

**RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI INTERVENSI MANDIRI PERAWAT
DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI ABSSES LEHER
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2: STUDI KASUS**

Dedi Krismiadi^{1*}, Deden Reksawan Tarimana²

¹⁻²Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

*krismiadidedi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hiperglikemia dapat menyebabkan penurunan fungsi imun, terutama kemampuan sel darah putih dalam melawan bakteri, serta mengganggu aliran darah ke jaringan. Akibatnya, infeksi lebih mudah terjadi dan berkembang menjadi abses yang menimbulkan nyeri tidak tertahankan. Sehingga dibutuhkan tindakan nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam. Objektif: Mengetahui efektivitas terapi relaksasi napas dalam untuk penurunan nyeri abses leher pada pasien DM. Metode: berjenis kuantitatif dengan metode studi kasus. Penerapan pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi sebagai proses keperawatan. Responden 1 orang pasien DM dengan kriteria inklusi yaitu mengalami abses pada belakang leher dan sedang dalam masa perawatan selama 3x24 jam. Hasil: Pada awal pengkajian menunjukkan pasien mengeluh nyeri pada belakang leher. Setelah diberikan relaksasi napas dalam selama 3 hari, intensitas nyeri yang dialami pasien berkurang dari skala 6 (sedang) menjadi ringan (3). Secara subjektif, keluhan tampak berkurang dan dirasakan lebih rileks. Pada hasil evaluasi terlihat bahwa tampak ada perbaikan kondisi dan ada peningkatan relaksasi secara mandiri dan terstruktur Kesimpulan: Terapi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post op debridemen abses pada pasien DM khususnya pada pasien DM post operasi debridemen abses yang memerlukan perawatan komprehensif akibat nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci: Abses Leher; Diabetes Mellitus; Nyeri; Relaksasi Napas Dalam

***DEEP BREATHING RELAXATION AS A SELF-MANAGED NURSE
INTERVENTION TO REDUCE ABSCESS PAIN INTENSITY IN PATIENTS WITH
TYPE 2 DIABETES MELLITUS: A CASE STUDY***

ABSTRACT

Introduction: Hyperglycemia can lead to a decline in immune function, especially the ability of white blood cells to fight bacteria, and disrupt blood flow to the tissue. As a result, infections occur more easily and develop into abscesses, that cause unbearable pain. So non-pharmacological measures are needed such as deep breathing relaxation. Objective: To determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy for reducing neck abscess pain in DM patients. Method: quantitative type with case study method. The application of assessment, diagnosis, planning, implementation and evaluation as a nursing process. Respondent 1 DM patient with inclusion criteria, namely having an abscess on the back of the neck and being treated for 3x24 hours. Results: At the beginning of the assessment, the patient complained of pain in the back of the neck. After being given deep breathing relaxation for 3 days, the intensity of the pain experienced by the patient decreased from a scale of 6 (moderate) to mild (3). Subjectively, complaints appeared to be reduced and felt more relaxed. The evaluation results show that there appears to be an improvement in condition and there is an increase in relaxation independently and in a structured manner. Conclusion: This therapy is effective in reducing the pain scale in post-op abscess debridement patients in DM patients, especially in post-op abscess debridement patients with DM who require comprehensive care due to the pain they feel.

Keywords: Deep Breathing Relaxation; Diabetes Mellitus; Neck Abscess; Pain

PENDAHULUAN

Salah satu yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia saat ini adalah penyakit tidak menular (PTM) yang insidennya terus meningkat. Berbagai penyakit seperti diabetes melitus (DM), hipertensi, stroke, kanker, serta penyakit jantung telah menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian, menggantikan dominasi penyakit menular yang sebelumnya lebih sering terjadi (Rosyidah & Cahyono, 2025). Penyakit DM tergolong sebagai penyakit kronis degeneratif yang terjadi karena ada malfungsi kelenjar pankreas dalam memproduksi insulin sehingga berdampak pada terganggunya metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, dan menimbulkan berbagai gejala serta komplikasi (Novitasari, 2022). Penyakit metabolik kronis ini yang bersifat progresif, ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi akibat kekurangan hormon insulin khususnya pada jenis diabetes melitus tipe 2 (Aprilio & Rika Sabri, 2024).

DM tipe 2 merupakan jenis kasus yang paling banyak dijumpai dengan kecenderungan peningkatan signifikan dari tahun ke tahun, secara global dan nasional (Fauziyah et al., 2025). World Health Organization dalam laporannya menuliskan bahwa jumlah kasus DM meningkat secara signifikan dari tahun 1990 yang berjumlah 200 juta orang menjadi sekitar 830 juta orang pada tahun 2022 (WHO, 2024). Hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menginformasikan prevalensi DM di Indonesia pada seluruh tingkatan usia sebesar 1,7%. Secara nasional, proporsi diabetes melitus tipe 2 sebesar 50,2%, lebih tinggi dibandingkan diabetes melitus tipe 1 sebesar 16,9%. Sedangkan laporan SKI tahun 2023 adalah distribusi jenis DM tipe 2 paling dominan di Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar 40,7% dan diikuti oleh DM tipe 1 sebesar 27,9% (SKI, 2023).

Terjadinya resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas merupakan ciri khas dalam penyakit metabolik diabetes melitus tipe 2 (DMT2) ini. Pemicu utama terjadi karena pengaruh faktor gaya hidup, terutama pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya insiden penderita kasus ini didominasi oleh pengaruh perubahan gaya hidup di masyarakat, seperti aktivitas fisik yang berkurang, tidak sehatnya pola makan dan kualitas menu, serta rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini penyakit. Kurangnya pengetahuan mengenai gaya hidup sehat menyebabkan banyak individu baru menyadari adanya penyakit setelah muncul komplikasi yang serius (Syaripudin et al., 2023). Di antara berbagai komplikasi diabetes melitus, manifestasi pada kulit menjadi salah satu perhatian penting. Pasien yang baru terdiagnosis diabetes memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kulit akibat perubahan sirkulasi darah, penurunan respons imun, serta adanya kerusakan saraf (Zubir et al., 2024).

Abses merupakan salah satu diantara beberapa jenis infeksi kulit yang menyerang penderita DM. Kondisi ini ditandai dengan terdapat infeksi oleh bakteri, virus, parasit, atau patogen lainnya sehingga terjadi akumulasi pus (nanah) di bawah lapisan dermis kulit akibat Abses ini secara klinis ditandai dengan adanya pembentukan massa, peningkatan suhu local, serta nyeri yang terbentuk karena hasil dari kerusakan jaringan yang disebabkan oleh aktivitas granulosit dan enzim yang dilepaskan oleh bakteri (Rahmawati et al., 2023; Zhang et al., 2025). Nyeri akibat tindakan debridement bersifat individual, di mana setiap pasien dapat mengalami tingkat dan persepsi nyeri yang berbeda, meskipun kondisi klinisnya serupa. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang tepat sangat penting untuk meningkatkan efektivitas penanganan nyeri. Penatalaksanaan nyeri yang optimal tidak hanya mampu mengurangi intensitas nyeri, terutama pada pasien dengan kondisi yang sulit ditangani, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan, mempersingkat lama perawatan pasca debridement, serta menurunkan risiko komplikasi (Hafiza et al., 2024). Pada kondisi pasca pembedahan, nyeri dapat menyebabkan penurunan upaya inspirasi yang berkontribusi

terhadap terjadinya komplikasi paru pascaoperasi, sehingga pada akhirnya memengaruhi status kesehatan pasien. nyeri yang tidak kunjung reda dapat memicu respons stres hormonal yang ditandai dengan meningkatnya pelepasan hormon glukagon dan kortisol. Kondisi ini berhubungan dengan terjadinya resistensi insulin dan hiperglikemia (Veriyallia & Asni, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al., (2024) menyatakan bahwa relaksasi napas dalam dapat menurunkan skala nyeri ulkus diabetik. Penerapan teknik relaksasi napas dalam dilakukan selama 5–10 menit (Manuel & Widiati, 2025). Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara mengajarkan dan menganjurkan pasien untuk menarik napas secara perlahan dan dalam, sambil memfokuskan diri pada pelepasan rasa nyeri yang dirasakan kemudian menghembuskannya secara terkontrol. Mekanisme yang terjadi saat penerapan teknik ini adalah relaksasi otot rangka dan ekspansi paru, terjadi secara optimal. Proses tersebut dapat membantu membuka alveoli serta meningkatkan ventilasi alveolar dan suplai oksigen, sehingga distribusi oksigen menjadi lebih efektif ke jaringan. Terjadinya relaksasi yang optimal ini juga dapat menurunkan ketegangan otot dan rasa tidak nyaman, sehingga berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri (Batubara et al., 2025). Berdasarkan paparan informasi dan data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul ‘Efektivitas Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Pasca Debridemen Abses di Salah Satu Rumah Sakit di Kota Kendari’.

