



**PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSIS
LIMA JARI PADA PASIEN POST OPERASI TUMOR PAYUDARA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

KARYA TULIS ILMIAH

RORO SURYANINGSARI PRATIWI

2310701007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2026



**PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSIS
LIMA JARI PADA PASIEN POST OPERASI TUMOR PAYUDARA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan**

RORO SURYANINGSARI PRATIWI

2310701007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Roro Suryaningsari Pratiwi

NIM : 2310701007

Tanggal : 8 Mei 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Roro Suryaningsari Pratiwi)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform ChatGPT untuk tujuan membantu dalam pemeriksaan dan penyempurnaan tata Bahasa akademik dan saya bertanggungjawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Roro Suryaningsari Pratiwi

NIM : 2310701007

Tanggal : 8 Mei 2026

Jakarta, 8 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Roro Suryaningsari Pratiwi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

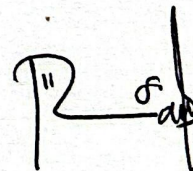
Nama : Roro Suryaningsari Pratiwi
NIM : 2310701007
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari pada Pasien Post Operasi Tumor Payudara dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Roro Suryaningsari Pratiwi)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Roro Suryaningsari Pratiwi

NIM : 2310701007

Program Studi : D3 Keperawatan

Judul : Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari pada Pasien Post Operasi Tumor Payudara dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan/Kesehatan pada program studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 21 Mei 2026

Ketua Penguji

Ns. Diah Tika Anggraeni., S.Kep., M.Kep
NIP. 199203102019032019

Anggota Penguji I

Ns. Tatiana Siregar, S.Kep.MM,
M.Kep
NIP. 196908022025212008

Anggota Penguji II

Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep.,
M.Kep
NIP. 199103242019032014

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Diploma III

Ns. Diah Tika Anggraeni., S.Kep.,
M.Kep
NIP. 199203102019032019

Dekan FIKES UPN "Veteran"
Jakarta



Dr. Sri Yanti, SST.Fr, M.Si
NIP. 197406102021212005

PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSIS LIMA JARI PADA PASIEN POST OPERASI TUMOR PAYUDARA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Roro Suryaningsari Pratiwi

Abstrak

Latar belakang: Studi kasus ini dilakukan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara. Nyeri akut merupakan masalah yang sering dialami pasien setelah tindakan pembedahan akibat kerusakan jaringan, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menghambat mobilisasi, serta memperlambat proses penyembuhan dan pemulihan kondisi pasien secara keseluruhan. Penanganan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh perawat maupun pasien secara mandiri. Tujuan: Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor payudara. Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang pasien post operasi tumor payudara di Ruang Rawat Inap Bedah Mawar Rumah Sakit Umum Kota Tangerang Selatan. Hasil: Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari selama tiga hari, terjadi penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 3, pasien tampak lebih rileks, serta mampu mengontrol nyeri secara mandiri. Selain itu, intervensi ini juga membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki pola tidur pasien selama masa pemulihan. Kesimpulan: Kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara. Saran: Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, mahasiswa, serta institusi pendidikan dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti melalui penerapan intervensi nonfarmakologis untuk manajemen nyeri akut pada pasien post operasi tumor payudara.

Kata kunci: hipnosis lima jari; nyeri akut; relaksasi napas dalam; tumor payudara

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND FIVE-FINGER HYPNOSIS IN POSTOPERATIVE BREAST TUMOR PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS

Roro Suryaningsari Pratiwi

Abstract

Background: This case study was conducted to describe the application of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis in addressing the nursing problem of acute pain in postoperative breast tumor patients. Acute pain is a common issue experienced by patients after surgical procedures due to tissue damage, which can cause discomfort, hinder mobilization, and delay the healing and recovery process. Pain management is not only carried out pharmacologically but can also be combined with non-pharmacological interventions that are effective, safe, and easy to implement by both nurses and patients independently. *Objective:* The purpose of this case study is to describe the application of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis in reducing pain intensity in postoperative breast tumor patients. *Methods:* The method used is a case study approach based on the nursing process, which includes assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject of this study was one postoperative breast tumor patient in the Mawar Surgical Inpatient Ward of RSU Kota Tangerang Selatan. *Results:* The results showed that after the implementation of deep breathing relaxation and five-finger hypnosis for 3 days, the pain scale decreased from 7 to 3. The patient appeared more relaxed and was able to control pain independently. In addition, this intervention helped reduce anxiety and improve the patient's sleep pattern during the recovery period. *Conclusion:* The conclusion of this case study is that deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis are effective non-pharmacological interventions in reducing acute pain in postoperative breast tumor patients. *Suggestion:* This scientific paper is expected to serve as a reference for healthcare professionals, students, and educational institutions in developing evidence-based nursing practices through the application of non-pharmacological interventions for acute pain management in postoperative breast tumor patients.

