

Efektivitas Penerapan Latihan Relaksasi Napas Dalam pada Pasien dengan Gangguan Pola Napas di IGD RSUD

Estifania Anggrening Gulo¹, Ni Luh Widani²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta

E-mail: estifaniaanggreninggulo@gmail.com¹, widani24@gmail.com²

Article History:

Received: 03 Februari 2026

Revised: 30 April 2026

Accepted: 16 Mei 2026

Keywords: gangguan pola napas, Deep Breathing Relaxation, intervensi keperawatan, status respirasi, Emergency Department, studi kasus.

Abstract: Gangguan pola napas merupakan salah satu masalah klinis yang paling sering dijumpai di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dan dapat menurunkan status fisiologis maupun kualitas hidup pasien secara signifikan. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi komplikasi serius, seperti hipoksemia, kelelahan pernapasan, hingga disfungsi organ. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan gangguan pola napas di instalasi gawat darurat rumah sakit umum daerah. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien dengan karakteristik klinis yang berbeda. Evaluasi dilakukan melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi dengan parameter frekuensi pernapasan, saturasi oksigen, serta respons subjektif terhadap sesak napas. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan status respirasi pada kedua pasien, yang ditandai dengan penurunan frekuensi napas, peningkatan saturasi oksigen, serta berkurangnya keluhan sesak napas setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan respons fisiologis yang positif dalam meningkatkan efektivitas ventilasi dan stabilitas respirasi pasien. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi menjadi praktik keperawatan berbasis bukti yang dapat diimplementasikan secara rutin pada setting kegawatdaruratan.

PENDAHULUAN

Gangguan pola napas merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dan menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup pasien. Gangguan ini ditandai dengan ketidakefektifan pola napas, peningkatan frekuensi napas, penggunaan otot bantu pernapasan, serta perasaan sesak yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari pasien (WHO, 2023). Kondisi gangguan napas yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang menjadi komplikasi serius seperti hipoksemia, kelelahan pernapasan, hingga

kegagalan organ, sehingga membutuhkan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan (WHO, 2024). Gangguan napas semakin menjadi perhatian akibat meningkatnya polusi udara, perubahan iklim, serta dampak jangka panjang infeksi saluran napas, termasuk pasca-COVID-19 (WHO, 2025). Perlunya intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara non farmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam (Souisa & Batubara, 2025).

Berdasarkan data Global Burden Diseases 2019, secara global terdapat lima penyakit respirasi penyebab kematian tertinggi akibat gangguan napas, yaitu penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), pneumonia, kanker paru, tuberkulosis, dan asma, dengan jumlah kematian masing-masing mencapai 3,2 juta pada PPOK, 2,6 juta pada pneumonia, 1,8 juta pada kanker paru, 1,2 juta pada tuberkulosis, dan 455 ribu pada asma. Di Indonesia sendiri, dari sepuluh penyakit dengan kejadian tertinggi per 100.000 penduduk, empat di antaranya merupakan penyakit respirasi, yaitu PPOK dengan 145 kejadian dan 78,3 ribu kematian, kanker paru dengan 18 kejadian dan 28,6 ribu kematian, pneumonia dengan 5.900 kejadian dan 52,5 ribu kematian, serta asma dengan 504 kejadian dan 27,6 ribu kematian, yang menunjukkan besarnya beban penyakit respirasi akibat paparan polusi udara dan perlunya upaya pencegahan serta pengendalian secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2023). Tingginya angka kejadian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepadatan penduduk, kualitas udara yang buruk, kebiasaan merokok, serta paparan polusi lingkungan (Kemenkes RI, 2023).

Kondisi lingkungan di Indonesia dilaporkan memiliki tingkat polusi udara yang melebihi ambang batas aman, sehingga meningkatkan risiko gangguan respirasi pada masyarakat. Kemenkes RI 2023 menyatakan bahwa Faktor risiko polusi udara terhadap penyakit respirasi ini pun cukup tinggi yaitu PPOK memiliki risiko 36,6%, pneumonia 32%, asma 27,95%, kanker paru 12,5%, dan tuberkulosis 12,2%, paparan jangka panjang terhadap polusi udara dapat memperburuk fungsi paru dan meningkatkan kejadian gangguan napas kronik, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan pasien dengan penyakit komorbid (Kemenkes RI, 2023). Penanganan gangguan napas selama ini masih didominasi oleh pendekatan farmakologis dan medis, seperti pemberian bronkodilator, kortikosteroid, antibiotik, serta terapi oksigen. Namun, pendekatan ini sering kali belum sepenuhnya mampu mengatasi keluhan subjektif pasien, seperti rasa sesak, cemas, dan ketidaknyamanan saat bernapas. WHO menekankan pentingnya pendekatan non-farmakologis sebagai bagian dari manajemen komprehensif gangguan napas untuk meningkatkan kenyamanan dan efektivitas perawatan pasien salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam (WHO, 2024).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dilakukan dengan cara mengajarkan individu untuk menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, menahan sejenak, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut dengan tujuan meningkatkan ventilasi paru, memperbaiki pertukaran gas, menurunkan frekuensi pernapasan, serta mengurangi penggunaan otot bantu napas sehingga dapat membantu menurunkan rasa sesak napas dan meningkatkan kenyamanan pasien. Teknik ini juga berperan dalam menurunkan kebutuhan oksigen tubuh melalui efek relaksasi yang memengaruhi sistem saraf otonom dan sering digunakan dalam asuhan keperawatan pasien dengan gangguan pernapasan seperti pneumonia (Souisa & Batubara, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Souisa dan Batubara (2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis efektif dalam menurunkan sesak napas pada pasien pneumonia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi respirasi secara bertahap, ditandai dengan penurunan frekuensi napas dari kondisi takipnea menjadi normal, berkurangnya penggunaan otot bantu napas, hilangnya

retraksi dinding dada dan pernapasan cuping hidung, penurunan bunyi ronki pada auskultasi, serta berkurangnya nyeri dada dan kecemasan pasien. Temuan ini menguatkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan efisiensi ventilasi dan menurunkan kebutuhan oksigen tubuh, sehingga layak dijadikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan berbasis *evidence based nursing* pada pasien pneumonia (Souisa & Batubara, 2025).

Berdasarkan fenomena klinis yang terjadi di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Koja, ditemukan bahwa cukup banyak pasien yang datang dengan keluhan utama gangguan pola napas, seperti sesak napas, napas cepat dan dangkal, serta penggunaan otot bantu pernapasan, baik yang disebabkan oleh penyakit akut maupun kronik. Kondisi ini sering dijumpai pada pasien dengan diagnosis asma, pneumonia, PPOK, infeksi saluran pernapasan akut, serta pasien dengan kondisi pasca-infeksi saluran napas. Salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang diterapkan adalah latihan relaksasi napas dalam, yang dilakukan sebagai tindakan mandiri perawat untuk membantu pasien mengontrol pola napas, menurunkan frekuensi napas, serta mengurangi rasa sesak. Penerapan latihan relaksasi napas dalam di IGD Koja menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien, ditandai dengan napas yang lebih teratur, penurunan keluhan sesak, dan peningkatan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, studi kasus ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan gangguan pola napas di IGD RSUD X Jakarta.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus pertama pada pasien dengan jenis kelamin perempuan usia 45 tahun, diagnosa medik PPOK dilakukan intervensi keperawatan teknik relaksasi napas dalam selama 15 menit dan diobservasi sebanyak tiga kali. Studi kasus kedua pada pasien dengan jenis kelamin laki-laki usia 81 tahun, diagnosa medik CAP dilakukan intervensi keperawatan teknik relaksasi napas dalam selama 15 menit dan di observasi sebanyak tiga kali. Penerapan teknik relaksasi napas dalam ini dilakukan pada pasien dengan gangguan pola napas untuk menggambarkan perubahan kondisi respirasi pasien seperti tanda-tanda vital, penggunaan otot bantu pernapasan dan respons subjektif pasien

