

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teknik Nafas Dalam

1. Defenisi Teknik nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Haryati, 2018). Mekanisme relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dari pada terapi nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Seyawati, 2018).

2. Jenis- jenis Teknik nafas Dalam

a. Autogenic Relaxation

Merupakan jenis relaksasi yang diciptakan oleh individu yang bersangkutan. Cara seperti ini dilakukan dengan menggunakan imajinasi visual dan kewaspadaan tubuh dalam menghadapi stres.

b. Muscle Relaxation

Teknik ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot tubuh. Ketika terjadi stres otot-otot pada beberapa bagian tubuh menjadi menegang, seperti otot leher, lengan, dan punggung. Teknik ini dilakukan dengan cara merasakan perubahan dan sensasi pada otot bagian tubuh tersebut. Cara melakukan teknik ini adalah meletakkan kepala di antara kedua lutut (kira-kira 5 detik) dan rebahkan badan ke belakang secara perlahan selama 30 detik.

c. Visualisasi

Bentuk kemampuan mental untuk berimajinasi seperti melakukan perjalanan ke suatu tempat yang nyaman atau damai dengan situasi yang tenang. Teknik ini seolah-olah menggunakan beberapa indera secara bersamaan

3. Tujuan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Ada beberapa tujuan pemberian relaksasi nafas dalam:

- a. Meningkatkan ventilasi alveoli
- b. Mempertahankan pertukaran gas
- c. Mengatur frekuensi dan pola nafas
- d. Memperbaiki fungsi diafragma
- e. Mencegah atelectasis
- f. Menurunkan kecemasan
- g. Meningkatkan relaksasi otot
- h. Mengurangi udara yang terperangkap
- i. Meningkatkan inflasi alveolar Meningkatkan mekanisme batuk agar efektif (Dalam ,putra,2024)

4. Langkah-Langkah Teknik nafas Dalam

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b. Berikan posisi yang nyaman semi/high fowler (dapat berbaring telentang di tempat tidur dengan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan bahu, kepala, dan leher disangga ke belakang kursi).
- c. Usahakan tetap rileks dan tenang.
- d. Anjurkan klien untuk menutup mata.
- e. Ambil napas dalam-dalam melalui hidung dan mengisi rongga perut dengan udara semaksimal mungkin melalui hitungan 1. 2, 3 (pada saat bersamaan minta klien untuk membayangkan bahwa udara yang dihirup dipenuhi dengan perasaan damai dan tenang dan memenuhi seluruh tubuh).
- f. Tahan napas 3-5 detik.
- g. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut (dengan cara dihembuskan seperti meniup) dengan merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks (pada saat bersamaan minta klien untuk membayangkan udara yang dikeluarkan bersamaan dengan stres dan semua ketegangan).
- h. Anjurkan bernapas dengan irama normal 3 kali.
- i. Selanjutnya anjurkan klien menarik napas kembali melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan- lahan dengan menggunakan kata dan frase bersama napas. Ketika klien menghirup udara, anjurkan untuk

mengucapkan dalam pikiran, "Saya menghirup kedamaian dan ketenangan dan saat meniup udara, ucapkan dalam pikiran, "Saya menghembuskan stres dan ketegangan".

- j. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- k. Usahakan agar tetap konsentrasi/mata sambil terpejam.
- l. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri.
- m. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang.
- n. Ulangi sampai 10-20 menit.
- o. Bila nyeri menjadi hebat atau terjadi kelelahan, biarkan klien istirahat terlebih dahulu..
- p. Evaluasi tanda-tanda vital dan skala nyeri (Dalam ,Wisna ,2021).

5. Manfaat Melatih Teknik nafas Dalam

Manfaat teknik relaksasi nafas dalam di antaranya (arfa, 2013):

- a. Ketentraman hati.
- b. Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah.
- c. Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah.
- d. Detak jantung lebih rendah.
- e. Mengurangi tekanan darah.
- f. Meningkatkan keyakinan.
- g. Kesehatan mental menjadi lebih baik

Keuntungan teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat, kapan saja dan dimana saja secara mandiri oleh klien karna caranya yang sangat mudah dilakukan tanpa menggunakna media apa pun serta dapat merelkasasi otot-otot yang tegang.

