



**PEMBERDAYAAN PASIEN RAWAT INAP DAN KELUARGA DALAM
MANAJEMEN NYERI MELALUI EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM**

Yoanita Hijriyati^{1*}, Nunik Setyo Wardani², Handayani³, Siswani Marianna⁴
^{1,2,3,4} Universitas Binawan, Jakarta *

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received Sept 01, 2026 Revised Sept 14, 2026 Accepted Okt 02, 2026 Keywords: Health Education, Pain Management, Inpatients, Family Empowerment, Deep Breathing Relaxation	Nyeri merupakan keluhan umum pada pasien rawat inap yang berpotensi mengganggu aktivitas fisik, pola tidur, dan kualitas hidup. Intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam sangat bermanfaat, tetapi penerapan mandiri oleh pasien dan keluarga masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien rawat inap serta keluarga dalam manajemen nyeri secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan di Ruang Rawat Inap salah satu RSUD di Jakarta Timur dengan melibatkan 10 peserta yang terdiri dari 5 pasien rawat inap dan 5 anggota keluarga pendamping. Metode pelaksanaan berupa edukasi ceramah interaktif menggunakan media leaflet dan PowerPoint, serta demonstrasi dan redemonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi, serta lembar observasi keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 60,00 saat pre-test menjadi 87,00 saat post-test. Seluruh peserta (100%) juga berhasil mendemonstrasikan teknik relaksasi napas dalam dengan benar dan mandiri. Pemberdayaan melalui kombinasi edukasi verbal, visual, dan praktik menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan manajemen nyeri mandiri pada pasien dan keluarga. ABSTRACT <i>Pain is a frequent complaint among hospitalized patients, significantly affecting their physical activity, sleep quality, and overall well-being. Non-pharmacological interventions, such as deep breathing relaxation techniques, are effective yet underutilized in self-management by patients and their families. This community service project aimed to empower hospitalized patients and their family caregivers by enhancing their knowledge and practical skills in non-pharmacological pain management. The activity was conducted at Inpatient Ward of one of the public hospitals in East Jakarta, involving a total of 10 participants consisting of 5 hospitalized patients and 5 family caregivers. The methodology included interactive health lectures using PowerPoint and leaflets, followed by direct demonstration and redemonstration of deep breathing relaxation techniques. Program evaluation was conducted by measuring knowledge</i>

levels before (pre-test) and after (post-test) the educational session, alongside skill observation checklists. The results demonstrated a noticeable increase in the participants' average knowledge score from 60.00 in the pre-test to 87.00 in the post-test. Furthermore, 100% of the participants successfully redemonstrated the technique accurately and independently. Empowerment through a combination of verbal, visual, and practical education demonstrates positive outcomes in enhancing knowledge and self-management skills for pain in patients and their families.

**Corresponding Author: yoanita@binawan.ac.id*

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan sensasi subjektif yang tidak menyenangkan dan bervariasi pada tiap individu, yang memengaruhi pikiran, membatasi aktivitas harian, serta menurunkan kualitas hidup pasien (Suhartiningsih, 2019). Secara global pada tahun 2019, diperkirakan sebanyak 93% populasi dunia pernah mengalami keluhan nyeri, dengan puluhan juta di antaranya menderita nyeri akut hingga kronis (Rusdi, 2022). Di lingkungan rumah sakit di Indonesia, nyeri menjadi salah satu alasan utama pasien dirawat dan membutuhkan penanganan asuhan keperawatan terintegrasi yang melibatkan peran aktif pasien beserta keluarga (Rusdi, 2022).

Penanganan nyeri di bangsal rawat inap selama ini masih bertumpu pada pemberian obat analgetik (Rusdi, 2022). Ketergantungan pada terapi farmakologis tanpa disertai keterampilan mandiri dapat membatasi peran aktif pasien dan keluarga dalam proses pemulihan (Rusdi, 2022). Salah satu solusi non-farmakologis yang efektif, mudah, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri adalah teknik relaksasi napas dalam (Nugroho, 2023; Suhartiningsih, 2019). Secara fisiologis, latihan pernapasan lambat ini bekerja merangsang sistem saraf parasimpatis, mengendurkan ketegangan otot rangka, serta mengoptimalkan suplai oksigen ke paru-paru dan pusat pengatur nyeri di otak (Jerath & Ravinder, 2020; Suhartiningsih, 2019). Penerapan teknik ini terbukti klinis menurunkan tingkat kecemasan, meredakan nyeri, dan meningkatkan kenyamanan pasien selama masa perawatan (Ma & Yue, 2021; Natalia, 2025).

