

## 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***