

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN GASTRITIS NYERI AKUT

Reny Widiana^{(1)✉}, Yazika Rimbawati⁽²⁾, Ria Wulandari⁽³⁾, Fitri Afdhal⁽⁴⁾

^{(1),(3),(4)} Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

⁽²⁾ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

ARTICLE INFO	ABSTRAK
Artikel history Submitted : 8 maret 2026 Accepted : 23 mei 2026 Publish : 30 juni 2026 Kata Kunci: Gastritis, Nyeri Akut, Relaksasi Nafas Dalam	Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang sering menimbulkan nyeri epigastrium dan mengganggu aktivitas pasien. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat melalui pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien gastritis dengan masalah nyeri akut di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah satu pasien dengan diagnosa medis gastritis dan masalah keperawatan nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi selama tiga hari perawatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Skala nyeri pada hari pertama 6 menurun menjadi 5, hari kedua dari 5 menjadi 4, dan hari ketiga menjadi 2. Teknik relaksasi nafas dalam terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri secara bertahap. Disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Direkomendasikan agar teknik ini dijadikan intervensi mandiri perawat dalam manajemen nyeri pasien gastritis.
	ABSTRACT
Keywords: Gastritis, Acute Pain, Deep Breathing Relaxation	<i>Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that often causes epigastric pain and interferes with patient activities. Pain management can be performed pharmacologically and non-pharmacologically, such as deep breathing relaxation techniques. This study aimed to implement nursing care with the application of deep breathing relaxation techniques in patients with acute gastritis pain at Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital Palembang in 2025. This study used a descriptive case study design. The subject was one patient diagnosed with gastritis and nursing problem of acute pain. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and documentation over three days of treatment. The results showed a decrease in pain intensity after applying deep breathing relaxation techniques. Pain scale decreased from 6 to 5 on the first day, from 5 to 4 on the second day, and to 2 on the third day. Deep breathing relaxation techniques were effective in gradually reducing acute pain intensity. It is recommended that this technique be applied as an independent nursing intervention in gastritis pain management.</i>
✉ Corresponding Author: Reny Widiana Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia Telp. 081532617265 Email: renyhindari@gmail.com	

PENDAHULUAN

Kondisi pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini diwarnai oleh berbagai tantangan yang cukup kompleks. Tidak hanya penyakit menular yang masih menjadi perhatian, tetapi peningkatan penyakit tidak menular juga semakin signifikan. Perubahan gaya hidup masyarakat seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan asam, minuman berkafein, serta tingkat stres yang tinggi berperan dalam munculnya berbagai gangguan kesehatan, khususnya pada sistem pencernaan. Salah satu masalah yang cukup sering terjadi akibat kondisi tersebut adalah gastritis, yang mencerminkan adanya pengaruh besar perilaku kesehatan terhadap status kesehatan masyarakat (Kusuma et al., 2023).

Gastritis merupakan suatu kondisi inflamasi pada lapisan mukosa lambung yang dapat berlangsung secara akut maupun kronis. Keadaan ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara faktor perusak, seperti asam lambung dan enzim pepsin, dengan mekanisme perlindungan mukosa lambung. Kerusakan pada lapisan pelindung menyebabkan jaringan lambung lebih rentan terhadap paparan asam, sehingga memicu iritasi hingga erosi. Secara klinis, pasien biasanya mengeluhkan nyeri di daerah ulu hati, sensasi terbakar, mual, muntah, perut kembung, serta penurunan nafsu makan. Jika tidak ditangani secara tepat, gastritis dapat berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius, seperti perdarahan saluran cerna atau ulkus peptikum (Agnesia & Aryanti, 2022).

Dari sisi epidemiologi, gastritis masih termasuk dalam kelompok penyakit yang banyak ditemukan di Indonesia. Data nasional menunjukkan bahwa penyakit ini masuk dalam kategori sepuluh besar kasus terbanyak baik pada pelayanan rawat jalan maupun rawat inap. Di beberapa wilayah, angka kejadiannya bahkan cukup tinggi. Di Provinsi Sumatera Selatan, khususnya Kota Palembang, jumlah kasus gastritis masih tergolong tinggi dan menunjukkan variasi setiap tahunnya. Hal ini menandakan bahwa gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius (Fitriana et al., 2024).

Di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang, kasus gastritis cukup sering ditemukan pada pasien yang menjalani perawatan inap. Berdasarkan data yang tersedia, jumlah kasus mengalami peningkatan pada periode tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa gastritis tidak dapat dianggap sebagai gangguan ringan, melainkan membutuhkan penanganan yang tepat dan berkelanjutan (RS Bhayangkara, 2025).

Salah satu keluhan utama yang dialami pasien gastritis adalah nyeri akut. Nyeri merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan tidak menyenangkan, yang muncul akibat kerusakan jaringan atau potensi kerusakan. Pada kasus gastritis, nyeri terjadi karena adanya peradangan pada mukosa lambung yang merangsang reseptor nyeri. Impuls nyeri tersebut kemudian dihantarkan ke sistem saraf pusat dan diinterpretasikan sebagai rasa sakit dengan intensitas yang berbeda-beda pada setiap individu (Fitriana et al., 2024).

Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, dapat timbul berbagai dampak baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, nyeri dapat memicu peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta gangguan pola tidur dan nafsu makan. Dari sisi psikologis, nyeri dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan ketidaknyamanan yang berdampak pada kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, pengendalian nyeri menjadi aspek penting dalam pemberian asuhan keperawatan (Widianti, 2020).

Penatalaksanaan nyeri pada pasien gastritis dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya melibatkan pemberian obat analgesik, antasida, penghambat pompa proton, atau antagonis reseptor H₂ sesuai indikasi medis. Namun demikian, penggunaan obat-obatan secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping tertentu dan tidak selalu dapat sepenuhnya mengatasi persepsi nyeri pasien. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif atau pelengkap yang penting dalam manajemen nyeri (Apriyani et al., 2021).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini merupakan metode sederhana yang melibatkan pengaturan pola pernapasan secara perlahan dan terkontrol untuk meningkatkan relaksasi tubuh. Secara fisiologis, pernapasan dalam dapat meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta merangsang sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis akan menimbulkan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan ambang nyeri. Dengan demikian, persepsi terhadap nyeri dapat berkurang secara bertahap (Aprilia et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi, termasuk nyeri epigastrium akibat gastritis. Hasil penelitian terdahulu melaporkan adanya penurunan skala nyeri secara signifikan setelah pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin selama beberapa hari. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak memerlukan alat khusus, aman, tidak invasif, serta dapat diajarkan kepada pasien dan keluarga sebagai bagian dari perawatan mandiri di rumah (Fabiani & Iriani, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting bagi perawat untuk mengoptimalkan perannya dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, termasuk penerapan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melaksanakan asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien gastritis dengan masalah nyeri akut di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang Tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis evidence serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dalam mengatasi nyeri pada pasien gastritis (Zebua et al., 2023).

Selain faktor pola makan dan gaya hidup, infeksi bakteri *Helicobacter pylori* juga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya gastritis. Bakteri ini mampu bertahan dalam lingkungan asam lambung dan merusak lapisan mukosa dengan menghasilkan enzim urease yang mengubah urea menjadi amonia, sehingga mengganggu mekanisme pertahanan lambung. Kerusakan mukosa yang berlangsung terus-menerus akan memicu respons inflamasi kronis yang berpotensi menimbulkan komplikasi lebih lanjut. Di samping itu, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti aspirin dan ibuprofen dalam jangka panjang juga dapat menurunkan produksi prostaglandin yang berfungsi melindungi mukosa lambung. Penurunan prostaglandin menyebabkan sekresi mukus dan bikarbonat berkurang, sehingga mukosa lambung menjadi lebih rentan terhadap iritasi asam lambung. Kondisi ini semakin mempertegas bahwa gastritis merupakan penyakit multifaktorial yang membutuhkan pendekatan penanganan menyeluruh (Anandita et al., 2022).