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Intervensi Latihan Batuk Efektif melalui Teknik Relaksasi Napas Dalam

Indikator	Observasi I setelah intervensi	Observasi II setelah intervensi	Observasi III setelah intervensi
Observasi Pasien I (Ny.S PPOK)			
Jam Intervensi	(09.35)	(09.55)	(10.05)
Keluhan	Kel: Pasien mengeluh sesak napas karena sputum yang sulit dikeluarkan	Kel: Pasien mengatakan sesak masih sesak dan tampak menggunakan otot bantu pernapasan	Kel: Pasien mengatakan sesak napas berkurang pasien tampak lebih sedikit rileks
	Hasil: Pasien mengatakan sesak napas berkurang setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam	Hasil: Pasien mengatakan sesak napas menurun dari sebelumnya, pasien tampak	Hasil: Pasien mengatakan sesak sudah tidak ada, walaupun masih ada batuk. Tampak lebih lega dan pasien lebih tenang

		lebih rileks.	
Observasi TTV	RR: 22x/menit, TD: 135/84 mmHg, Spo2: 99%, dan HR: 83x/menit.	RR: 20x/menit, TD: 137/79 mmHg, Spo2: 96% dan HR: 82x/menit	RR: 19x/menit, TD: 132/85 mmHg, Spo2: 97%, dan HR: 78x/menit
Non Verbal	Pasien tampak tegang, pola napas cepat, pasien diberikan posisi semifowler	Pasien tampak sedikit rileks, pola napas masih tersengas-senga	Pasien tampak lebih tenang, pernapasan teratur, tidak terdapat penggunaan otot bantu pernapasan
Lama Intervensi	15 Menit	15 Menit	15 Menit
Observasi Pasien II (Tn.Y CAP)			
Jam Intervensi	(09.45)	10.00	10.15
Keluhan	Kel: Pasien mengatakan mengeluh sesak napas karena sputum yang berlebihan Hasil: Pasien mengatakan sesak napas berkurang setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam, pola napas tampak lebih teratur,	Kel: Pasien mengatakan sesak masih ada, diberikan posisi semi fowler Hasil: Pasien mengatakan sesak napas menurun dari sebelumnya, pasien tampak lebih nyaman.	Kel: Pasien mengatakan sesak sudah berkurang, pasien tampak lebih lega Hasil: Pasien mengatakan masih ada sesak namun masih ditolerir, walaupun masih ada batuk.
Observasi TTV	RR: 24x/menit, TD: 146/84 mmHg, Spo2: 99%, dan HR: 105x/menit	RR: 22x/menit, TD: 145/89 mmHg, Spo2: 96% dan HR: 104x/menit	RR: 20x/menit, TD: 135/85 mmHg, Spo2: 97%, dan HR: 100x/menit.
Non Verbal	Pasien tampak gelisah, pasien tampak berkeringat dingin, pasien menggunakan otot bantu pernapasan	Pasien tampak lebih rileks, pasien pola napas mulai teratur	Pasien tampak lebih lega dan nyaman, pola napas teratur dan tidak ada penggunaan otot bantu pernapasan
Lama Intervensi	15 Menit	15 Menit	15 Menit

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, didapatkan bahwa intervensi keperawatan berupa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan gangguan pola napas menunjukkan hasil yang bermakna dalam menurunkan keluhan sesak napas, dan perbaikan tanda-tanda vital (TTV) serta memperbaiki respons fisiologis pasien. Hal ini terlihat pada kedua pasien yang diamati yaitu Ny. S dan Tn. Y, yang menunjukkan respon sesak napas berkurang, perubahan respons nonverbal, perubahan tekanan darah, frekuensi napas, frekuensi nada, saturasi oksigen menjadi indikator keberhasilan intervensi.

