KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUANG SHAFA MARWA RSU HAJI MEDAN

ROKAYANA S SITANGGANG

P07520123071

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN MEDAN PRODI D-III KEPERAWATAN

TAHUN 2026

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUANG SHAFA MARWA RSU HAJI MEDAN

Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Media Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan

ROKAYANA S SITANGGANG

P07520123071

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN MEDAN PRODI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUANG SHAFA MARWA RSU HAJI MEDAN

Diusulkan Oleh:

ROKAYANA S SITANGGANG
P07520123071

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan
Pada tanggal 02 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Elny Lorensi Silalahi, S.Kep,Ns,M.Kes	**Juliana S.Kep,Ns,M.Kep**
NIP.196910081993032001	**NIP.19790701200212001**

Ketua prodi DIII keperawatan

Masnila, S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032013

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DIRUANG SHAFA MARWA RSU HAJI MEDAN

Telah dipersiapakan dan disusun oleh

ROKAYANA S SITANGGANG
P07520123071

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 02 Juni 2026

Tanda Tangan

1. Ketua penguji : Elny Lorensi Silalahi,S.Kep.,NS.,M.Kes ( )
2. Penguji I : Juliandi, S.Pd., S.Kep., Ns, M.Kes ( )
3. Penguji II : Ida Suryani Hsb, S.Kep., Ns.,M.Kep ( )

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan Medan

Masnila, S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Rokayana S Sitanggang

NIM : P07520123071

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulis karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUMAH SAKIT HAJI DIRUANG SHAFA MARWA MEDAN TAHUN 2026

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

Medan 02 juni 2026

Penulis

Rokayana S Sitanggang
P07520123071

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI RUMAH SAKIT HAJI DIRUANG SHAFA MARWA MEDAN TAHUN 2026

Rokayana S Sitanggang, Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes, Juliana S.Kep,Ns,M.Kep

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Jl. Bunga Ncole Raya No.95 Kemenangan Tani. Kec. Medan Tuntungan 20136, Sumatra Utara, Indonesia
Email: rokayanasitanggang@gmail.com

Latar Belakang: Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang sering menimbulkan nyeri epigastrium sehingga mengganggu kenyamanan dan aktivitas pasien. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam.
Tujuan: Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Ruang Shafa Marwa RSU Haji Medan.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien gastritis yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi teknik relaksasi napas dalam diberikan selama 10 menit, satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.
Hasil: Sebelum dilakukan intervensi, responden I mengalami nyeri skala 6 dan responden II skala 5, keduanya termasuk kategori nyeri sedang. Setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam selama tujuh hari, intensitas nyeri menurun menjadi skala 1 pada responden I dan skala 0 pada responden II.
Kesimpulan: Teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri pada penderita gastritis sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung proses penyembuhan.
Kata kunci: gastritis, teknik relaksasi napas dalam, intensitas nyeri, keperawatan.

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN INTENSITY IN PATIENTS WITH GASTRITIS AT SHAFA MARWA WARD, HAJI GENERAL HOSPITAL, MEDAN, 2026

Rokayana S. Sitanggang[1], Elny Lorensi Silalahi[2], Juliana[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: rokayanasitanggang@gmail.com

ABSTRACT

Background: Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that characteristically induces epigastric pain, thereby disrupting patient comfort and daily functioning. Deep breathing relaxation is a recognized non-pharmacological nursing intervention that mitigates pain perception through physiological modulation.

Objective: This study aimed to evaluate the implementation of the deep breathing relaxation technique in reducing pain intensity among patients with gastritis admitted to Shafa Marwa Ward at Haji General Hospital, Medan.

Method: A descriptive case study design was conducted involving two patients with gastritis selected based on predefined inclusion criteria. The deep breathing relaxation exercise was administered for 10 minutes once daily over seven consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) pre- and post-intervention.

Results: Prior to the intervention, Participant 1 and Participant 2 reported baseline pain scores of 6 and 5, respectively, both corresponding to moderate pain intensity. Following seven days of deep breathing relaxation therapy, pain intensity decreased to 1 in Participant 1 and 0 in Participant 2.

Conclusion: The application of the deep breathing relaxation technique effectively reduced pain intensity in patients with gastritis. Consequently, this non-pharmacological technique serves as an evidence-based nursing intervention to promote comfort and optimize recovery outcomes.

Keywords: Gastritis, deep breathing relaxation, pain intensity, non-pharmacological intervention, nursing care.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
14 SEP 2026

BIODATA PENULIS



Nama	: Rokayana S Sitanggang
Tempat/Tgl Lahir	: Pamintoran, 06 Juni 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Desa Partungko Naginjang
Nomor Hp	: 085381260122

