

**Manajemen Relaksasi Napas Dalam untuk Mengurangi Nyeri  
pada Pasien Kista Bartholin: Studi Kasus**  
*Deep Breathing Relaxation Management to Reduce Pain  
in Bartholin's Cyst Patients: A Case Study*  
Ema Aprilia Setya Hastuti<sup>1\*</sup>, Sulastri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,  
Surakarta, Indonesia

---

**Artikel info**

---

**Artikel history:**

Submitted: 12-02-2025

Received : 15-05-2025

Revised : 25-05-2025

Accepted : 31-05-2025

**Keywords:**

cyst;  
breath relaxation;  
therapy

**Kata Kunci:**

kista;  
relaksasi nafas;  
terapi

**Abstract**

*Bartholin's cyst is an enlargement of the Bartholin's gland that can interfere with a patient's quality of life due to symptoms of pain and discomfort. This case study aimed to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing pain in a patient with a Bartholin's cyst. The patient was treated at the Ciputat Subdistrict Public Health Center, South Tangerang City, Banten Province, Indonesia. Initial assessment showed a nursing diagnosis of acute pain related to physiological injury agents (inflammation). After three consecutive days of deep breathing relaxation therapy, the patient's pain score decreased from 7 to 5 on a numeric pain rating scale. Deep breathing relaxation therapy can be effective in reducing pain in patients with Bartholin's cysts, as demonstrated in this case report.*

**Abstrak**

Kista Bartholin merupakan pembesaran kelenjar Bartholin yang dapat mengganggu kualitas hidup karena menimbulkan gejala nyeri dan rasa tidak nyaman. Studi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efektivitas terapi *deep breathing relaxation* dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan kista Bartholin. Pasien dirawat di Puskesmas Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Pengkajian awal menunjukkan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi). Setelah diberikan intervensi terapi *deep breathing relaxation* selama tiga hari berturut-turut, tingkat nyeri pasien menurun dari skala 7 menjadi skala 5. Intervensi terapi *deep breathing relaxation* efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien dengan kista Bartholin, sebagaimana ditunjukkan dalam laporan kasus ini.



**Corresponden author:**

Ema Aprilia Setya Hastuti, email: [emaaprilial35@gmail.com](mailto:emaaprilial35@gmail.com)



This is an open access article under the **CC-BY** license

**Highlight:**

- Terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan nyeri pada pasien kista Bartholin, dengan penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 5 dalam tiga hari intervensi.
- Teknik ini dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan aplikatif, terutama untuk menangani nyeri ringan hingga sedang tanpa efek samping.

## PENDAHULUAN

Kelenjar Bartholin merupakan bagian dari sistem reproduksi wanita yang terletak di dasar kanan dan kiri introitus vagina, dengan ukuran sekitar 0,5 cm. Kelenjar ini berfungsi menghasilkan mukus yang disalurkan melalui duktus menuju vestibulum vagina. Jika terjadi sumbatan pada saluran tersebut, maka sekresi mukus akan terperangkap dan membentuk kista Bartholin. Infeksi lanjutan pada kista ini dapat menyebabkan terbentuknya abses Bartholin (Soom *et al.*, 2021). Obstruksi saluran dapat mengakibatkan retensi cairan, dilatasi duktus, dan pembentukan kista. Abses lebih sering terjadi dibandingkan kista, dan umumnya disebabkan oleh infeksi multipatogen. Faktor risiko utama meliputi riwayat kista sebelumnya, aktivitas seksual berisiko, infeksi menular seksual, dan trauma pada vulva.

Kista Bartholin paling sering terjadi pada wanita usia reproduktif, terutama usia 20 sampai 29 tahun, dan berpotensi tiga kali lipat untuk berkembang menjadi abses (Soom *et al.*, 2021). Gejala yang umum antara lain pembengkakan pada kelamin, rasa nyeri hebat, kemerahan, dan demam (Sarafudin *et al.*, 2021). Di negara maju, prevalensinya sekitar 2%, sementara di Port Harcourt, Nigeria tercatat sebesar 1,4% (Sari *et al.*, 2021). Tingkat kekambuhan dilaporkan mencapai 38%.

