

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK (NAFAS DALAM) PADA
PASIEN *POST OP* RADIUS ULNA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI**

Di Ruang Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**HENDRIK SETIONO
NIM. 25650693**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK (NAFAS DALAM) PADA
PASIEN *POST OP* RADIUS ULNA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI**

Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat Penyusunan
Karya Tulis Akhir Karya Ilmiah Akhir



OLEH:

**HENDRIK SETIONO
NIM. 25650693**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

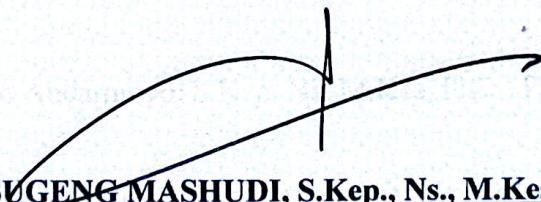
Karya Tulis Akhir Oleh : Hendrik Setiono

Judul : Penerapan relaksasi autogenik (nafas dalam) pada pasien *post op* radius ulna dengan masalah keperawatan nyeri Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Akhir pada tanggal : 5 Juni 2026

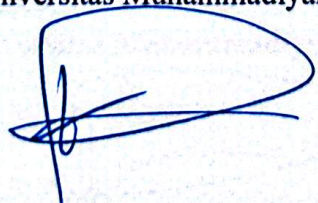
Oleh :

Pembimbing



Dr. SUGENG MASHUDI, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN: 0731038002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Akhir Oleh : Hendrik Setiono

Judul : Penerapan relaksasi autogenik (nafas dalam) pada pasien *post op* radius ulna dengan masalah keperawatan nyeri Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal : 5 Juni 2026

Tim Penguji

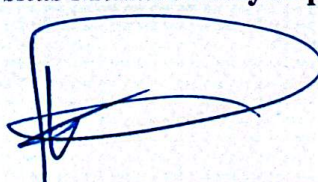
Tanda tangan

Ketua : 1. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes, PhD., FISQua

Anggota : 2. Dr, Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hendrik Setiono
NIM : 25650693
Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Akhir (KIA) yang berjudul: “Penerapan relaksasi autogenik (nafas dalam) pada pasien *post op* radius ulna dengan masalah keperawatan nyeri Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo” adalah bukan bahan Karya Tulis Akhir Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebesar-besarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 5 Juni 2026

Yang Menyatakan



HENDRIK SETIONO

NIM. 25650693

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK (NAFAS DALAM) PADA PASIEN *POST OP* RADIUS ULNA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI

Oleh: HENDRIK SETIONO

Nyeri akut pada Pasien Fraktur Radius Ulna akibat terputusnya hubungan tulang radius dan ulna yang disebabkan oleh cidera pada lengan bawah baik trauma langsung ataupun tidak langsung. Manifestasi klinik nyeri akut pada gejala tanda mayor dan minor Intervensi Keperawatan SIKI dengan manajemen nyeri seperti observasi, identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan identifikasi skala nyeri. Pada terapeutik dengan memberikan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri.

Tujuan: Mampu melaksanakan Penerapan Relaksasi Autogenik (Nafas Dalam) Pada Pasien *Post Op* Radius Ulna Dengan Masalah Keperawatan Nyeri dilakukan dalam 3 tempat yaitu pada saat *Post Op* ruang Ahmad Dahlan, rumah dan Poli Bedah, setiap sesi latihan nafas dalam dilakukan sebanyak 3 kali

Hasil Pengkajian Pasien mengatakan nyeri pada tangan kiri. penegakan Diagnosis keperawatan di temukan pada Ny. D dengan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Perencanaan dengan Penerapan Relaksasi Autogenik (Nafas Dalam). Evaluasi Pasien mengatakan nyeri pada Tangan kiri setelah operasi dan pada evalusi terakhir dilakukan saat pasien saat poli bedah

Kesimpulan: Penerapan Relaksasi Autogenik (Nafas Dalam) Pada Pasien *Post Op* Radius Ulna efektif dalam Penurunan skala nyeri

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik (Nafas Dalam), Pasien *Post Op* Radius Ulna, Nyeri.

ABSTRACT

APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION (DEEP BREATHING) IN POST-OP RADIUS-ULNA PATIENTS WITH PAIN NURSING PROBLEMS

By: HENDRIK SETIONO

Acute pain in patients with radius-ulna fractures results from a rupture in the radius and ulna bones caused by injury to the forearm, either direct or indirect trauma. Clinical manifestations of acute pain include major and minor signs. Nursing interventions include pain management, such as observation, identification of the location, characteristics, duration, frequency, quality, and intensity of pain, and pain scale. Non-pharmacological techniques are provided for pain reduction.

