

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MEREDAKAN NYERI DADA PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER(PJK) DI KECAMATAN GIRITONTRO

Zarena Priyanka Aliasari¹⁾, Kristiana Puji Purwandari²⁾

Mahasiswa, Akper Giri Satria Husada Wonogiri

Dosen, Akper Giri Satria Husada Wonogiri

aliasarizp@gmail.com¹⁾, kristiana.dien@gmail.com²⁾

Submit: 12 Januari 2026

Revised: 15 Januari 2026

Published: 31 Januari 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan plak di dinding arteri koroner yang menyebabkan penyempitan atau penyumbatan, sehingga mengurangi aliran darah ke jantung dan mengakibatkan nyeri dada atau angina. Plak yang menumpuk terdiri dari lemak, kolesterol, kalsium, dan zat lainnya, dan proses pembentukan plak ini dikenal sebagai aterosklerosis. Aterosklerosis tidak hanya mempengaruhi arteri besar tetapi juga bisa mempengaruhi arteri kecil, yang dikenal sebagai mikrovaskular PJK. **Tujuan:** Untuk mengetahui Efektivitas teknik relaksasi napas dalam untuk meredakan nyeri dada pada pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK). **Metode:** Jenis penelitian ini adalah studi kasus deskriptif yang merupakan salah satu jenis strategi dalam penelitian kualitatif, dengan pendekatan case study research (studi kasus), pengambilan sampel menggunakan sampling purposive dengan jumlah sampel sebanyak 5 responden. **Hasil:** setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam selama 3 hari berturut-turut menunjukkan bahwa sesudah dilakukan tindakan mengalami penurunan skala nyeri. Hal ini dapat dilihat dari lembar observasi responden. **Kesimpulan:** Hasil analisa dari keseluruhan responden dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dada pada pasien PJK.

Kata Kunci: Teknik relaksasi napas dalam, nyeri dada

ABSTRACT

Background: Coronary Heart Disease (CHD) is one of the leading causes of death worldwide. This condition is caused by the buildup of plaque in the walls of coronary arteries, leading to narrowing or blockage, which reduces blood flow to the heart and results in chest pain or angina. The accumulated plaque consists of fats, cholesterol, calcium, and other substances, and the process of plaque formation is known as atherosclerosis. Atherosclerosis can affect not only large arteries but also small arteries, known as microvascular CHD. **Objective:** To determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques in alleviating chest pain in patients with Coronary Heart Disease (CHD). **Method:** This study is a descriptive case study, which is a type of qualitative research strategy, using a case study research approach. The sample was taken using purposive sampling with a total of 5 respondents. **Results:** After applying deep breathing relaxation techniques for three consecutive days, there was a noted decrease in pain scale. This was evident from the observation sheets of the respondents. **Conclusion:** The analysis of all respondents concluded that deep breathing relaxation techniques are effective in reducing chest pain in patients with CHD.

Keyword: Deep Breathing Relaxation Techniques, Chest Pain.

PENDAHULUAN

Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 17,9 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular setiap tahunnya, dengan sebagian besar kematian tersebut disebabkan oleh PJK (WHO, 2021). Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan plak di dinding arteri koroner yang menyebabkan penyempitan atau penyumbatan, sehingga mengurangi aliran darah ke

jantung dan mengakibatkan nyeri dada atau angina. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Hastuti and Dwi Mulyani 2019) nyeri dada yang berhubungan dengan PJK dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memengaruhi kondisi psikologis pasien, seperti memicu kecemasan dan depresi. Dampak psikologis dari nyeri ini juga cukup serius, karena rasa sakit yang berkelanjutan dapat menurunkan mood dan motivasi, serta memperburuk kualitas tidur. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri dada pada pasien dengan PJK (Farhana et al. 2024).

