperawatan dengan menggunakan prinsip *atraumatic care* di kelompok khusus anak yang dalam hal ini terkait dengan tujuan dari manajemen nyeri yaitu memberikan rasa nyaman.

3. Bagi Perawat

Terapi nonfarmakologis atau komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai bentuk sistem modalitas dan praktek kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Efek edukasi dan terapi nonfarmakologis pada anak-anak semakin mendapat pengakuan penting. Asuhan keperawatan anak berdampak pada kepuasan anak dan keluarga terhadap pelayanan yang diberikan oleh perawat. Asuhan keperawatan telah menjadi semakin umum bagi keluarga dirumah. Perawat dapat membantu membimbing orang tua dalam mencari fasilitas yang sesuai dan berkualitas baik serta

memberikan informasi kesehatan terkait dengan terapi untuk menurunkan intensitas nyeri selama prosedur penyuntikan anestesi sirkumsisi pada anak.

Perlu adanya penelitian lanjut dengan sampel yang lebih besar dan jenis permainan lainnya, agar mendapat hasil penelitian yang lebih baik.

## KESIMPULAN

1. Intensitas nyeri pada kelompok intervensi memiliki nilai median 3, hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada anak termasuk dalam kategori “nyeri lebih banyak”.
2. Intensitas nyeri pada kelompok kontrol memiliki nilai median 5, hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada anak termasuk dalam kategori “nyeri sangat berat”.
3. Ada pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan bermain meniup baling-baling terhadap intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. (*p-value* <0,001).

## DAFTAR PUSTAKA

- Bagheriyan, S, Borhani, F, Abbaszadeh,A &Ranjbar, H. (2011). The effects of regular breathing exercise and making bubbles on the pain of catheter insertion in school age children. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2011 Spring; 16(2): 174–180.
- Kirby, L.A, Olivia, R & Sahler, O.J.Z. (2010). Music therapy and pain management in pediatric patients undergoing painful procedures: a review of the literature and a call for research. *Journal of alternative medicine research* volume 2, Issue 1, Specialist Issue pp 7-16.
- Lalehgani,H., Esmaili,S., Karimi,M., (2013). The effect of deep-slow and regular breathing on pain intensity of burn dressing. *Iran J Crit Care Nurs*, 6(4):229-234
- Nordin,M. (2002). Self- care techniques for acute episodes of low-back pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*,16(1):89-101;Jan 2002.
- Russell, K. (2013) *Pain Management for Immunisation*. Counties Manukau Health
- Sutini. (2013). Penerapan fisika pada permainan: Baling-baling kertas mudah berputar dengan ditiup. [http://www.crayonpedia.org/mw/Membuat\\_Kincir\\_Angin\\_Sederhana](http://www.crayonpedia.org/mw/Membuat_Kincir_Angin_Sederhana) Diakses 1 Januari 2014.
- Syamsuddin, A. (2009). *Efektifitas terapi relaksasi napas dalam dengan bermain meniup baling-baling untuk menurunkan tingkat nyeri pada anak post perawatan luka operasi di dua Rumah Sakit di Banda Aceh, Nanggroe Aceh Darussalam*. Tesis tidak dipublikasikan.
- Taddio, A & Appleton, M. (2009). Help eliminate pain in kids clinical practice guideline for pain management during childhood immunizations. Technical report.
- Taddio,A ., Appleton, M., Bortolussi, R., Shah, V., Chambers, C. (2010). Reducing the pain of childhood vaccination: on evidence-based clinical practice guideline. *CMAJ* 182 (18)
- Tarwoto. (2011). Pengaruh latihan slow deep breathing terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan. UI *Tesis*.
- Wong, D.L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M., & Schwartz, P. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik* (6th ed).Jakarta: EGC.