

ABSTRAK

Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang sering dirasakan oleh pasien gastritis. Pasien dan anggota tim kesehatan cenderung memandang obat sebagai satu-satunya metode untuk menghilangkan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis di RSI A. Yani Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra Experiment* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasinya adalah seluruh pasien gastritis yang mengalami nyeri dengan sampel sebesar 10 responden, diambil dengan cara *simple random sampling*. Variabel independen adalah teknik relaksasi nafas dalam dan variabel dependen adalah penurunan intensitas nyeri gastritis. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan SOP, dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar yaitu 6 (60%) responden tingkat nyerinya berat dan setelah diberikan relaksasi nafas dalam hampir setengahnya yaitu 4 (40%) responden tingkat nyerinya sedang. Hasil analisis didapatkan nilai nilai

maka H_0 ditolak berarti ada efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien gastritis. Disarankan bagi perawat dapat memberikan asuhan keperawatan pada pasien tentang relaksasi nafas dalam guna mengurangi nyeri dan diharapkan pasien dapat melakukan metode ini secara mandiri.

Kata kunci : Relaksasi, Nafas dalam, Nyeri, Gastritis