Meskipun teknik relaksasi napas dalam sangat bermanfaat, penerapannya oleh pasien dan keluarga di bangsal rawat inap masih terbatas karena belum optimalnya edukasi keperawatan yang terstruktur (Natalia, 2025). Berdasarkan analisis situasi di Ruang Rawat Inap salah satu RSUD di Jakarta Timur, ditemukan bahwa pasien rawat inap kerap mengeluhkan nyeri, tampak gelisah, serta mengalami keterbatasan mobilitas. Di sisi lain, pasien dan keluarga pendamping cenderung bersikap pasif akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai manajemen nyeri non-farmakologis. Padahal, pemberdayaan keluarga sebagai unit pendukung terdekat sangat krusial dalam mendampingi dan memotivasi pasien melakukan latihan pernapasan secara berkelanjutan.

Melihat permasalahan sasaran tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan pasien rawat inap dan keluarga dalam mengontrol nyeri secara mandiri melalui edukasi kesehatan dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Solusi pemecahan masalah diwujudkan melalui edukasi interaktif berbasis media visual (leaflet dan PowerPoint) serta pendampingan praktik langsung di sisi tempat tidur pasien (bedside education & redemonstration). Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan serta keterampilan praktis pasien dan keluarga sehingga mampu mengelola nyeri secara mandiri, aman, dan berkelanjutan selama periode perawatan di rumah sakit maupun saat kembali ke rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dirancang sebagai bentuk aksi nyata pemberdayaan masyarakat di lingkungan rumah sakit, khususnya di Ruang Rawat Inap salah satu RSUD di Jakarta Timur pada bulan April 2026. Partisipan yang dilibatkan berjumlah 10 peserta, yang terdiri dari 5 pasien rawat inap dengan keluhan nyeri serta 5 anggota keluarga pendamping. Pelibatan keluarga bertujuan untuk membangun dukungan emosional serta keterlibatan aktif dalam perawatan

mandiri pasien. Alat dan media pendukung yang digunakan untuk menunjang kelancaran edukasi ini meliputi leaflet informatif, materi tayang PowerPoint, laptop, serta lembar panduan evaluasi pemahaman dan lembar pengamatan keterampilan.

Media edukasi seperti leaflet didesain secara khusus dengan tampilan visual yang menarik, kombinasi warna yang kontras, bahasa yang sederhana, serta dilengkapi ilustrasi peragaan langkah-langkah relaksasi napas dalam. Sementara itu, materi PowerPoint didesain secara interaktif untuk mempermudah pemaparan saat pendampingan langsung di sisi tempat tidur pasien (bedside education). Desain media ini memiliki kinerja dan produktivitas yang sangat baik dalam mendukung proses pembelajaran, karena mampu menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara efisien dan mudah dipahami hanya dalam durasi 30–45 menit per sesi. Kepraktisan media tersebut memudahkan pasien dan keluarga untuk langsung menyerap informasi serta mengingat alur teknik relaksasi yang diajarkan.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi tahap penyampaian edukasi interaktif, peragaan (demonstrasi), dan praktik mandiri (redemonstrasi) oleh peserta. Untuk mengukur pencapaian dan manfaat kegiatan pemberdayaan ini, penilaian dilakukan melalui dua fokus utama. Penilaian tingkat pemahaman dilakukan dengan menghitung perbandingan nilai rata-rata (mean) antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi, yang selanjutnya dikelompokkan ke dalam kategori pemahaman baik, cukup, dan kurang. Sementara itu, penilaian keterampilan praktis diukur berdasarkan persentase (%) jumlah pasien dan keluarga yang mampu mendemonstrasikan kembali teknik relaksasi napas dalam secara tepat dan mandiri. Tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian ini ditentukan berdasarkan peningkatan kategori pemahaman peserta serta persentase jumlah peserta yang mampu mempragakan teknik relaksasi napas dalam secara tepat sesuai dengan standar latihan yang ditetapkan. Seluruh data evaluasi disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai ketercapaian indikator keberhasilan program pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan (Pendkes) mengenai manajemen nyeri non-farmakologis melalui teknik relaksasi napas dalam telah sukses dilaksanakan di Ruang Rawat Inap salah satu RSUD di Jakarta Timur pada April 2026. Kegiatan ini berlangsung selama 90 menit (pukul 10.00–11.30 WIB) dengan sasaran utama pasien rawat inap yang mengalami keluhan nyeri serta keluarga yang mendampingi selama proses perawatan. Kegiatan edukasi ini mengombinasikan metode ceramah interaktif, penyampaian materi menggunakan media PowerPoint dan leaflet, diskusi tanya jawab, serta latihan peragaan mandiri (redemonstrasi) teknik relaksasi.