Penelitian Marsilia *et al.* (2021) mencatat Bartholin sebagai infeksi dominan pada sistem reproduksi wanita dengan persentase 25%. Data RSUD Dr. Soetomo Surabaya tahun 2012–2014 menunjukkan 46 kasus kista Bartholin (1,29%) dan 25 kasus abses (0,70%). Sebagian besar pasien berstatus menikah (81,7%). Di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (Juli 2021–Juli 2023), ditemukan 21 kasus kista Bartholin, terbanyak pada kelompok usia 40–45 tahun (57,1%). Kista jarang ditemukan pada anak-anak atau masa pubertas karena produksi hormon estrogen yang belum aktif, kecuali jika ada faktor genetik (Djusad dan Dafnil, 2024). Salah satu gejala utama dari kista Bartholin yang mengalami infeksi adalah nyeri berat. Menurut Rhadarani (2020), nyeri merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan kerusakan jaringan. Pengelolaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis (menggunakan obat) maupun nonfarmakologis.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi napas dalam, yaitu metode pernapasan diafragma yang dilakukan secara perlahan untuk mengaktifkan sistem relaksasi tubuh. Teknik ini mampu merangsang produksi endorfin yang memberikan rasa tenang, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Handayani *et al.*, 2022). Selain menurunkan skala nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan kadar oksigen dalam darah (Santi *et al.*, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas terapi ini dalam berbagai kasus. Novitasari dan Aprilia (2023) membuktikan bahwa relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Pangestu dan Dwi (2023) juga mencatat penurunan skala nyeri dari 6 ke 4 pada pasien fraktur ulna-radius sinistra. Penelitian lain oleh Saputri *et al.* (2022) menyatakan terapi ini efektif dalam

menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Melihat tingginya prevalensi kista Bartholin dan gejala nyeri yang menyertainya, peneliti tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi napas dalam sebagai bagian dari tatalaksana nyeri nonfarmakologis pada pasien dengan kista Bartholin.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan deskriptif yang difokuskan pada satu pasien perempuan yang didiagnosis mengalami kista Bartholin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi keperawatan berupa relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien. Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi pasien berusia 20 hingga 45 tahun, didiagnosis kista Bartholin dengan keluhan utama berupa nyeri, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti intervensi keperawatan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi pasien yang memiliki gangguan pernapasan berat, gangguan kesadaran, kondisi medis kritis, atau menolak mengikuti intervensi nonfarmakologis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali riwayat keluhan pasien, intensitas nyeri, serta kesiapan dalam menerima terapi. Observasi digunakan untuk mengamati perubahan respons fisik dan emosional pasien sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, dokumentasi mengacu pada data pribadi dan medis pasien, seperti nama, umur, diagnosis, serta hasil pemeriksaan fisik dan penunjang. Pengukuran nyeri dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), yakni skala angka dari 0 sampai 10, di mana angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri yang sangat hebat. Skala ini dipilih karena telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur persepsi nyeri secara subjektif.

Intervensi keperawatan yang diberikan berupa relaksasi napas dalam, yaitu teknik pernapasan diafragma yang dilakukan dengan cara menarik napas perlahan melalui hidung selama empat detik, menahan napas selama dua detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama enam detik. Terapi ini dilakukan dalam posisi semi-Fowler, sebanyak tiga kali sehari dengan durasi sepuluh menit setiap sesi, selama dua hari berturut-turut. Selama proses intervensi, suasana ruangan dijaga tetap tenang dan nyaman agar mendukung efektivitas terapi relaksasi.

## HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien perempuan berusia 15 tahun datang dengan keluhan benjolan pada labia mayora kiri yang telah dirasakan selama tiga hari terakhir. Pasien mengeluhkan nyeri yang dirasakan sebagai sensasi seperti ditusuk-tusuk dengan intensitas hilang timbul dan durasi lebih dari lima menit. Skala nyeri yang dilaporkan pasien pada awal pengkajian adalah 7 (dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*). Nyeri menyebabkan pasien tampak meringis, gelisah, pucat, dan lemas, serta mengganggu pola tidurnya pasien hanya dapat tidur selama 1 hingga 2 jam sebelum terbangun kembali. Selain itu, pasien tinggal terpisah dari orang tua dan saat ini menetap bersama bibinya selama menempuh pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Hasil observasi menunjukkan adanya pembengkakan pada labia mayora kiri. Tanda-tanda vital pasien saat pengkajian adalah tekanan darah 125/86 mmHg, denyut nadi 89 kali/menit, laju napas 22 kali/menit, dan suhu tubuh 36,8°C. Pemeriksaan laboratorium darah

rutin menunjukkan peningkatan jumlah leukosit ( $14.600/\mu\text{L}$ ), yang mengindikasikan adanya proses inflamasi akut, serta nilai hematokrit sebesar 36,4%. Selama tiga hari masa perawatan dan pemberian intervensi relaksasi napas dalam, terjadi penurunan bertahap pada skala nyeri yang dirasakan pasien. Penurunan ini dapat dilihat dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Perkembangan skala nyeri pasien selama perawatan**

Hari Perawatan	Skala Nyeri (NRS)
Hari ke-1	7
Hari ke-2	6
Hari ke-3	5

Penurunan skala nyeri ini menunjukkan respons positif terhadap intervensi nonfarmakologis yang diberikan, serta dapat menjadi indikasi bahwa teknik relaksasi napas dalam membantu mengurangi persepsi nyeri pada pasien dengan kista Bartholin.

## PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami benjolan pada labia mayora kiri yang disertai nyeri dengan intensitas sedang hingga berat. Temuan ini konsisten dengan pernyataan Yudianto *et al.* (2021) bahwa kista maupun abses Bartholin dapat menimbulkan keluhan seperti nyeri, rasa tidak nyaman saat duduk dan berjalan, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Kista Bartholin umumnya terjadi pada wanita usia reproduktif dan dapat dikaitkan dengan faktor risiko seperti infeksi menular seksual. Salah satu agen penyebab yang disebut dalam literatur adalah *Human Papilloma Virus* (HPV), yang dapat mengubah sel mukosa dan merangsang proliferasi sel secara berlebihan hingga membentuk kista (Sarafudin *et al.*, 2021). Meskipun penyebab kista Bartholin bersifat multifaktorial, adanya riwayat infeksi atau aktivitas seksual dapat menjadi faktor predisposisi.

Nyeri merupakan salah satu gejala utama dari kista atau abses Bartholin. Setiap individu memiliki ambang nyeri yang berbeda, dan pengelolaannya dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi napas dalam. Menurut Widiarti (2022), teknik ini bertujuan untuk membantu tubuh mencapai keadaan rileks dan menurunkan persepsi nyeri.

Dalam penelitian ini, intervensi berupa relaksasi napas dalam dilakukan selama tiga hari perawatan. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari hari pertama (skala 7) menjadi skala 5 pada hari ketiga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Haryani *et al.* (2021), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, terutama pada pasien dengan nyeri sedang hingga berat. Opioid endogen, seperti endorfin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh (Dole dan Nypaver, 2019; Lestari *et al.*, 2022). Selain itu, terapi ini juga dapat membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan pasien (Haryani *et al.*, 2021).

Menurut Adawiyah *et al.* (2024), teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan dengan cara menarik napas perlahan dan dalam, menahan selama 3-5 detik, lalu menghembuskannya secara perlahan. Pengulangan dilakukan sebanyak 15 kali per sesi. Selain menurunkan persepsi nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas yang optimal, serta mengurangi stres baik fisik maupun emosional (Ramadini dan Dhara, 2020).

