

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN *SOFT TISSUE TUMOR* RUMAH SAKIT BHAKTI WIRA TAMTAMA SEMARANG

*Effect of deep breathing relaxation therapy, to reduce pain in Soft tissue tumor patients*

*Bhakti Wira Tamtama Hospital Semarang*

**Sindi Senora Djaguna<sup>1\*</sup>, Amrih Widiati<sup>2</sup>**

1,2 Universitas Karya Husada Semarang

E-mail : [sindidjaguna@gmail.com](mailto:sindidjaguna@gmail.com)

Diterima : 8 Juni 2025

Disetujui : 18 Juli 2025

Diterbitkan : 20 Juli 2025

### Abstrak

*Soft tissue tumor* (STT) adalah benjolan atau pembengkakan yang abnormal yang disebabkan oleh neoplasma dan non-neoplasma yang berhubungan dengan pertumbuhan sel baru, abnormal, progresif, dimana sel-selnya tidak tumbuh seperti kanker, yang disebabkan oleh neoplasma yang terletak antara kulit dan tulang.. Penelitian berlokasi di ruang Nusa Indah Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan memfokuskan implementasi keperawatan pada pasien *Soft tissue tumor*. Partisipan dalam studi kasus berjumlah satu orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari terapi nafas dalam karena hasil analisis ditemukan adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien, dari tingkat nyeri sedang menjadi ringan. Kesimpulan: pemberian terapi relaksasi nafas dalam terbukti sangat efektif karena mampu menurunkan tekanan darah pada penderita *Soft tissue tumor*

**Kata kunci:** Nyeri, *soft tissue tumor*, Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang

### Abstract

*Soft tissue tumor* (STT) is an abnormal lump or dwelling caused by neoplasm and non-neoplasm (Smeltzer,2020). STT is an new,abnormal progressive cell growth, where the cells do not not grow like cencer. So in conclusion, The research method uses a descriptive research design in the form of a case study with a nursing process approach conssting of assesment, nursing diagnsosis, planning,implementation, and evaluation by focusing on the implementation of nursing in *Soft tissue tumor* patients, the participants in the case study were one person. The result of this study indicate that there is an effecof of deep breathing therapy because the result of the analysis found a decrease in the level of pain patients, from moderate to mild pain. Conclusion: the provision of deep breathing relaxtion therapy has been proven to be very efective because it can lower blood pressure in people with *Soft tissue tumor*

**Keywords:** Pain, *soft tissue tumor*, Deep Breathing Relaxtion Therapy, Bhakti Wira Tamtama Hospital Semarang

### PENDAHULUAN

*Soft tissue tumor* (STT) adalah benjolan atau pembengkakan yang abnormal yang disebabkan oleh neoplasma dan non-neoplasma (Smeltzer, 2020 ). STT adalah pertumbuhan sel baru, abnormal, progresif, dimana sel selnya tidak tumbuh seperti kanker. Jadi kesimpulannya, STT adalah Suatu benjolan atau pembengkakan

yang abnormal didalam tubuh yang disebabkan oleh neoplasma yang terletak antara kulit dan tulang. Menurut Toy dkk, (2019). *Soft tissue tumor* adalah suatu kelompok tumor yang biasanya berasal dari jaringan ikat, dan ditandai sebagai massa di anggonta gerak, badan atau sreptroperitoneum. Sedangkan Clevo,

(2020) menjelaskan bahwa *Soft tissue tumor* (STT) adalah benjolan atau pembengkakan abnormal yang disebabkan oleh neoplasma dan nonneoplasma. *Soft tissue tumor* (STT) adalah pertumbuhan sel baru, abnormal, progresif, dimana sel-selnya tidak tumbuh seperti kanker.

Tumor adalah benjolan atau pembengkakan abnormal dalam tubuh, tetapi dalam artian khusus tumor adalah benjolan yang disebabkan oleh neoplasma (Sjamsuhidayat, 2019). Tumor merupakan penyakit tidak menular yang saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di Indonesia maupun diseluruh dunia. Tumor menjadi penyebab kematian utama kedua yang memberikan kontribusi 13% dari 22% kematian akibat penyakit tidak menular (Maryanti, 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) Pada tahun 2018 diperkirakan terdapat 18.1 juta kasus baru dan 9.6 juta kematian akibat kanker. Setiap tahun diperkirakan 3000/juta penduduk memiliki keluhan tumor jaringan lunak ini, sedangkan pada sarcoma jaringan lunak terdapat sekitar 30 juta kasus (Ritonga & Elisabrth, 2020).