Pada pasien gastritis, diagnosa keperawatan yang sering muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung. Oleh karena itu, intervensi yang diberikan harus berfokus pada upaya menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam memiliki keunggulan karena dapat meningkatkan partisipasi aktif pasien dalam proses penyembuhan. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai metode pengurangan nyeri, tetapi juga membantu pasien mengendalikan respons tubuh terhadap stres. Saat pasien melakukan pernapasan dalam secara perlahan dan teratur, terjadi peningkatan suplai oksigen ke jaringan tubuh serta penurunan ketegangan otot abdomen. Relaksasi ini akan mengurangi stimulasi reseptor nyeri dan menekan transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat. Secara psikologis, teknik relaksasi juga memberikan rasa tenang dan meningkatkan kontrol diri pasien terhadap kondisi yang dialaminya. Dengan demikian, efek yang dihasilkan bersifat holistik, mencakup aspek fisik dan emosional (Zebua et al., 2023).

Implementasi teknik relaksasi nafas dalam dalam asuhan keperawatan juga sejalan dengan prinsip praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*). Perawat tidak hanya bertindak sebagai pelaksana tindakan medis, tetapi juga sebagai pemberi intervensi mandiri yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien. Penerapan teknik ini secara konsisten selama masa perawatan diharapkan mampu menunjukkan perubahan signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri. Selain itu, edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan kekambuhan setelah pasien pulang dari rumah sakit. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis serta mendukung pengembangan intervensi keperawatan yang aman, sederhana, dan aplikatif di pelayanan kesehatan (Aprilia et al., 2023).

METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan bagian penting dalam suatu karya ilmiah karena berfungsi sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian agar berjalan secara sistematis, terarah, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pada penelitian ini, metode disusun untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai proses pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan gastritis yang mengalami masalah nyeri akut, dengan fokus utama pada penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan proses keperawatan, yang meliputi lima tahap utama, yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan, implementasi, serta evaluasi. Setiap tahap dilakukan secara berurutan dan terdokumentasi dengan baik agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kondisi pasien serta standar praktik keperawatan yang berlaku. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan secara menyeluruh kondisi pasien dan perubahan yang terjadi selama proses perawatan.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap satu kasus pasien gastritis dengan masalah nyeri akut. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengamati secara langsung

respons pasien terhadap intervensi yang diberikan serta mendokumentasikan perubahan kondisi pasien secara rinci dari waktu ke waktu.

Penelitian studi kasus tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas, melainkan untuk memberikan gambaran secara komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, fokus utama penelitian ini adalah pada kualitas data dan kedalaman analisis terhadap kasus yang diteliti.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Pemilihan lokasi didasarkan pada ketersediaan kasus yang sesuai dengan kriteria penelitian serta dukungan fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai untuk pelaksanaan asuhan keperawatan.

Kegiatan penelitian dilakukan pada bulan April 2025 selama tiga hari masa perawatan pasien di ruang rawat inap. Rentang waktu tiga hari dipilih karena disesuaikan dengan rencana intervensi yang diberikan secara bertahap dan berulang setiap harinya. Selama periode tersebut, peneliti melakukan observasi secara intensif terhadap kondisi pasien serta mencatat perubahan yang terjadi, khususnya pada tingkat nyeri yang dirasakan pasien.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan diagnosis medis gastritis yang menjalani perawatan rawat inap di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus, maka sampel yang digunakan hanya satu orang pasien yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan ini bertujuan agar data yang diperoleh benar-benar sesuai dengan fokus penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

1. Pasien dengan diagnosa medis gastritis.
2. Mengalami nyeri akut dengan skala ≥ 4 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS).
3. Dalam keadaan sadar (compos mentis) dan mampu berkomunikasi dengan baik.
4. Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian.

