



UWHS

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERUT PASIEN GASTROENTRITIS AKUT DI
PUSKESMAS SUBAH**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi

MUKH FAUYAN

NIM: 2508070

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan
Nyeri Perut Pasien Gastroenteritis Akut Di Puskesmas Subah
Nama mahasiswa : Mukh Fauyan
NIM : 2508070

Siap dipertahankan di depan Penguji Pada tanggal 11 November 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Ns. Chandra Hadi P, S.Kep, M.Kes

NUPTK : 0952760661230212

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan
Nyeri Perut Pasien Gastroentritis Akut Di Puskesmas Subah
Nama mahasiswa : Mukh Fauyan
NIM : 2508070

Telah dipertahankan di depan Penguji pada:
November 2025

Menyetujui,

Penguji : Ns. Dwi Nur Aini, S.Kep.,M.Kep ()
Anggota Penguji : Ns. Chandra Hadi P,S.Kep,M.Kes ()

Mengetahui

Universitas Widya Husada Semarang

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Rektor
Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.
NUPTK: 7836735636130062

Ketua

A blue ink signature is written in the space designated for the Ketua (Chairman) of the program.

Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NUPTK: 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUKH FAUYAN
Tempat tanggal lahir : Pekalongan 26 Juni 1983
NIM : 2508070
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Perut Pasien Gastroenteritis Akut Di Puskesmas Subah “ adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Profesi Ners di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Karya Ilmiah ini dapat dibuktikan terdapat unsur unsur plagiat, saya bersedia laporan Karya Ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, November 2025.

MUKH FAUYAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa guna untuk memenuhi gelar sarjana Profesi Ners

Keberhasilan dalam penulisan KIAN ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Keluarga dan istri yang sangat saya cintai dan saya banggakan yang telah memberikan banyak dukungan serta do'a yang selalu menyertai di setiap langkah saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Dosen pembimbing saya, Ns. Chandra Hadi P,S.Kep,M.Kes yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk membimbing, menasehati, dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini. Semoga ALLAH SWT senantiasa membalas seluruh kebaikan yang sudah di berikan kepada saya, dan senantiasa di beri kesehatan dan kebahagiaan dalam hidup ini.
3. Semua dosen yang telah mengajar dan mendidik saya dengan penuh rasa sabar dan ikhlas. Semoga ilmu yang saya dapatkan di bangku perkuliahan ini dapat bermanfaat untuk banyak orang Aamiin.
4. Kepada teman-teman seangkatan seperjuangan yang telah membantu, memberikan semangat dan dukungan dalam berbagai aspek.

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan”

(Qs. Al-Insyirah : 5-6)



CURICULUM VITAE / RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : MUKH. FAUYAN
Tempat, tanggal lahir : Pekalongan, 26 Juni 1983
Jenis kelamin : laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Bangun kidul 002/002 Ds. Donowangun
Kec. Talun Kab. Pekalongan
No. Telp : 082326263789
Email : masuzan20@gmail.com

B. Riwayat pendidikan :

1. SDN 01 Karangasem, lulus 1995
2. MTs. Ahmad Yani wonotunggal, lulus 1998
3. SMAN I Batang, lulus 2001
4. Poltekkes kemenkes Semarang prodi kep Pekalongan, lulus 2005
5. Universitas Widya Husada Semarang, tamat 2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Perut Pasien Gastroenteritis Akut Di Puskesmas Subah*” dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof Ir. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Chandra Hadi P,S.Kep,M.Kes, selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan Karya Ilmiah.

Semarang, November 2025

Penulis

MUKH FAUYAN¹, Ns. Chandra Hadi P²

**¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang**

**²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada
Semarang**

Email: masuzan20@gmail.com

ABSTRAK

xv (awal) + 65 (isi) + 17 tabel + 4 gambar + 4 lampiran.

Latar Belakang:

Gastroenteritis akut merupakan salah satu gangguan pencernaan yang ditandai dengan nyeri perut akibat peradangan mukosa lambung atau usus. Nyeri yang dialami pasien sering kali menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan istirahat, dan menurunkan kualitas hidup. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif, mudah, dan tanpa efek samping adalah teknik relaksasi nafas dalam, yang berfungsi untuk meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan ketegangan otot, dan merangsang pelepasan endorfin alami tubuh.

