

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PADA  
POST PARTUM *SECTIO CAESAREA* HARI KE-2 S.D HARI KE-4  
DI RUANG MELATI LANTAI 2A RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**N. DILA ARDILA  
NIM : 10120005**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PADA  
POST PARTUM *SECTIO CAESAREA* HARI KE-2 S.D HARI KE-4  
DI RUANG MELATI LANTAI 2A RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**N. DILA ARDILA  
NIM : 10120005**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya tulis ilmiah, Juli 2023  
N. Dila Ardila

**Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Post Partum Sectio  
Caesarea Hari Ke-2 s.d Hari Ke-4 Di Ruang Melati Lantai 2A RSUD Dr. Soekardjo Kota  
Tasikmalaya**

vii +110 halaman+ 18 tabel+ 16 lampiran

**ABSTRAK**

Nyeri merupakan gejala tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien post partum *section caesarea*. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan memposisikan tubuh secara rileks dan menarik nafas dalam agar mengalirkan oksigen ke darah dan mengeluarkan hormon endorphin. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui respon terhadap penerapan relaksasi nafas dalam pada ibu post partum SC hari ke-2 s.d hari ke-4. Metodologi studi kasus menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek studi kasus sebanyak 2 subyek yang berbeda dengan kasus yang sama yaitu nyeri akut. Pengambilan data selama 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah SOP relaksasi nafas dalam, lembar pemeriksaan biofisiologis, panduan wawancara, dan lembar observasi. Teknik pengambilan data yang digunakan menggunakan video, wawancara, observasi, dan pengukuran biofisiologis. Hasil studi kasus setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 hari terdapat perubahan tingkat nyeri baik secara verbal maupun non verbal. Sebelum penerapan relaksasi nafas dalam kedua subyek mengalami meringis, gelisah, muntah, ketegangan otot dan skala nyeri pada kedua subyek berada di skala 4-5 (nyeri sedang). Sedangkan setelah penerapan relaksasi nafas dalam respon non verbal kedua subyek menurun dan skala nyeri berkurang menjadi skala 2 (nyeri ringan). Kesimpulan studi kasus ini adalah setelah relaksasi nafas dalam terdapat perubahan (penurunan) tingkat nyeri pada ibu post SC yang dirasakan oleh subyek baik secara verbal maupun secara non verbal. Ibu post SC yang mengalami nyeri dianjurkan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar sebagai upaya untuk mengurangi nyeri.

**Kata Kunci** : Post Partum, SC, Relaksasi, Nafas Dalam  
**Daftar Pustaka** : 28 buah (2013-2022)

**DIII NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, July 2023  
N. Dila Ardila*

***The Application of Deep Breathing Relaxation for Reducing Pain in Post Partum Sectio Caesarea Day 2 to Day 4 in the Melati Ward 2A Floor, Dr. Soekardjo Hospital in Tasikmalaya City***

*vii + 110 pages+ 18 tables+ 16 appendices*

**ABSTRACT**

*Pain is an unpleasant symptom experienced by post partum section caesarea patients. One of the therapies that can be given to reduce pain is a deep breathing relaxation technique, namely by positioning the body in a relaxed manner and taking deep breaths to circulate oxygen to the blood and release endorphins. The purpose of this case study was to identify the response to the implementation of deep breathing relaxation in post partum SC women on day 2 to day 4. The case study methodology used a descriptive design with a case study approach. The case study subjects were 2 different subjects with the same case, namely acute pain. Data collection for 3 days. The instruments used SOP for deep breathing relaxation, biophysiological examination sheets, interview guides, and observation sheets. Data collection techniques used using video, interviews, observation, and biophysiological measurements. The results of the case study after applied deep breathing relaxation therapy for 3 days there were changes in pain levels both verbally and non-verbally. Prior to the application of deep breathing relaxation, both subjects experienced grimacing, anxiety, vomiting, muscle tension and the pain scale in both subjects was on a scale of 4-5 (moderate pain). Meanwhile, after the implementation of breathing relaxation, the non-verbal responses of the two subjects decreased and the pain scale was reduced to a scale of 2 (mild pain). The conclusion of this case study is that there is a change in the level of pain in post SC mothers felt by subjects both verbally and non-verbally. Post SC women who experience post SC pain are encouraged to apply deep breathing relaxation techniques properly as an effort to reduce pain.*

**Keywords** : Post Partum, SC, Relaxation, Deep Breathing  
**Bibliography** : 28 pieces (2013-2022)