Pada Ny. S sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam, pasien mengeluhkan sesak napas dan sputum yang sulit dikeluarkan serta tampak menggunakan alat bantu pernapasan. Setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam pasien mengatakan sesak napas berkurang, pola napas tampak lebih teratur dimana RR: 22x/menit, TD: 135/84 mmHg, Spo2: 99%, dan HR: 83x/menit. Pada observasi 15 menit berikutnya, pasien mengatakan sesak masih ada, diberikan posisi semi fowler menunjukkan keluhan sesak napas menurun dari sebelumnya, pasien tampak lebih nyaman hasil TTV: RR: 20x/menit, TD: 137/79 mmHg, Spo2: 96% dan HR: 82x/menit. Pada observasi terakhir pada waktu 15 menit Ny. S mengatakan sesak sudah tidak ada, walaupun masih ada batuk, pasien tampak lebih lega dan pasien lebih tenang disertai penurunan RR: 19x/menit, TD: 132/85 mmHg, Spo2: 97%, dan HR: 78x/menit.

Penelitian yang dilakukan Azwar *et al.* (2025) menunjukkan adanya perbaikan klinis yang bermakna, ditandai dengan penurunan frekuensi napas dari 29 kali/menit menjadi 21 kali/menit,

berkurangnya rasa sesak napas, serta perbaikan ritme pernapasan dan ekspansi dada. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa Deep Breathing Exercise berpotensi meningkatkan fungsi respirasi dan mengurangi dispnea pada pasien PPOK, sehingga layak dipertimbangkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Hasil serupa juga ditemukan pada pasien Tn. Y sebelum intervensi diterapkan pasien mengeluhkan sesak napas karena sputum yang berlebihan, pola napas cepat dan tidak teratur dan pasien tampak gelisah. Setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam pasien mengatakan sesak napas berkurang, pola napas tampak lebih teratur, RR: 24x/menit, TD: 146/84 mmHg, Spo2: 99%, dan HR: 105x/menit. Pada observasi 15 menit berikutnya pasien mengatakan sesak napas menurun dari sebelumnya, pasien tampak lebih nyaman serta penurunan RR: 22x/menit, TD: 145/89 mmHg, Spo2: 96% dan HR: 104x/menit. Pada observasi terakhir 15 menit berikutnya Tn. Y mengatakan masih ada sesak namun masih ditolerir, walaupun masih ada batuk dengan tanda-tanda vital pasien RR: 20x/menit, TD: 135/85 mmHg, Spo2: 97%, dan HR: 100x/menit. Dari kedua pasien yang telah di observasi dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan perubahan adanya respons positif terhadap intervensi dalam meningkatkan efektivitas pernapasan, penurunan frekuensi pernapasan dan respon fisiologis pasien.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seftiani *et al.* (2026) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen, mengurangi frekuensi pernapasan, serta memperbaiki ventilasi paru-paru. Pendekatan ini juga berkontribusi dalam mengurangi gejala yang dirasakan dan meningkatkan pengendalian asma, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diterapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Souisa & Batubara (2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam selama kurang lebih 3 (tiga) hari perawatan, dapat mengurangi masalah sesak napas. Kesimpulan dari karya ilmiah ini adalah penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan sesak napas pada pasien dengan Pneumonia.

Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam, terjadi perubahan positif pada kondisi pasien. Pasien tampak lebih tenang, frekuensi napas lebih teratur, dan keluhan sesak serta kecemasan berkurang. Secara fisiologis, teknik ini meningkatkan ventilasi paru, memperbaiki pertukaran gas, dan menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tanda vital menjadi lebih stabil. Dari sisi psikologis, pasien merasa lebih mampu mengontrol kondisi tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam efektif sebagai terapi pendukung pada pasien gangguan pola napas (Alashek, Alkhatib, & Ghabban, 2021; Helena, Siswanto, & Rahayu, 2025).

