

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA  
PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2025**



**Kemenkes  
Poltekkes Medan**

**VICO STEVEN PANGARIBUAN  
NIM. P07520422046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI  
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA  
PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2025**

**Karya Tulis Ilmiah**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi  
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)  
pada Program Studi D III Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan  
Polteknik Kesehatan Kemenkes Medan



**VICO STEVEN PANGARIBUAN  
NIM. P07520422046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D III KEPERAWATAN DAIRI  
TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA  
PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2025**

**Diusulkan Oleh  
VICO STEVEN PANGARIBUAN  
NIM. P07520422046**

**Telah Diterima dan Disetujui Dihadapan Pembimbing  
Di Sidikalang, Pada Tanggal 21 Mei 2025**

**Pembimbing Utama**



**Jojo Silaban, SST, M.Kes  
NIDN. 3418047301**

**Pembimbing Pendamping**



**Risdiana. M. Naibaho, SST, M.Kes  
NIDN. 3423037801**

**Ketua Program Studi  
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



**Jojo Silaban, SST, M.Kes  
NIP. 197304182003122001**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA  
PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2025**

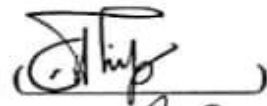
**Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh  
VICO STEVEN PANGARIBUAN  
NIM. P07520422046**

**Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji  
Di Sidikalang, Pada Tanggal 21 Mei 2025**

**1. Ketua Penguji: Jojor Silaban, SST, M.Kes  
NIDN. 3418047301**



**2. Penguji I : Rugun Togianur Lingga, AKp, M.Kes  
NIDN. 3424017401**



**3. Penguji II : Roberth Harnat Silalahi, SST, M.K.M  
NIDN. 4025126601**



**Sidikalang, 21 Mei 2025**

**Mengetahui:  
Ketua Program Studi  
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



**Jojor Silaban, SST, M.Kes  
NIDN. 197304182003122001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Vico Steven Pangaribuan  
Nim : P07520422046  
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi  
Jurusan : Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Kemenkes Poltekkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA  
PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2025**

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.

Sidikalang, 21 Mei 2025



NAMA: VICO S. PANGARIBUAN  
NIM: P07520422045



### **Biodata Penulis**

Nama : Vico Steven Pangaribuan  
Tempat/Tgl lahir : Sitoluama, Laguboti/15-08-2003  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : JL 46 (Empat Enam), Kec.Sidikalang,  
Kab.Dairi  
Nomor HP : 0895707893010

### **Riwayat Pendidikan**

1. SD : Tahun 2010-2016 SD Negeri 030281 Sidikalang
2. SMP : Tahun 2016-2019 SMP Negeri 1 Sidikalang
3. SMA : Tahun 2019-2022 SMA Negeri 2 Sidikalang

### **Biodata Penulis**

Nama : Vico Steven Pangaribuan

## ABSTRAK

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEAN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2025**

Vico Steven Pangaribuan, Jojor Silaban, SST. M.Kes,  
Risidiana M. Naibaho, SST. M.Kes.

Prodi D III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan  
Jl.Medan-Sidikalang Km 4,5 Panji Bako.  
Email: Stevenpangaribuan100@gmail.com

Latar Belakang, Tujuan Penelitian: Apendisitis merupakan peradangan akut pada usus buntu yang menimbulkan nyeri tajam, mengganggu kenyamanan, dan dapat memengaruhi kondisi fisiologis pasien. Penanganan nyeri tidak hanya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, tetapi juga bisa menggunakan metode non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi nafas dalam, yang bekerja dengan menurunkan ketegangan otot, memperlambat laju napas, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk membantu meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam mengatasi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien apendisitis.

Metode Studi Kasus: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui studi kasus terhadap dua pasien apendisitis yang dirawat di Ruang Dahlia RSUD Sidikalang. Intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Tingkat nyeri diukur menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, serta pencatatan perkembangan harian pasien.

Hasil: Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada kedua pasien. Subjek pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 4, sedangkan subjek kedua dari 8 menjadi 3. Selain itu, terdapat penurunan tekanan darah dan denyut nadi, serta peningkatan kenyamanan secara subjektif.

Kesimpulan dan Saran: Teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan nyeri pada pasien apendisitis. Intervensi ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam praktik keperawatan untuk mendukung pemulihan pasien secara optimal.

Kata Kunci: Apendisitis, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam, Non-Farmakologis, Keperawatan.

## ABSTRACT

### THE APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE TO ADDRESS PAIN DISCOMFORT IN APPENDICITIS PATIENTS AT SIDIKALANG REGIONAL GENERAL HOSPITAL IN 2025

Vico Steven Pangaribuan, Jojor Silaban, SST. M.Kes,  
Risidiana M. Naibaho, SST. M.Kes.