Sasaran peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 10 orang. Komposisi peserta terbagi seimbang antara pasien rawat inap sebanyak 5 orang (50%) dan keluarga pendamping sebanyak 5 orang (50%). Berdasarkan jenis kelamin, seluruh peserta pasien berjenis kelamin laki-laki (5 orang), sedangkan peserta dari anggota keluarga terdiri dari 3 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Dengan demikian, secara keseluruhan kegiatan ini diikuti oleh 7 orang peserta laki-laki (70%) dan 3 orang peserta perempuan (30%). Rincian profil demografi peserta kegiatan pengabdian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta ($N=10$)

Karakteristik Peserta	Kategori Detail	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status Peserta	Pasien Rawat Inap	5	50%
	Keluarga Pendamping Pasien	5	50%
Jenis Kelamin Pasien	Laki-laki	5	100%
	Perempuan	0	0%
Jenis Kelamin Keluarga	Laki-laki	2	40%

	Perempuan	3	60%
Total Jenis Kelamin Peserta	Laki-laki (Pasien + Keluarga)	7	70%
	Perempuan (Keluarga)	3	30%
Total Sasaran		10	100%

Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan membandingkan pemahaman sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) penyampaian materi edukasi kesehatan tentang teknik napas dalam untuk menurunkan nyeri. Penilaian mencakup pemahaman mengenai definisi, tujuan, manfaat, serta tahapan prosedur relaksasi napas dalam. Sebelum edukasi diberikan, rerata nilai pengetahuan peserta berada pada angka 60,00 dengan standar deviasi 9,43 (kategori cukup). Setelah dilaksanakan penyuluhan dan diskusi interaktif, rata-rata nilai pengetahuan peserta mengalami peningkatan s menjadi 87,00 dengan standar deviasi 8,23 (kategori baik). Terjadi peningkatan rata-rata pemahaman sebesar 27,00 poin. Rangkuman peningkatan nilai pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi Nilai Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi ($N=10$)

Tahap Evaluasi	Rerata Nilai (Mean)	Standar Deviasi (SD)	Selisih Peningkatan	Status Kategori
Pre-Test (Sebelum Kegiatan)	60,00	9,43	-	Cukup
Post-Test (Sesudah Kegiatan)	87,00	8,23	+27,00	Baik

Peningkatan pemahaman peserta juga terlihat dari perubahan kategori pengetahuan. Sebelum kegiatan pengabdian dimulai, sebanyak 4 orang peserta (40%) berada pada kategori kurang dan 6 orang peserta (60%) pada kategori cukup, tanpa ada satu pun peserta yang masuk kategori baik. Setelah kegiatan edukasi selesai, seluruh peserta (100%) berhasil berpindah ke kategori pengetahuan baik. Perbandingan tingkat pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Pengetahuan Peserta ($N=10$)

Kategori Pengetahuan	Nilai Parameter	Pre-Test		Post-Test	
		(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	> 75	0	0%	10	100%
Cukup	60 – 75	6	60%	0	0%
Kurang	< 60	4	40%	0	0%
Total		10	100%	10	100%

Selain aspek pengetahuan, tim pengabdian juga mengukur pencapaian indikator keterampilan melalui observasi unjuk kerja (redemonstrasi) teknik relaksasi napas dalam. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%), baik pasien maupun keluarga pendamping, mampu mendemonstrasikan tahapan teknik relaksasi napas dalam dengan benar dan mandiri sesuai panduan. Capaian indikator keberhasilan kegiatan ini dirangkum pada Tabel 4.