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah penggunaan teknik relaksasi sebagai metode non-farmakologis untuk meredakan nyeri dada. Penelitian yang dilakukan oleh (Keržič et al. 2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, dapat mengurangi intensitas nyeri dan memperbaiki kesejahteraan psikologis pasien dengan PJK. Lebih lanjut, hasil studi oleh (Keržič et al. 2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri fisik tetapi juga dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, yang merupakan faktor penting dalam manajemen PJK. Penurunan tekanan darah membantu mengurangi beban kerja pada jantung, sementara penurunan denyut jantung dapat meningkatkan efisiensi aliran darah ke seluruh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas teknik relaksasi dalam meredakan nyeri dada pada pasien dengan PJK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode pengelolaan nyeri yang lebih baik dan peningkatan kualitas hidup bagi pasien dengan PJK. Selain itu, studi ini juga akan mempertimbangkan aspek keberlanjutan dan penerapan teknik relaksasi dalam jangka panjang, dengan harapan bahwa teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian pasien untuk mencapai manfaat kesehatan yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif yang merupakan salah satu jenis strategi dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan case study research (studi kasus). Adapun variabel dalam penelitian ini meliputi variabel independent yaitu relaksasi nafas dalam dan variabel dependent yaitu penurunan nyeri dada. Tempat pengambilan data pada studi kasus ini adalah di Kecamatan Giritontro, Kabupaten Wonogiri. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Juni hingga Desember 2024. Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu populasi meliputi 7 penderita penyakit Jantung Koroner di Kecamatan Giritontro Kabupaten Wonogiri yang bersedia menjadi responden penelitian dan sampel yaitu responden Desa Ngargoharjo Giritontro Kabupaten Wonogiri yang bersedia untuk dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa SOP, variabel dependen: lembar observasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif, wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber (yaitu wawancara dan observasi) maka langkah berikutnya adalah mengadakan pengolahan data dari hasil kuisioner yang diberikan kepada lansia yang memerlukan intervensi pendidikan kesehatan teknik relaksasi untuk meredakan nyeri dada pada pasien penyakit jantung koroner yang kemudian akan dibandingkan antara teori yang didapat dari berbagai sumber buku, jurnal, maupun penelitian dengan proses keperawatan pada kasus nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian ini mengkaji tentang tingkatan asuhan keperawatan yang dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan dari 5 responden yang telah peneliti kaji kasus yang di kelola peneliti adalah Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Dada Pada Pasien Jantung Koroner Di Kecamatan Giritontro, asuhan keperawatan yang dilakukan pada bulan September – Oktober 2024 yang bertujuan untuk mengatasi masalah nyeri. Untuk pengumpulan data secara lengkap, peneliti menggunakan Batasan karakteristik meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, TTV, dan tindakan teknik relaksasi napas dalam serta Tingkat nyeri dada. Dari hasil pengumpulan data tersebut kemudian akan dijadikan asuhan keperawatan dengan cara melalui beberapa tahap antara lain Pengkajian, diagnose keperawatan

,intervensi keperawatan,implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan yang kemudian dijadikan pengelolaan kasus olehpeneliti. Berikut ini adalah tabel hasil penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Pekerjaan
Ny.S	45 tahun	Perempuan	Islam	Petani
Ny..E	43 tahun	Perempuan	Islam	Perawat
Ny.S	66 tahun	Perempuan	Islam	Ibu rumah tangga
Tn.S	75 tahun	Laki-laki	Islam	Pensiunan guru
Tn.S	58 tahun	Laki- laki	Islam	Pensiunan polisi

Sumber data primer,2024

Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Perempuan	3	60%
2	Laki-laki	2	40%
	Total	5	100%

Sumber data primer,2024

Tabel 4.3 Evaluasi Keperawatan

Skala Nyeri Tindakan Relaksasi Napas Dalam							
Nama/ Usia		Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
inisial		Sebelum sesudah		Sebelum sesudah		Sebelum sesudah	
Ny. S	45	8	6	5	4	4	3
Ny. E	43	8	6	5	4	3	2
Ny. S	66	7	6	6	5	5	3
Tn. S	58	7	6	5	4	3	1
Tn. S	75	7	6	6	5	4	3

PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 06 Oktober sampai dengan 08 November 2024dibeberapa Desa Kecamatan Giritontro dengan jumlah responden 5 orang. Penelitianini

membandingkan perubahan Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada 3 responden perempuan dan 2 responden laki – laki di beberapa Desa Kecamatan Giritontro yang mengalami PJK.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dianalisis perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Dimana sebelum diberikan relaksasi napas dalam ke-5 responden berada pada skala nyeri 6-8. Namun setelah diberikan tindakan relaksasi napas dalam nyeri berkurang (3-1). Sebelum diberikan relaksasi napas dalam responden pertama Ny. S skala nyeri 8 (nyeri berat) setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam menjadi skala nyeri 3. responden kedua Ny E skala nyeri 8 (nyeri berat) setelah dilakukan tindakan skala nyeri menjadi 2 (nyeri ringan), responden 3 Ny S skala nyeri 7 (nyeri berat) setelah dilakukan tindakan skala nyeri 3 (nyeri ringan), responden keempat In. S skala nyeri 7 (nyeri berat) setelah dilakukan tindakan menjadi turun dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan), responden kelima Tn. S skala nyeri 7 (nyeri berat) setelah dilakukan tindakan skala nyeri turun menjadi 3 (nyeri ringan). Perbedaan perbandingan skala nyeri ini terjadi karena beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri pada PJK contohnya yaitu usia, jenis kelamin, tekanan darah tinggi (hipertensi), merokok, hiperlipidemia atau tingginya kadar lemak dan riwayat keluarga hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan (Wongkar and Yalume 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Hasil penelitian diperoleh pada ke-5 responden yang menderita PJK dengan gejala nyeri dada bagian kiri, umumnya responden selain mengalami keluhan nyeri dada juga disertai dengan mual, pusing, sesak napas, dan juga batuk. Skala nyeri ini umumnya berada pada rentang nyeri 6-8. Hasil penelitian berdasarkan pengkajian keseluruhan menunjukkan data subjektif mayoritas responden mengatakan nyeri dada berkurang menandakan sirkulasi darah mulai membaik setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam ke-5 responden selama 3 hari berturut-turut, didapatkan hasil 5 responden (100%) berada dalam skala nyeri 1-3 nyeri ringan .

Berdasarkan penelitian yang dianalisis perbedaan skala nyeri ke-5 responden setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam mengalami perbedaan penurunan skala nyeri. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapat bahwa kelima responden tersebut diperoleh diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia, 2018). Salah satu rencana keperawatan yang dilakukan yaitu dengan cara teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri dada selama 3 hari awal mengalami nyeri dada. Evaluasi keperawatan dilakukan setelah responden melakukan relaksasi napas dalam selama 2-4 kali sehari pada tiga hari berturut-turut didapatkan hasil dari tabel 4.2 sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dengan hasil presentase skala nyeri sedang 20% dan skala nyeri berat 80%. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam didapatkan perubahan skala nyeri menjadi 100% skala nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Hastuti, Yuni, and Evi Dwi Mulyani. 2019. “Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Paska Percutaneous Coronary Intervention.” *Jurnal Perawat Indonesia* 3(3): 167–74.
- Farhana, Lubna, Dwi Aulia Ramdini, Rani Himayani, and Mirza Junando. 2024. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Health Related Quality Of Life (HRQoL) Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Tanpa Penyakit Terminal.” *Medical Profession Journal of Lampung* 14(4): 758–65.
- Herdiani, Tria Nopi, and Desi Fitriani. 2023. “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Rupit.” *Madago Nursing Journal* 4(1): 18–26.
- Keržič, Damijana et al. 2021. “Academic Student Satisfaction and Perceived Performance in the E-Learning Environment during the COVID-19 Pandemic: Evidence across Ten Countries.” *PLoS ONE* 16(10 October 2021): 1–23.

- Rizkia, Ananda, Andhito Rafid Chusaeri, and Legis Oktaviana Saputri. 2024. "LMJ 3(1)(2024) Lombok Medical Journal Potensi Senyawa Bioaktif Xyloketal B Dan Asperlin Dalam Menghambat Proses Aterosklerosis Pada Penyakit Jantung Koroner." 3(1).
- Santosa, Winnie Nirmala, and Baharuddin Baharuddin. 2020. "Penyakit Jantung Koroner Dan Antioksidan." KELUWIH: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran 1(2): 98–103.
- Wongkar, Afford H, and Ridel A S Yalume. 2019. "Faktor Yang Mempengaruhi Penyakit Jantung Koroner Di Ruangan Poliklinik Jantung Rs. Bhayangkara Tk. Iii Manado." Journal Of Community and Emergency 7(1): 27–41.