Keywords: acute pain; breast tumor; deep breathing relaxation; five-finger hypnosis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari pada Pasien Post Operasi Tumor Payudara dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut”. Karya tulis ilmiah ini disusun dalam bentuk studi kasus yang dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 7 Maret 2026 sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Diploma Tiga Keperawatan. Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian karya tulis ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Anter Venus, MA, Comm., selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan; Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan; Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan sekaligus ketua penguji; Ns. Chandra Triwahyudi, M.Kes., M.Kep., selaku dosen pembimbing akademik; Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing tugas akhir; serta Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep., selaku dosen penguji II atas bimbingan, arahan, masukan, serta dukungan yang diberikan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak Rumah Sakit Umum Kota Tangerang Selatan serta Ny. S yang telah bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, R. Sri Mulyo Mirantono dan Harmujianti, yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan perjuangan yang tidak pernah putus hingga penulis mampu berada pada tahap ini. Dalam setiap proses yang dilalui, doa dan dukungan ayah serta mama selalu menjadi penguat di saat

lelah, penenang di saat ragu, dan alasan bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan pendidikan ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada saudara tercinta, abang R. Reka Johan Suharja dan teteh Roro Tetika Sabrina, khususnya kepada teteh yang telah memberikan dukungan luar biasa baik secara moral maupun materiil, termasuk membantu membiayai pendidikan penulis hingga tahap ini. Segala perhatian, pengorbanan, dan kepercayaan yang diberikan menjadi kekuatan besar bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan pendidikan dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman terdekat, khususnya Altoya, Mara, Tika, Sabul, Pira, dan Pute, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas kehadiran, doa, dukungan, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kebersamaan tersebut menjadi penguat bagi penulis di tengah rasa lelah dan berbagai tantangan yang dihadapi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman semasa perkuliahan, khususnya Code ∞ dan seluruh teman seangkatan D3 Keperawatan 2023 yang telah bersama-sama berjuang, saling mendukung, dan berbagi pengalaman selama menjalani pendidikan.

Terakhir, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai pada tahap ini. Segala proses, rasa lelah, keraguan, dan tantangan yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan hidup yang membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih dewasa. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Jakarta, 8 Mei 2026

Penulis

Roro Suryaningsari Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	5
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	1
2.1 Landasan Teori Tumor Payudara	1
2.2 Landasan Teori Nyeri.....	27
2.3 Landasan Teori Relaksasi Napas Dalam.....	32
2.4 Landasan Teori Hipnosis Lima Jari	35
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Tumor Payudara.....	37
2.6 Kerangka Teori	55
2.7 Tabel Penelitian Terdahulu	56
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	60
3.1 Desain Studi Kasus	60
3.2 Subjek Studi Kasus	60
3.3 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	60
3.4 Metode Studi Kasus.....	61
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	62
3.6 Analisis Data.....	62
3.7 Etika Studi Kasus.....	63
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 Hasil Studi Kasus.....	66
4.2 Pembahasan Studi Kasus	96

BAB 5 PENUTUP	107
5.1 Kesimpulan.....	107
5.2 Saran	109
DAFTAR PUSTAKA.....	110
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tumor Berdasarkan TMN Kategori T	14
Tabel 2 Klasifikasi Tumor Berdasarkan TMN Kategori N	15
Tabel 3 Klasifikasi Tumor Berdasarkan TMN Kategori M.....	15
Tabel 4 Pengelompokan Stadium Kanker Berdasarkan TMN	16
Tabel 5 Konsep Intervensi Keperawatan Pre Operasi.....	40
Tabel 6 Konsep Intervensi Keperawatan Post Operasi	49
Tabel 7 Penelitian Terdahulu	56
Tabel 8 Terapi Farmakologi	74
Tabel 9 Data Fokus.....	75
Tabel 10 Analisa Data	76
Tabel 11 Intervensi Keperawatan Fase Pre dan Post Operasi	80
Tabel 12 Intervensi Keperawatan Fase Post Operasi	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Payudara	10
Gambar 2 Pathway Tumor Payudara.....	18
Gambar 3 Bagan Kerangka Teori.....	55
Gambar 4 Genogram.....	69
Gambar 5 Hasil Rontgen Thorax	73
Gambar 6 Hasil USG Abdomen.....	73
Gambar 7 Grafik Skala Nyeri	93

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Formulir Pendaftaran Ujian Sidang
- Lampiran 3 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar Observasi NRS
- Lampiran 6 SOP Hipnosis Lima Jari
- Lampiran 7 SOP Relaksasi Napas Dalam
- Lampiran 8 Media *Leaflet*
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin