

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI TARIK NAPAS DALAM
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DENGAN NYERI
AKUT DI RSUD DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



SITI FATIMAH

NIM: 11025123064

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI TARIK NAPAS DALAM
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DENGAN NYERI
AKUT DI RSUD DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

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

KARYA TULIS ILMIAH



SITI FATIMAH

NIM: 11025123064

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 11 September 2026

Siti Fatimah

**Penerapan Teknik Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Ibu Post Sectio
Caesarea dengan Nyeri Akut di RSUD dr. Soekardjo**

Xiiii + 79 halaman + 9 tabel + 1 gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri akut merupakan masalah utama yang sering dialami ibu setelah tindakan *sectio caesarea* akibat kerusakan jaringan pada area insisi. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu istirahat, proses menyusui, serta memperlambat pemulihan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri adalah teknik relaksasi tarik napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi tarik napas dalam pada ibu *post sectio caesarea* dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus terhadap dua orang ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi tarik napas dalam diberikan tiga hari dengan frekuensi dua kali sehari, kemudian dievaluasi berdasarkan perubahan respons nyeri pasien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subyek mengalami penurunan respons nyeri setelah dilakukan tindakan penerapan teknik relaksasi tarik napas dalam. Selain penurunan intensitas nyeri, peningkatan kemampuan mobilisasi, berkurangnya kecemasan, serta peningkatan kenyamanan pasien. Perbedaan respons nyeri pada kedua subyek dipengaruhi oleh faktor usia, tingkat kecemasan, aktivitas yang memicu nyeri, dan pengalaman individu dalam menghadapi nyeri post operasi. Penerapan teknik relaksasi tarik napas dalam dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri akut pada ibu post sectio caesarea serta mendukung proses pemulihan pasien.

Kata Kunci : Teknik relaksasi tarik napas dalam, nyeri akut, sectio caesarea, asuhan keperawatan

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

Scientific Paper, 11 September 2026

Siti Fatimah

**THE APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES
IN MOTHERS WHO HAVE UNDERGONE A CAESAREAN SECTION AND
ARE EXPERIENCING ACUTE PAIN AT dr. SOEKARDJO REGIONAL
GENERAL HOSPITAL**

Xiii + 79 pages + 9 tables + 1 chart + 10 appendices

ABSTRACT

Acute pain is a common problem experienced by women after caesarean section due to tissue damage at the surgical incision site. Inadequately managed pain may delay early mobilization, interfere with rest and breastfeeding, and slow the recovery process. One non-pharmacological intervention that may help reduce pain intensity is the deep breathing relaxation technique. This study aimed to describe the implementation of the deep breathing relaxation technique in women after caesarean section experiencing acute pain at dr. Soekardjo Regional Hospital, Tasikmalaya. A case study design was conducted involving two women after cesarean section who experienced acute pain. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation review. The nursing intervention consisted of the deep breathing relaxation technique, which was administered twice daily for three consecutive days. Patient outcomes were evaluated based on changes in pain responses following the intervention. Both participants showed a reduction in pain responses after receiving the deep breathing relaxation technique. In addition to reduced pain intensity, improvements were observed in mobility, decreased anxiety, and increased patient comfort. Differences in pain responses between the two participants were associated with age, anxiety level, pain-triggering activities, and individual experiences in coping with postoperative pain. The deep breathing relaxation technique can be used as an effective non-pharmacological nursing intervention to reduce acute pain in women after cesarean section and support postoperative recovery.

Keywords: *Deep breathing relaxation technique, acute pain, caesarean section, nursing care.*