Tabel 4. Capaian Indikator Keberhasilan Kegiatan ($N=10$)

No	Indikator Keberhasilan Kegiatan	Target Minimum	Capaian Kegiatan	Status Evaluasi
1.	Peserta mampu menjelaskan definisi relaksasi napas dalam	$\geq 75\%$	90% (9 dari 10)	Sangat Baik
2.	Peserta mampu menyebutkan tujuan relaksasi napas dalam	$\geq 75\%$	80% (8 dari 10)	Sangat Baik
3.	Peserta mampu menyebutkan manfaat relaksasi napas dalam	$\geq 75\%$	80% (8 dari 10)	Sangat Baik
4.	Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri	$\geq 75\%$	100% (10 dari 10)	Sangat Baik

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan terstruktur yang terbagi dalam tiga tahapan, sebagaimana digambarkan pada Tabel 5.

Tahapan Kegiatan	Rincian Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
1. Tahap Persiapan	- Koordinasi dan perizinan dengan Pimpinan RS dan Perawat Ruang. - Penyusunan media PowerPoint, leaflet panduan praktis, dan instrumen evaluasi (kuesioner <i>pre-post test</i> & lembar observasi).
2. Tahap Pelaksanaan	Pembukaan (5 Menit): Bina hubungan saling percaya, penjelasan tujuan, dan pembagian leaflet. Pre-Test (5 Menit): Pengisian kuesioner <i>pre-test</i> oleh 10 peserta (pasien & keluarga). Edukasi & Demonstrasi (15 Menit): Penyampaian materi Teknik relaksasi napas dalam dan peragaan (demonstrasi) langsung. Redemonstrasi & Diskusi: Latihan mandiri oleh peserta dengan bimbingan tim penyaji dan sesi tanya jawab. Post-Test (10 Menit): Pengisian kuesioner <i>post-test</i> dan evaluasi keterampilan.
3. Tahap Evaluasi	- Analisis peningkatan pengetahuan (terjadi peningkatan rata-rata nilai sebesar 27 poin). - Penilaian keterampilan redemonstrasi (100% peserta dapat mempraktikkan kembali teknik relaksasi yang diajarkan). - Penyerahan leaflet sebagai media panduan perawatan mandiri pasien bersama keluarga.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa edukasi kesehatan interaktif dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam ini terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan sasaran. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan rerata nilai pengetahuan peserta dari sebesar 60,00 (SD = 9,43) pada tahap *pre-test* menjadi

87,00 (SD = 8,23) pada tahap post-test, dengan peningkatan sebesar 27,00 poin. Sebelum intervensi diberikan, tidak ada satu pun peserta (0%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik; mayoritas berada pada kategori cukup (60%) dan kurang (40%). Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi edukasi, seluruh peserta (100%) berhasil mencapai tingkat pengetahuan kategori baik (>75).

Peningkatan pengetahuan kognitif yang signifikan ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi edukasi kesehatan terstruktur yang mengombinasikan ceramah interaktif, media visual PowerPoint, dan leaflet bergambar sangat efektif dalam memfasilitasi penerimaan informasi kesehatan pada pasien rawat inap dan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rusdi dan Haryanto (2022) yang menegaskan bahwa penyampaian informasi kesehatan berbasis media kombinasi (audiovisual dan cetak) mampu menstimulasi multisensori peserta sehingga meningkatkan retensi memori dan pemahaman materi secara optimal. Selain itu, Rusdi (2022) menyatakan bahwa keterbatasan pengetahuan awal pasien mengenai manajemen nyeri non-farmakologis sering kali disebabkan oleh minimnya media edukasi praktis di ruang perawatan, sehingga intervensi media visual ringkas seperti leaflet menjadi instrumen yang sangat krusial dalam menjembatani ketimpangan informasi tersebut.

