



Original Research Paper

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI *POST SECTIO CAESAREA* DI RSUD RUPIT

The Effect Of Deep Breath Relaxation Techniques On Post Sectio Caesarea Pain At hospital Rupit

Tria Nopi Herdiani ^{1*}, Desi Fitriani
STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email Corresponding:
direja.mandira1415@gmail.com

Hp(WA) : 082183855860

Page : 18-26
Article History:
Received : 16 Mei 2023
Review : 23 Mei 2023
Revised : 29 Mei 2023
Accepted : 30 Mei 2023
Online. : 5 Juni 2023

Published by:
Poltekkes Kemenkes Palu,
Managed by Prodi DIII
Keperawatan Poso.
Email:
jurnalmadago@gmail.com
Phone (WA): +62811459788
Address:
Jalan Thalua Konchi. City of
Palu, Central Sulawesi,
Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Persalinan dengan Sectio Caesarea, ibu akan mengalami nyeri ringan hingga berat. Nyeri akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, bila hal ini tidak segera diatasi akan mengganggu proses penyembuhan dan dalam upaya mengurangi nyeri pada pasien operasi caesar salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan skala nyeri pada post Sectio Caesarea. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri post sectio caesarea di RS Rupit. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan one group pretest posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi sectio caesarea yang mendapat perawatan di Ruang Aster RS Rupit. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling pada penelitian ini sampel sebanyak 20 pasien post operasi sectio caesarea. Dalam penelitian data primer menggunakan lembar skala nyeri dan data sekunder menggunakan rekam medis pasien. Uji prasyarat hipotesis menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji hipotesis yang digunakan adalah Paired Sample T-Test. **Hasil penelitian** : dari data univariat didapatkan gambaran post sectio caesarea rata-rata nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 5,30 dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam 2,85. Dari data bivariat pada uji normalitas skala nyeri sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam ($p > 0,05$), data berdistribusi normal. Dan uji hipotesis Paired Sample T-Test didapatkan p-value $< 0,000$. **Kesimpulan** : ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri post sectio caesarea di RS Rupit.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Sectio Caesarea

ABSTRACT

Introduction : Labor by Sectio Caesarea, the mother will experience mild to severe pain. Pain will cause feelings of discomfort, if this is not addressed immediately it will interfere with the healing process and in an effort to reduce pain in caesarean section patients, one of them is using deep breathing relaxation techniques that can reduce the pain scale in post Sectio Caesarea. The purpose of the study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on post sectio caesarea pain in Rupit Hospital. **Method** : This study uses a pre-experimental research design with a one group pretest posttest design. The population of this study were all postoperative sectio caesarea patients who received treatment in the Aster Room of Rupit Hospital. Sampling using purposive sampling in this study a sample of 20 postoperative sectio caesarea patients. The data in this study are primary data using a pain scale sheet and secondary data using patient medical records. Hypothesis prerequisite test using Shapiro Wilk test. The hypothesis test used is the Paired Sample T-Test. **Result** : from univariate data obtained an image of post sectio caesarea the average pain before being given deep breathing relaxation techniques was 5.30 and after being given deep breathing relaxation techniques 2.85. From the bivariate data on the

normality test of the pain scale before and after deep breathing relaxation ($p > 0.05$), the data were normally distributed. And the Paired Sample T-Test hypothesis test found p -value < 0.000 . **Conclusion** : there is an effect of deep breathing relaxation techniques on post sectio caesarea pain in Rupit Hospital.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Pain Sectio Caesarea

<https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.2157>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Penggunaan operasi Caesar terus meningkat secara global, hampir sepertiga dari semua kelahiran diperkirakan akan terjadi melalui operasi caesar pada tahun 2030. Di negara-negara berkembang, sekitar 8% wanita melahirkan melalui operasi caesar, di Amerika Latin angka operasi caesar mencapai 4 dari 10 (43%) dari semua kelahiran negara Republik Dominika, Brasil, Siprus, Mesir dan Turki, operasi Caesar melebihi jumlah persalinan pervaginam. Tren kejadian sectio caesaria pada tahun 2030, tingkat tertinggi berada di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%) Eropa Selatan (47%) dan Australia dan Selandia Baru (45%). Kenaikan kejadian sectio caesarea adalah ketakutan rasa sakit saat melahirkan normal akibat kontraksi rahim, kenyamanan dapat menjadwalkan kelahiran karena kepercayaan tentang keberuntungan tanggal atau hari, beberapa masyarakat mempercayai persalinan dengan operasi caesar dianggap dapat mempertahankan dasar panggul lebih baik dan pengembalian kehidupan seksual yang lebih baik (WHO, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada 2018 mencatat persalinan dengan prosedur operasi sesar sekitar 17,6%. Tindakan operasi caesar dalam persalinan