6. Evaluasi Teknik nafas Dalam

Untuk menilai keberhasilan tindakan keperawatan yang telah anda lakukan, maka lakukanlah evaluasi. Keberhasilan tindakan keperawatan dapat dinilai jika individu mampu:

- a. Mengenal kecemasan
- b. Mengatasi kecemasan melalui latihan relaksasi:tarik nafas dalam dan distraksi lima jari

- c. Memperagakan dan menggunakan latihan relaksasi untuk mengatasi kecemasan
- d. Melibatkan keluarga dalam latihan yang telah disusun

7. Standar Operasional Prosedur Teknik Nafas Dalam

a. Pengertian:

Teknik Relaksasi Napas dalam adalah salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pola napas guna mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, dan kecemasan.

b. Tujuan:

Untuk memberikan perasaan tenang mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional.

c. Indikasi:

- 1) Pasien yang mengalami perilaku kekerasan
- 2) Pasien yang mengalami emosi yang tinggi

d. Prosedur Kerja:

1) Tahap Prainteraksi

- a) Membaca status klien
- b) Mencuci tangan
- c) Menyiapkan alat

2) Tahap Orientasi

- a) Memberikan salam terapeutik
- b) Validasi kondisi klien
- c) Menjaga privasi klien
- d) Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan

3) Tahap Kerja

- a) Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.
- b) Atur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik.
- c) Instruksikan pasien untuk tarik napas sedalam dalamnya melalui hidung sehingga rongga paru berisi udara.
- d) Instruksikan klien untuk menahan napas selama 23 detik.

- e) Instruksikan klien untuk mengembuskan napas secara perlahan melalui mulut, pada waktu yang bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatian pada sensasi rileks yang dirasakan.
 - f) Instruksikan pasien untuk bernafas dalam, kemudian menghembuskan secara perlahan dan merasakan saat ini udara mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru kemudian udara dan rasakan udara mengalir keseluruhan tubuh.
 - g) Latih dan informasikan kepada klien untuk melakukan teknik relaksasi napas sebanyak 5 3 10 kali atau sampai rasa nyeri berkurang atau hilang.
 - h) Setelah pasien merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri dan instruksikan pasien untuk mengulangi teknikteknik ini apa bila rasa nyeri kembali lagi.
- 4) Tahap terminasi
- a) Evaluasi hasil kegiatan
 - b) Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
 - c) Akhiri kegiatan dengan baik
 - d) Cuci tangan
- 5) Dokumentasi
- a) Catat waktu pelaksanaan tindakan

B. Gangguan Perilaku Kekerasan

1 Defenisi Gangguan perilaku kekerasan

Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain, disertai dengan amuk dan gaduh gelisah yang tidak terkontrol (Kusumawati dan Hartono, 2010). Perilaku kekerasan adalah nyata melakukan kekerasan, ditunjukkan pada diri sendiri atau orang lain secara verbal maupun nonverbal pada lingkungannya (Depkes RI, 2006).

2 Penyebab Gangguan perilaku kekerasan

Hal-hal yang dapat menimbulkan atau menyebabkan perilaku kekerasan atau penganiayaan menurut Shives (1998) dalam Ade (2018) antara lain sebagai berikut:

- a. Kesulitan kondisi social ekonomi.
- b. Kesulitan dalam mengkomunikasikan sesuatu.
- c. Ketidak siapan seorang ibu dalam merawat anaknya dan ketidakmampuannya dalam menempatkan diri sebagai orang dewasa.
- d. Mempunyai riwayat antisocial seperti penyalahgunaan obat dan alcohol serta tidak mampu mengontrol emosi pada saat menghadapi rasa frustrasi.
- e. Kematian anggota keluarga yang terpenting, kehilangan pekerjaan, perubahan tahap perkembangan, atau perubahan tahap perkembangan keluarga.

