

## **ABSTRACT**

*One of the cardiovascular diseases that can cause death is Unstable angina pectoris (UAP) which is one part of coronary heart disease which is characterized by chest pain that is felt suddenly caused by heart blood vessels unable to supply oxygen to the heart adequately, due to the formation of plaque in the blood vessels that cause blood vessels to narrow or obstruct. Seeing this condition, nursing care for Unstable Angina Pectoris (UAP) patients needs to be carried out because the typical symptom that arises during an attack is chest pain. Intervention to apply relaxation techniques to relieve moderate pain in patients with unstable angina pectoris (UAP) in the heart room of RSUD H Abdul Manap Jambi. The intervention was carried out for three days directly at RSUD H Abdul Manap Jambi City. The results of the intervention found a change in the scale of pain in patients where initially a scale of 6 became a scale of 2. Relaxation techniques that have been done will also be applied by patients when chest pain reappears.*

**Keywords :***Deep Breath, Benson, Pain, Unstable Angina Pectoris*

## ABSTRAK

Salah satu penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kematian adalah *Unstable angina pectoris* (UAP) dimana merupakan salah satu bagian dari penyakit jantung koroner dimana ditandai dengan nyeri dada yang dirasakan secara tiba-tiba yang diakibatkan karena pembuluh darah jantung tidak mampu untuk menyuplai oksigen ke jantung secara adekuat, dikarenakan terbentuknya plak di dalam pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah menyempit atau obstruksi. Melihat kondisi tersebut asuhan keperawatan pada pasien *Unstable Angina Pectoris* (UAP) perlu dilaksanakan karena gejala khas yang timbul saat serangan adalah nyeri pada dada. Intervensi Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Meredakan Nyeri Sedang Pada Pasien *Unstable Angina Pectoris* (UAP) Di Ruang Jantung Rsud H Abdul Manap Jambi. Intervensi dilakukan selama tiga hari secara langsung di RSUD H Abdul Manap Kota Jambi. Hasil dari intervensi didapatkan adanya perubahan skala nyeri pada pasien dimana awalnya skala 6 menjadi skala 2. Teknik relaksasi yang sudah dilakukan juga akan diterapkan pasien ketika nyeri dada muncul kembali.

**Kata kunci :** Nafas Dalam, Benson, Nyeri, Unstable Angina Pectoris