paling tinggi berada di DKI Jakarta yaitu 31,1%, Bali 30,2%, Sumatra Utara 23,9%, Kepulauan Riau 23,7%, Sumatra Barat 23,6%, DIY 23,1%, Sedangkan provinsi yang tergolong rendah adalah Papua yaitu 6,7%, Kalimantan Tengah 7,6%, dan Sulawesi Tenggara 7,7%. Angka kejadian sectio caesarea di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyatakan adalah 927.000 dari 4.039.000 persalinan. Jumlah persalinan *sectio caesarea* di Indonesia mencapai sekitar 30% sampai dengan 80% dari total seluruh persalinan yang ada (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan Tahun 2021, Komplikasi Kebidanan Pada Tahun 2018- 2021 rata-rata 34%, diantaranya komplikasi kebidanan ibu yang melahirkan melakukan tindakan Sectio Caesarea sebesar 10%, Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas Utara, angka kelahiran melalui operasi *Sectio Caesarea* pada tahun 2020 adalah 67 dari 341 angka persalinan, tahun 2021 meningkat menjadi 114 dari 442 angka persalinan.

Berdasarkan data RSUD Rupit Tahun 2020-2021 angka kejadian *sectio caesarea* pada tahun 2020 adalah sebanyak 67 dari 341 angka persalinan, tahun 2021 meningkat menjadi 114 dari 442 angka persalinan, dan pada tahun 2022 sampai dengan bulan mei angka kejadian *sectio*

caesarea adalah sebanyak 34 dari 158 angka persalinan.

Persalinan *sectio caesarea* dilakukan karena ibu tidak dapat melahirkan proses normal melewati vagina karena ada gangguan berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi (Amita et al., 2018). Ada berberapa penyebab terjadinya operasi *sectio caesarea* antara lain panggul sempit dan *placenta*. Pertolongan persalinan melalui vagina yang berat lebih baik dengan *sectio caesarea* yang lebih aman bagi keduanya (Ulfa, 2021). Faktor penyebab operasi *sectio caesarea* berhubungan dengan *body image*, sosial budaya, keyakinan dan faktor ekonomi berkaitan proses dalam sistem pembayaran menunjukkan status asuransi kesehatan, faktor ini cukup kuat untuk melakukan pemilihan tindakan *sectio caesarea* tanpa resiko (Wulandari et al., 2020).

Nyeri setelah melahirkan bayi adalah suatu proses penyembuhan ibu *Sectio Caesarea*. Dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada penderita bedah *Sectio Caesarea* adalah menggunakan metode teknik relaksasi nafas dalam, dan sinar inframerah (Latief, 2020). Rasa nyeri akan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Kemenkes RI, 2022). Apabila hal ini tidak segera diatasi maka akan menimbulkan efek membahayakan yang akan mengganggu proses penyembuhan. Hal ini terjadi karena rasa nyeri yang berkepanjangan dapat menimbulkan beberapa gangguan, baik pada aspek fisik maupun psikis klien. Nyeri merupakan bentuk stressor yang dapat menimbulkan berbagai respons, seperti tidak mampu bernapas dengan dalam, gangguan mobilitas, menurunkan nafsu makan, dan

mengganggu tidur sehingga menghambat proses penyembuhan (Tetti Solehati, 2015)

Berdasarkan Penelitian dengan judul *literature review* pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada post operasi *sectio caesare*, ditemukan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* (Haryani et al., 2021). Penelitian (Lailiyah, 2019) dengan judul efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan pijatan *effleurage* terhadap penurunan skala nyeri pada *post sectio caesarea*, hasil uji statistik *paried T-test*, ada perbedaan sebelum dan sesudah menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan skala nyeri pada *post sectio caesarea*. Latihan pernapasan dapat dilakukan ibu sambil tidur telentang sedini mungkin setelah sadar, dapat meredakan rasa nyeri setelah ibu melahirkan secara *Sectio Caesarea* (Nurjanah & Maemunah, 2013).

