

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI RSU SILOAM  
KUPANG**



**OLEH**

**Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio**  
**NIM:202302066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK**

**ST. VINCENTIUS A PAULO**

**SURABAYA**

**2025**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP**

**TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI RSU SILOAM**

**KUPANG**



**OLEH**

**Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio**  
**NIM:202302066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK**

**ST. VINCENTIUS A PAULO**

**SURABAYA**

**2025**

**HALAMAN PERSYARATAN GELAR**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI  
RSU SILOAM KUPANG**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

**Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio**  
**NIM:202302066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST. VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio

Program studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202302066

Tempat Tanggal Lahir: Dili, 09 April 1990

Alamat : Jl. Tasek Jalur 40 Perum Fatukoa Permai Blok G no. 9

Dengan ini yang menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSU Siloam Kupang**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau materi-materi dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 15 Januari 2025



Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio  
202302069

**HALAMAN PENGESAHAN**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 14 JANUARI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners


Pembimbing 1



Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Kes., Ners

Mengetahui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik  
St. Vincentius A Paulo

  
Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners  
Ketua

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners

## HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio

NIM : 202302066

Prodi Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri  
Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Siloam Kupang

Skripsi ini telah diuji dan dinilai


Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan


Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik


St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada 14 Januari 2025

Panitia Penguji,

Ketua Penguji : Ni Nyoman Wahyu Lestarina., M.Kes.,Ners (  )

Anggota Penguji 1 : Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners (  )

Anggota Penguji 2 : Ni Luh Agustini Purnama., M. Kep., Ners (  )

## **Motto**

Kenapa jalanmu lebih sulit dari pada orang lain,  
karena kamu lebih kuat dan memang hanya kamu yang mampu melewati jalan itu.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan sebagai ungkapan Syukur kepada Tuhan yang telah memberikan Rahmat-Nya kepada penulis, dan kepada Florida Irenne Tefa (istri) serta kedua anak tercinta (Candida dan Evelyn), serta pihak yang selalu membantu, mendukung dan mendoakan penulis selama proses menempuh pendidikan sarjana.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUD Siloam Kupang”**.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini terdapat kekurangan dan keterbatasan yang ada, sehingga tidak terlepas dari banyak bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

- 1) Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si.,Ners selaku dosen pembimbing 1 yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep.,Ners selaku dosen pembimbing 2 dan sekaligus selaku sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St.Vincentius A Paulo Surabaya
- 3) Ni Nyoman Wahyu Lestarina., M.Kes., Ners selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Arif Widya Prasetya., M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan.

- 5) HDON (Ibu Yohana Nalle) dan CI (Ibu Santi Olang) dari Siloam Hospitals Kupang yang sudah membantu dan mendukung serta memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Kedua orang tua (Alm) yang telah susah payah mendidik penulis hingga sekarang dan memberikan segalanya demi masa depan penulis yang lebih baik.
- 7) Istri dan anak yang telah susah payah membantu penulis hingga sekarang dan memberikan waktu kepada penulis untuk mengerjakan usulan skripsi. Serta saudara-saudara penulis yang telah mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Sahabat-sahabat penulis Sino, Edwin, Udis, Lilis, Army yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan penulisan.

Surabaya, 28 Januari 2025

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya,  
yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio  
NIM : 202302066  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu keperawatan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap Tingkat nyeri pada pasien Post operasi di Rumah Sakit Siloam Kupang".

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data basis), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2025



Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio

202302069

## ABSTRAK

### **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI RSUD SILOAM KUPANG**

Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio  
Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St.  
Vincentius A Paulo Surabaya

Tingkat nyeri pada pasien post operasi sering menjadi masalah utama yang dapat mengganggu proses pemulihan, meningkatkan risiko komplikasi, dan menurunkan kualitas hidup jika tidak dikelola dengan baik. Penanganan nyeri yang tidak adekuat juga dapat memengaruhi stabilitas fisik dan emosional pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Siloam Kupang. Metode penelitian ini yaitu pra eksperimental dengan jumlah populasi sebanyak 400 pasien didapatkan sampel sebanyak 30 pasien dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner NRS dengan analisis uji wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam mengalami nyeri sedang (50,0%), dan mengalami nyeri berat (50,0%). Sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam mayoritas mengalami nyeri sedang (93,3%). Hasil uji wilcoxon didapatkan p value 0,000 artinya, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri post operasi di RSUD Siloam Kupang dengan nilai koefisien korelasi 3,606 yaitu berpengaruh rendah. Pasien pasca operasi di RSUD Siloam Kupang disarankan rutin menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari manajemen nyeri. Edukasi dan dukungan perawat penting untuk memastikan teknik ini dilakukan dengan benar dan konsisten.

