



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
GENGGAM JARI PADA PASIEN *CA MAMAE* DI RUANG NYI
MAS GANDASARI 3 RSD GUNUNG JATI CIREBON**

HERAZ NUR AZIZAH

NIM : P2.06.20.6.25.017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTRIAN

KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2026





KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN GENGGAM JARI PADA PASIEN *CA MAMAE* DI RUANG NYI MAS GANDASARI 3 RSD GUNUNG JATI CIREBON

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Pendidikan Profesi Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

Oleh:

Heraz Nur Azizah

P2.06.20.6.25.017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026



LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA PASIEN CA MAMAE DI RUANG NYI MAS GANDASARI 3 RSD GUNUNG JATI CIREBON

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Oleh:

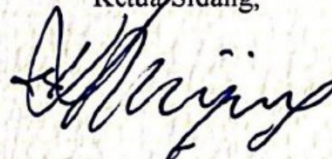
HERAZ NUR AZIZAH

NIM. P2.06.20.6.25.017

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah

Akhir Pada Tanggal, 19 Juni 2026

Ketua Sidang,



Dewi Arvanti, S.Kep., Ns., M.Sc.

NIP. 198103172002122001

Penguji 2,



Mila Miladiah, S. Kep., Ners.

NIP. 198511252009022008

Penguji 1,



Dr. Asep Kuswandi, Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB.

NIP. 197109091992031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp. Kep.M.B

NIP. 197708272002122001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heraz Nur Azizah

NIM : P2.06.20.6.25.017

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIA : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari Pada Pasien *Ca Mamae* Di Ruang Nyi Mas Gandasari 3 RSD Gunung Jati Cirebon

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa KIA yang saya tulis ini benar-benar asli hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa KIA ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,


Heraz Nur Azizah

NIM P2.06.20.6.25.017

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heraz Nur Azizah

NIM : P2.06.20.6.25.017

Program studi : Pendidikan Profesi Ners

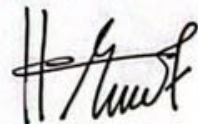
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari
Pada Pasien *Ca Mamae* Di Ruang Nyi Mas Gandasari 3 RSD Gunung Jati
Cirebon.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui karya
ilmiah akhir yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis,
baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya ilmiah akhir ini.

Demikian pernyataan surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Tasikmalaya, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Heraz Nur Azizah

NIM. P2.06.20.6.25.017

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan juga Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan KIAN dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari Pada Pasien *Ca Mamae* Di Ruang Nyi Mas Gandasari 3 RSD Gunung Jati Cirebon”. Pada penyusunan KIAN ini penulis menyadari tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep., Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M. Kep., Ns., Sp. Kep., Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dewi Aryanti, S.Kep., Ns., M.Sc. selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan memberikan saran, masukan, dukungan, serta motivasi penuh yang membangun selama penyusunan KIAN ini.
4. Ibu Ida Rosdiana, MKep, NS. Sp.Kep.MB., selaku penguji, dan sekaligus dosen wali yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan, serta motivasi yang membangun selama penyusunan KIAN ini.
5. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
6. Kepala Ruangan, CI Lapangan, seluruh perawat, dan seluruh staf RSD Gunung Jati Cirebon yang telah membantu dan kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang dilakukan.
7. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Drs. Azis Muslim M.H dan Ibu Heryani S.Pd, kakak saya Azmy Amalia S.Pd, Gr, kakak ipar saya Zamzam Zamaludin serta semua keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moril serta materil dan tiada henti memberikan do’a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT.

8. Sahabat dan seluruh teman-teman Profesi Ners angkatan 4 yang telah membantu dan memberi motivasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
9. Ns.Heraz Nur Azizah S.Kep, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab dan berjuang sampai detik ini untuk menyelesaikan apa yang dipilihnya. Terima kasih karena sudah selalu berusaha dan tidak menyerah serta senantiasa menikmati semua prosesnya yang cukup menguras tenaga, materi, dan emosional. Terima Kasih sudah Bertahan.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini masih jauh dari kata sempurna karena tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan penulis dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 19 Juni 2026

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Ners, Juni 2026

Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari Pada Pasien *Ca Mamae* Di Ruang Nyi Mas Gandasari 3 RSD Gunung Jati Cirebon