Metode yang sering digunakan untuk mengurangi atau mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas adalah cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Tindakan terapi meliputi distraksi dan teknik relaksasi yang bersifat menyembuhkan (Irmawaty, Lenny, Ratilasari, 2019). Teknik relaksasi meliputi berbagai metode untuk perlambat bawah tubuh dan pikiran. Latihan nafas dalam membantu membersihkan paru ibu, tetapi juga membantu darah vena kembali ke jantung, yang selanjutnya membantu sirkulasi (Setyoadi, 2011). Dengan penggunaan teknik relaksasi, maka saraf

simpatis akan dihambat, terhambatnya substansi gelatinosa di thalamus menyebabkan rangsangan yang menuju ke korteks serebri sehingga nyeri berkurang kedua kalinya (Suhartiningsih, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Rupit diperoleh data dari rekam medis Rumah Sakit Umum Daerah Rupit tahun 2022, jumlah persalinan dengan *sectio caesarea* sebanyak 24 orang dari jumlah persalinan total sebanyak 123 orang. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di ruang Aster RSUD Rupit, dilakukan wawancara pada salah satu bidan yang bertugas di ruang aster bahwa dalam mengatasi keluhan nyeri khususnya pasien post operasi *Sectio Caesarea* dengan pemberian analgetik dan juga mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *post sectio caesarea* di RSUD Rupit.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi *sectio caesarea* yang mendapat perawatan di Ruang Aster RSUD Rupit. Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*, pada penelitian ini sampel adalah 20 pasien *post sectio caesarea*. Data dalam penelitian ini adalah data primer menggunakan lembar skala nyeri dan data sekunder menggunakan rekam medis pasien. analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat, Uji prasyarat hipotesis menggunakan *uji Shapiro Wilk*. uji

hipotesis digunakan adalah *Paired Sample T-Test*.

HASIL

Dari hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi Rerata Skala Nyeri Pada *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Rupit., diperoleh gambaran sebagai berikut

Gambaran Skala Nyeri Pada *Post Sectio Caesarea* Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Rupit

Tabel 1 Gambaran Skala Nyeri Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Skala Nyeri	Pre-Test			Mean
	Rentang	Frekuensi	%	
Nyeri Ringan	1-3	2	10	5,3
Nyeri Sedang	4-6	12	60	
Nyeri Berat	7-9	6	30	
Total		20	100	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 20 Pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 2 responden (10%), Nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%), dan Nyeri berat sebanyak 6 responden (30%) serta mean 5,3 pada pasien dengan katagori nyeri sedang.

Gambaran Skala Nyeri Pada *Post Sectio Caesarea* sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Rupit

Tabel 2 Gambaran Skala Nyeri Setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Skala Nyeri	Post-Test			Mean
	Rentang	Frekuensi	%	
Nyeri Ringan	1-3	15	75	2,85
Nyeri Sedang	4-6	5	25	
Nyeri Berat	7-9	0	0,0	
Total		20	100	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 20 Pasien sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 15 responden (75%), Nyeri sedang sebanyak 5 responden (25 %). serta mean 2,85 pada pasien *Post Sectio Caesarea* dengan katagori nyeri ringan.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas Skala Nyeri Post *Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

Teknik Relaksasi nafas dalam	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	.909	20	.062
Post- Test	.910	20	.064

Berdasarkan Uji *normalitas dengan Shapiro-Wilk* ($\alpha > 0,05$) tabel diatas menunjukkan probabilitas skala nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam ($p > 0,05$), maka diambil kesimpulan data berdistribusi secara normal sehingga dilakukan uji analisi mengggunkan uji *Paired T-Test*.

Tabel 4 Skala Nyeri sebelum dan setelah pemberian Teknik relaksasi nafas dalam

Skala Nyeri	N	Mean	Sd	t	P Value
Pre	20	5,30	1,525	14,43	0,000
Post	20	2.85	0,988		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai mean 5.30 standar deviasi 1,525. Dan skala nyeri setelah teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai mean 2.85, standar deviasi 0, dan nilai t SPSS sebesar 14,43. Berdasarkan analisis hasil uji *Paired T-test* diperoleh nilai *P value* = 0,000 (*P value* < 0,05) sehingga menunjukkan Ada perbedaan yang signifikan antara pengukuran rerata nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *post sectio caesarea* di ruang Aster RSUD Rupit.