Selain peningkatan kognitif, capaian pada aspek psikomotorik menunjukkan keberhasilan yang sangat memuaskan, di mana 100% peserta (10 dari 10 orang) mampu melakukan redemonstrasi teknik relaksasi napas dalam secara mandiri dan tepat sesuai dengan tahapan standar operasional prosedur. Keberhasilan penguasaan keterampilan ini dicapai melalui pendekatan bedside teaching (pembelajaran langsung di sisi tempat tidur pasien) yang dikombinasikan dengan metode peragaan (demonstration) dan praktik ulang (redemonstration). Metode demonstrasi langsung terbukti efektif memberikan gambaran konkret mengenai ritme dan posisi tubuh yang benar saat melakukan inspirasi dan ekspirasi lambat. Hal ini mengonfirmasi hasil studi Natalia dan Setiawan (2024) yang melaporkan bahwa pendampingan praktik secara privat di ruang rawat inap memberikan rasa nyaman dan percaya diri bagi pasien untuk mencoba keterampilan keperawatan mandiri tanpa takut salah.

Salah satu faktor kunci keberhasilan program pemberdayaan ini adalah strategi pelibatan keluarga secara seimbang, yaitu 50% pasien rawat inap dan 50% anggota keluarga pendamping. Dalam ekosistem pelayanan kesehatan rumah sakit, keluarga merupakan primary support system dan informal caregiver terdekat bagi pasien selama periode perawatan. Dewi et al. (2022) menekankan bahwa keterlibatan aktif keluarga dalam edukasi manajemen nyeri non-farmakologis tidak hanya meningkatkan dukungan emosional, tetapi juga memastikan adanya pengawasan dan motivasi berkelanjutan saat pasien mengalami episode nyeri di bangsal perawatan. Pendekatan pemberdayaan berpusat pada pasien dan keluarga (patient- and family-centered empowerment) ini terbukti mempercepat penguasaan keterampilan praktis dan membangun kemandirian perawatan diri (self-care agency) (Natalia & Setiawan, 2024).

Secara fisiologis dan klinis, efektivitas teknik relaksasi napas dalam dalam meredakan nyeri dan menciptakan rasa nyaman dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja sistem saraf otonom. Ketika seseorang melakukan pernapasan lambat, dalam, dan teratur, terjadi regangan pada jaringan alveoli paru yang mengaktifkan Slowly Adapting Stretch Receptors (SARs) (Jerath et al., 2006; Jerath & Ravinder, 2020). Aktivasi reseptor ini menghantarkan impuls inhibisi melalui saraf vagus ke pusat pernapasan di batang otak, yang secara bertahap menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan merangsang dominasi sistem saraf parasimpatis (Jerath & Ravinder, 2020; Ma et al., 2017). Dampak fisiologis yang dihasilkan meliputi penurunan denyut jantung, relaksasi ketegangan otot rangka, penurunan laju metabolisme, serta penurunan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin (Ma & Yue, 2021; Ma et al., 2017). Seiring menurunnya ketegangan fisik dan kecemasan emosional, transmisi sinyal nyeri sepanjang serabut saraf aferen menuju korteks serebri menjadi terhambat, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan pasien berkurang secara signifikan (Nugroho, 2023).

Implikasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup tiga aspek utama keberlanjutan pelayanan kesehatan. Pertama, pada ranah pemberdayaan pasien dan keluarga (patient and family empowerment), kegiatan ini mengubah peran mereka dari penerima asuhan yang pasif menjadi pelaku aktif dalam manajemen nyeri mandiri, sehingga tidak hanya bergantung pada terapi analgetik farmakologis untuk nyeri tingkat ringan hingga sedang (Dewi et al., 2022). Kedua, pada ranah penguatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS), kegiatan ini mengoptimalkan fungsi edukasi perawat bangsal melalui penerapan praktik berbasis bukti (evidence-based nursing practice) yang terstruktur dan efisien di ruang rawat inap (Natalia, 2025). Ketiga, pada ranah perencanaan pulang

mandiri (discharge planning), pembagian leaflet panduan praktis bergambar memastikan bahwa keterampilan relaksasi napas dalam ini tidak hanya berhenti di rumah sakit, melainkan dapat terus diterapkan secara mandiri dan aman setelah pasien kembali ke rumah (Natalia & Setiawan, 2024).