METODE

Penelitian ini berjenis desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan proses keperawatan. Studi dilaksanakan di salah satu rumah sakit di Kota Kendari. Subjek penelitian adalah pasien adalah pasien DM-T2 dengan diagnosis tambahan yaitu ada abses yang sedang menjalani tindakan debridemen serta mengalami nyeri pasca tindakan. Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat hasil pengkajian serta respons pasien pada embas observasi untuk melihat respons terhadap intervensi yang diberikan. Proses ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama, fokus kegiatan pada pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana intervensi, serta pelaksanaan awal terapi relaksasi napas. Tahapan yang dilakukan sebagai berikut: 1) mengatur posisi nyaman, 2) mengarahkan untuk rileks dan mampu merasakan sensasi rileksasi, 3) menganjurkan tutup mata dan berkonsentrasi penuh, 4) melakukan teknik inspirasi; hirup udara melalui hidung secara perlahan, 5) melakukan teknik ekspirasi; hembus udara secara perlahan dengan posisi mulut seperti mencucu 6) Demonstrasikan teknik napas tersebut selama 4 detik, tahan selama 2 detik dan hembuskan lagi selama 8 detik (PPNI, 2021). Proses hari kedua dan ketiga dilakukan dengan tujuan memfokuskan pelaksanaan terapi secara rutin dan dilakukan evaluasi terhadap perubahan kondisi maupun respons pasien. Kondisi utama adalah terkait penurunan intensitas nyeri dengan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) sebagai salah satu instrumen yang mengukur secara subjektif berdasarkan respon pasien. Pembagian respon nyeri yaitu: Rentang angka 0 sampai dengan 10, terbagi atas: tidak nyeri = skala 0, nyeri kategori ringan = skala 1–3, nyeri kategori sedang = skala 4–6, nyeri kategori berat = skala 7–10 (Boonstra et al., 2016; Rahmanti & Azizah, 2023; Vaidya et al., 2021).

Secara deskriptif, analisis data dilakukan dengan pengkategorian informasi sesuai tahapan proses keperawatan. Selanjutnya, bentuk uraian data naratif disajikan untuk menggambarkan perubahan kondisi pasien sebelum dan setelah intervensi diberikan. Peneliti menerapkan prinsip-prinsip etika selama pelaksanaan proses penelitian ini.

HASIL

Pengkajian

Pasien Ny. M usia 66 tahun, riwayat DM sejak 4 tahun lalu, keluhan nyeri pada leher, dan tampak bengkak bernanah serta kemerahan dibelakang leher. Pada pemeriksaan fisik, secara umum keadaan klien cukup baik, kesadaran composmentis (GCS: E4V5M6), terlihat kering pada turgor kulit, tidak anemis pada konjungtiva, sklera tampak ikterik, kajian TTV yaitu TD=170/90 mmhg, Respirasi = 22x/menit, SB=36, 5 °C, N=100x/menit. Hasil periksa gula darah sewaktu=416 mg/dl.

Diagnosa keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) pada pasien Ny. M (66 tahun), terdiri dari dua diagnosis, yaitu Nyeri akut, ketidakstabilan kadar glukosa darah, gangguan mobilitas fisik dan resiko infeksi. Meskipun demikian, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada diagnosis nyeri akut pascaoperasi.

