

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
AKUT PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MELATI LANTAI
2A RSUD DR.SOEKARDJO
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**LINDA LESTARI
10121073**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
AKUT PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MELATI LANTAI
2A RSUD DR.SOEKARDJO
KOTA TASIKMALAYA**

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

KARYA TULIS ILMIAH



LINDA LESTARI

10121073

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**Penerapan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Akut pada Ibu Post
Sectio Caesarea di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo Kota
Tasikmalaya**

Linda Lestari

Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

ABSTRAK

Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu tindakan pengeluaran bayi dan plasenta melalui tindakan pembedahan yang dilakukan pada bagian dinding abdomen (laparotomi) dan rahim (histerotomi) dalam keadaan yang utuh. Karena adanya perubahan kontinuitas jaringan yang disebabkan oleh pembedahan SC, maka nyeri yang ditimbulkan secara signifikan akan meningkat. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri tersebut yaitu dengan pemberian teknik non farmakologi (relaksasi nafas dalam). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui gambaran respon subjek terhadap tindakan penerapan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri akut pada ibu post SC. Metodologi yang digunakan adalah studi kasus, jumlah sebanyak 2 subjek sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah SOP relaksasi nafas dalam. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan pemeriksaan biofisiologis. Analisis data secara deskriptif naratif. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa dari kedua subjek ada perubahan respon sebelum dan setelah diberikan tindakan relaksasi nafas dalam. Sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam kedua subjek mengalami nyeri area bawah perut pasca operasi dengan skala 5-6 (nyeri sedang), tampak meringis, kemampuan menuntaskan aktivitas menurun, tampak gelisah, dan mual muntah. Sedangkan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam respon non verbal kedua subjek menurun yang ditunjukkan dengan skala 1 (nyeri ringan), meringis menurun, gelisah menurun, kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat dan tidak mual muntah. Kesimpulan studi kasus ini adalah terdapat perubahan tingkat nyeri yang dirasakan subjek setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Bagi ibu post SC disarankan untuk melakukan relaksasi nafas dalam secara mandiri dan teratur sebagai upaya untuk mengurangi nyeri.

Kata Kunci : *Sectio caesarea*, relaksasi nafas dalam, intensitas nyeri.

Application of Deep Breathing Relaxation Techniques for Acute Pain in Women Post Sectio Caesarea in the Melati Room, Floor 2A, RSUD dr. Soekardjo, Tasikmalaya City

Linda Lestari

Bakti Tunas Husada University Nursing DIII Study Program

ABSTRACT

Sectio Caesarea (SC) is an act of expelling the baby and placenta through surgery performed on the abdominal wall (laparotomy) and uterus (hysterotomy) in an intact condition. Due to changes in tissue continuity caused by SC surgery, the pain caused will significantly increase. One effort to overcome this pain is by providing non-pharmacological techniques (deep breathing relaxation). This case study aims to describe the subject's response to the action of applying deep breathing relaxation to acute pain in post-SC mothers. The methodology used is a case study, as many as 2 subjects according to the inclusion criteria experienced post-SC pain. Data collection was carried out for 3 days. The instrument used is the deep breathing relaxation SOP. The data collection techniques used were interviews, observation and biophysiological examination. Data analysis is descriptive narrative. The results of the case study after applying deep breathing relaxation for 3 days showed changes in pain levels both verbally and non-verbally. Before applying deep breathing relaxation, both subjects experienced post-operative lower abdominal pain on a scale of 5-6 (moderate pain), appeared to be grimacing, decreased ability to complete activities, appeared restless, and had nausea and vomiting. Meanwhile, after applying the breathing relaxation technique, the non-verbal responses of both subjects decreased as indicated on a scale of 1 (mild pain), decreased grimaces, decreased anxiety, increased ability to complete activities and no nausea and vomiting.). The conclusion of this case study is that there was a change in the level of pain felt by the subject after applying the deep breathing relaxation technique. Post-SC mothers are advised to do deep breathing relaxation independently and regularly as an effort to reduce pain.

Keywords : *Sectio caesarea, deep breathing relaxation, intensity of pain*