Objective: To be able to implement Autogenic Relaxation (Deep Breathing) in Post-OP Radius-ulna Patients with Pain Nursing Problems. This was carried out in three locations: during the post-op period in the Ahmad Dahlan ward, at home, and in the Surgery Clinic. Each deep breathing session was performed three times.

Assessment Results: The patient reported pain in his left hand. A nursing diagnosis was established in Mrs. D with acute pain related to a physical injury agent. Planning involved the application of autogenic relaxation (deep breathing). Evaluation revealed pain in the patient's left hand after surgery, and the final evaluation was performed during the patient's visit to the surgical outpatient clinic.

Conclusion: The application of autogenic relaxation (deep breathing) to post-op patients with the radius and ulna is effective in reducing pain levels.

Keywords: Autogenic relaxation (deep breathing), post-op patients with the radius and ulna, pain.

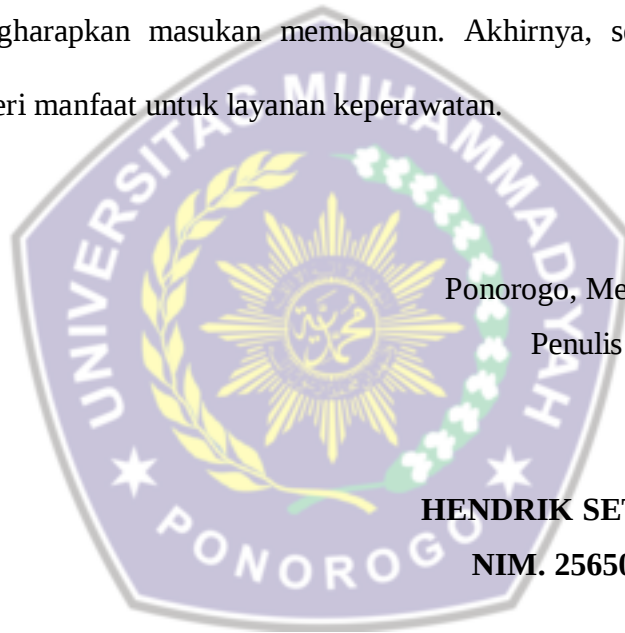
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Akhir dengan judul “Penerapan relaksasi autogenik (nafas dalam) pada pasien *post op* radius ulna dengan masalah keperawatan nyeri Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo”. Penulis menyadari bahwa dalam kegiatan penelitian ini tidak akan berjalan sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. Sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Dr, Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing penyusunan KIA yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes, PhD sebagai ketua penguji Karya Tulis Akhir KIA yang telah meluangkan waktu dalalam pengujian, memberikan masukan saran dan arahan.
5. Ibu, Bapak, Adik, seluruh keluarga sebagai support system penuh dalam mengerjakan Karya Tulis Akhir ini, terima kasih atas doa, support, dan nasehat yang tak pernah putus.

6. Rekan-rekan sesama mahasiswa Alih Jenjang Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang sudah saling menyemangati dalam menyelesaikan Karya Tulis Akhir KIA.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga Karya Tulis Akhir ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Dalam penulisan Karya Tulis Akhir KIA ini penulis sadar jika jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan masukan membangun. Akhirnya, semoga Karya Tulis Akhir memberi manfaat untuk layanan keperawatan.



Ponorogo, Mei 2026

Penulis

HENDRIK SETIONO

NIM. 25650693

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN	vi
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Fraktur Radius Ulna	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Klasifikasi Fraktur	9
2.1.3 Etiologi.....	14
2.1.4 Manifestasi Klinis	15
2.1.5 Pathofisiologi.....	16

2.1.6 <i>Phatway</i>	18
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang.....	19
2.1.8 Komplikasi	20
2.1.9 Penatalaksanaan.....	22
2.2 Konsep Dasar Nyeri.....	26
2.2.1 Pengertian Nyeri	26
2.2.2 Fisiologi nyeri.....	27
2.2.3 Respon Nyeri.....	28
2.2.4 Klasifikasi Nyeri	29
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	29
2.2.6 Penilaian Klinis Nyeri	32
2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri	35
2.3 Konsep Relaksasi <i>Autogenic</i>	39
2.3.1 Pengertian Relaksasi <i>Autogenic</i>	39
2.3.2 Manfaat Relaksasi <i>Autogenic</i>	41
2.3.3 Pengaruh Relaksasi terhadap tubuh.....	42
2.3.4 Tahapan kerja teknik relaksasi <i>autogenic</i>	43
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	47
2.4.1 Pengkajian	47
2.4.2 Diagnosa Keperawatan.....	56
2.4.3 Intervensi	58
2.4.4 Implementasi	60
2.4.5 Evaluasi	61
2.5 <i>Evidence Based Nursing</i>	63