Data Subjektif:

1. Mengeluhkan rasa nyeri post operasi dibelakang leher
2. Ada rasa nyeri dengan sensasi seperti tertusuk-tusuk
3. P: Nyeri pada belakang leher
Q: nyeri terasa tertusuk-tusuk
R: pada area luka post debridemen pada belakang leher
S: skala 6/ 10 (kategori nyeri sedang)
T: Sensasi nyeri terasa seperti hilang timbul

Data Objektif:

1. Terlihat ekspresi meringis
2. Ada luka post-debridemen dengan balutan perban
3. Frekuensi respirasi rate=100x/ menit

Intervensi Keperawatan

Dilakukan Asuhan Keperawatan selama 3x 24 jam pada pasien dengan harapan terjadi penurunan pada tingkat nyeri yang dirasakan sesuai dengan kriteria hasil luaran keperawatan, melalui penerapan tindakan keperawatan yang diberikan;

1. Pemantauan nyeri meliputi penilaian intensitas, lokasi, kualitas, durasi, serta faktor pencetus.
2. Anjurkan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis sesuai EBP dalam menurunkan skala nyeri yang dirasakan.

Implementasi

Tabel 1. Implementasi Keperawatan

Hari	Intervensi	Respon
I	Melakukan edukasi dan Latihan relaksasi napas dalam	Pasien sangat antusias dalam melakukan relaksasi namun nyeri masih dirasakan
II	Latihan relaksasi napas dalam secara mandiri dengan didampingi oleh perawat	Pasien belum tampak rileks, dan pasien mengatakan masih mengatakan nyeri

III	Latihan relaksasi napas dalam secara mandiri	Pasien mampu melakukan relaksasi napas dalam sesuai tahap relaksasi dengan benar dan terstruktur, pasien mengatakan nyeri berkurang
-----	--	---

Tabel 1 menggambarkan pelaksanaan intervensi keperawatan serta perubahan respons pada pasien Ny. M (66 tahun) yang diberikan terapi relaksasi napas dalam selama tiga hari. Hari ke-1, dilakukan edukasi disertai latihan relaksasi. Pasien terlihat kooperatif dan antusias dalam mengikuti latihan, namun keluhan nyeri masih tetap dirasakan. Hari ke-2, pasien mulai melakukan latihan ini secara mandiri tapi tetap dalam pendampingan perawat. Respons pasien menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap teknik relaksasi, namun kondisi rileks belum tercapai secara optimal dan pasien masih ada keluhan nyeri. Hari ke-3, pasien telah mampu melakukan teknik latihan ini secara mandiri dan benar, terstruktur dan sesuai tahapan, tanpa ada kesulitan. Pasien nampak lebih rileks dengan posisi tangan berada di samping tempat tidur, disertai penurunan intensitas nyeri yang lebih bermakna.

Secara keseluruhan, hasil implementasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien, yang ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan melakukan relaksasi napas dalam serta penurunan keluhan nyeri. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat membantu pasien dalam mengontrol nyeri secara bertahap.

Evaluasi

Tabel 2. Evaluasi Keperawatan

Hari	Subjektif (S)	Objektif (O)	Skala Nyeri
I	Pasien mengatakan nyeri tertusuk-tusuk, skala nyeri 6	Pasien tampak meringis, nadi 100x/menit	6 (sedang)
II	Pasien mengatakan nyeri berkurang namun masih terasa, skala nyeri 6	Pasien tampak meringis, belum respon relaksasi seperti kedua tangan masih menggepal, masih membuka mata sesekali	6 (sedang)
III	Pasien mengatakan nyeri berkurang secara signifikan, skala nyeri 3	Pasien tampak rileks, pasien sudah dapat melakukan relaksasi napas dalam secara terstruktur	3 (ringan)

Tabel 2 menggambarkan hasil evaluasi selama tiga hari pemantauan pada pasien Ny M (66 tahun) yang mendapatkan intervensi relaksasi napas dalam, meliputi data subjektif, objektif, serta perubahan respon skala nyeri. Hari ke-1, ada keluhan nyeri seperti tertusuk-tusuk dengan skala 6. Secara objektif, pasien tampak meringis dan terjadi peningkatan nadi menjadi 100x/menit, dan menunjukkan respons nyeri kategori sedang. Hari ke-2, keluhan terhadap sensasi nyeri mulai berkurang meskipun masih dirasakan, dengan skala nyeri tetap pada posisi 6. Secara objektif, pasien masih tampak meringis dan belum menunjukkan respons relaksasi yang optimal, ditandai dengan kondisi tangan yang masih menggepal serta pasien sesekali membuka mata. Hari ke-3, adanya penurunan nyeri yang lebih signifikan dilaporkan oleh pasien dengan kajian skala nyeri menjadi 3. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dan telah mampu melakukan teknik relaksasi secara terstruktur sesuai tahapannya.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam ini memberikan dampak positif terhadap penurunan skala nyeri pasien Ny M, meskipun perubahan signifikan baru terlihat pada hari ketiga. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh

kemampuan pasien dalam mencapai kondisi relaksasi yang optimal serta fokus pada teknik pernapasan yang benar dan konsisten

