

Literature Review: Manajemen Nyeri Non-Farmakologis pada Pasien Fraktur

Literature Review: Nonpharmacological Pain Management in Patients with Fractures

Saylvie Hardila^{1*}, Putri Irwanti Sari¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Sumatera Selatan, Indonesia.

Kata Kunci :

Terapi, nyeri, non farmakologi, fraktur

ABSTRAK

Pendahuluan: Fraktur merupakan kondisi ketika terjadi patah atau retak pada tulang akibat trauma yang mengakibatkan terjadinya nyeri, sehingga berdampak kepada rasa ketidaknyaman bagi pasien. Salah satu Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dengan cara pemberian terapi nonfarmakologi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai macam terapi non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur melalui literature review 16 artikel dari Google Scholar dalam lima tahun terakhir. **Metode:** Penelitian *literature review* dilakukan dengan cara menelaah, mengidentifikasi dan menganalisis berbagai literature yang relevan dengan terapi non-farmakologis pada pasien fraktur sebanyak 15 artikel jurnal. **Hasil:** Berdasarkan hasil telaah *literature review* ditemukan bahwa terapi *non-farmakologis* terdapat 6 terapi *nonfarmakologi* yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur yaitu kompres dingin (*cold pack*), relaksasi nafas dalam (*relaksasi benson*), Terapi *Progressive Muscle Relaxation*, Balut Bidai, *Spiritual Therapy Quantum Touch and Finger*, *Distraction Technique*. Dari ke 6 terapi *nonfarmakologi* tersebut yang paling efektif adalah terapi kompres dingin (*cold pack*) dengan hasil setelah diberikan kompres dingin selama 3 hari berturut-turut dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. Selanjutnya terapi relaksasi nafas dengan penurunan dari skala nyeri 6,27 menurun menjadi 3,54. **Kesimpulan:** Berdasarkan studi literatur 15 artikel jurnal terpilih sesuai dengan kriteria inklusi, ada 6 terapi non farmakologik yang efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien fraktur.

Keyword:

Therapy, pain, non-pharmacology, fracture

ABSTRACT

Introduction: A fracture is a condition in which a bone breaks or cracks as a result of trauma, causing pain and discomfort for the patient. One approach to reducing pain is through nonpharmacological therapy. Objective: This study aims to review various types of non-pharmacological therapies that are effective in reducing pain in patients with fractures through a literature review of 16 articles from Google Scholar published within the last five years. **Methods:** The literature review was conducted by examining, identifying, and analyzing 15 journal articles relevant to non-pharmacological therapies for patients with fractures. **Results:** Based on the findings of the literature review, it was determined that there are six non-pharmacological therapies used to reduce pain in patients with fractures: cold packs, deep breathing relaxation (Benson relaxation), Progressive Muscle Relaxation, splinting, Spiritual Therapy (Quantum Touch and Finger), and distraction techniques. Of these six non-pharmacological therapies, the most effective was cold pack therapy, which reduced the pain score from 6 to 1 after three consecutive days of application. Next was breathing relaxation therapy, which reduced the pain score from 6.27 to 3.54. **Conclusion:** Based on a literature review of 15 journal articles selected according to the inclusion criteria, there are 6 nonpharmacological therapies that are effective in reducing acute pain in patients with fractures.

Corresponding Author:**Saylvie Hardila**

Email: saylvieh@gmail.com

Article history

Received date : 25 Juni 2026

Revised date : 17 Juli 2026

Accepted date : 23 Juli 2026

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan cedera muskuloskeletal yang disebabkan karena aktivitas berlebihan dan juga akibat dari trauma tumpul (Soeselo & Tegal, 2024). Fraktur merupakan terputusnya kontinuitas tulang yang disebabkan oleh trauma ditandai gejala nyeri, bengkak, deformitas, gangguan fungsi, pemendekan, dan krepitasi (Smeltzer & Bare, 2022).

Menurut analisis *Global Burden of Disease (GBD)*, (2019), sekitar 178 juta kasus fraktur baru terjadi di seluruh dunia pada tahun 2019. Terdapat sekitar 455 juta orang yang hidup dengan dampak akut atau jangka panjang akibat fraktur. Fraktur menyebabkan sekitar 25,8 juta tahun hidup dengan disabilitas (YLDs) secara global. Kejadian fraktur menjadi penyebab kematian nomor 8 di dunia bagi segala usia karena terdapat data yang menunjukkan bahwa 13 juta jiwa yang mengalami fraktur, dan 1,35 juta jiwa mengalami kematian akibat kecelakaan lalu lintas yang disebabkan oleh fraktur (World Health Organization (2020).

