

# EDUKASI TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS MELALUI MEDIA BOOKLET

Yudhi Prasetyo<sup>1</sup>, Norman Wijaya Gati<sup>2</sup>  
[yudhiprasetyo856@gmail.com](mailto:yudhiprasetyo856@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang:** Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Gastritis akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi remaja maupun orang dewasa. Nyeri merupakan masalah keperawatan prioritas utama pada pasien gastritis. Salah satu tindakan non-farmakologi yang dapat dilaksanakan perawat untuk membantu klien untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman yaitu salah satunya penggunaan teknik relaksasi nafas dalam (Utami & Kartika, 2018). **Tujuan:** Mengatasi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada penderita Gastritis dengan teknik relaksasi nafas dalam. **Metode:** Menggunakan Booklet tentang relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat skala nyeri pada penderita Gastritis. **Hasil:** Penulis memilih untuk menghasilkan sebuah luaran berupa booklet dengan judul "Cara Menurunkan Rasa Nyeri pada penderita Gastritis melalui Tehnik Relaksasi Nafas Dalam" untuk memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat, terutama kepada penderita Gastritis. Hal ini dipilih sebagai salah satu cara untuk memperkenalkan isi booklet kepada audiens yang dituju. **Kesimpulan:** Media booklet Tehnik Relaksasi Nafas Dalam diharapkan dapat menurunkan nyeri pada pasien Gastritis dan masyarakat diharapkan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya dengan mandiri.

**Kata kunci :** *Gastritis, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam*