Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pasca Operasi Pada Anak Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nyaman

St Zakia Maharani Syahrir
Tahun 2026

Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar

Ratna Mahmud, S.Kep., Ns., M.Kes
Aslinda, S.Kep.,Ns.,M.Kes

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri akut merupakan salah satu masalah keperawatan yang sering ditemukan pada pasien dengan kondisi medis tertentu dan dapat memengaruhi kenyamanan serta proses penyembuhan. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat melalui intervensi nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi relaksasi nafas dalam. Terapi ini bertujuan untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks sehingga dapat menurunkan persepsi terhadap nyeri.**Tujuan**:Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi nafas dalam dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus dengan proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan selama beberapa hari dengan teknik menarik napas perlahan melalui hidung, menahan beberapa detik, dan menghembuskan secara perlahan melalui mulut secara teratur. **Metode**:Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Studi kasus dilakukan pada satu pasien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Pendekatan yang digunakan meliputi lima tahap proses keperawatan yaitu pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan Ha intervensi, implementasi tindakan berupa terapi relaksasi nafas dalam, dan evaluasi hasil tindakan.**Hasil**: evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam secara rutin dan terstruktur. Pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, serta tanda-tanda vital berada dalam batas normal.**Kesimpulan**:bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Terapi ini dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri keperawatan yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dengan tetap memperhatikan kondisi klinis pasien.

Kata Kunci: Nyeri akut, terapi relaksasi nafas dalam, manajemen nyeri nonfarmakologis, asuhan keperawatan, studi kasus.