

ABSTRAK

Beningna prostat hyperplasia (BPH) adalah pembesaran kelenjar prostat non kanker dapat di sembuhkan melalui operasi BPH. Untuk mengurangi nyeri pasca operasi dapat dikurangi melalui salah satu teknik non farmakologi yaitu dengan Latihan *Slow deep Breathing* (nafas dalam). Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasca operasi BPH di ruang Shofa-Marwah.

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 32 responden pasien post operasi BPH yang dirawat di ruang Shofa-Marwah dengan teknik *simple random sampling*. Variabel penelitian independen adalah terapi teknik relaksasi *slow deep breathing* Variabel dependen adalah penurunan intensitas nyeri pasca operasi BPH. Instrumen yang digunakan lembar observasi dan skala ukur nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) Analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan *mann whitney test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* diperoleh p value sebesar $0.00 < 0.05$, yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh pemberian Teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien pasca operasi BPH. Hasil uji Mann – Whitney Test U post test diperoleh nilai p sebesar 0.000 ($p > 0.05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi ada pengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi BPH di ruang Shofa-Marwah.

Pasien pasca operasi terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi teknik nafas dalam. Oleh karena itu pasien post operasi BPH dapat dilakukan pelayanan relaksasi *slow deep breathing* untuk mengurangi intensitas nyeri pasien pasca operasi BPH.

Kata Kunci : BPH, Nyeri, *Slow Deep Breathing*