PEMBAHASAN

Gambaran Skala Nyeri Pada *Post Sectio Caesarea* sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas dalam.

Hasil analisa bahwa 20 Pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 2 respoden (10%), Nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%), dan Nyeri berat sebanyak 6 responden (30 %) serta mean 5,3 pada pasien *Post Sectio Caesarea* dengan katagori mean adalah nyeri sedang. Sehingga sebagian besar tingkat nyeri *post sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam RSUD Rupit mengalami nyeri sedang. Nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dikatagori sedang. Menurut (Lukman, 2013) pasien paska operasi *sectio caesarea*

50% mengalami nyeri sedang/berat pada hari pertama dan menurun menjadi 5% pada hari keempat. Proses pembedahan *sectio caesarea* juga dilakukan tindakan insisi pada dinding abdomen yang menimbulkan terputusnya inkontinuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf-saraf di sekitar daerah insisi. Hal ini dapat merangsang pengeluaran histamin dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri (Haryani et al., 2021).

Rasa nyeri yang sering timbul setelah dilakukan tindakan *sectio caesarea* terjadi sebagai akibat adanya torehan jaringan yang mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri dimulai dari stimulasi nosiseptor oleh stimulus noxious pada jaringan yang kemudian akan mengakibatkan stimulasi noxious akan dirubah menjadi potensial aksi. Potensial aksi selanjutnya akan ditransmisikan menuju neuron susunan syaraf pusat yang berhubungan dengan nyeri. Terdapat proses modulasi sinyal yang mampu mempengaruhi proses nyeri. Proses terakhir adalah persepsi, dimana pesan nyeri disampaikan ke otak dan menghasilkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Sugathot, 2018).

Asumsi penelitian pada pasien *post sectio caesarea* sangat dirasakan nyeri sedang keluhan yang dirasa kan biasanya adalah merasa pasien akan mengalami seperti berkeringat yang banyak, ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat, jantung terasa berdebar-debar, sulit makan, susah tidur, sesak napas, mudah tersinggung, serta adanya rasa nyeri pada daerah ulu hati, rata-rata pasien *post sectio caesarea* dengan katagori nyeri

sedang. Sehingga bisa mempengaruhi proses penyembuhan pasien.

Gambaran Skala Nyeri Pada *Post Sectio Caesarea* sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas dalam

Hasil analisa bahwa 20 Pasien sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan 15 responden (75%), Nyeri sedang sebanyak 5 responden (25 %). serta mean 2,85 pada pasien *Post Sectio Caesarea* dengan katagori nyeri ringan. Sehingga sebagian besar tingkat nyeri *post sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam RSUD mengalami penurunan menjadi katagori nyeri ringan. Nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 3,15. Menurut (Haryani et al., 2021). Manfaat relaksasi napas dalam adalah mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri. Penelitian (Aini & Reskita, 2017) dalam penanggulangan nyeri non farmakologis yakni melatih teknik relaksasi napas dalam yang merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan. Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri.

Asumsi peneliti salah satu digunakan untuk mengatasi nyeri *post Sectio Caesarea* non farmakologis yakni melatih teknik relaksasi napas dalam mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom, sehingga meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetatif secara simultan. sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau

diatasi . sehingga disimpulkan nyeri yang di alami pasien *post Sectio Caesarea* menurun menjadi katagori nyeri ringan.

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Post Sectio caesarea.

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalu *pre-test* dan *pos-test* diketahui bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam, rata-rata skala nyeri sebesar 5,30, kemudian berkurang menjadi 2,85 sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan analisis hasil uji *T-test* diperoleh nilai *P value* = 0,000 (*P value* < 0,05). Sehingga menunjukkan Ada perbedaan yang signifikan antara pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini terjadi karena pemberian teknik relaksasi nafas dalam mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *t-test* nilai selisih rerata nyeri sesudah dan sebelum 2,45 yang dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah menerapkan teknik relaksasi nafas dalam, sehingga ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *Post Sectio caesarea*. Pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan saat timbulnya nyeri kapan saja. Terapi relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Biasanya membutuhkan waktu 5-10 menit pelatihan

sebelum pasien dapat meminimalkan nyeri secara efektif. Tujuan pokok dari relaksasi napas dalam adalah membantu pasien menjadi rileks dan memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Utami, 2016).