BAB 3 METODE LAPORAN KASUS

3.1 Metode	69
3.2 Teknik Penulisan	69
3.3 Waktu dan Tempat.....	70
3.4 Pengumpulan Data	70
3.5 Alur Kerja	72
3.6 Etika	72

BAB 4 GAMBARAN KASUS

4.1 Pengkajian.....	74
4.2 Pemeriksaan Penunjang	83
4.3 Penatalaksanaan.....	84
4.4 Analisa Data	85
4.5 Daftar Masalah	86
4.6 Rencana Asuhan Keperawatan.....	87
4.7 Catatan Tindakan Keperawatan	88
4.8 Catatan Perkembangan	91

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1 Pengkajian Keperawatan.....	93
5.2 Diagnosa Keperawatan	96
5.3 Intervensi	97
5.4 Implementasi	99
5.5 Evaluasi	103

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

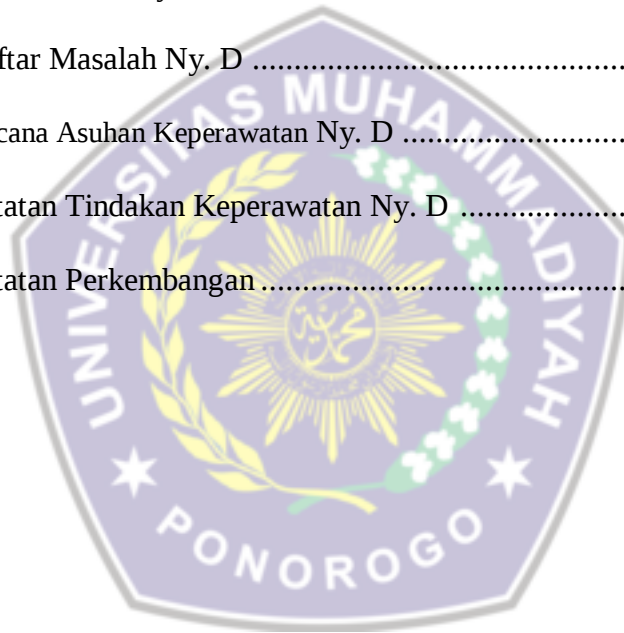
6.1 Kesimpulan	107
6.2 Saran	108

DAFTAR PUSTAKA	110
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	113
-----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kekuatan Otot.....	56
Tabel 2.2 Perencanaan Keperawatan Nyeri Akut	59
Tabel 2.5 <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN).....	63
Tabel 4.1 Pola Hidup sehari hari	79
Tabel 4.2 Pemeriksaan darah Ny. D	83
Tabel 4.3 Analisa Data Ny. D	85
Tabel 4.4 Daftar Masalah Ny. D	86
Tabel 4.5 Rencana Asuhan Keperawatan Ny. D	87
Tabel 4.6 Catatan Tindakan Keperawatan Ny. D	88
Tabel 4.7 Catatan Perkembangan	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pahtways</i> Faktur	18
Gambar 2.2 <i>Numeric rating scale</i> (NRS).....	33
Gambar 2.3 <i>Visual analogue scale</i> (VAS)	34
Gambar 2.4 <i>Face pain scale</i> (FPS)	35
Gambar 2.5 Posisi Tiduran Teknik Relaksasi <i>Autogenic</i> (Sumber: Anugrah Hani, 2020).....	45
Gambar 2.6 Posisi Duduk Teknik Relaksasi <i>Autogenic</i> (Sumber: Anugrah Hani, 2020).....	45
Gambar 3.1Gambar Alur Penelitian.....	72
Gambar 4.1 Genogram Pasien Ny. D.....	78
Gambar 4.2 Pemeriksaan Rontgen: antebrachii sinistra AP Lateral.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	113
Lampiran 2 Jumlah data pasien	114
Lampiran 3 SOP Nafas Dalam	115
Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Uji Etik.....	118
Lampiran 5 Dokumentasi	119
Lampiran 6 Form Pendampingan Pengambilan kasus.....	120



DAFTAR SINGKATAN



CRT	: <i>capillary refill time</i>
mm	: <i>centimeter</i>
FES	: <i>Fat Embolism Syndrome</i>
FPS	: <i>Face Pain Scale</i>
KMB	: Keperawatan Medikal Bedah
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
Op	: Operasi
OREF	: <i>Open Reduction Eksternal Fixation</i>
ORIF	: <i>Open Reduction Internal Fixation)</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
SIKI	: Standart Intervensi Keperawatan Indonesia
SRT	: <i>spinoreticular tract</i>
STT	: <i>spinothalamic tract</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Respon Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization (WHO)</i>