*Soft tissue tumor* adalah suatu kelompok tumor yang biasanya berasal dari jaringan ikat, dan ditandai sebagai massa di anggonta gerak, badan atau reptroperitoneum Penyebab pasti timbulnya *soft tissue tumor* ini belum jelas, namun banyak faktor yang di duga berperan. Kondisi genetik 66%, paparan radiasi 1%, infeksi 3% dan trauma 30% merupakan faktor resiko yang berhubungan erat dengan terjadinya *soft tissue tumor* .

Lokasi yang paling sering ditemukan yaitu kira-kira 40% terjadi di ekstermitas bawah, terutama daerah paha, 20% di ekstermitas atas, 10% di kepala dan leher dan 30% di badan dan retroperitoneum (Clevo, 2019)

Menurut Organisasi Kesehatan dunia (WHO), *Soft tissue tumor* merupakan benjolan abnormal yang disebabkan oleh neoplasma. Menurut WHO pada tahun 2020 angka penderita *soft tissue tumor* secara global, sekitar 14,1 juta orang yang menderita *soft tissue tumor*. Pasien *soft tissue tumor* biasanya dibawa oleh keluarga ke rumah sakit atau unit kesehatan lainnya. Karena keluarga tidak mampu merawat, benjolan semakin lama semakin membesar dan kadang-kadang pasien mengeluh nyeri. Beberapa alasan yang lazim keluarga membawa pasien ke rumah sakit yaitu benjolan semakin lama semakin membesar, keluarga mengira itu kanker karena pasien merasa nyeri. *Soft tissue tumor* adalah benjolan atau pembengkakan abnormal yang disebabkan oleh neoplasma. *Soft tissue tumor* (STT) adalah pertumbuhan sel baru, abnormal, progresif, dimana sel-selnya tidak tumbuh seperti kanker (Clevo, 2019)

*Soft tissue tumor* umumnya dapat ditangani dengan tindakan bedah dan keperawatan. Dalam penatalaksanaan keperawatan pada *soft tissue tumor* di lakukan tindakan pembedahan kecil (exsici). Bisanya dalam asuhan keperawtan *soft tissue tumor* dengan masalah yang sering muncul adalah cemas berhubunga dengan kurang pengetahuan tentang penyakit dan setelah *Soft tissue tumor* adalah suatu kelompok tumor yang

biasanya berasal dari jaringan ikat, dan ditandai sebagai massa di anggonta gerak, badan atau reptroperitoneum (Toy dkk, 2011). Penyebab pasti timbulnya *soft tissue tumor* ini belum jelas, namun banyak faktor yang di duga berperan. Kondisi genetik 66%, paparan radiasi 1%, infeksi 3 % dan trauma 30 % merupakan faktor resiko yang berhubungan erat dengan terjadinya *soft tissue tumor*. Lokasi yang paling sering ditemukan yaitu kira-kira 40% terjadi di ekstermitas bawah, terutama daerah paha, 20% di ekstermitas atas, 10% di kepala dan leher dan 30% di badan dan retroperitoneum. (Clevo, 2022)

Pasien *soft tissue tumor* biasanya dibawa oleh keluarga ke rumah sakit atau unit kesehatan lainnya. Karena keluarga tidak mampu merawat, benjolan semakin lama semakin membesar dan kadang-kadang pasien mengeluh nyeri. Beberapa alasan yang lazim keluarga membawa pasien ke rumah sakit yaitu benjolan semakin lama semakin membesar, keluarga mengira itu kanker dan pasien merasa nyeri. *Soft tissue tumor* adalah benjolan atau pembengkakan abnormal yang disebabkan oleh neoplasma. *Soft tissue tumor* (STT) adalah pertumbuhan sel baru, abnormal, progresif, dimana sel-selnya tidak tumbuh seperti kanker. (Clevo, 2012)

*Soft tissue tumor* umumnya dapat ditangani dengan tindakan bedah dan keperawatan. Dalam penatalaksanaan keperawatan pada *soft tissue tumor* di lakukan tindakan pembedahan kecil (*excisi*). Biasanya dalam asuhan keperawatan *soft tissue tumor* dengan masalah yang sering muncul adalah cemas

berhubunga dengan kurang pengetahuan tentang penyakit dan setelah operasi masalah yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (luka post operasi) dan resiko infeksi. Sepintas nyeri punggung bawah kronis bukan penyakit yang membutuhkan penanganan serius. Ternyata, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyakit itu adalah penyebab utama kecacatan secara global. Sebab itu, pada 7 Desember 2023, WHO mengeluarkan pedoman pertamanya mengenai penanganan nyeri punggung bawah non-bedah di layanan kesehatan primer dan komunitas dengan mencantumkan intervensi yang boleh digunakan dan tidak boleh digunakan oleh petugas kesehatan selama perawatan rutin.

