**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN**

**INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA**

**GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**



**NURUL KHORIMA**

**P07520122111**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN**

**TAHUN 2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES**

**HANGAT UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA**

**PENDERITA GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**

**Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi

dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)

pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

****

**NURUL KHORIMA**

**P07520122111**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN**

**TAHUN 2025**

# LEMBAR PERSETUJUAN

# KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES**

**HANGAT UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA**

**PENDERITA GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**

Diusulkan Oleh

**NURUL KHORIMA**

**P07520122111**

Telah diterima dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan penguji

Pada Tanggal 20 Juni 2025

Menyetujui



 Pembimbing Utama Pembimbing Pendamping

**Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep Dr. Dame E Simangunsong, SKM, M.Kes**

**NIP. 198106172002122001 NIP. 197009021993032003**

Kaprodi D-III Keperawatan Medan

**Masnila, S.Pd, S. Kep, Ns, M. Pd**

**NIP. 197011301993032013**

# LEMBAR PENGESAHAN

# KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES**

**HANGAT UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA**

**PENDERITA GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**NURUL KHORIMA**

**P07520122111**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 20 Juni 2025

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Ketua Penguji | : | Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep | ( ) |
| 2. | Penguji I | : | Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep | ( ) |
|  3. | Penguji II | : | Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes | ( ) |

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui:

**** Kaprodi D-III Keperawatan Medan

**Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd**

**NIP 197011301993032013**

# PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : NURUL KHORIMA

Nim : P07520122111

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan

Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES**

**HANGAT UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA**

**PENDERITA GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juli 2025

Penulis,

Materai

Rp. 6000

NURUL KHORIMA

P07520122111

****

# BIODATA PENULIS

Nama : NURUL KHORIMA

Tempat/Tgl Lahir : BAH BUNIAN/06 Maret 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Rumah : Desa Pinang Ratus, Kec. Jorlang Hataran,

 Kab. Simalungun

Nomor HP : 083827266936

**RIWAYAT PENELITIAN**

1. SD : SDN 096465 BAH BUNIAN
2. SLTP : SMP N 1 JORLANG HATARAN
3. SLTA : SMK SWASTA SAHATA PEMATANG SIANTAR

#

#

# ABSTRAK

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES**

**HANGAT UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA**

**PENDERITA GASTRITIS DI RSU HAJI MEDAN**

Nurul Khorima1, Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep2,

Dr. Dame E Simangunsong, SKM, M.Kes3

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2025

# Email: nurulkhorima113@gmail.com

# Latar Belakang: Gastritis merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan yang sering disertai dengan nyeri epigastrium. Penanganan nyeri secara nonfarmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dapat menjadi alternatif yang efektif dan mudah dilakukan.

# Tujuan Penelitian: Untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita gastritis.

# Metode Studi Kasus: Penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif terhadap dua pasien gastritis yang dirawat di RSU Haji Medan. Intervensi dilakukan selama tujuh hari dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi skala nyeri.

# Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah intervensi dilakukan, dari skala nyeri berat-sedang menjadi ringan-tidak nyeri. Pasien juga merasakan peningkatan kenyamanan dan relaksasi setelah terapi.

# Kesimpulan Dan Saran: Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita gastritis dan dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri.

Kata Kunci: Gastritis, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam, Kompres Hangat.

**ABSTRACT**

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND WARM COMPRESS TECHNIQUES FOR REDUCING PAIN INTENSITY**

**IN PATIENTS WITH GASTRITIS AT HAJI GENERAL**

**HOSPITAL, MEDAN**

Nurul Khorima1, Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep2,

Dr. Dame E Simangunsong, SKM, M.Kes3

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health

**Email:** nurulkhorima113@gmail.com

Background: Gastritis is a common disease of the digestive tract, often accompanied by epigastric pain. Non-pharmacological pain management, such as deep breathing relaxation and warm compresses, can be an effective and easy-to-perform alternative.