Menurut data Risdasdas tahun 2018 ada sebanyak 92.976 kejadian jatuh yang mengalami fraktur sebanyak 5.144 jiwa dan di Provinsi Lampung sebanyak 8,1% kejadian cedera dari total kasus di Indonesia dengan jumlah 4,5% disebabkan oleh patah tulang (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu tanda dan gejala fraktur adalah nyeri. Menurut PPNI, (2016) Nyeri merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat.

Nyeri dapat diatasi dengan terapi *farmakologi* dan terapi *nonfarmakologi* yaitu teknik relaksasi, massage, kompres, terapi

musik, murottal, distraksi, dan guided imaginary (Smeltzer & Bare, 2022).

Teknik *nonfarmakologi* merupakan salah satu intervensi keperawatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika nyeri muncul dan dapat digunakan pada seseorang sehat ataupun sakit (A Potter & Perry, A.G, 2020).

Terapi *nonfarmakologi* merupakan terapi yang berfokus terhadap stimulasi psikologis dan fisiologis tubuh dalam menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan kondisi psikologis pasien. Beberapa jenis terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif yaitu terapi musik, pijat kaki, *autogenic*, *aromaterapi*, dan genggam jari (Salamah, 2024; Sari et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani M, (2020), menggunakan studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres dingin pada kedua pasien *fraktur* tertutup. Subjek 1 pada studi kasus terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 3 dan subjek 2 terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 2. Terapi kompres dingin mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan fraktur tertutup. Selain itu ada juga adajuga penelitian lainnya melalui literature review berdasarkan sembilan artikel yang terpilih tentang terapi non farmakologik dalam penanganan diagnosis nyeri membuktikan bahwa 100% terapi *nonfarmakologik* efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur. Teknik non farmakologik yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, Kompres dingin (*Cold Pack*) dan *Range of Motion (ROM)*. Kesimpulan: Berdasarkan 9 jurnal yang terpilih sesuai

dengan kriteria inklusi, terapi *nonfarmakologi* yang efektif dalam penanganan diagnosis nyeri pada *fraktur* adalah distraksi pendengaran, relaksasi nafas dalam, kompres dingin (*cold pack*), *Range of Motion (ROM)* (Risnah, dkk , 2019).

Terapi *nonfarmakologi* telah banyak digunakan dalam mengatasi nyeri yang dialami pasien *fraktur*, dikarenakan terapi *nonfarmakologi* tidak memiliki efek samping. Maka dari itu pada studi ini, penulis ingin membahas tentang terapi *nonfarmakologi* untuk mengatasi nyeri pada pasien *fraktur*.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan *literature review* melalui pendekatan *kuantitatif-deskriptif* yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi *nonfarmakologis* dalam mengurangi nyeri *fraktur* berdasarkan penelitian yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir.

Literature review yang penulis lakukan sebanyak 15 artikel jurnal yang terpublikasi. Proses *Systematic Literature Review (SLR)* diawali dengan penggunaan kerangka *PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome)* untuk menentukan populasi (pasien *fraktur*), intervensi (terapi *nonfarmakologi*), serta luaran (penurunan tingkat nyeri pada pasien *fraktur*). Pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis menggunakan basis data *Google Scholar* melalui aplikasi *Publish*.

Alat ukur yang digunakan pada penulisan ini melalui data yang dikumpulkan melalui berdasarkan pencarian *literatur* pada basis data elektronik seperti *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *ProQuest*. Instrumen yang digunakan berupa lembar pencatatan data untuk mengidentifikasi judul artikel, nama penulis dan tahun publikasi. Proses pencarian ini dibatasi pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2026.

Uji layak etik pada penelitian ini tidak dilakukan karena penulis hanya menelaah jurnal publikasi tanpa adanya subjek penelitian, namun tetap mengacu pada prinsip legal etik penelitian.