Panduan WHO ini mendefinisikan nyeri punggung bawah sebagai nyeri yang menetap atau berulang selama lebih dari tiga bulan yang diderita pasien dan berhubungan dengan gejala yang tidak dapat dijelaskan dengan lebih baik oleh diagnosis lain, seperti lesi struktural atau proses penyakit. Namun, panduan ini tidak menerapkan kriteria yang terkait dengan pengalaman tekanan emosional atau disabilitas fungsional pasien. Menurut WHO, sekitar 619 juta orang mengalami nyeri punggung bawah pada tahun 2020, naik 60 persen dari tahun 1990. Kasus ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 843 juta pada tahun 2050, dengan angka pertumbuhan terbesar diperkirakan terjadi di Afrika dan Asia, tempat populasi menjadi lebih besar dan harapan hidup masyarakat lebih lama. WHO dalam

pedoman tersebut merekomendasikan intervensi non-bedah untuk membantu orang yang mengalami penyakit ini. Intervensi itu meliputi program pendidikan yang mendukung pengetahuan dan strategi perawatan diri; program latihan; beberapa terapi fisik, seperti terapi manipulatif tulang belakang dan pijat; terapi psikologis, seperti terapi perilaku kognitif; serta obat-obatan, seperti obat anti-inflamasi nonsteroid.

Pedoman tersebut juga menguraikan prinsip-prinsip utama perawatan bagi penderita dewasa yang harus bersifat holistik, berpusat pada manusia, adil, tidak menstigmatisasi, tidak diskriminatif, terintegrasi, dan terkoordinasi. Perawatan harus disesuaikan untuk mengatasi berbagai faktor fisik, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi penyakit yang mereka derita. Serangkaian intervensi mungkin diperlukan untuk mengatasi penyakit ini secara holistik dibandingkan intervensi tunggal yang dilakukan secara terpisah.

Pedoman ini menguraikan 14 intervensi yang tidak direkomendasikan bagi kebanyakan orang di sebagian besar konteks. Intervensi semacam ini sebaiknya tidak dilakukan secara rutin karena evaluasi WHO terhadap bukti yang ada menunjukkan bahwa potensinya lebih besar daripada manfaatnya. Beberapa contohnya adalah penggunaan penyangga pinggang, ikat pinggang atau penyangga; beberapa terapi fisik, seperti traksi, yaitu menarik bagian tubuh; serta beberapa obat, seperti obat pereda nyeri opioid yang dapat menyebabkan overdosis dan ketergantungan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan studi diskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi ini adalah pasien dengan *soft tissue tumor* di ruang nusa indah Rumah Sakit Bhakti Wira Tamatama Semarang. Studi kasus ini fokus untuk mengetahui adakah pengaruh terapi relaksasi tarik napas untuk mengurangi nyeri pada pasien *soft tissue tumor*, dilihat dari hasil implementasi setelah dilakukan tarik napas dalam serta lembar observasi terhadap pasien. Instrumen dalam studi kasus ini adalah mengobservasi, mengukur dan menilai suatu fenomena.

Data yang diperoleh, dianalisa dan dijadikan bukti dari sebuah studi kasus. Lembaran observasi ini berupa lembar mengenai skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi tarik napas dalam pada penderita *soft tissue tumor*. Formulir SOP skala nyeri dengan menggunakan metode pemberian terapi relaksasi napas dalam pada pasien *soft tissue tumor*. Formulir yang berisi tentang observasi skala nyeri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada kasus ini dibuktikan bahwa Teknik relaksasi napas dalam sangatlah berpengaruh bagi proses penyembuhan salah satunya adalah untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh seseorang.