Objective: This study aimed to describe the application of deep breathing relaxation and warm compress techniques in reducing pain intensity in gastritis patients.

Case Study Method: The research used a descriptive case study method with two gastritis patients treated at Haji General Hospital, Medan. The intervention was performed for seven days, with pain intensity measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and a pain scale observation sheet.

Results: The results showed a significant decrease in pain intensity after the intervention, from a severe-to-moderate pain scale to a mild-to-no pain scale. Patients also experienced increased comfort and relaxation after the therapy.

Conclusion and Recommendations: The application of deep breathing relaxation and warm compresses proved effective as a non-pharmacological intervention to reduce pain intensity in gastritis patients and can be used as part of independent nursing interventions.

Keywords: Gastritis, Pain, Deep Breathing Relaxation, Warm Compress.

**

# KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul ”Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di RSU Haji Medan”dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Dame E Simangunsong, SKM, M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

 Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep, sebagai Dosen Penguji I dan Ibu Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes, sebagai Dosen Penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Sri Suriani Purnawati, S.Si, Apt, M.Kes selaku Direktur RSU. Haji Medan Provinsi Sumatera Utara yang telah memberikan izin penelitian.
6. Seluruh dosen, instruktur dan staf jurusan keperawatan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Ucapan terima kasih yang paling dalam penulis sampaikan kepada orang tua tercinta, Ayahanda Fuji Saiun Halim dan Ibunda Sri Rahayu yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, perhatian yang tak ternilai harganya, serta doa dalam setiap langkah perjalanan penulis. Kepada kakak dan abang tersayang, Badar Dedi Saputra, Nila Retno Sari, Fahrial Ismed, dan Shebti Manisa, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, motivasi serta memberikan dukungan moril kepada penulis. Dan juga keponakan-keponakan penulis, Alif, Queensha, Kanza dan Shanum, yang selalu membawa keceriaan dan menjadi penyemangat tersendiri dalam menjalani proses ini, sehingga penulis tetap selalu semangat dan dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Kepada teman-teman angkatan 36 D-III Keperawatan terimakasih atas kebersamaan dan semangat dalam menjalani proses karya tulis ilmiah ini.

 Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, Juli 2025

NURUL KHORIMA

# DAFTAR ISI

Halaman

[LEMBAR PERSETUJUAN i](#_Toc191543624)

LEMBAR PENGESAHAN ii

PERNYATAAN ORISINALITAS iii

[BIODATA PENULIS iiv](#_Toc191543626)

ABSTRAK v

ABSTRACT vi

[KATA PENGANTAR v](#_Toc191543627)ii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

[BAB I](#_Toc191543632) [PENDAHULUAN 1](#_Toc191543633)

[A. Latar belakang 1](#_Toc191543634)

[B. Rumusan masalah 3](#_Toc191543635)

[C. Tujuan studi kasus 3](#_Toc191543636)

[D. Manfaat studi kasus 4](#_Toc191543637)

[BAB II](#_Toc191543638) [TINJAUAN PUSTAKA 5](#_Toc191543639)

[A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Nafas Dalam 5](#_Toc191543640)

[1. Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam 5](#_Toc191543641)

[2. Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam 5](#_Toc191543642)

[3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Nafas 6](#_Toc191543643)

[4. Indikasi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam 6](#_Toc191543644)

[5. Kontraindikasi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam 6](#_Toc191543645)

[6. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam 7](#_Toc191543646)

[B. Konsep Dasar Kompres Hangat 8](#_Toc191543648)

[1. Definisi Kompres Hangat 8](#_Toc191543649)

[2. Tujuan Kompres Hangat 8](#_Toc191543650)

[3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kompres Hangat 8](#_Toc191543651)

[4. Standar Operasional Prosedur Kompres Hangat 9](#_Toc191543652)

[C. Konsep Dasar Nyeri 10](#_Toc191543654)

