

## ABSTRAK

Kesehatan merupakan kebutuhan setiap manusia, sehat merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan social yang tidak hanya terbebas dari penyakit maupun kecacatan (WHO, 2015). *Slow Deep Breathing* (SDB) merupakan suatu tehnik bernapas dengan frekuensi napas dalam pada fase ekhalasi yang panjang. *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan dan menurunkan suplai oksigen ke otak sehingga metabolisme oksigen di otak meningkat.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *Apendiktomy* di RSUD Bhakti Dharma Husada Surabaya

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasy-experiment* dengan desain penelitian *pre-post test with control group design*. Sampel penelitian sebanyak 20 responden, pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling*. Uji *simple paired T test* digunakan untuk membantu mengetahui pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan rasa nyeri,

Hasil: dari hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan setelah pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan nyeri dengan nilai *p-value* sebesar 0,004.

Kesimpulan: *Slow Deep Breathing* dapat diterapkan dalam penanganan pasien nyeri khususnya pada pasien post operasi *Apendiktomy*

Kata kunci: *Slow Deep Breathing*, *Apendektomy*, Nyeri