Analisis data pada penelitian ini Analisis data dilakukan secara *kuantitatif-deskriptif* berdasarkan jenis terapi *nonfarmakologis* yang digunakan, efektivitasnya dalam mengurangi nyeri *fraktur*.

HASIL

Berdasarkan tabel *literatur review* dapat disimpulkan bahwa terapi *nonfarmakologi* tidak hanya efektif dalam menurunkan nyeri tetapi juga mudah di praktikkan kepada pasien dengan biaya yang minimal, dan efek samping yang minimal bahkan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, terapi *nonfarmakologi* dapat meningkatkan kenyamanan psikologis bagi pasien *fraktur* yang mengalami nyeri sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan, membuat pasien lebih rileks.

Terapi *nonfarmakologi* seperti pernapasan dalam, terapi kompres dingin, Terapi Progressive Muscle Relaxation Balut Bidai, Terapi Kompres Dingin *Spiritual Therapy Quantum Touch and Finger*, *Distraction Techniques*, dan *murotal*, terbukti dapat merangsang pelepasan *endorfin* yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Terapi *nonfarmakologi* dapat juga diterapkan secara mandiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan.

Pemahaman lebih lanjut tentang berbagai teknik terapi *nonfarmakologi* serta pelatihan bagi tenaga kesehatan sangat penting dilakukan agar terapi *nonfarmakologi* yang dilakukan sesuai Standar Operasional Prosedural (SOP). Berdasarkan *literature review* yang penulis lakukan dari berbagai macam terapi *nonfarmakologi* untuk menurunkan nyeri pada pasien *fraktur* yang paling banyak ditemukan adalah dengan cara relaksasi nafas dalam yaitu dari 15 artikel jurnal terdapat 4 artikel jurnal dengan cara relaksasi nafas dalam.

Tabel 1. Hasil *Literature Review* Terapi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur

No	Judul	Penulis (Tahun)	Metode Penelitian	Hasil pembahasan
1	Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Tibia di RSUD Sayang Rakyat Makassar	Nurbaeti, Akbar Asfar, Wan Sulastri Emin, Tutik Agustini (2025)	Studi kasus	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan skala nyeri 8 menjadi 6. Teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien fraktur tibia di IGD. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari penatalaksanaan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pasien secara cepat dan aman.
2	Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Nyeri Akut Pre Operasi Fracture Neck Femur	Hirdes Harlan Yuanto, Ahmad Rosuli, Masroni, Silvia Ayu Yulia (2025)	Studi kasus	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ny. N mengeluhkan nyeri akibat fraktur leher femur. Nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk pada daerah paha yang menjalar hingga ke panggul dengan skala nyeri 7, serta bersifat hilang timbul. Intervensi yang diberikan untuk menurunkan tingkat nyeri adalah terapi relaksasi otot progresif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah terapi diberikan, yaitu dari skala nyeri 7 menjadi 5.
3	Case Report Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Dengan Balut Bidai Di IGD RSUD Tidar Kota Magelang	Rizkiana Kurniasari (2024)	Case report	Dari hasil penelitian, telah dilakukan intervensi keperawatan yaitu dengan memberikan balut bidai selama 3 kali observasi setiap 30 menit sekali didapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan balut bidai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan Tn.M selama 3 kali setiap 30 menit mendapatkan hasil yaitu pada evaluasi 30 menit pertama skala nyeri dari 9 ke 7, 30 menit kedua skala nyeri menurun dari 7 ke 6, dan 30 menit terakhir skala nyeri dari 6 ke 4.
4	Terapi relaksasi benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur femur sinistra: literature review	Eko Wardoyo, Hana Zumaedza Ulfa, Sugiarto, Giri Susanto, Dian Arif Wahyudi (2024)	Studi literature	Didapatkan hasil penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman. Selama 2 hari dilakukan intervensi, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua, pasien sudah dapat melakukannya secara mandiri.
5	Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres	Jerliawanti Tuna, Pipin Yunus (2024)	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen	Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan: Skala nyeri subjek sebelum dilakukan penerapan kompres dingin termasuk dalam skala nyeri sedang dimana pada subjek I skala nyeri 7 dan responden II skala nyeri 9. Sesudah dilakukan kompres dingin, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden menjadi tingkat sedang, dimana pada subjek I skala nyeri 5 dan