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health  
Associate Degree Of Nursing In Dairi  
Email: [Stevenpangaribuan100@gmail.com](mailto:Stevenpangaribuan100@gmail.com)

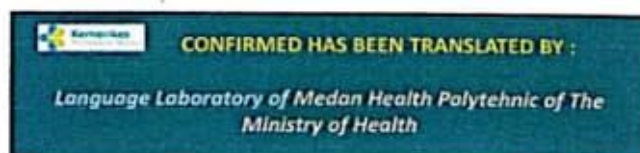
**Background, Research Objective:** Appendicitis is an acute inflammation of the appendix that causes sharp pain, disturbs comfort, and can affect the patient's physiological condition. Pain management is not only achieved through pharmacological approaches but can also utilize non-pharmacological methods. One effective non-pharmacological approach is the deep breathing relaxation technique, which works by reducing muscle tension, slowing the breathing rate, and activating the parasympathetic nervous system to help alleviate pain. This study aims to describe the application of the deep breathing relaxation technique in addressing pain discomfort in appendicitis patients.

**Case Study Method:** This research used a descriptive approach through a case study of two appendicitis patients admitted to the Dahlia Room of Sidikalang Regional General Hospital.. The intervention, consisting of the deep breathing relaxation technique, was performed twice daily for three consecutive days. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data collection was conducted through interviews, direct observation, and daily patient progress recording.

**Results:** The results showed a significant reduction in pain in both patients. The first subject experienced a decrease in pain scale from 8 to 4, while the second subject went from 8 to 3. Additionally, there was a decrease in blood pressure and heart rate, as well as a subjective increase in comfort.

**Conclusion and Suggestion:** The deep breathing relaxation technique proved effective as a non-pharmacological intervention in reducing pain in appendicitis patients. This intervention can be used as a complementary therapy in nursing practice to support optimal patient recovery.

**Keywords:** Appendicitis, Pain, Deep Breathing Relaxation, Non-Pharmacological, Nursing.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri pada Pasien Apendisitis di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2025”** dapat diselesaikan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan, serta Ibu Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Pendamping.

Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian ini.

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S. SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Bapak dan Ibu Dosen dan Staf Pegawai Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah mendidik, membimbing dan memberikan bekal ilmu kepada penulis.
4. Teristimewa kepada orang tua saya, Ayahanda tercinta Rimson Sihotang dan Ibunda tercinta Maria Evi Suryati Simbolon serta saudara dan saudari saya.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, dan 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.

Sidikalang, ..... 2025

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	ii
<b>BIODATA PENULIS</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Studi Kasus .....	5
D. Manfaat Studi Kasus .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam .....	7
1. Defenisi Relaksasi Nafas Dalam.....	7
2. Jenis-Jenis Relaksasi Nafas Dalam .....	7
3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan Relaksasi Nafas Dalam .....	8
4. Manfaat Melatih Relaksasi Nafas Dalam .....	9
5. Evaluasi Relaksasi Nafas Dalam .....	9
6. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam .....	10
B. Gangguan Rasa Nyaman Nyeri .....	11
1. Defenisi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri .....	11
2. Pengkajian Gangguan Rasa Nyaman Nyeri.....	11
3. Penyebab Gangguan Rasa Nyaman Nyeri .....	12
4. Tanda dan Gejala Gangguan Rasa Nyaman Nyeri.....	12
5. Penanganan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri .....	12
C. Konsep Dasar Apendisitis.....	13
1. Defenisi Apendisitis .....	13
2. Penyebab Apendisitis .....	13
3. Patofisiologi Apendisitis .....	14
4. Tanda dan Gejala Apendisitis.....	14
5. Penanganan Apendisitis .....	15
6. Perawatan Pasien Apendisitis.....	16
7. Asuhan Keperawatan Apendisitis .....	17
<b>BAB III METODE STUDI KASUS</b> .....	20
A. Rancangan Studi Kasus.....	20
B. Subyek Studi Kasus .....	20
C. Fokus Studi .....	21

D. Defenisi Operasional Studi Kasus.....	21
E. Instrumen Studi Kasus .....	23
F. Metode Pengumpulan Data.....	23
G. Lokasi dan Waktu.....	24
H. Penyajian Data .....	24
I. Etika Studi Kasus .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
A. Hasil Studi Kasus .....	26
B. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Defenisi Operasional .....	21
Tabel 4.1. Analisa Data Subjek 1 .....	30
Tabel 4.2. Analisa Data Subjek 2 .....	33
Tabel 4.3. Evaluasi Keperawatan .....	37
Tabel 4.4. Catatan Perkembangan.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Survey Awal .....	52
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	53
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian .....	54
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian .....	55
Lampiran 5. Lembar Observasi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri.....	57
Lampiran 6. Sop Relaksasi Nafas Dalam .....	81
Lampiran 7. Catatan Harian (Daily Log).....	83
Lampiran 8. Lembar Ethical Clearance .....	94
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	95
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	99