RIWAYAT PENDAHULU

1. SD : SD NEGERI PARTUNGKONAGINJANG
2. SLTP : SMP NEGERI 3 HARIAN
3. SLTA : SMA SWASTA St. MIKHAEL PANGURURAN

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 Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis di Rumah Sakit Haji Medan dapat di selesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Ibu Elny Lorensi Silalahi,S.Kep,Ns,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Juliana,S.Kep,Ns,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran, dan perhatiannya dalam memberikan arahan, nasihat, serta bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesainya Karya Tulis Imiah ini, perkenankan pula penulis untuk mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT.,M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, 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 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Juliandi, S.Pd, S.Kep.,Ns., M.Kes sebagai Dosen Penguji I dan Ibu Ida Suryani Hsb, S.Kep., Ns.,M.Kep sebagai Penguji II
5. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Keperawatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. RSU Haji Medan yang telah memberikan lahan izin penelitian di Ruang Shafa Marwah.
7. Kedua orang tua tercinta, ayah saya G. Sitanggang penulis mengucapkan terima kasih. Dan kepada pintu surga ku, dan panutanku ibunda L. situmorang, yang menjadi alasan terbesar penulis di balik setiap langkah dan pencapaian penulis hingga saat ini. Terimakah atas usaha dan pengorbanan mu di setiap langkah ku, motivasi dan doa yang selalu menyertai ku di setiap saat.

8. Kepada abang pertama Suhardodi Rotamana Sitanggang, penulis juga mengucapakan terimakasihatas usaha, dan dukungan di setiap Langkah ku selama menempuh Pendidikan, yang selalu menyakinkan setiap masalah itu ada jalan keluar.
9. Kepada abang Zainal sitanggang, dan saudari saya Rodika, Sanyu, Rosa, Marina, penulis juga mengucapakan terimakasih dukungan, serta doa-doa nya selama penulis Menyusun KTI ini. Yang menjadi salah satu alasan saya bersemangat untuk menjadi orang yang berhasil.
10. Kepada sahabat saya Hotrintama Pandiangan, yang juga berperan penting selama saya Menyusun KTI ini, yang menemani di setiap perjalanan selama asrama sampai penulis selesai menempuh Pendidikan ini.
11. Penulis juga mengucapakan terimakasih, kepada teman bimbingan saya Hotdi Sinaga, Jeni sudarlis Siregar,
12. Teruntuk patner saya Anjas Samuel Nainggolan, yang hadir ketika penulis sedang Menyusun KTI, penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari isi. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Harapan penulis karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Medan 02 Juni 2026

Penulis

Rokayana S Sitanggang

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN ORISINALITAS iii
BIODATA PENULIS iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR ix
BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan 3
1. Tujuan Umum 3
2. Tujuan Khusus 3
D. Manfaat Studi Kasus 4
1. Bagi subjek peneliti (Pasien , keluarga dan Masyarakat) 4
2. Bagi Tempat Peneliti 4
3. Bagi Institusi D-III Keperawatan Poltekes Medan 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5

A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Napas Dalam 5
1. Defenisi Teknik Relaksasi Napas Dalam 5
2. Tujuan Relaksasi Napas Dalam 5
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Napas Dalam Penurunan Intensitas Nyeri 6
4. Indikasi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Nyeri 6
5. Kontraindikasi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam 6
6. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam 7

B. Konsep Defenisi Nyeri 8
1. Defenisi Nyeri 8
2. Klasifikasi Nyeri 9
3. Gejala dan Tanda Nyeri 10
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri 11
5. Pengkajian Awal Nyeri 12
6. Metode Pengukuran Nyeri 12
C. Konsep Dasar Gastritis 17
1. Defenisi Gastritis 17
2. Etiologi Gastritis 17
3. Patofisiologis 17
4. Klasifikasi Gastritis 19
5. Tanda Dan Gejala Gastritis 20
6. Penatalaksanaan Gastritis 22
7. Komplikasi 22

BAB III METODE STUDI KASUS 23

A. Rancangan Studi Kasus 22
B. Subjek Studi Kasus 22
C. Fokus Studi 23
D. Defenisi oprasional studi kasus 23
E. Instrumen Studi Kasus 24
F. Metode Pengumpulan Data 24
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 25
H. Penyajian Data 25
I. Etika Studi Kasus 25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26

A. Gambaran Tempat Studi Kasus 26
B. Hasil Studi Kasus 26
C. Pembahasan 33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37

A. Saran 37
B. Kesimpulan 38

DAFTAR PUSTAKA 39

LAMPIRAN 42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional Studi Kasus 24

Tabel 4.1 Gambaran Karakteritik Pasien 27

Tabel 4.2 Idenstitas Data Kasus 1 dan Kasus 2 Sebelum Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam 27

Tabel 4.3 Intervensi Pemberian Penerapan Napas Dalam 28

Tabel 4.4 Hasil skala Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat 30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Numerical Rating Scale/ NRS* 13
Gambar 2.2 Skala Wajah*/Skala analog visual* 14
Gambar 2.3 *Visual Analogue Scale* 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul Tugas Akhir
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi responden
Lampiran 4 Surat Izin Survei Awal
Lampiran 5 Balasan Survei Awal
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian
Lampiran 8 Lembar Observasi Pengukuran Skala Nyeri
Lampiran 9 Tabel Observasi Pengukuran Skala Nyeri
Lampiran 10 Lembar Wawancara Sensasi Rasa Nyeri
Lampiran 11 Lembar Konsultasi
Lampiran 12 Lembar Dokumentasi
Lampiran 13 Lembar *Ethical clearance*
Lampiran 14 Lembar Hasil Cek Plagiasi Turnitin