Secara keseluruhan, terapi relaksasi napas dalam dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien dengan kasus kista atau abses Bartholin.

### SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien dengan abses Bartholin menghasilkan diagnosis keperawatan berupa nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi). Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, sebagaimana terlihat dari penurunan skala nyeri setelah implementasi intervensi. Terapi relaksasi napas dalam dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam praktik keperawatan, khususnya bagi pasien dengan keluhan nyeri akut ringan hingga sedang. Diharapkan perawat dapat menerapkan teknik ini secara rutin dan terintegrasi dalam pemberian asuhan keperawatan guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, A., Lisca, S.M., Rini, A.S. 2024. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Puskesmas Pulo Ampel Kabupaten Serang Banten Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*. 4(3), 1399-1406. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8278>
- Dole DM, Nypaver C. 2019. Penatalaksanaan Kista Saluran Bartholin dan Abses Kelenjar. *Jurnal Kebidanan & Kesehatan Wanita*. 64(3), 337-343. <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/30734519/>
- Djusad, S., Dafnil, A.P. 2024. Characteristics and Therapy of Patients with Bratholin's Cyst in An Indonesian Tertiary Hospital. *Majalah Kedokteran Bandung*. 56 (4), 244-248. <https://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/mkb/article/view/3705>
- Haryani, F., Sulistyowati, P., Ajiningtias, E.S. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing and Health*. 6(1), 15-24. <https://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142>
- Handayani, Y., Putri, H., Nurita, Y.S. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Midwifery Zigot*. 5(1), 41-47. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/JM/article/view/1257>
- Lestari, S., Faridasari, I., Hikhmat, R., Kurniasih, U., Rohmah, A. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Skala Nyeri. *Jurnal Kesehatan*. 13(1), 1-6.
- Marsilia, I.D., Tresnayanti, N. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 10(2), 1-9. <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/388>
- Novitasari, D., Aprilia, E. 2023. Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*. 5(1), 40-48.
- Pangestu, R.S.A., Dwi, N. 2023. Tatalaksana Keperawatan Nyeri Akut Pasien Fraktur Radius Ulna Sinistra dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(3), 1067-1076. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1663>
- Ramadini, T., Dhara, T.F. 2020. Systematic Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal*

- Amanah Kesehatan. 2(2), 109-121.  
<http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/view/86>
- Rhadarani, R. 2020. Kompres Jahe Hangat Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11(1), 573-578.  
<http://dx.doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.349>
- Santi, S., Widiyani, W., Novayanti, N., Imaniar, M.S. 2021. Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Umtas*. 5(2), 56-61. <https://journal.umtas.ac.id/bimtas/article/view/1855>
- Saputri, R., Ayubanna, S., Sari, S.A. 2022. Penerapan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2(4), 506-513.  
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/378>
- Sarafudin, N.B. Sundari, S., Erawati, M. 2021. Manajemen Asuhan Kebidanan pada Nn. R dengan Kista Bartholin. *Window of Midwifery Journal*. 2(2), 88-96.  
<https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/508>
- Sari, R.P., Faris, A., Setyawati, T. 2021. A Case Report : Kista Bartholin Berukuran Besar Pada Kehamilan Dengan Tatalaksana Eksisi. *Jurnal Medical Profession*. 3(3), 221-226. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medpro/article/view/709>
- Soom, H.K., Istiqamah, E., Husnah, N. 2021. Manajemen Asuhan Kebidanan Gangguan Sistem Reproduksi pada Ny. R dengan Kista Ovarium. *Window of Midwifery Journal*. 2(2), 149-158. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/796>
- Widianti, S. 2022. Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*. 12(23), 92-99. <https://e-jurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/139>
- Yudianto, V.R., Theola, J., Suryoadji, K.A. 2021. Tatalaksana Kista dan Abses Bartholin. *Cermin Dunia Kedokteran*. 48(4), 249-251.  
<https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/67>