

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT
HIPERPLASIA (BPH)**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disajikan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ners pada
jenjang Pendidikan Profesi Ners



Disusun oleh:

Nama	: Amalia Rahma
NIM	: 2411443
Program Studi	: Profesi Ners

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2025**

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
PASIEN BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA (BPH)**

Oleh:
Amalia Rahma
2411443

Karya tulis ilmiah akhir ners dibuat untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh
gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners

©NERS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS SUMEDANG
JUNI 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ada izin dari penulis dan
Universitas Pendidikan Indonesia

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah yang berjudul “**Penerapan *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH)**” telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang untuk dipertahankan pada ujian sidang KIAN.

Hari, Tanggal : Senin, 26 Mei 2025
Nama Mahasiswa : Amalia Rahma
NIM : 2411443
Peminatan : Keperawatan Medikal Bedah

Sumedang, 23 Mei 2025
Pembimbing Utama,



Popon Haryeti, S.Kep., Ners., M.H.Kes.

NIP. 196708261997032001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah ini disusun oleh Amalia Rahma dengan NIM 2411443, dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH)“, dipertahankan di depan dewan penguji Program Studi Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang pada 26 Mei 2025.

Dosen Penguji,



Imam Tri Sutrisno, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 199105292024061001

Dosen Pembimbing,



Popon Harveti, S.Kep., Ners., M.H.Kes
NIP. 196708261997032001

Mengetahui,
Kaprodi Profesi Ners,



Reni Nuryani, M. Kep.,Ns.Sp.Kep.J
NIP. 198012102008012008

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Nama : Amalia Rahma
NIM 2411443
Program Studi : Profesi Ners

TUGAS AKHIR TERSEBUT DI ATAS TELAH DICEK
PLAGIASI OLEH TIM TURNITIN PROGRAM STUDI, DISETUJUI
OLEH PEMBIMBING, SERTA DIPERKENANKAN UNTUK
DILANJUTKAN PROSES CETAK DAN UNGGAH MANDIRI.

Mengetahui,

Kaprodi Profesi Ners,

Dosen Pembimbing,



Reni Nuryani, M. Kep.,Ns.Sp.Kep.J

NIP. 198012102008012008



Popon Haryeti, S.Kep., Ners., M.H.Kes

NIP. 196708261997032001

Mahasiswa,



Amalia Rahma

2411443

ABSTRAK

Latar Belakang: Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) atau pembesaran prostat jinak merupakan kondisi urologi yang umum terjadi pada pria lanjut usia, yang sering memerlukan tindakan operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP). Prosedur ini sering menimbulkan nyeri pascaoperasi yang dapat mengganggu kenyamanan dan pemulihan pasien. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah teknik *Slow Deep Breathing* (SDB) atau pernapasan dalam perlahan. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan teknik *Slow Deep Breathing* dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi BPH serta mengevaluasi efektivitas intervensi ini dalam asuhan keperawatan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan melibatkan satu pasien pascaoperasi TURP di RSUD Umar Wirahadikusumah. Intervensi SDB diterapkan selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit setiap sesi, tiga kali sehari. Intensitas nyeri dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah setiap intervensi. **Hasil:** Pada hari pertama, skala nyeri pasien menurun dari 5 menjadi 4. Pada hari kedua, menurun dari 4 menjadi 3, dan pada hari ketiga, dari 3 menjadi 2. Pasien tampak lebih tenang, dengan penurunan denyut jantung, serta tidak ditemukan tanda-tanda infeksi atau perdarahan. Teknik SDB terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pascaoperasi secara bertahap. **Kesimpulan:** Penerapan teknik *Slow Deep Breathing* efektif dalam mengurangi nyeri akut pascaoperasi pada pasien BPH. Metode ini dapat menjadi intervensi mandiri keperawatan untuk manajemen nyeri non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan. **Kata kunci:** Benigna Prostat Hiperplasia, Nyeri Akut, *Slow Deep Breathing*

ABSTRACT

Background: Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a common urological condition among elderly men, often requiring Transurethral Resection of the Prostate (TURP) surgery. This procedure frequently results in postoperative pain, which can hinder patient comfort and recovery. One effective non-pharmacological intervention to reduce pain is the Slow Deep Breathing (SDB) technique. **Objective:** To describe the implementation of Slow Deep Breathing in reducing pain intensity in postoperative BPH patients and evaluate the effectiveness of this intervention within nursing care. **Method:** This study used a descriptive case study method involving one postoperative TURP patient at RSUD Umar Wirahadikusumah. The SDB intervention was applied for three consecutive days, with sessions lasting 15 minutes, three times a day. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after each intervention. **Results:** On the first day, the patient's pain scale decreased from 5 to 4. On the second day, it decreased from 4 to 3, and on the third day, from 3 to 2. The patient appeared calmer, with reduced heart rate and no signs of infection or bleeding. The SDB technique proved effective in gradually reducing postoperative pain. **Conclusion:** The implementation of the Slow Deep Breathing technique is effective in reducing acute postoperative pain in BPH patients. This method can serve as an independent nursing intervention for non-pharmacological pain management that is safe, low-cost, and easy to implement.