3 Tanda dan Gejala Gangguan perilaku kekerasan

Data perilaku kekerasan dapat diperoleh melalui observasi atau wawancara tentang perilaku berikut ini:

- a. Muka merah
- b. Pandangan tajam
- c. Mengantupkan rahang dengan kuat
- d. Mengepalkan tangan
- e. Bicara kasar
- f. Suara tinggi, menjerit atau berteriak
- g. Mengancam secara verbal dan fisik
- h. Melempar atau memukul benda atau orang lain
- i. Merusak barang atau benda
- j. Tidak mempunyai kemampuan mencegah atau mengontrol perilaku kekerasan

4 Penanganan Gangguan perilaku kekerasan

Tindakan keperawatan yang dapat digunakan untuk menangani perilaku kekerasan yaitu dengan menggunakan pendekatan Strategi pelaksanaan (SP):

SP 1:

Membina hubungan saling percaya, identifikasi perasaan marah, tanda dan gejala yang dirasakan, perilaku kekerasan yang dilakukan, akibatnya serata mengontrol secara fisik.

SP 2:

Latihan mengontrol perilaku kekerasan secara fisik dengan cara:

- a. Latihan nafas dalam
- b. Latih dengan cara memukul kasur
- c. Susun jadwal latihan kegiatan harian cara kedua

SP 3:

Latihan mengontrol perilaku kekerasan secara social atau verbal:

- a. Latihan mengungkapkan rasa marah secara verbal seperti menolak dengan baik, meminta dengan baik, dan mengungkapkan perasaan dengan baik
- b. Susun jadwal latihan mengungkapkan marah secara verbal

SP 4:

Latihan mengontrol perilaku kekerasan secara spiritual seperti anjuran latihan sholat atau berdoa.

SP 5:

Latihan mengontrol perilaku kekerasan dengan obat:

- a. Latih pasien minum obat secara teratur dan disertai penjelasan tentang kegunaan obat dan akibat berhenti minum obat.
- b. Susun jadwal minum obat secara teratur.

C. Konsep Dasar depresi**1. Defenisi depresi**

Depresi adalah kata yang memiliki banyak nuansa arti. Sebagian besar di antara kita pernah merasa sedih atau jengkel, menjalani kehidupan yang penuh masalah, merasa kecewa, kehilangan dan frustrasi, yang dengan mudah menimbulkan ketidakbahagiaan dan keputusasaan. Namun, secara umum perasaan demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau.

2. Penyebab depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Penyakit ini kerap diabaikan karena dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Bathus (2014) menyatakan orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan

gerakan tingkah laku serta kognisi. Menurut Atkinson (2014) depresi sebagai suatu gangguan mood yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri.

3. Tanda dan Gejala depresi

Tanda dan Gejala depresi terbagi dari 3 gejala;

a. Gejala fisik

Namun secara garis besar ada beberapa gejala fisik umum yang relatif mudah dideteksi. Gejala itu seperti:

- 1) Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.
- 2) Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur.
- 3) Menurunnya efisiensi kerja. Penyebabnya jelas, orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal, atau pekerjaan. Sehingga, mereka juga akan sulit memfokuskan
- 4) Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kemianya.
- 5) Mudah merasa letih dan sakit. Jelas saja, depresi itu sendiri adalah perasaan negatif.

b. Gejala psikis

- 1) Kehilangan rasa percaya diri. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri.
- 2) Sensitif. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sensitif sekali, sehingga sering peristiwa yang netral dipandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka, bahkan disalahartikan

- 3) Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.
- 4) Perasaan bersalah. Perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan.
- 5) Perasaan terbebans. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya.

c. Gejala Sosial

Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

2. Penanganan depresi

Penanganan depresi ada beberapa cara;

- a. Bicarakan perasaanmu pada seseorang yang kamu percayai,
- b. Carilah pertolongan profesional. Saat kondisi normal ataupun saat kamu sudah dapat menyadari ada dunia nyata diluar sana, segeralah cari pertolongan profesional. Konselor, psikolog ataupun psikiater, siapa saja ahli yang dapat kamu temui dengana segera.
- c. Tetaplah melakukan aktifitas yang kamu senangi atau temukan aktifitas lain sebagai alternatif.
- d. Tetaplah berhubungan dengan keluarga dan teman-teman.
- e. Jangan menutup diri.
- f. Makan teratur dan tidur yang cukup.