

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK**  
**MENGURANGI NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS**  
**DI RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG**



**GLORIO YAKOB ADU**  
**NIM: PO5303201211382**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KEMENKES KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**TAHUN 2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK**  
**MENGURANGI NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS**  
**DI RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG**

**Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk**  
**mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi D-III**  
**Keperawatan di**  
**Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang**



**GLORIO YAKOB ADU**

**NIM: PO5303201211382**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KEMENKES KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**TAHUN 2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PEMBIMBING**

Karya Tulis Ilmiah oleh Glorio Yakob Adu, NIM PO5303201211382 dengan  
judul Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada  
Pasien Dengan Gastritis Di Rsud Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang

Disusun Oleh:




Glorio Yakob Adu  
PO5303201211382

Telah disetujui untuk Pembimbing Pada tanggal  
Kupang, 26 Juni 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama




Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si  
NIP. 196212311989031039

LEMBAR PENGESAHAN  
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN DENGAN GASRITIS  
DI RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG

Disusun Oleh :

  
Glorio Yakob Adu  
PO5303201211382

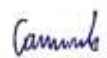
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal : 26 Juni 2024

Dewan Penguji

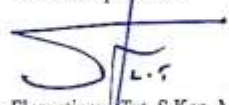
Penguji I

  
Domianus Narmawan, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP.197808242000031002

Penguji II

  
Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si  
NIP. 196212311989031039

Mengesahkan  
Jurusan Keperawatan

  
Dr. Florentianus Tat, S.Kep.,M.Kes  
NIP. 196911281993031005

Mengetahui Ketua  
Ketua Prodi D-III Keperawatan

  
Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 197904302000122002

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Glorio Yakob Adu

Nim : PO5303201211382

Program Studi : DIII Keperawatan Kupang

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan ablian tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 26 Juni 2024

Pembuat Pernyataan



Glorio Yakob Adu

PO5303201211382

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan Ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Gasritis Di Rsud PROF. DR. W. Z. Johannes Kupang”. Penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Dalam proses penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini Penulis juga banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, dan juga sebagai penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berguna dan bermanfaat untuk perbaikan proposal karya tulis ilmiah ini
2. Bapak Dr. Florentianus Tat,S.Kp, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Studi Kasus ini.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep., Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang, yang telah mendukung penulis selama mengikuti pendidikan dan juga mendorong penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah.
4. Bapak Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu, membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah ini

5. Domianus Namuwali S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan demi penyelesaian karya tulis ilmiah ini
6. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memfasilitasi, mengajar dan juga membimbing penulis selama mengikuti Pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktek.
7. Kedua Orang Tua tercinta bapak Jusak Adu, Selvia Radja Ratu, Kakak Monika Perselia Adu, adik Grace Rosalin Adu, Marvel radja ratu, Nathan radja RatuWali saya Antonius radja ratu, dan mama Olga Mariana Dukabain, dan tante ety yang telah mendukung saya dalam studi ini baik dalam doa maupun material serta selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan studi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses ini
8. Sahabat dan teman-teman Kelas Reguler D serta teman angkatan 30 program studi D-III Keperawatan Kupang yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Karya tulis ilmiah ini
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dengan tulus dan sabar dalam menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini

Akhir kata penulis menyadari bahwa “Laporan Karya Tulis Ilmiah” ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan “Laporan Karya Tulis Ilmiah” ini sangat diharapkan untuk dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

**Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada  
Pasien Dengan Gastritis Di Rsud PROF. DR. W. Z. Johannes Kupang**

Glorio Yakob Adu<sup>1</sup>, Domianus Namuwali<sup>2</sup>, Gadur Blasius<sup>3</sup>

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: [gloriyakobadu@gmail.com](mailto:gloriyakobadu@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Gastritis adalah penyakit akibat proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung dan bisa menyebabkan ulkus pada lambung. Tanda dan gejala pada peradangan pada lambung antara lain perasaan tidak nyaman, nyeri pada epigastrium, mual, dan muntah. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa masalah keperawatan yang sering muncul adalah nyeri akut dan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan pada penderita yang mengalami nyeri pada gastritis adalah dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. **Tujuan:** untuk mengetahui keefektifitas teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri. **Metode:** penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil Penelitian:** hasil penelitian pada dua partisipan yaitu didapatkan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri setelah 3 hari dilakukan intervensi relaksasi napas dalam yang ditunjukkan dengan partisipan pertama Ny “V” sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam skala nyeri 7 (sedang) dan setelah dilakukan tindakan tindakan didapatkan skala nyeri 2 (ringan). Untuk evaluasi yang didapat pasien kedua Ny “M” sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam skala nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan tindakan tindakan didapatkan skala nyeri 2 (ringan). **Kesimpulan:** tindakan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam mengatasi nyeri pada penderita gastritis

**Kata Kunci:** Gastritis; Nyeri; Teknik Relaksasi Napas Dalam



**Application of Deep Breath Relaxation Techniques to Reduce Pain in Patients  
with Gastritis at PROF. DR. W. Z. Johannes Kupang Hospital**

Glorio Yakob Adu<sup>1</sup>, Domianus Namuwali<sup>2</sup>, Gadur Blasius<sup>3</sup>

D-III Nursing Study Program, Polytechnic of the Ministry of Health, Kupang

Email: [gloriyakobadu@gmail.com](mailto:gloriyakobadu@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Gastritis is a disease caused by an inflammatory process in the mucosal lining and sub-mucosa of the stomach and can cause ulcers in the stomach. Signs and symptoms of inflammation in the stomach include feeling uncomfortable, pain in the epigastrium, nausea, and vomiting. Based on this data, it is known that the nursing problem that often arises is acute pain and one of the non-pharmacological therapies that can be given to patients who experience pain in gastritis is to use deep breath relaxation techniques. **Objective:** to determine the effectiveness of deep breath relaxation techniques to reduce pain. **Methods:** this study is a qualitative research with a case study approach. **Research Results:** The results of the study in two participants were found to have a decrease in pain level after 3 days of deep breath relaxation intervention as shown by the first participant Mrs. "V" before the breath relaxation technique was carried out on a pain scale of 7 (moderate) and after taking action was taken, a pain scale of 2 (mild) was obtained. For the evaluation obtained by the second patient, Mrs. "M" before the breath relaxation technique was carried out on a pain scale of 6 (moderate) and after taking action was taken, a pain scale of 2 (mild) was obtained. **Conclusion:** the action of deep breath relaxation techniques is effective in overcoming pain in patients with gastritis

**Keywords:** Gastritis; Pain; Deep Breath Relaxation Techniques

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>6</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>12</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>13</b>
<b>BAB 1.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.3 Tujuan Studi Kasus .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.4 Manfaat Studi Kasus .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 2.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.1 Konsep Gastritis .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.2 Konsep Nyeri.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.3 Konsep Teknik Relaksasi Napas Dalam .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 3.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.2 Subjek Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.3 Fokus Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.4 Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data .....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etik Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB 4.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB 5.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **DAFTAR TABEL**

**Tabel 3.1 Definisi Operasional .....Error! Bookmark not defined.6**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal dari Poltekkes Kemenkes Kupang **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data Awal di RSUD PROF. DR. W. Z. Johannes Kupang **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes Kupang **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian di RSUD PROF. DR. W. Z. Johannes Kupang. **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 Penjelasan Sebelum Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6 Surat Penjelasan Sebelum Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8 Penilaian Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9 Lembar Observasi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10 SOP Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 11 Dokumentasi pada Ny V dan Ny M ..... **Error! Bookmark not defined.**