Sedangkan kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan kesadaran, kondisi komplikasi berat, atau pasien yang tidak bersedia mengikuti intervensi.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat mengenai kondisi pasien. Teknik yang digunakan meliputi :

1. Wawancara

Wawancara dilakukan secara langsung kepada pasien dan keluarga untuk memperoleh data subjektif, termasuk keluhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit dahulu, pola makan, kebiasaan konsumsi makanan yang memicu gastritis, serta persepsi pasien terhadap nyeri yang dirasakan.

2. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi tanda-tanda objektif seperti ekspresi wajah meringis, posisi tubuh menahan nyeri, gelisah, serta perubahan tanda vital. Observasi juga dilakukan selama pelaksanaan teknik relaksasi

untuk menilai respons pasien.

3. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik dilakukan secara menyeluruh dengan fokus pada sistem pencernaan. Palpasi abdomen terutama pada daerah epigastrium menunjukkan adanya nyeri tekan. Tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, respirasi, dan suhu tubuh juga diukur untuk menilai kondisi umum pasien.

4. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan menelaah rekam medis pasien untuk memperoleh data diagnosa medis, hasil pemeriksaan penunjang, serta terapi farmakologis yang diberikan selama perawatan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi setiap harinya. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk mempermudah interpretasi. Hasil analisis selanjutnya dibandingkan dengan teori dan penelitian terdahulu untuk mengetahui kesesuaian hasil penelitian dengan konsep yang ada.

HASIL

1. Pengkajian

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengeluh nyeri pada ulu hati sejak dua hari sebelum masuk rumah sakit. Nyeri dirasakan seperti perih dan terbakar, muncul hilang timbul, dan bertambah saat terlambat makan. Berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), intensitas nyeri berada pada skala 6 (nyeri sedang). Pasien juga mengeluhkan mual dan penurunan nafsu makan. Pada pemeriksaan fisik ditemukan nyeri tekan pada daerah epigastrium dan ekspresi wajah tampak meringis saat nyeri muncul. Tanda-tanda vital dalam batas stabil.

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif, ditegakkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung yang ditandai dengan keluhan nyeri skala 6, rasa perih dan terbakar, serta nyeri tekan pada epigastrium.

3. Intervensi

Intervensi yang diberikan meliputi observasi intensitas nyeri secara berkala menggunakan skala NRS, pemantauan tanda-tanda vital, edukasi mengenai teknik relaksasi nafas dalam, serta kolaborasi dengan tim medis dalam pemberian terapi farmakologis sesuai program pengobatan.

4. Implementasi

Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan tiga kali sehari selama tiga hari. Pasien dibimbing menarik napas dalam melalui hidung, menahan beberapa detik, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut selama 5–10 menit. Selama pelaksanaan, pasien tampak lebih rileks dan secara bertahap mampu melakukan teknik secara mandiri.

5. Evaluasi

Evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan tercapai dengan adanya penurunan skala nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien. Teknik relaksasi nafas dalam efektif membantu menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis selama masa perawatan.

Tabel 1. Perubahan Skala Nyeri

Hari	Skala Nyeri	
	<u>Pre Intervensi</u>	<u>Post Intervensi</u>
1	6	5
2	5	4
3	4	2

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis. Penurunan nyeri terjadi secara bertahap, yang menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis yang dilakukan secara konsisten mampu memberikan efek terapeutik. Secara fisiologis, nyeri pada gastritis terjadi akibat peradangan pada mukosa lambung yang merangsang reseptor nyeri di daerah epigastrium. Kondisi ini diperparah oleh peningkatan produksi asam lambung serta penurunan fungsi perlindungan mukosa. Impuls nyeri yang dihasilkan kemudian diteruskan ke sistem saraf pusat dan diinterpretasikan sebagai sensasi nyeri.

Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan respons stres tubuh. Saat pasien melakukan pernapasan secara teratur dan terkontrol, tubuh mengalami kondisi relaksasi yang ditandai dengan penurunan ketegangan otot, penurunan frekuensi denyut jantung, serta penurunan tingkat kecemasan.

Secara fisiologis, pernapasan dalam juga membantu mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan hormon stres berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah dan denyut nadi serta menciptakan rasa tenang pada pasien. Pada penelitian ini, pasien tampak lebih rileks setelah dilakukan teknik relaksasi, ekspresi wajah tidak lagi meringis, dan mampu mengontrol pernapasan dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak positif pada kondisi psikologis pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. Intervensi ini dinilai sederhana, tidak memerlukan alat khusus, mudah diajarkan, serta aman dilakukan tanpa menimbulkan efek samping. Dalam praktik keperawatan, teknik ini termasuk intervensi mandiri yang dapat dilakukan perawat sebagai bagian dari manajemen nyeri komprehensif.

Selain itu, keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh partisipasi aktif pasien. Pasien menunjukkan sikap kooperatif dan mampu mengikuti instruksi dengan baik selama pelaksanaan teknik relaksasi. Pada hari ketiga, pasien bahkan sudah dapat melakukan teknik secara mandiri dengan arahan minimal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dan pasien mampu mengaplikasikan teknik tersebut sebagai mekanisme koping terhadap nyeri.

Meskipun hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah sampel hanya satu pasien sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian dilakukan dalam waktu yang relatif singkat yaitu tiga hari, sehingga belum

dapat menilai efektivitas jangka panjang dari teknik relaksasi nafas dalam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat temuan ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan selama tiga hari, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien gastritis. Terjadi penurunan skala nyeri secara bertahap dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan intervensi secara konsisten. Teknik relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam manajemen nyeri nonfarmakologis karena mudah dilakukan, aman, dan tidak memerlukan alat khusus. Penerapan teknik ini juga dapat diajarkan kepada pasien sebagai upaya pengendalian nyeri secara mandiri baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah pasien kembali ke rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A. P., & Aryanti, D. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea Rsud Dr . Soekardjo Tasikmalaya : Studi Kasus*.
- Agustin, I., Palembang, P. K., & Palembang, P. K. (2023). *Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi*
- Anandita, M. A., Basri, M., & Makassar, P. K. (2022). 2622-0148, P-Issn : 2087-0035 *Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis*. 13(2), 212–218.
- Aprilia, E., Novitasari, D., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Tengah, J., & Tengah, J. (2023). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk*. 5, 40–48.
- Apriyani, L., L, M. W., & Puspitasari, I. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong Stikes Bani Saleh , Jawa Barat , Indonesia*. 1, 74–80.
- Fabiani, M., & Iriani, I. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Ny . S Kasus Gastritis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Ruang Igd Rsud Undata Provinsi Sulawesi Tengah Nursing Care For Mrs . S Gastritis Case To Reduce Pain Scale With Deep Breathing Relaxation Techniques In The Emergency Room Of Undata Hospital , Central Sulawesi Province*. 7(4), 1479–1486. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i4.4367>
- Fitriana, N., Suryandari, D., Program, M., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., Program, D., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., & Nyeri, T. (2024). *Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan*.
- Kusuma, U., Surakarta, H., Karoline, T. B., Sulistyawati, R. A., & Kurniawan, S. T. (2023). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Gastritis Di Klinik Sugeh Waras. Menurut Riset Tahun 2013 , Angka Kejadian Gastritis Di*. 000, 1–8.
- Widianti, S. (2020). *Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur)*. 12(23), 92–99.

Zebua, E., Sri, I., & Wulandari, M. (2023). *Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Yang Menjalani Sistem Blok*. 7, 158–162.