**PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST**

**OPERASI BENIGNA PROSTAT HYPERPLASIA**

**DI RS DR BRATANATA KOTA JAMBI**

Agum Wahyu Pratama\* Novida Nengsih\*\* Erwinsyah\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

Email : [agumwahyu0803@gmail.com](mailto:agumwahyu0803@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :**  Hiperplasia merupakan pembesaran ukuran sel dari kecil membesar (kualitas) dan diikuti oleh penambahan jumlah sel dari sedikit hingga banyak (kuantitas) dari kelenjar prostat yang juga sering disebut tumor jinak *(Benigna)*. *Benigna Prostat Hiperplasia* jika tidak diatasi dapat menyebabkan terjadinya Retensi urine akut dan involusi kontraksi kandung kemih. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penanganan nyeri adalah teknik relaksasi.

**Tujuan :** Untuk mengetahui tentang pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post op* BPH *(beningna prostate hyperplasia).*

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain Studi Kasus untuk menggambarkan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op BPH (*beningna prostate hyperplasia)*.

**Hasil :** Penelitian ini dilakukan selama 3 hari observasi dengan dua responden, mengatakan nyeri yang dirasakan pasien berkurang dari skala nyeri 6 turun menjadi skala nyeri 3 sehinga membuat aktivitas pasien tidak lagi terhambat.

**Kesimpulan :** Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op BPH *(Benigna Protat Hyperplasia)* di Rs Dr Bratanata kota Jambi.

**Saran :** Sebaiknya dapat mengimplementasikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang berkaitan dengan penurunan skala nyeri kepada mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan dalam teori maupun praktikum.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Nafas dalam, Nyeri, *Beningna Prostate Hyperplasia*

Reverensi : 11 buku (2002-2019), 14 jurnal (2017-2022)

**Deep Breath Relaxation Technique On Pain Scale Decrease**

**In Post Operatatif Benigna Prostate Hyperplasia**

**Patient At Jambi Bratanata Hospital .**

Agum Wahyu Pratama\* Novida Nengsih\*\* Erwinsyah\*\*\*

Study Program Of Nursing

Garuda Putih College Of Health Sciences at Jambi

Email : [agumwahyu0803@gmail.com](mailto:agumwahyu0803@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background : Hyperplasia is an enlargement of prostate cell and followed by an increase of prostate gland cell which are called benign tumor. This Conditions if not treated it will cause urinary retention and bladder contractions. Frequent technique used in pain management is relaxation techniques**

**Purspose : Know providing about deep breathing relaxation techniques to reduce pain scale in post operative Benign Prostate Hyperplasia patients.**

**Methods : This research is a case study with descriptive methode to describe of deep breath relaxation techniques for reduce pain scale in post operative benign prostate hyperplasia patients.**

**Results : This study was conducted over 3 day of observation with two respondent, pain felt by the patient was reduced from 6 to 3 from scale pain so that make their patient’s should be able to handle most activities**

**Conclusion : This research proves that an effect of deep breath relaxation technicque on reducing the pain in post operative benigna protate hyperplasia patients at Jambi Bratanata Hospital .**

**Suggestion : Able to implement this application of deep breath relaxation techniques to nursing students in theory and practice**

**Keywords : Relaxation Technicque, Deep Breathing, Benigna Prostate.**

**Reference : 11 book (2002-2019), 14 journal (2017-2022).**