### 1. Pengkajian

Pengkajian keperawatan yang dilakukan kepada pasien Ny Z mengeluh rasa nyeri dirasakan di bagian punggung dengan skala nyeri yang dirasakan 8,

sedangkan Tn H mengeluh merasakan nyeri di bagian kepala yang membuat pasien merasa pusing dengan skala nyeri yang dirasakan adalah 7. Berdasarkan keluhan pasien dalam pengkajian tersebut menunjukkan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan nyeri

## 2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang diangkat pada pasien Ny Z adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik, sedangkan pada Tn H dengan diagnosa Ansietas b.d kurangnya informasi ditandai dengan pasien merasa cemas, adanya benjolan di bagian kepala semakin membesar. Diagnosa keperawatan diambil berdasarkan batasan karakteristik, tanda dan gejala yang dialami oleh pasien,

## 3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan pada Ny Z dan Tn. H telah direncanakan sesuai dengan diagnosa yang di tegakkan yang merujuk pada buku SLKI, SIKI dan Jurnal penerapan intervensi disusun berdasarkan fokus penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu mengenai asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada pasien *soft tissue tumor* punggung dan kepala

## 4. Implementasi

Berdasarkan intervensi yang disusun, telah dilakukan implementasi pada pasien manajemen nyeri dan penerapan relaksasi napas dalam dilakukan selama 3 hari proses perawatan pasien dirawat di Rumah sakit

## 5. Evaluasi keperawatan

Dari hasil yang dapat melalui ke dua pasien yaitu bisa disimpulkan bahwa teknik

relaksasi napas dalam sangatlah berperan penting karena mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien pada pasien dengan *soft tissue tumor* punggung yaitu tingkat nyeri yang dirasakan pada hari pertama yaitu skala nyeri 8 dan pada hari ke 3 menjadi 4, sedangkan pada pasien dengan *soft tissue tumor* kepala tingkat nyeri dirasakan adalah 7 dan pada hari ke 3, hasil evaluasi pasien tersebut berada di rentang skala nyeri ringan (Purwandari dkk.,2020)

Tumor jaringan lunak atau *Soft tissue tumor* (STT) adalah suatu benjolan atau pembengkakan abnormal yang disebabkan pertumbuhan sel baru. *Soft tissue tumor* adalah suatu kelompok tumor yang biasanya berasal dari jaringan ikat dan ditandai sebagai massa anggota gerak badan atau reprotoeritonium (Irsal dkk., 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara mengajarkan dan menganjurkan klien untuk menarik nafas dengan baik, menarik nafas dalam dan menghembuskan nafas sambil melepaskan rasa nyeri yang dirasakan. Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui estimasi pengaruh pemberian Teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien post operasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pre dan post operasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah penerapan asuhan keperawatan tarik napas dalam pada pasien 1 dan pasien 2 dengan penyakit soft tissue tumor di rumah sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang peneliti dapat mengambil bahwa adanya tingkat nyeri yang dirasakan pasien bisa menurun dengan adanya metode tarik napas dalam dai nyeri yang berat menjadi ringan.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya dapat dijadikan bahan untuk mengembangkan intervensi lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rohmayani, MS, & Suwito. (2019). intensitas nyeri klien pasca operasi Walikota di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 23–29.
- Saputri, M. A. (2022). hubungan tingkay kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada pra operasi *soft tissue tumor* dengan general ansietas di RSUD Pringsewu Lampung . Poltekes Kemenkes Jogja.
- Shidam, V. B. (2020). benign and malignant soft-tissue tumors. retrieved from <https://emedicine.medscape.com/article/1253816-overview>
- Styowati, & Tiwuk. (2021). diagnosis keperawatan pada pasien pre operasi, intra operasi, dan pasca operasi katarak di kamar operasi RSUD Bangil Pasuruan. Stikes Bina Sehat PPNI.
- Sudarsa, I. W. (2019). buku ajaran bedah onkologi. airlangga university press.
- Suswita, D. (2019). Efektifitas Penggunaan Electricblanket pada Pasien yang Mengalami Hipotermi Post Operasi di Instalasi Bedal Sentral (IBS) Rumah Sakit Umum Daerah Palembang Bari Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(1), 48–56. <https://doi.org/10.35952/jik.v8il.137>
- Tarwoto, & Wartonah. (2021). kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan (5th ed.).
- TIM POKJA SDKI DPP PPNI. (2017). standar diagnosa keperawatan indonesia.
- TIM POKJA SIKI DPP PPNI. (2018). standar intervensi keperawatan indonesia
- TIM POKJA SIKI DPP PPNI. (2019). standar intervensi keperawatan indonesia.
- Zakiudin, A. (2022). keperawatan medikal bedah ii,cirebon:cv.green publisher indonesia e-ISSN: 3031-0105; p-ISSN: 3031-0091, Hal 419-430. DOI: <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.787>. index.php/Vitamin