Heraz Nur Azizah, Dewi Aryanti

ABSTRAK

Latar belakang: Kanker payudara (*Ca mammae*) merupakan keganasan dengan angka kejadian tinggi yang memerlukan tindakan pembedahan. Manifestasi pascaoperasi yang sering dikeluhkan pasien adalah nyeri akut akibat kerusakan jaringan insisi, sehingga diperlukan manajemen nyeri yang tepat. Salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri adalah kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari (*finger hold*). **Tujuan:** karya ilmiah akhir ners ini adalah memberikan gambaran hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi *Ca mammae* di Ruang Nyi Mas Gandasari 3 RSD Gunung Jati Cirebon. **Metode:** yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada dua orang pasien pascaoperasi *Ca mammae* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari diberikan selama 3 hari perawatan dengan durasi 15 menit per hari. **Hasil:** menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Pasien pertama (Ny. M) mengalami penurunan skala nyeri dari 7 (nyeri berat) menjadi 3 (nyeri ringan). Pasien kedua (Ny. N) mengalami penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Kedua pasien mengalami penurunan masing-masing sebesar 4 poin. **Kesimpulan:** karya ilmiah ini menunjukkan bahwa penerapan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien pascaoperasi *Ca mammae* sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengoptimalkan manajemen nyeri di rumah sakit.

Kata Kunci: *Ca Mammae*, Genggam Jari, Nyeri Akut, Numeric Rating Scale, Relaksasi Napas Dalam.

HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA NERS PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM

Nursing Scientific Paper, June 2026

The Application of Deep Breathing Relaxation and Finger Hold Techniques in Breast Cancer Patients at Nyi Mas Gandasari 3 Ward, RSD Gunung Jati Cirebon

Heraz Nur Azizah, Dewi Aryanti

ABSTRACT

Background: Breast cancer (*Ca mammae*) is a malignancy with a high incidence rate that often requires surgical intervention. A postoperative manifestation frequently reported by patients is acute pain resulting from incision tissue damage, necessitating appropriate pain management. An alternative non-pharmacological intervention that is safe, practical, and can be performed independently is the combination of deep breathing relaxation and finger hold techniques. **Objective:** This Ners final scientific paper aims to describe the outcomes of applying deep breathing relaxation and finger hold techniques on reducing pain intensity in postoperative breast cancer patients at Nyi Mas Gandasari 3 Ward, RSD Gunung Jati Cirebon. **Methods:** This study utilized a case study design with a nursing care process approach involving two postoperative breast cancer patients experiencing the nursing problem of acute pain. Data collection techniques included interviews, observation, physical examination, and pain intensity measurement using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument. The deep breathing relaxation and finger hold intervention was administered over 3 days of care with a duration of 15 minutes per day. **Results:** The findings indicated that both patients experienced a significant reduction in pain intensity after receiving the intervention for 3 consecutive days. The first patient (Mrs. M) showed a decrease in pain scale from 7 (severe pain) to 3 (mild pain). The second patient (Mrs. N) showed a decrease in pain scale from 6 (moderate pain) to 2 (mild pain). Both patients experienced a reduction of 4 points each. **Conclusion:** This scientific paper demonstrates that the application of a combination of deep breathing relaxation and finger hold techniques is effective in reducing pain scales in postoperative breast cancer patients. Therefore, it can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention to optimize pain management in hospital settings.

Keywords: *Acute Pain, Breast Cancer, Deep Breathing Relaxation, Finger Hold, Numeric Rating Scale.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK... ..	vii
ABSTRACT... ..	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN LITERATUR	7
A. Konsep Dasar Penyakit	7
B. Konsep Intervensi Kasus	17
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	29
D. Kerangka Teori	41
BAB III GAMBARAN KASUS.....	42
A. Gambaran Lokasi Penelitian	42
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	43
C. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Genggam Jari.....	56
D. Gambaran Respon Perubahan Skala Nyeri pada Pasien <i>Post Op CA Mamea</i> yang Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Genggam Jari.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan.....	60

B.	Gambar Pelaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari	66
C.	Gambaran Perubahan Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Genggam Jari Pada Pasien <i>Post Op CA Mamae</i>	67
D.	Keterbatasan Karya Ilmiah Akhir	71
E.	Implikasi	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		73
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA		76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		146

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	35
Tabel 3.1 Identitas Pasien.....	44
Tabel 3.2 Data Fokus Pengkajian.....	44
Tabel 3.3 Rumusan Diagnosa Keperawatan	47
Tabel 3.4 Intervensi Keperawatan.....	48
Tabel 3.5 Implementasi Keperawatan.....	50
Tabel 3.6 Evaluasi Keperawatan	54
Tabel 3.7 Respon perubahan skala nyeri pada pasien post op ca mammae yang dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan genggam jari	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	19
Gambar 2.2 Relaksasi Genggam Jari	23
Gambar 2.3 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesiapan Menjadi Pasien (Informed Consent)	79
Lampiran 2 SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam & Genggam Jari.....	81
Lampiran 3 Lembar Observasi Pasien	83
Lampiran 4 Instrument Pengkajian Skor Nyeri	85
Lampiran 5 Dokumentasi.....	89
Lampiran 6 Lembar Bimbingan.....	90
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan	90