**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI TAHUN 2023**

Annisya Prasetyo Putri Renwarin\*Erwinsyah\*\*Vina Dwi Lestari\*\*\*  
Program Studi D-III Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Tahun 2023  
email : [annisyaprasetyoo@gmail.com](mailto:annisyaprasetyoo@gmail.com)

ABSTRAK

**Latar Belakang** : Masalah kesehatan yang sering dialami oleh penderita Gastritis adalah dengan mengeluhkan nyeri pada perut sebelah kiri atas yang biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, diet yang kurang sehat dan pola hidup yang kurang teratur serta tidak dapat mengontrol stres yang berlebihan. Dampak yang terjadi meliputi seperti rasa perih disekitar area ulu hati, perut kembung, bersendawa, sesak nafas, mual, bahkan muntah-muntah. Maka dari itu perlu di lakukan penerapan tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh klien.

**Tujuan** : Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 2 orang klien yang menderita gastritis. Pengukuran ini menggunakan alat ukur lembar observasi, langkah-langkah tehnik relaksasi nafas dalam, dan skala nyeri numerik untuk mengetahui adakah penurunan nyeri setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

**Hasil** : Hasil yang diperoleh setelah melakukan tehnik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan lembar observasi adalah adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden.

**Kesimpulan** : Setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam pada klien selama 2 hari, klien merasakan nyeri berkurang dari sebelumnya.

**Saran** : Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan informasi atau acuan dalam memotivasi petugas kesehatan diwilayah kerja puskesmas tanjung pinang tentang pentingnya tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada penderita gastritis.

**Kata Kunci** : Gastritis, Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

**APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN INTENSITY IN PATIENTS WITH GASTRITIS IN THE WORKING AREA OF TANJUNG PINANG HEALTH CENTER JAMBI CITY IN 2023**

Annisya Prasetyo Putri Renwarin\*Erwinsyah\*\*Vina Dwi Lestari\*\*\*  
**D-III Nursing Study Program  
Garuda Putih High School Of Health Jambi, in 2023  
email :** [**annisyaprasetyoo@gmail.com**](mailto:annisyaprasetyoo@gmail.com)

**Background** :The health problem that is often experienced by gastritis sufferers is complaining of pain in the upper left abdomen which is usually caused by irregular eating patterns, unhealthy diets and lifestyles that are less regular and unable to control excessive stress. The impacts that occur include such as burning sensation around the solar plexus area, flatulence, belching, shortness of breath, nausea, and even vomiting. Therefore it is necessary to apply deep breathing relaxation techniques to reduce the pain experienced by the client.

**Purpose** : **t**he purpose of this study was to determine the level of pain before and after being given a deep breathing relaxation technique.

**Method** :This research uses a descriptive method. The sample in this study was 2 clients who suffered from gastritis. This measurement uses an observation sheet measurement tool, deep breathing relaxation technique steps, and a numerical pain scale to determine whether there is a decrease in pain after deep breathing relaxation techniques are carried out.

**Results** : The results obtained after performing deep breathing relaxation techniques using observation sheets were a decrease in pain intensity in both respondents.

**Conclusion** : After doing deep breathing relaxation techniques on the client for 2 days, the client feels less pain than before.

**Suggestion** : It is hoped that the research results can be used as information material or reference in motivating health workers in the work area of Tanjung Pinang Public Health Center about the importance of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in gastritis sufferers.

**Keyword** : Gastritis, Deep Breathing Relaxation Technique