**Kata kunci : teknik relaksasi napas dalam, nyeri, pasien post operasi**

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE ON PAIN LEVELS IN POST-OPERATIVE PATIENTS AT SILOAM GENERAL HOSPITAL KUPANG**

*Filomeno Vitorio Correia De Jesus Inacio  
Nursing Science Program, St. Vincentius A Paulo Catholic College of Health Sciences, Surabaya*

*Pain levels in post-operative patients often become a major issue, as they can interfere with the recovery process, increase the risk of complications, and lower quality of life if not managed properly. Inadequate pain management can also affect the physical and emotional stability of patients. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on pain intensity in post-operative patients at Siloam General Hospital Kupang. The research method used is pre-experimental, with a total population of 400 patients, from which 30 patients were selected as samples using consecutive sampling. The research instrument utilized the NRS (Numeric Rating Scale) questionnaire, with data analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before applying the deep breathing relaxation technique, 50.0% of patients experienced moderate pain, and 50.0% experienced severe pain. After applying the deep breathing relaxation technique, the majority (93.3%) experienced moderate pain. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.000, indicating a significant effect of the deep breathing relaxation technique on post-operative pain levels at Siloam General Hospital Kupang, with a correlation coefficient of 3.606, showing a low effect. Post-operative patients at Siloam General Hospital Kupang are advised to routinely practice deep breathing relaxation techniques as part of their pain management. Education and support from nurses are essential to ensure that this technique is performed correctly and consistently.*

**Keywords:** *deep breathing relaxation technique, pain, post-operative patients*

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABLE.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DIAGRAM BATANG .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum .....	4
1.3.2 Tujuan khusus .....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Terapi relaksasi napas dalam .....	5
2.2.1 Defenisi .....	5
2.2.2 Tujuan terapi relaksasi napas dalam .....	5
2.2.3 Manfaat terapi relaksasi napas dalam .....	6
2.2.4 Prosedur terapi relaksasi napas dalam.....	6
2.3 Nyeri.....	7
2.3.1 Pengertian nyeri .....	7
2.3.2 Klasifikasi nyeri .....	8
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri .....	10
2.3.4 Penilaian nyeri.....	13
2.4 Operasi/ pembedahan.....	16
2.4.1 Definisi.....	16
2.4.2 Indikasi pembedahan.....	16

2.4.3 Klasifikasi pembedahan .....	17
2.4.4 Tahap-tahap keperawatan perioperative .....	19
2.4.5 Persiapan pembedahan .....	20
2.5 Kerangka konseptual .....	22
2.5.1 Hipotesis penelitian .....	23
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Desain penelitian .....	24
3.2 Kerangka kerja .....	25
3.3 Identifikasi variabel .....	27
3.3.1 Variabel bebas ( <i>independent</i> ) .....	27
3.3.2 Variabel tergantung ( <i>dependent</i> ) .....	27
3.4 Definisi operasional .....	27
3.5 Populasi, sampel dan <i>sampling</i> .....	30
3.5.1 Populasi .....	30
3.5.2 Sampel .....	30
3.5.3 <i>Sampling</i> .....	31
3.6 Pengumpulan dan analisa data .....	31
3.6.1 Pengumpulan data .....	31
3.6.2 Proses pengumpulan data .....	31
3.6.3 Instrumen pengumpulan data .....	33
3.6.4 Rencana waktu dan tempat penelitian .....	33
3.6.5 Analisa data .....	33
3.6 Etika penelitian .....	36
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil penelitian .....	41
4.2 Pembahasan .....	46
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Simpulan .....	53
4.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan penelitian <i>One Grup Pre-Post Test Design</i> .....	27
Tabel 3.4 Definisi operasional .....	30
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Meliputi Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat Operasi, Dukungan Keluarga, dan Kecemasan Pada Pasien Post Operasi SC di RSUD Siloam Kupang .....	41
Tabel 4.2 Karakteristik Nyeri Responden Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	42
Tabel 4.3 Karakteristik Nyeri Responden Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	43
Tabel Tabulasi Data .....	73
Tabel Hasil SpSS.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale</i> .....	13
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale</i> .....	14
Gambar 2.3 <i>Numeric Pain Rating Scale</i> .....	14
Gambar 2.4 <i>Wong-Baker FACES Pain Rating Scale</i> .....	15



## DIAGRAM BATANG

Digram Batang 4.4 Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri	44
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Permohonan Ijin Survei Pendahuluan .....	60
Lampiran 2. Surat Persetujuan Izin Survei Pendahuluan Stikes Vinc .....	61
Lampiran 3. Surat Persetujuan Izin Survei Pendahuluan Siloam Kupang.....	62
Lampiran 4. Surat Keterangan Kelayakan Etik.....	63
Lampiran 5. Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	64
Lampiran 6. Lembar Informasi Untuk Responden .....	65
Lampiran 7. Lembar Pengukuran Pre Test NRS.....	67
Lampiran 8. Lembar Pengukuran Post Test NRS .....	70
Lampiran 9. Lembar Hasil Plagiasi.....	89
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Pembimbing 1 ibu Yuni .....	90
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Pembimbing 2 ibu Ni Luh.....	101
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Dosen Penguji ibu Lestarina .....	108

## DAFTAR SINGKATAN

WHO: *World Health Organization*

VAS: *Visual Analog Scale*

VRS: *Verbal Rating Scale*

IASP: *The Internasional Associaton for the Study of Pain*

HDON : *Head Director of Nursing*

CI : *Clinical Instructure*

PCA : *patient-controlled analgesia*