PEMBAHASAN

Abses merupakan penumpukan nanah yang berada dalam suatu rongga atau kantung di jaringan tubuh, yang terbentuk akibat infeksi oleh bakteri, parasit, maupun masuknya benda asing. Keadaan ini muncul sebagai respons tubuh terhadap penyebaran agen infeksi, sehingga terjadi akumulasi sel jaringan yang rusak atau mati, sel darah putih, mikroorganisme penyebab infeksi, serta zat toksin yang dihasilkan oleh mikroorganisme dan sel tubuh (Zatihulwani et al., 2023). Infeksi leher dalam merupakan infeksi bakteri yang berkembang dengan cepat berupa abses di daerah leher (Karapantzios et al., 2017). Kerusakan jaringan memicu pelepasan mediator inflamasi dan mengaktivasi reseptor nyeri, sehingga menimbulkan sensasi nyeri dan dirasakan cukup berat oleh pasien pasca operasi. Selain rasa ketidaknyamanan, kondisi ini dapat memengaruhi aktifitas fisik dan psikologis. Sehingga penatalaksanaan nyeri yang efektif sangat dibutuhkan dalam kondisi untuk pemenuhan rasa nyaman sebagai bagian dari kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menunjang proses pemulihan pasien (Nugroho & Suyanto, 2023). Infeksi dapat menyebar ke jaringan atau organ lain di sekitarnya apabila terjadi keterlambatan dalam penanganan abses sehingga berisiko menimbulkan kondisi yang lebih serius, seperti sepsis atau infeksi berat dan mengancam jiwa jika tidak segera ditangani dengan tepat (Litha et al., 2019).

Berdasarkan pelaksanaan intervensi dan hasil evaluasi asuhan keperawatan selama tiga hari, diperoleh data bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien DM T2 yang menjalani tindakan operasi debridemen. Anggraeni et al., (2025) dalam studinya yang menerapkan teknik relaksasi pernapasan dalam membuktikan bahwa teknik ini terbukti signifikan membantu menurunkan intensitas nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil temuan Mahmoud et al., (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri luka bakar. Akibat dari tindakan pembedahan yang dilakukan dapat menyebabkan nyeri pada bagian luka operasi. Kondisi ini terjadi karena pelepasan zat kimia yang berperan dalam timbulnya nyeri akut antara lain histamin, bradikinin, dan prostaglandin. Zat-zat tersebut bekerja dalam merangsang reseptor nyeri pada ujung saraf bebas sehingga impuls nyeri dihantarkan menuju medula spinalis melalui jalur saraf perifer. Selanjutnya, impuls nyeri yang mencapai medula spinalis akan diteruskan ke thalamus sebagai pusat transmisi, lalu disalurkan ke area otak yang lebih tinggi, termasuk sistem limbik, korteks serebri, dan korteks somatosensorik. Pada tahap ini, nyeri mulai diproses dan diinterpretasikan sehingga dapat dirasakan secara sadar. Dengan demikian, proses penyebaran nyeri dimulai dari rangsangan pada sistem saraf perifer melalui nosiseptor, kemudian dihantarkan ke medula spinalis, diteruskan ke thalamus, dan akhirnya mencapai korteks serebri sebagai pusat persepsi nyeri (Veranika et al., 2025).

Pernapasan diafragma merupakan suatu metode yang didasarkan pada konsep integrasi antara pikiran dan tubuh yang dapat menghasilkan efek relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan cara mengontraksikan diafragma melalui proses menarik dan menghembuskan napas secara perlahan. Pernapasan dalam diketahui dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memberikan efek seperti pijatan pada organ-organ internal di area abdomen, serta berpotensi menstimulasi saraf vagus (Toussaint et al., 2021). Latihan pernapasan dalam memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam meningkatkan relaksasi otot, menurunkan ketegangan emosional, serta meningkatkan aliran oksigen dalam darah. Pelepasan endorfin yang terjadi pada kondisi ini berfungsi sebagai

analgesik alami yang diproduksi tubuh, sehingga berperan dalam penurunan persepsi nyeri (Putri et al., 2025; Bentley et al., 2023). Teknik ini dilakukan dengan cara inhalasi: menghela napas secara dalam dan perlahan, kemudian tahan fase inspirasi pada kapasitas semaksimal mungkin, dan selanjutnya melkakukan ekshalasi: hembuskan napas secara perlahan, bertahap dan terkontrol sampai terasa sensasi rileks. Proses latihan ini dilakukan selama \pm 5-10 menit untuk sensasi efek relaksasi yang optimal (Putri et al., 2025).

