

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

**Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Terhadap  
Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gangguan Aman Dan Nyaman : Nyeri  
Titania Citra Hizqia**

2022

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kebutuhan rasa nyaman harus terpenuhi begitupun kebutuhan rasa aman dan nyaman nyeri. Pada seseorang yang mengalami nyeri berdampak kepada aktifitas sehari-harinya. Orang tersebut dapat terganggu pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya, pemenuhan individual juga interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri, dan menghindari kontak. Nyeri pada pasien gangguan aman dan nyaman dapat diatasi dengan Relaksasi Nafas Dalam. **Tujuan :** Relaksasi nafas dalam ini adalah relaksasi bagaimana cara melakukan nafas dalam dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Salah satu relaksasi yang digunakan adalah dengan nafas dalam atau menarik nafas melalui hidung dan dihembuskan melalui mulut, karena dapat merilekskan sehingga mampu mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi pasien yang mengalami gangguan aman dan nyaman nyeri dan pelaksanaan relaksasi Nafas Dalam. **Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif. Subjek penelitian dilakukan pada CI (expert sebagai participant) dengan pendidikan minimal S1 atau Ners. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. **Hasil :** Bahwa Relaksasi Nafas Dalam efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien gangguan aman dan nyaman. **Kesimpulan dan Saran :** Maka sebaiknya perawat dapat memberikan terapi nonfarmakologis yaitu Relaksasi Nafas Dalam pada pasien gangguan aman dan nyaman untuk menurunkan intensitas nyeri.

**Pembimbing :** Ns. Diwa Agus Sudrajat.,S.Kep.,M.Kep

**Kamufensi :** Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Gangguan Aman dan Nyaman