

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI
BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DADA PADA
PASIEN INFARK MIOKARD DI RSUD TOTO KABILA
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Oleh

**TRI SUSANTI KUNU
NIM. 841 416 170**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

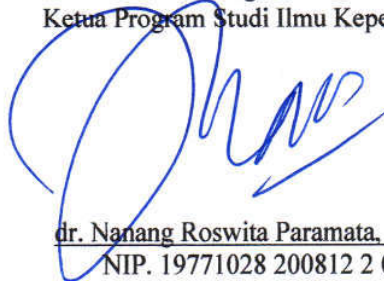
Pembimbing II



Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep. M.Kes
NIP. 19750112 199403 1 003

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI
BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DADA PADA
PASIEIN INFARK MIOKARD DI RSUD TOTO KABILA
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Oleh

**TRI SUSANTI KUNU
NIM. 841 416 170**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : Jum'at / 29 Desember 2017

Waktu : 14.00 – 15.00 Wita

Penguji :

1. dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

(.....)

2. Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep, M.Kes
NIP. 19750112 199403 1 003

(.....)

3. dr. Edwina R. Monayo, M. Biomed
NIP. 19830906 200812 2 004

(.....)

4. Ns. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep, M.Kep

(.....)

Gorontalo, Desember 2017
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Tri Susanti Kunu. 2017. *Efektivitas Teknik Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada pada Pasien Infark Miokard di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes** dan Pembimbing II **Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep M.Kes.**

Penatalaksanaan nyeri pada Infark Miokard diantaranya adalah teknik *slow deep breathing* atau relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas teknik *slow deep breathing* dan relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien Infark Miokard.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *pre and posttest desain*. Populasi adalah pasien Infark Miokard dengan teknik *consecutive sampling* dengan sampel 12 orang. Instrument menggunakan lembar observasi dan alat ukur Skala *numeric*. Analisis menggunakan *paired T test* dan *Independent T Test*.

Hasil statistik *Paired T Test* didapatkan rerata sebelum teknik *slow deep breathing* adalah 7,83 dengan *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), sesudah teknik *slow deep breathing* adalah 5,50 dengan *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), sebelum relaksasi Benson adalah 8,00 dengan *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), sesudah relaksasi Benson adalah 5,33 dengan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Analisis statistik *Independent T Test* didapatkan nilai beda *mean* adalah 0,333 dengan *p value* 0,290 ($\alpha > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri dada antara yang mendapat teknik *slow deep breathing* dan relaksasi Benson.

Disarankan agar Rumah Sakit menetapkan kebijakan penerapan *slow deep breathing* dan relaksasi Benson melalui penetapan Standar Operasional Prosedur.

Kata Kunci : Slow Deep Breathing, Benson, Skala Nyeri

ABSTRACT

Kunu, Tri Susanti . 2017. *The Effectiveness of Slow Deep Breathing Technique and Benson Relaxation towards the Decrease of Chest Pain Scale in Myocardial Infarction Patients in Toto Regional Public Hospital, Kabila, Bone Bolango Regency*. Undergraduate Thesis, Study Program in Nursing Science. Faculty of Sports and Health. Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: **dr. Nanang Roswita Paramata., M.Kes.** Co-Supervisor: **Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep M.Kes.**

Pain treatment in Myocardial Infarction includes *slow deep breathing* technique or Benson relaxation. This research is intended to analyze the effectiveness of *slow deep breathing* technique and Benson relaxation towards the decrease of chest pain scale in Myocardial Infarction patients.

This research employed quasi-experimental design with pre-test and post-test design. Myocardial Infarction patients were involved in the population with 12 people selected as the sample by using *consecutive sampling* technique. The research instruments were observation sheet and numerical scale gauge and utilized *paired T-test* and *Independent T-Test* as the data analysis technique.

The statistical results of *Paired T-Test* reveal that the average value before implementing *slow deep breathing* technique is 7.83 with *p-value* 0.000 ($\alpha < 0,05$). It then changes to 5.50 with *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) after having the *slow deep breathing* technique. Further, the average value before applying Benson relaxation is 8.00 with *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), and it finally results in a change of value 5.33 with *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) after getting the relaxation above. On the other hand, the statistical analysis of *Independent T-Test* shows that the *mean* difference value is 0.333 with *p-value* 0,290 ($\alpha > 0,05$), meaning that there is no significant difference between patients who get *slow deep breathing* technique and Benson relaxation towards the decrease of chest pain scale.

It is suggested for the hospital to make a policy about the implementation of *slow deep breathing* and Benson relaxation through the stipulation of Standard Operational Procedure.

Keywords: *Slow Deep Breathing, Benson, Pain Scale*