Relaksasi yang adekuat berperan dalam menurunkan ketegangan otot, mengurangi kejenuhan, serta menekan tingkat kecemasan, sehingga berkontribusi dalam mencegah peningkatan intensitas nyeri. Secara fisiologis, kondisi rileks ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpati karena adanya modulasi respons sistem saraf otonom. Penerapan teknik relaksasi yang efektif memerlukan tiga komponen utama, yaitu posisi pasien yang ergonomis dan nyaman, kondisi mental yang tenang serta terfokus, dan lingkungan yang kondusif dengan minimal stimulus eksternal, sehingga mendukung tercapainya respons relaksasi secara optimal (Patasik, 2013). Penurunan vital sign seperti irama jantung, respirasi, tekanan darah dan penurunan ketegangan otot diharapkan terjadi pasca intervensi relaksasi ini sebagai tanda respon relaksasi (Siti et al., 2022).

KESIMPULAN

Relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan abses dan Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil intervensi menunjukkan penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan latihan relaksasi secara bertahap selama tiga hari. Keberhasilan terapi dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan teknik relaksasi secara benar, terstruktur, dan disertai kondisi rileks yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., Umaemah, S., Isty, N., Nur, D., Ayu, S. A., Yulianti, S., & Sasqi, R. (2025). The Effect of Deep Breathing Relaxation Intervention to Reduce Pain Intensity in Gastritis Patients: A Scoping Review. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 51–56. <https://doi.org/10.63323/jkes.v14i02.220>
- Aprilio, R., & Rika Sabri, M. (2024). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 2463–2470. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i4.3676>
- Batubara, K., Akper, D., Matura, G., & Kisaran, A. (2025). Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Holistik*, 1(2), 56–63.
- Bentley, T. G. K., Andrea-Penna, G. D., Rakic, M., Arce, N., Lafaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Brain Sciences Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on A Systematic Review of The Published Literature. *Brain Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Boonstra, A. M., Stewart, R. E., Köke, A. J. A., & Oosterwijk, R. F. A. (2016). Cut-Off Points for Mild, Moderate, And Severe Pain on The Numeric Rating Scale for Pain In Patients with Chronic Musculoskeletal pain: Variability and Influence of Sex and Catastrophizing. *Frontiers In Psychology*, 7(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01466>
- Fauziyah, D., Dita, M., & Salsabila, E. (2025). Literature Review: Evaluation Of Medication Therapy Adherence in Type 2 Diabetes Mellitus Patients Using Booklet Educational Media. *Journal Of Pharmaceutical and Sciences*, 8(4), 2522–2530. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com>