Tujuan:

Mengetahui penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri perut pada pasien gastroenteritis akut di Puskesmas Subah Kabupaten Batang.

Metode:

Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan rancangan one group pretest–posttest. Subjek penelitian terdiri dari 5 pasien (1 laki-laki dan 4 perempuan) dengan diagnosis gastroenteritis akut dan gastritis. Intervensi diberikan berupa latihan relaksasi nafas dalam selama tiga hari berturut-turut, satu kali per hari selama ± 15 menit. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala numerik (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil:

Seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam. Skala nyeri awal (pretest) berkisar antara 6–7, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 2–3. Rata-rata penurunan nyeri sebesar 3 poin. Responden melaporkan tubuh terasa lebih rileks, pola nafas lebih teratur, dan nyeri perut berkurang signifikan.

Kesimpulan:

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri perut pada pasien gastroenteritis akut. Metode ini dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat meningkatkan kenyamanan serta mempercepat proses penyembuhan pasien.

Kata Kunci: relaksasi nafas dalam, nyeri perut, gastroenteritis akut, teknik nonfarmakologis

DAFTAR ISI

Background:	xv (beginning) + 65 (content) + 17 tables + 4 figures + 4 appendices.
Objective:	Acute gastroenteritis is a digestive disorder characterized by abdominal pain due to inflammation of the gastric or intestinal mucosa. The pain experienced by patients often causes discomfort, disrupts sleep, and reduces quality of life. Pain management can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological method that is effective, easy, and without side effects is the deep breathing relaxation technique, which functions to increase tissue oxygenation, reduce muscle tension, and stimulate the release of the body's natural endorphins.
Methods:	To determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques in reducing abdominal pain in patients with acute gastroenteritis at the Subah Community Health Center in Batang Regency.
Results:	The research design used a descriptive case study approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of five patients (one male and four females) diagnosed with acute gastroenteritis and gastritis. The intervention consisted of deep breathing relaxation exercises for three consecutive days, once daily for approximately 15 minutes. Pain was measured using a numerical scale (NRS) before and after the intervention.
Conclusion:	All respondents experienced a reduction in pain levels after the deep breathing relaxation intervention. The initial pain scale (pretest) ranged from 6–7, while after the intervention (posttest) it decreased to 2–3. The average pain reduction was 3 points. Respondents reported feeling more relaxed, more regular breathing patterns, and significantly reduced abdominal pain.
Keywords:	The application of deep breathing relaxation techniques has been proven effective in reducing abdominal pain intensity in patients with acute gastroenteritis. This method can be used as a safe, easy-to-implement, non-pharmacological nursing intervention that is beneficial in increasing patient comfort and accelerating the healing process.
	pharmacological techniques

ABSTRACT

Email: masuzan20@gmail.com

Semarang

²Lecturer of the Nursing Professional Education Program, Widya Husada University,

Semarang

¹Student of the Nursing Professional Education Program, Widya Husada University,

MUKH FAUYAN¹, Ns. Chandra Hadi P²

Halaman Sampul Judul	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan Penguji	iii
Surat Pernyataan Keaslian.....	iv
Halaman Persembahan	v
Motto.	vi
Riwayat Hidup	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak	ix
Daftar isi	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	5
1.4 Manfaat Studi Kasus	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. .Konsep Gastroenteritis	7
B...Konsep Nyeri	10
C...Kompres Teknik Relaksasi Nafas Dalam	20
BAB III : METODE STUDI KASUS	
3.1 Jenis /Desain/ Rancangan Studi Kasus	24
3.2 Subjek studi kasus	24
3.3 Fokus Studi	25
3.4 Definisi Istilah	25
3.5 Instrumen Studi Kasus	25
3.6 Metode Pengumpulan Data	27
3.7 Lokasi & Waktu Studi Kasus	29
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	29
3.9 Etika Studi Kasus	29
BAB IV : HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	
4.1Hasil Studi Kasus	31
4.2Pembahasan	33
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1Kesimpulan	40
5.2Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Jadwal Kegiatan

Lampiran Surat Permohonan Untuk Menjadi Responden

Informasi & Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)

Instrumen Studi Kasus Karya Ilmiah

Lampiran 5 Sop



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Hasil Penelitian	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Wong baker rating scale.....	12
---	----