Faktor pendukung utama dalam pelaksanaan PKM ini adalah adanya dukungan operasional dan perizinan dari pimpinan RSUD serta keterlibatan aktif perawat ruangan yang memfasilitasi koordinasi dengan pasien. Hambatan yang dihadapi tim adalah keterbatasan waktu interaksi akibat jadwal tindakan medis, pemberian obat, dan waktu istirahat pasien. Namun, kendala tersebut berhasil diatasi melalui strategi bedside teaching (edukasi langsung di samping tempat tidur pasien) serta pendampingan intensif secara individual serta penyediaan media cetak leaflet yang dapat dipelajari kembali oleh peserta kapan saja secara mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa edukasi kesehatan dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien rawat inap serta keluarga pendamping dalam manajemen nyeri non-farmakologis di Ruang Rawat Inap RSUD di Jakarta Timur. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan peserta secara signifikan dari 60,00 (SD = 9,43) saat pre-test menjadi 87,00 (SD = 8,23) saat post-test, dengan peningkatan sebesar 27,00 poin serta perpindahan seluruh peserta (100%) ke kategori pengetahuan baik. Selain aspek kognitif, seluruh peserta (100%), baik pasien maupun keluarga pendamping, berhasil mendemonstrasikan kembali teknik relaksasi napas dalam secara tepat dan mandiri sesuai dengan standar prosedur. Kombinasi metode edukasi berbasis media visual (PowerPoint dan leaflet), ceramah interaktif, bedside teaching, serta pelibatan keluarga terbukti mampu memberdayakan pasien dan keluarga untuk mengelola nyeri secara mandiri, aman, dan berkelanjutan selama periode perawatan di rumah sakit maupun di rumah.

Saran/ rekomendasi

Rekomendasi utama ditujukan kepada pihak manajemen rumah sakit dan tenaga keperawatan di ruang rawat inap agar mengintegrasikan edukasi teknik relaksasi napas dalam ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) asuhan keperawatan dan program Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS). Integrasi ini disarankan menjadi bagian tak terpisahkan dari proses perencanaan pulang (discharge planning) pasien, dengan tetap menyediakan media edukasi praktis seperti leaflet bergambar atau media digital secara berkelanjutan di setiap bangsal perawatan guna menjamin kemudahan akses informasi kesehatan.

Bagi pasien dan keluarga pendamping, direkomendasikan untuk mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, konsisten, dan teratur setiap kali timbul keluhan nyeri, baik selama masa perawatan di rumah sakit maupun setelah diperbolehkan pulang ke rumah. Peran aktif keluarga sebagai primary support system perlu terus dipertahankan untuk mengawasi, mendampingi, serta memberikan motivasi kepada pasien dalam melakukan manajemen nyeri non-farmakologis secara mandiri.

Sementara itu, bagi tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) selanjutnya, direkomendasikan untuk memperluas lingkup sasaran peserta pada bangsal atau unit perawatan spesifik lainnya, seperti ruang perawatan bedah atau kebidanan, serta memperpanjang durasi pendampingan. Kegiatan pengabdian mendatang juga disarankan untuk mengevaluasi parameter kualitatif dan kuantitatif yang lebih luas, seperti pengukuran penurunan skala nyeri secara berkala, evaluasi tingkat efisiensi penggunaan obat analgetik, hingga tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. L. P., Utami, N. W., & Wati, N. M. N. (2022). Pemberdayaan keluarga dalam pendampingan manajemen nyeri non-farmakologis pada pasien rawat inap. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.36086/jpmk.v4i2.1150>
- Jerath, R., & Ravinder, J. (2020). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 144, 110192. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110192>

- Ma, X., & Yue, C. (2021). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Natalia. (2025). Penerapan Relaksasi Napas Dalam pada Bangsal Rawat Inap: Evaluasi Efektivitas Klinis. *Jurnal Integrasi Keperawatan*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jik.v7i1>
- Natalia, E., & Setiawan, A. (2024). Pemberdayaan pasien dan keluarga melalui edukasi kesehatan mandiri untuk penanganan nyeri non-farmakologis. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 30–38. <https://doi.org/10.31539/jpmk.v6i1.2201>
- Nugroho, R. K. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Peningkatan Ventilasi Paru. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 5(2), 112–120. <https://doi.org/10.22219/jkk.v5i2.2023>
- Rusdi. (2022). Efektivitas Program Pain Kit terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(1), 33–41. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jkk.v4i1>
- Suhartiningsih. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 85–92. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2019>