[1. Definisi Nyeri 10](#_Toc191543655)

[2. Klasifikasi Nyeri 10](#_Toc191543656)

[3. Gejala Dan Tanda Nyeri 12](#_Toc191543657)

[4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri 12](#_Toc191543658)

[5. Pengkajian Awal Nyeri 14](#_Toc191543659)

[6. Macam-Macam Alat Ukur Nyeri 15](#_Toc191543660)

[D. Konsep Dasar Gastritis 18](#_Toc191543664)

[1. Definisi 18](#_Toc191543665)

[2. Patofisiologi 19](#_Toc191543666)

[3. Pathway Gastritis 21](#_Toc191543667)

[4. Klasifikasi Gastritis 22](#_Toc191543668)

[5. Etiologi Dan Faktor Resiko 23](#_Toc191543669)

[6. Manifestasi Klinis 25](#_Toc191543670)

[7. Penatalaksanaan 26](#_Toc191543671)

[8. Komplikasi 27](#_Toc191543672)

[BAB III](#_Toc191543673) [METODE STUDI KASUS 28](#_Toc191543674)

[A. Rancangan Studi Kasus 28](#_Toc191543675)

[B. Subjek Studi Kasus 28](#_Toc191543676)

[C. Fokus Studi 28](#_Toc191543677)

[D. Definisi Operasional Studi Kasus 29](#_Toc191543678)

[E. Instrumen Dan Bahan Penelitian 29](#_Toc191543680)

[F. Metode Pengumpulan Data 30](#_Toc191543681)

[G. Lokasi Dan Waktu Penelitian 30](#_Toc191543682)

[H. Penyajian Data 30](#_Toc191543683)

[I. Etika Studi Kasus 30](#_Toc191543684)

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32

A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus 32

B. Hasil Studi Kasus 32

C. Pembahasan 37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41

A. Kesimpulan 41

B. Saran 42

DAFTAR PUSTAKA 43

**DAFTAR TABEL**

Halaman

[Tabel 2.1 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam](#_Toc190204063) 7

[Tabel 2.2 SOP Kompres Hangat 9](#_Toc190204121)

[Tabel 3.1 Definisi Operasional 29](#_Toc190204177)

Tabel 4.1 Karakteristik Responden 33

Tabel 4.2 Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Tindakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat 33

Tabel 4.3 Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat.. 34

Tabel 4.4 Evaluasi Hasil Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat 36

# DAFTAR GAMBAR

Halaman

[Gambar 2. 1 Skala Wajah/Skala Analog Visual 15](#_Toc190205068)

[Gambar 2. 2 Comparative Pain Scale 16](#_Toc190205069)

[Gambar 2. 3 Numerik Rating Scale 18](#_Toc190205070)

[Gambar 2. 4 Pathway Gastritis 21](#_Toc190205071)

# DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Pernyataan Menjadi Responden 45

Lampiran 2 Karakteristik Responden.....................................................................47

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) 49

Lampiran 4 Lembar Observasi Pengukuran Skala Nyeri Responden 1 (Ny. N) 53

Lampiran 5 Lembar Observasi Pengukuran Skala Nyeri Responden 2 (Ny. S). 60

Lampiran 6 Lembar Wawancara Sensasi Rasa Nyeri Responden 1 (Ny. N) 67

Lampiran 7 Lembar Wawancara Sensasi Rasa Nyeri Responden 2 (Ny. S). 81

Lampiran 8 Tabel Observasi Pengukuran Skala Nyeri 95

Lampiran 9 Dokumentasi Responden 97

Lampiran 10 Surat Izin Survey Awal 99

Lampiran 11 Balasan Surat Izin Survey Awal 100

Lampiran 12 Ethical Clearance 101

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian 102

Lampiran 14 Balasan Surat Izin Penelitian...........................................................103

Lampiran 15 Lembar Bimbingan Konsultasi........................................................104

Lampiran 16 Hasil Turnitin..................................................................................108