Keywords: Benign Prostatic Hyperplasia, Acute Pain, Slow Deep Breathing

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
BAB II TINJAUAN TEORI	5
2.1 Konsep Penyakit.....	5
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan	9
2.3 Slow Deep Breathing	19
2.4 Evidence Based Practice.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3 Subjek Penelitian	25
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	25
3.5 Pengumpulan Data.....	26
3.6 Penyajian Data.....	27
3.7 Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil	28
4.2 Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Intervensi Keperawatan	10
--	----

DAFTAR GAMBAR

1.1	Pathway BPH	7
------------	-------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Protokol Tindakan Spesifik...	39
Lampiran 2 Dokumentasi Asuhan Keperawatan	42
Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Uji Etik	60
Lampiran 4 Informed Consent	61
Lampiran 5 Foto Kegiatan Kelolaan Kasus	62
Lampiran 6 Lembar Bimbingan... ..	63
Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin	64
Lampiran 8 Draft Manuskrip	66

DAFTAR SINGKATAN

BPH	: Benigna Prostat Hiperplasia
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
CRT	: <i>Capillary Refill Time</i>
GDS	: Gula Darah Sewaktu
ROM	: <i>Range of Motion</i>
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SDB	: <i>Slow Deep Breathing</i>
TD	: tekanan darah
TURP	: <i>Transurethral Resection Of the Prostate</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
TUIP	: Insisi Prostate Transurethral

DAFTAR PUSTAKA

- Amaeda, Riselena A. Langitan, A. Dan Wahyuni, Rosa D, (2019), Benign Prostatic Hyperplasia (BPH), *Jurnal Medical Profession* 1(2).
- Amalia, R., & Windartik, S. (2023). Pengaruh teknik pernapasan dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien pascaoperasi BPH di RSUD Ibnu Sina Gresik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 123–130.
- Apriana, Y., Yowanda, I. Y., & Sunarsih. (2017). Relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri post operasi BPH (Benigna prostate hyperplasia). *Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Ariyanti, N. (2023). Efektivitas kombinasi aromaterapi lavender dan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada pasien post TURP. Repository Universitas Muhammadiyah Gombong. <https://repository.unimugo.ac.id/1965>
- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., & Murr, A. C. (2017). *Nursing care plans: Guidelines for individualizing client care across the life span* (9th ed.). F.A. Davis Company.
- Ignatavicius, D. D., & Workman, M. L. (2018). *Medical-surgical nursing: Patient centered collaborative care* (9th ed.). Elsevier.
- Joseph, A. E., Moman, R. N., Barman, R. A., Kleppel, D. J., Eberhart, N. D., Gerberi, D. J., Murad, M. H., & Hooten, W. M. (2022). Effects of slow deep breathing on acute clinical pain in adults: A systematic review and meta analysis of randomized controlled trials. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 27, 2515690X221078006. <https://doi.org/10.1177/2515690X221078006>
- Kartika, I. W., & Wahyuni, S. (2021). Pengaruh teknik pernapasan dalam terhadap penurunan nyeri pasca operasi. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 8(1), 45–52.
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* (Sdb)

Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi
Modifikasi Mastektomi <http://repository.unissula.ac.id/27113/>

- Lewis, S. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., Harding, M. M., Kwong, J., & Roberts, D. (2017). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problems* (10th ed.). Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). Elsevier.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Suddarth's textbook of medical surgical nursing* (12th ed.).
- Lippincott Williams & Wilkins. Susanti, R., & Lestari, D. (2023). Studi kasus penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi BPH. *Jurnal Keperawatan* 11(2), 110–117.
- Tamrin, M., Sari, N., & Lestari, D. (2020). Effect of slow deep breathing to decrease pain in post-appendectomy patients. *Acta Scientific Medical Sciences*, 4(3), 45–49.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) Edisi 1 Cetakan 2. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI) Edisi 1 Cetakan 2. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 1 Cetakan 3 (Revisi). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Urits, I., Viswanath, O., Yilmaz, M., & Kaye, A. D. (2021). An update on non pharmacological interventions for pain relief. *Pain and Therapy*, 10(2), 112. <https://doi.org/10.1007/s40122-021-00245-0>
- Wulandari, A., Pratiwi, R., & Hidayati, N. (2022). Efektivitas terapi slow deep breathing dan relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi BPH. *Jurnal Kesehatan Sriwijaya*, 11(1), 25–32.