	Dingin Di Ruangan IGD RSUD Prof. Dr. H. ALOEI SABOE			subjek II skala nyeri 6. Pemberian terapi kompres dingin dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien fraktur tertutup.
6	Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien Fraktur di RSUD Hajjah Andi Depu	Idawati Ambohamsah, Hamdan Nur, Dian Fauziah (2024)	One grup pra-post test design	Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 6,27 dan hasil rata-rata setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,54. Hasil bivariat didapatkan p-value = 0,001.
7	<i>Nursing Care of Acute Pain in Multiple Fractures with Spiritual Therapy Quantum Touch and Finger Holding: A Case Study</i>	Risma Eka Putri Arlyani Kusuma Dewi, Mulia Hakam, Jon Hafan Sutawardana, Mohammad Shodikin (2024)	Penelitian observasional dengan desain studi kasus	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang diukur menggunakan <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> . Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan frekuensi satu kali sehari. Tingkat nyeri mengalami penurunan dari rata-rata 5,4 pada pengukuran sebelum intervensi menjadi 4,7 pada pengukuran setelah intervensi.
8	Tatalaksana Keperawatan Nyeri Akut Pasien Fraktur Radius Ulna Sinistra Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	Reshiana Syifa Anggun Pangestu, Dwi Novitasari (2023)	Deskriptif melalui studi kasus	Hasil penelitian ini terjadi penurunan skala nyeri dari 6 ke 4 paska pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Tingkat kegelisahan pasien menurun dan kualitas tidur pasien menjadi meningkat
9	Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Fraktur Dengan Nyeri Akut	I Komang Suadana Adi Pranata, Paulinus Deny Krisnanto (2023)	Studi kasus, studi literatur, dan studi dokumentasi	Hasil dari asuhan keperawatan yang diberikan yaitu nyeri akut pada Tn.A lebih cepat teratasi dibandingkan pada Ny.S yaitu didapatkan setelah implementasi yaitu pada Tn.A intensitas skala nyeri berkurang menjadi skala 3. Namun, pada Ny.S intensitas skala nyeri berkurang menjadi skala 4.
10	The Effectiveness of Distraction Techniques for Pain in Fracture Patients in Sundari General Hospital, Medan	Youlanda Sari, Nurul Haflah, Isty Putri Utami, Abdullah Aziz (2023)	Kuantitatif dengan jenis penelitian <i>quasi-eksperimen</i> .	Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik distraksi dengan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik <i>distraksi</i> efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien fraktur ekstremitas.
11	Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan	Sherly Widiyanti (2022)	Penelitian deskriptif dengan menggunakan metode <i>Study literature</i>	Hasil penelitian dari 4 jurnal menyatakan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur

	Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur)					
12	Metode Pemberian Cold Pack Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur	Haris Sri (2022)	Afandi, Rejeki	Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif	Intervensi Pemberian kompres menggunakan cold pack dapat dilakukan dalam waktu, <5 menit, 5-10 menit dan 20-30 menit, yang dilakukan selama 3 hari. Didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri selama 3 hari pemberian. Terapi cold pack suatu metode yang efektif terhadap perubahan skala nyeri pada pasien fraktur.	
13	Penerapan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Tibia Di Kota Metro	Chrisna Ramadhan, Anik Inayati, Ludiana (2021)	Wahyu	Desain studi kasus	Penerapan ini menunjukkan bahwa, sebelum dilakukan kompres dingin skala nyeri pasien adalah 6 dalam katagori nyeri sedang setelah diberikan kompres dingin selama 3 hari berturut-turut, nyeri pasien berkurang menjadi skala nyeri 1 dalam katagori ringan. Kesimpulan: Didapatkan bahwa kompres dingin dapat menurunkan nyeri pada pasien fraktur.	
14	Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin	Made Edy (2020)	Suryani, Soesanto	Studi Kasus menggunakan desain deskriptif	Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres dingin pada kedua pasien fraktur tertutup. Subjek 1 pada studi kasus terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 3 dan subjek 2 terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 2. Terapi kompres dingin mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan fraktur tertutup.	
15	Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur : Systematic Review	Risnah, Risnawati Maria Azhar, Muhammad Irwan (2019)	HR, Ulfah	Desain Systematic review	Berdasarkan sembilan artikel yang terpilih tentang terapi non farmakologik dalam penanganan diagnosis nyeri membuktikan bahwa 100% terapi non farmakologik efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur. Teknik non farmakologik yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, Kompres dingin (Cold Pack) dan Range of Motion (ROM). Kesimpulan : Berdasarkan 9 jurnal yang terpilih sesuai dengan kriteria inklusi, terapi non farmakologik yang efektif dalam penanganan diagnosis nyeri pada fraktur adalah distraksi pendengaran, relaksasi nafas dalam, kompres dingin (cold pack), Range of Motion (ROM).	
16	Pengaruh Terapi Musik Mozart Pada Pasien Yang Mengalami Nyeri Akut Pasca-Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah	Ferry, Nuriman A (2023)		<i>literature review. pre eksperimen dan quasi eksperimen dengan rancangan pre and post test design</i>	<i>Literatur review</i> yang dilakukan pada 5 artikel didapatkan hasil yaitu bahwa uji statistik menyeluruh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil besarnya nilai p yang diperoleh maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi musik mozart terhadap intensitas nyeri pada pasien post op yang mengalami fraktur	

PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada review di atas dari 15 jurnal penelitian terdapat 7 jurnal penelitian yang menggunakan teknik relaksasi nafas dalam/relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur. Terdapat 4 jurnal penelitian dengan cara kompres dingin/ Cold Pack, 1 jurnal penelitian terkait Terapi Progressive Muscle Relaxation, 1 jurnal penelitian terkait Balut Bidai, 1 jurnal penelitian Spiritual Therapy Quantum Touch and Finger, dan 1 jurnal penelitian Distraction Techniques.

Relaksasi Nafas Dalam

Hasil yang didapatkan pada review di atas dari 15 jurnal penelitian terdapat 7 jurnal penelitian yang menggunakan teknik relaksasi nafas dalam/relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur.

Berdasarkan hasil penelitian Nurbaeti N, dkk (2025), menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri 8 menjadi 6. Teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien fraktur tibia di IGD. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari penatalaksanaan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pasien secara cepat dan aman. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo E, dkk (2024), didapatkan hasil penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman. Selama 2 hari dilakukan intervensi, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua, pasien sudah dapat melakukannya secara mandiri.

Penelitian yang dilakukan Ambohamsah, dkk (2024), dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 6,27 dan hasil rata-rata setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,54. Hasil bivariat didapatkan p-value = 0,001. Penurunan yang terjadi hampir sama dengan penelitian Pamgestu, dkk (2023), hasil penelitian ini terdapat penurunan skala nyeri dari 6 ke 4 setelah pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

Relaksasi nafas dalam merupakan terapi nonfarmakologi yang banyak dilakukan

berdasarkan literatur review. Relaksasi nafas dalam adalah teknik nonfarmakologis yang dilakukan dengan cara mengatur pernapasan menjadi lebih dalam, lambat, dan teratur untuk membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Relaksasi nafas dalam adalah metode pernapasan terkontrol yang bertujuan untuk menurunkan nyeri, kecemasan, dan stres dengan meningkatkan rasa tenang pada pasien.

Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil yang didapatkan pada review di atas dari 15 jurnal penelitian terdapat 1 jurnal penelitian terkait Terapi Progressive Muscle Relaxation

Hasil penelitian yang dilakukan Hirdes HY, dkk (2025), menunjukkan bahwa Ny. N mengeluhkan nyeri akibat fraktur leher femur. Nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk pada daerah paha yang menjalar hingga ke panggul dengan skala nyeri 7, serta bersifat hilang timbul. Intervensi yang diberikan untuk menurunkan tingkat nyeri adalah terapi relaksasi otot progresif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah terapi diberikan, yaitu dari skala nyeri 7 menjadi 5.

Teknik relaksasi aktif yang dikembangkan oleh *Edmund Jacobson* pada tahun 1920-an di mana tubuh diajarkan untuk membedakan sensasi otot yang tegang dan otot yang rileks. Proses terapi dilakukan secara sistematis (progresif) mulai dari otot wajah, leher, bahu, lengan, dada, hingga kaki, bertujuan untuk menurunkan ketegangan saraf simpatik, menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan mengatasi gangguan tidur (Mackereth & Tomlinson, 2010). Progressive muscle relaxation, juga dikenal sebagai relaksasi otot progresif, merupakan metode mengajarkan orang untuk merelaksasi otot-otot tertentu secara berurutan dan kemudian merilekskannya secara bergantian (Olivier, 2021).

Risma E, dkk (2024), hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan frekuensi satu kali sehari. Tingkat nyeri mengalami penurunan dari rata-rata 5,4 pada pengukuran sebelum intervensi menjadi 4,7 pada pengukuran setelah intervensi.

Spiritual Therapy Quantum Touch and Finger atau yang lebih dikenal dengan Terapi Sentuhan Quantum didefinisikan sebagai seni penyembuhan dengan sentuhan tangan yang didasari cinta dan kasih sayang yang tulus, dilakukan dengan hati ikhlas disertai doa, sehingga memungkinkan penyembuhan itu terjadi, yang bermanfaat membuat individu yakin bahwa sakit adalah ujian dari Allah SWT, sehingga berkeyakinan Allah SWT pula yang akan menyembuhkannya (Donna D. Ignatavicius CW, 2016).

Distraction Techniques

Hasil yang didapatkan pada review di atas dari 15 jurnal penelitian terdapat 1 jurnal penelitian Distraction Techniques.

Hasil penelitian yang dilakukan Sari Y, dkk (2022), hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik distraksi dengan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *distraksi* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien fraktur ekstremitas. Hasil lainnya yang meneliti tentang tehnik distraksi untuk mengurangi nyeri berdasarkan hasil penelitian Ferry, Arif N, (2023), dengan hasil Literatur review yang dilakukan pada 5 artikel didapatkan hasil melalui *Literatur review* yang dilakukan pada 5 artikel didapatkan hasil yaitu bahwa uji statistik menyeluruh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil besarnya nilai p yang diperoleh maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi musik mozart terhadap intensitas nyeri pada pasien post op yang mengalami fraktur.

Teknik distraksi adalah metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri atau kecemasan dengan mengalihkan perhatian klien dari sensasi fisik. Berdasarkan teori, distraksi merangsang sistem kontrol desenden yang memblokir impuls nyeri ke otak, terutama jika melibatkan partisipasi aktif dan banyak indra. Distraksi mengalihkan perhatian, mengurangi penerimaan informasi nyeri, dan membuat nyeri kurang terasa. Aktivasi retikuler terhambat saat seseorang menerima input sensoris berlebih, sehingga impuls nyeri yang mencapai otak berkurang (A Potter & Perry, A.G, 2020).

KESIMPULAN

Relaksasi nafas dalam berperan untuk membantu merelaksasikan tubuh dan menenangkan pikiran.

Terapi Progressive Muscle Relaxation mengencangkan lalu melemaskan kelompok-kelompok otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis.

Balut bidai tindakan imobilisasi (mengunci/menstabilkan) bagian tubuh yang mengalami patah tulang dengan menggunakan alat penyangga (bidai) dan pembalut agar tulang tidak bergerak sehingga mampu mengurangi nyeri fraktur.

Terapi kompres dingin atau *Cold Pack* tindakan memberikan suhu rendah (misalnya es atau cold pack) pada area tubuh yang cedera untuk membantu menurunkan nyeri, pembengkakan, dan peradangan.

Spiritual Therapy Quantum Touch (QST) dan *finger holding* (terapi genggam jari) adalah terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks secara fisik, psikologis, dan spiritual sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri.

Distraction techniques (teknik distraksi) adalah metode *nonfarmakologis* yang digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit ke hal lain yang lebih menarik atau menenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Potter & Perry, A.G. (2020) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep,Proses, dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta
- Afandi H, Rejeki S. (2022). Metode Pemberian Cold Pack Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur. Metode Pemberian Cold Pack Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur. Ners Muda, Vol 3 No 3, 267-276.
- Ambohamsah I, Nur H, Fauziah H. Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien Fraktur di RSUD Hajjah Andi Depu. Mando Care Jurnal (MCJ), Vol. 3 No. 1 DOI: <https://doi.org/10.55110/mcj.v3i1.140>
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen. Klinis untuk Hasil yang