Penelitian terdahulu oleh (Amita et al., 2018) Ditemukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang bermakna penurunan intensitas nyeri ($p= 0,004$) setelah dilakukan relaksasi napas dalam. Penelitian (Haryani et al., 2021) Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terdapat intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* untuk jurnal pertama dan kedua. Serta Penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2016) dalam penelitian ini adalah, Hasil penelitian pada pengkajian yaitu data subjektif tindakan yang diberikan yaitu pemberian teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan skala nyeri selama dua hari dan didapatkan skala nyeri.

Asumsi peneliti dengan adanya hasil penelitian Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri *post Sectio Caesarea*, rasa nyeri turun 1 sampai 3 skala derajat nyeri, seperti dari skala nyeri paling berat terkontrol menjadi nyeri sedang, dan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Sehingga disimpulkan bahwa Teknik relaksasi nafas dalam memang benar bisa menurunkan rasa nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah skala nyeri *post sectio caesarea* sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam di RSUD Rupit memperoleh mean

5,30 dengan rata-rata nyeri sedang, skala nyeri *post sectio caesarea* Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Rupit memperoleh Mean 2.85 dengan rata-rata kategori nyeri ringan Ada Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *post sectio caesarea* di RSUD Rupit. Disarankan petugas kesehatan dapat memberikan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi atau mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Reskita, R. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Fraktur*, 9(2013), 8–19.
- Amita, D., Fernalia, & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 26–28.
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing & Health*, 6(1), 15–24. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142%0>
- Irmawaty, Lenny.Ratilasari, M. (2019). Manajemen Nyeri Menggunakan Terapi Musik Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 2(3), 17–22.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lailiyah, S. R. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesarea. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(1), 61–69. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.37>
- Latief, A. (2020). *Fisioterapi Obstetri Ginekologi*. EGC. <https://egcmedbooks.com/buku/detail/2125/fisioterapi-obstetri-ginekologi>
- Lukman, T. V. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post-operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*. Onesearch. https://onesearch.id/Record/IOS4521.ai:ung-841409089-6?widget=1&repository_id=477
- Setyoadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Salemba Medika. <https://onesearch.id/Record/IOS2847.INLIS000000000064396/TOC>
- Siti Nunung Nurjanah, Ade Siti Maemunah, D. L. B. (2013). *Asuhan Kebidanan Postpartum: dilengkapi dengan asuhan kebidanan post sectio caesarea*. Onesearch. <https://onesearch.id/Record/IOS12909.ai:slims-10964>
- Sugathot, . Nugrahanintyas. W.U. Aan Ika. (2018). *HUBUNGAN UMUR DENGAN TINGKAT NYERI PASCA PERSALINAN SETELAH MELAKUKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM*. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/335036274_HUBUNGAN_UMUR_DENGAN_TINGKAT_NYERI_PASCA_PERSALINAN_SETELAH_MELAKUKAN_TEKNIK_RELAKSASI_NAPAS_DALAM
- Suhartiningsih, S. (2019). DOI:



- <http://dx.doi.org/10.33846/2trik941>
3 Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi. *Tunas Tunas Riset Kesehatan*, 9(November), 364–368.
- Tetti Solehati, C. E. K. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas* (1st ed.). Refika Aditama. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1193147>
- Ulfa, E. N. B. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Persalinan Secara Sectio Caesarea di RSUD Karsa Husada Batu Tahun 2020. *Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 1–124.
- Utami, S. (2016). The Effectiveness of Bitter Orange Aromatherapy Against Post Partum Sectio Caesarea Pain. *Unnes Journal of Public Health*, 5(4), 316.
- WHO. (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access*. WHO Int. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- Wulandari, P., Widyaningsih, T. S., & Hygiene, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea Di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang. *Widya Husada Nursing Conference*, 4(2), 33–47. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/whnc/article/view/283>