- Hafiza, N., Nasaruddin, Kh., Putra, F. M., Hamsah, M., & Nurmadilla, N. (2024). Profil Manajemen Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Debridement Ulkus Kaki Diabetik Nurul. *Fakumi Medical Journal*, 04(11), 728–735. <https://Fmj.Fk.Umi.Ac.Id/Index.Php/Fmj/Profil>
- Karapantzou, I., Karapantzou, C., Zarogoulidis, P., Karanikas, M., Thomaidis, V., & Tsiouda, T. (2017). Deep Neck Infections and abscess: Case Series and Up to Date Commentary. *Annals Of Research Hospitals.*, 1(1), 1–7. <https://Doi.Org/10.21037/Arh.2017.05.03>
- Litha, Y., Gazali, M., Lopo, C., Nayoan, C. R., Program, M. P., & Ear, D. (2019). Submandibular Abscess. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 1(2).
- Mahmoud, A. A. H., Mahmoud, B. H., & Ammar, S. A. (2022). Using The Deep Breathing Technique to Decrease Pain Intensity. *African Journal of Health, Nursing and Midwifery*, 5(2), 17–32. <https://Doi.Org/10.52589/AjhnM-0qyui2rm>
- Manuel, J., & Widiati, A. (2025). Studi kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Post. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(Dm), 3785–3794. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.31004/Prepotif.V9i2.46728>
- Novitasari, D. I. (2022). Karakteristik Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe Kabupaten Deli Serdang Characteristics of Patients with Diabetes Mellitus Type 2 That Was Hospitalized In Patar Asih Hospital. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3).
- Nugroho, R. K., & Suyanto, S. (2023). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 1039–1048.
- Patasik, C. K. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Ejurnal Keperawatan (E-Kp)*, 1.
- PPNI. (2021). Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan. In Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (1st Ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Diabetes>
- Putri, D. A., Kartilah, T., & Nurhayati, T. (2025). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Dengan Progresive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 19, 101–107. <https://Doi.Org/10.36082/Qjk.V19i2.2450>
- Putri, M., Nurlela, L., Kirana, S. Ayu C., & Arnianti. (2025). The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Techniques in Reducing Pain in Postoperative Patients. *International Journal of Health Sciences (IJHS) International Journal of Health Sciences (IJHS)*, 3(3), 560–566. <https://Doi.Org/Doi:https://Doi.Org/10.59585/Ijhs>
- Rahmanti, A., & Azizah, M. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumkit Tk.Iii 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishthana*, 5(1). <https://Jurnal.Stikeskesdam4dip.Ac.Id>
- Rahmawati, L., Pebrianti, S., & Platini, H. (2023). Perubahan Perbaikan Luka Abses Dm Post Debridemen Selama Perawatan Luka Dengan Octenidine Dihydrochloride: Laporan Kasus. [Mahesa: *Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2575–2587.
- Rosyidah, N. N., & Cahyono, E. A. (2025). Diabetes Melitus Tipe 2; Artikel Review. *Enfermeria Ciencia*, 3(1), 44–63.
- Siti Rizki Amalia, Sudirman, Sri Endang Pujiastuti. (2022). Kombinasi Murotal Al-Quran, Asmaul Husna, Dzikir Dan Aromaterapi “Muasda” Dalam Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase Dan Meningkatkan Spiritual Wellbeing (1st Ed.). Lembaga Omega Medika.
- Ski. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. <https://Www.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Hasil-Ski-2023/>
- Syaripudin, A., Supardi, A., Dahbul, N. A., & Rolly, H. S. (2023). Diabetes Melitus and Lifestyle Patterns in Society: A Comprehensive Literature Review. *International Journal of Science and Society*, 5(3), 310–322. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.54783/Ijsoc.V5i3.750>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, And Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. Evidence-

- Based Complementary and Alternative Medicine, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Vaidya, R., Washington, A., Stine, S., Geamanu, A., & Hudson, I. (2021). The Ipa, A Modified Numerical System for Pain Assessment and Intervention. *Journal Of the Aaos Global Research & Reviews*, 5(9), 1–7. <https://doi.org/10.5435/Jaaosglobal-D-21-00174>
- Veranika, M., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(September), 386–391.
- Veriyallia, V., & Asni. (2024). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan the Effect of Deep Breathing Relaxation on Post-Operative Patient's Pain. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(02), 197–205.
- WHO. (2024). Diabetes. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Wulandari, N. P., Eka, J., & Utama, P. (2024). Kombinasi Penerapan Teknik Relaksasi Nason (Nafas Dalam Dan Benson) Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Ulkus Diabetik. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 19(02), 0–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.30643/Jiksht.V19i2.350>
- Zatihulwani, E. Z., Zuliani, Palupi, R., Septafani, O. W., & Kusumawati, H. (2023). Implementasi Kasus Medikal Bedah Berdasar Evidence Based Practice (1st Ed.). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Zhang, H., Gao, X., Qu, Y., Chen, J., & Liu, H. (2025). The Association Between Diabetes Mellitus and Perianal abscess: A Meta-Analysis. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 18(December), 4449–4463. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/Dmso.S543521>
- Zubir, A. F., Brisma, S., Zulkarnaini, A., & Anissa, M. (2024). Gambaran Penderita Ulkus Diabetikum Yang Menjalani Tindakan Operasi. *Scientific Journal*, 3(4). <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/20>