- Diharapkan. Jakarta: Salemba Medika" (edisi 8).
- DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator. Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Donna D. Ignatavicius CW. (2016). Clinical Companion for Medical-Surgical Nursing Patient-Centered Collaborative Care, 8e-Saunders.pdf. St. Louis, Missouri 63043: Elsevier.
- DPP PPNI. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia; Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta.
- Ferry, Arif N. (2023). Pengaruh Terapi Musik Mozart Pada Pasien yang Mengalami Nyeri Akut Pasca-Operasifrakstur Ekstremitas Bawah. Jurnal Keperawatan Bunda Delima. Vol 5, No. 1. 40-48.
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2020). *Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results*. Seattle, United States: University of Washington. Retrieved from <https://www.healthdata.org>.
- Kemenkes, (2020), Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2020, Kemenkes RI. Jakarta.
- Khoirunisak N, Hakam M, Kushariyadi, Setyowati S. The Implementation of Guided Dhikr Therapy to Reduce Anxiety in Close Fractures Patients. Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia (JKMI) Volume 3 Issue 2. 186–198.
- Krisanty, P., dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kurniasari R, Al-Afik, Utama CW.(2024). Case Report Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Dengan Balut Bidai Di IGD RSUD Tidar Kota Magelang Media. Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan Vol.2, No.2. 162-170. DOI : <https://doi.org/10.61132/corona.v2i2.412>.
- Novitasari D, Pangestu RSA. (2023). Tatalaksana Keperawatan Nyeri Akut Pasien Fraktur Radius Ulna Sinistra dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 5 Nomor 3. 1067- 1076. DOI: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1663>.
- Nurbaeti, Asfar A, Emin WS, Agustini T. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Tibia di RSUD Sayang Rakyat Makassar. Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya. 31(2), 491-499. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5769525>).
- Pranata IKSA, Krisnanto PD (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Fraktur Dengan Nyeri Akut. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta Vol.5 No. 12. 142- 148.
- Ramadhan CW, Inayati A, Ludiana. (2021). PENERAPAN Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Tibia Di Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda. Volume 1, Nomor 1. 13-20.
- Risnah, Risnawati HR, Azhar MU, Irwan M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur : Systematic Review. Journal Of Islamic Nursing. Volume 4 Nomor 2. DOI:<https://doi.org/10.24252/join.v4i2.10708>.
- Salammah, U. (2024). Analisis Tingkat Nyeri padaPasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan Pemberian Intervensi Latihan Pernafasan Teknik Finger Hold di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Provinsi Lampung Tahun 2024. <http://repository.poltekkes tjk.ac.id/id/eprint/5938>.
- Sari, P. I., Anita, F., Ganut, F., Amin, S., & Katuuk, H. (2025). Terapi Non-Farmakologi (1st ed.). Progres Ilmiah Kesehatan .
- Sari Y, Haflah N, Utami IP, Aziz A. (2023). *The Effectiveness of Distraction Techniques for Pain in Fracture Patients in Sundari General Hospital, Medan. Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*. Vol 5. No 2. DOI : [10.30829/contagion.v5i2.15742](https://doi.org/10.30829/contagion.v5i2.15742).
- Smeltzer & Bare. (2022). Buku Ajar Keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth edisi 12. Jakarta: EGC.

- Suryani M, Soesanto E. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin. *Ners Muda*, Vol 1 No 3. DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6304>.
- Tanzi, A., et al. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1st ed)*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tuna J, Yunus P. (2024). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin Di Ruang IGD RSUD Prof. Dr. H. ALOEI SABOE. Vol.3, No.1. 37-59. DOI: <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2237>
- Wardoyo E, Ulfa ZH, Sugiarto, Susanto G, Wahyudi DA. (2024). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Literature Review. *Jurnal Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu* Vol. 1, No. 1. 55-63.
- Wågert VH, P., Stier, J., Dahlen, M., & Kerstis, B. (2023). The Epidemiology of Infant Shaft Fractures of Femur or Humerus By Incidence, Birth, Accidents.
- WHO. (2020). *Constitution of the World Health Organization* edisi ke-49. Jenewa: hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.
- Widianti S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, Vol. 12, No. 233.
- Yuanto, H. H., Rosuli, A., Masroni, M., & Yulia, S. A. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Nyeri Akut Pre Operasi Fracture Neck Femur. *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 128-136. <https://doi.org/10.62335/wfv9gw25>