

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN POSISI *HOBE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN STEMI DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD KARSA HUSADA BATU

Chorida Kamila Ula, Sulastyawati, S.Kep.,Ns., M.Kep
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email : kamilachorida@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: STEMI (*ST-Elevation Myocardial Infarction*) merupakan kegawatdaruratan kardiovaskular dengan nyeri dada sebagai keluhan utama. Penanganan nyeri yang tidak adekuat dapat memperburuk kondisi hemodinamik pasien. Intervensi non-farmakologis seperti relaksasi nafas dalam dan posisi *Head of Bed Elevation* (HOBE) diperlukan sebagai terapi komplementer. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif pada pasien Tn. S usia 49 tahun dengan diagnosa STEMI inferior di IGD RSUD Karsa Husada Batu. Intervensi yang diberikan meliputi teknik relaksasi nafas dalam dan posisi HOBE. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan penunjang. **Hasil:** Setelah intervensi selama kurang lebih 5 jam, skala nyeri pasien menurun dari 7 menjadi 4, tekanan darah membaik (110/86 mmHg), nadi meningkat dari 54 menjadi 69 kali/menit, respirasi menurun dari 21 menjadi 17 kali/menit, dan saturasi oksigen meningkat dari 96% menjadi 100%. Hasil EKG ulang menunjukkan perbaikan elevasi segmen ST $\leq 2,5$ mm. **Diskusi:** Relaksasi nafas dalam merangsang sistem saraf parasimpatis dan pelepasan endorfin, sedangkan posisi HOBE mengoptimalkan ekspansi paru dan mengurangi beban kerja jantung. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis dalam menurunkan nyeri. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan posisi HOBE efektif menurunkan skala nyeri pada pasien STEMI di IGD.

Kata Kunci: STEMI, nyeri dada, relaksasi nafas dalam, HOBE, terapi non-farmakologis