

ABSTRAK

Nyeri merupakan keadaan subjektif dimana seseorang memperlihatkan rasa tidak nyaman baik verbal maupun non verbal. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post – operasi di ruang rawat inap dewasa Rumah Sakit Islam Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien post operasi. Besar sampel 24 responden diambil secara *purposive sampling*. Variabel bebas adalah pemberian relaksasi napas dalam, variabel tergangungnya tingkat nyeri. Data dikumpulkan dengan mengisi lembar kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistik *independen sample t tes*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam, rata – rata tingkat nyeri pada kelompok perlakuan adalah 5,42, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 6,08 . Setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam rata – rata tingkat nyeri pada kelompok perlakuan adalah 3,33. Sedangkan pada kelompok pada kontrol adalah 5,75. Hasil uji stasistik *independen sample t test* didapatkan nilai $p = 0,000 < (0,05)$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi

Mengingat pemberian teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri, maka hendaknya perawat di Rumah Sakit Islam Surabaya dapat terus membantu dan menerapkan pada pasien nyeri post operasi, salah satu metode penurunan tingkat nyeri melalui metode non farmakologis dengan pemberian teknik relaksasi napas dalam disamping pemberian terapi farmakologis.

Kata kunci : relaksasi napas dalam, nyeri post operasi