Penerapan teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing exercise*) terbukti efektif dalam mengurangi gejala sesak napas pada pasien dengan gangguan pola napas. Intervensi ini membantu menurunkan frekuensi napas, mengurangi penggunaan otot bantu pernapasan, serta memperbaiki fase ekspirasi dan inspirasi sehingga ventilasi paru menjadi lebih optimal (Rahmi *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Intervensi keperawatan berupa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan gangguan pola napas mampu menurunkan keluhan sesak napas. Keberhasilan intervensi ini ditunjukkan melalui keluhan subjektif, perbaikan respons nonverbal, serta stabilitas tanda-tanda vital pada Ny. S dan Tn. Y. Penerapan teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan secara rutin dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan ventilasi dan kenyamanan napas pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua pasien dengan gangguan pola napas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan sesak napas, perubahan tanda-tanda vital dan respon fisiologis. Penerapan teknik relaksasi napas dalam selama 15 menit mampu memperbaiki pola pernapasan, meningkatkan saturasi oksigen, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan berbasis bukti dalam penatalaksanaan sesak napas pada pasien gangguan pola napas

DAFTAR REFERENSI

- Alashek, W.A., Alkhatib, M.N., & Ghabban, F.M. (2021). Effect of deep breathing exercise on respiratory function among patients with pulmonary disorders. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(3), 315–321.
- Azwar, A. S., Efendi, P., & Husni, H. (2025). Deep breathing exercise mengatasi pola napas tidak efektif pasien penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 21(1), 08–13. <https://doi.org/10.29238/jtk.v21i1.2472>
- Helena, Siswanto, & Rahayu. (2025). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap stabilitas respirasi pada pasien dengan gangguan pola napas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 44–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, 4 Agustus). Teknik relaksasi napas dalam. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Polusi udara dan dampaknya terhadap kesehatan pernapasan. Kemenkes RI.
- Napitupulu, A. D. P., Rahmayanti, & Buulolo, A. (2025). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap pengurangan sesak napas pada pasien asma bronkial. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1689–1697.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Potter & perry's essentials of nursing practice*, sae, e book. Elsevier Health Sciences.
- Rahmawati, N. A., Nontji, N. A. M. J., & Rosidah, N. (2023). Pengaruh deep breathing exercise terhadap sesak nafas pasien tuberkulosis di Kecamatan Dau. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4732–4737. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20344>
- Rahmi, R., Irawati, D., & Waluyo, A. (2025). Teknik pernapasan terhadap dispnea pada pasien PPOK. *Journal of Telenursing (JOTING)*. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5501>
- Sari, N., & Rahman, A. (2024). The Effectiveness of Deep Breathing Techniques in Improving Lung Function in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). *Jurnal Keperawatan Klinis*, 29(2), 115–122.
- Seftiani, E. D., Fatihaturohmah, A., Mawaddah, N., Aprilia, S. A., Amelia, F. Z., & Sopiah, P. (2025). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan sesak napas pada pasien asma. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 493–503.
- Sepalanita, W., Faturachman, A., & Subiakto, T. (2024). The effect of diaphragmatic breathing exercises on peak expiratory flow rate in bronchial asthma patients. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 10(1), 59–65. <https://doi.org/10.33490/jkm.v10i1.965>
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Souisa, C. L., & Batubara, S. O. (2025). Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Patients with Pneumonia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(3), 540–545

-
- World Health Organization. (2023). *Chronic respiratory diseases*. <https://www.who.int/health-topics/chronic-respiratory-diseases>
- World Health Organization. (2024). *Respiratory diseases*. <https://www.who.int/health-topics/respiratory-diseases>
- World Health Organization. (2025). *Global respiratory health update*. World Health Organization.