



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MELIHAT PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PASIEN *POST* OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RS PKU MUHAMMADIYAH KARANGANYAR

Zahra Diah Ayu Permatasari¹, Irma Mustika Sari²

Program Studi DIII keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: zahradihayupermatasari@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan operasi *sectio caesarea* dialami lebih dari 80% wanita yang mengalami masalah dengan munculnya insiden nyeri setelah tindakan operasi *sectio caesarea*. bahwa sebanyak 78,4% hingga 92% ibu melahirkan secara *sectio caesarea* mengalami nyeri sedang hingga berat. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan skala nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Tujuan; Mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah pada 2 responden. Metode; Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan 2 responden *post* operasi *sectio caesarea* di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar yang dilakukan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 kali sehari dan diterapkan selama 2 hari dengan durasi 10 menit. Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan skala pengukuran nyeri NRS dan SOP teknik relaksasi nafas dalam. Hasil; Hasil penerapan menunjukkan bahwa kedua responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan. Kesimpulan; skor intensitas nyeri pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan skor intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Kata kunci: Sectio Caesarea, Nyeri, Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

ABSTRACT

Caesarean section surgery is experienced by more than 80% of women who experience problems with the emergence of pain incidents after Caesarean section surgery. that as many as 78.4% to 92% of mothers giving birth by Caesarean section experience moderate to severe pain. One of the non-pharmacological therapies that can be done is deep breathing relaxation techniques that can reduce the pain scale of patients after Caesarean section surgery. Objective; Describe the results of the application of deep breathing relaxation techniques before and after on 2 respondents. Method; This study uses a descriptive case study method with 2 respondents after Caesarean section surgery at PKU Muhammadiyah Karanganyar Hospital which is carried out by applying deep breathing relaxation techniques 3 times a day and applied for 2 days with a duration of 10 minutes. The instrument used is the NRS pain measurement scale and SOP for deep breathing relaxation techniques. Results; The results of the application show that both respondents before and after being given deep breathing

relaxation techniques experienced a decrease in the pain scale from the moderate category to mild. Conclusion; The pain intensity score in both respondents showed a decrease in the pain intensity score after deep breathing relaxation.

Keywords: *Sectio Caesarea, Pain, Deep Breathing Relaxation Technique*

PENDAHULUAN

Tindakan operasi *sectio caesarea* dialami lebih dari 80% wanita yang mengalami masalah dengan munculnya insiden nyeri setelah tindakan operasi *sectio caesarea*. Pasien merasa nyeri pada area luka operasi, hal ini terjadi akibat insisi pada dinding abdomen dan dinding rahim sehingga mengalami hambatan dalam aktivitas seperti menyusui dan mobilisasi dini (Fitriana et al., 2024). Nyeri yang dialami wanita *post* operasi *sectio caesarea* bisa menjadi pengalaman sensorik dan emosional yang dipengaruhi berbagai aspek fisiologis, sensorik, afektif, kognitif, dan sosiokultural (Demelash et al., 2023).

Salah satu dampak yang paling utama dirasakan oleh pasien *sectio caesarea* adalah nyeri. Nyeri yang timbul berasal dari abdomen akibat insisi yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi. Nyeri juga menyebabkan perasaan tidak nyaman pada individu yang merasakannya. Operasi *sectio caesarea* menimbulkan nyeri karena terjadinya perubahan kontinuitas jaringan akibat pembedahan. Jika nyeri tersebut tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan beberapa masalah seperti mobilisasi yang terbatas, inisiasi menyusui dini terganggu, dan juga aktivitas sehari-hari terhambat. akibatnya intensitas nyeri yang meningkat dapat membuat pasien kesulitan untuk melakukan inisiasi menyusui dini dan nyeri yang meningkat dapat membuat pasien kesulitan melakukan aktivitas, seperti merawat bayi atau melakukan aktivitas dasar seperti berjalan atau duduk (Mudhofarudin, 2023).

Prevalensi berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 (*World Health Organization*, 2024), jumlah operasi *sectio caesarea* meningkat di seluruh dunia, hingga lebih dari 1 dalam 5 persalinan (21%), dan diperkirakan akan terus meningkat selama sepuluh tahun ke depan. Pada tahun 2030, hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran akan dilakukan melalui operasi *sectio caesarea*. Data *World Health Organization* (WHO) standar rata-rata *sectio caesarea* disebuah negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia, rumah sakit pemerintah rata-rata 11%, sementara di rumah sakit swasta bisa lebih dari 30%. Permintaan *sectio caesarea* di sejumlah negara berkembang melonjak pesat setiap tahunnya. Insidensi dan mortalitas *sectio caesarea* di seluruh dunia meningkat selama 5 tahun ini (Fitriana et al., 2024).

Angka kejadian prevalensi di Indonesia berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023, prevalensi operasi *sectio caesarea* sebesar 25,9%, dan asia menjadi urutan ke 2 di dunia dengan jumlah operasi *sectio caesarea* terbanyak (*World Health Organization*, 2024). Di Indonesia, data survei nasional tahun 2023 mencatat bahwa sekitar 876.000 dari total 6.042.000 persalinan dilakukan melalui *sectio caesarea*, yang berarti sekitar 22,8% dari semua persalinan di Indonesia menggunakan metode ini (Kemenkes, 2023). Prevalensi *sectio caesarea* di Jawa Tengah mengalami kenaikan dari tahun 2019 sampai dengan 2023 proporsi metode persalinan dengan operasi *sectio caesarea*, di Jawa Tengah mencapai 17,1% dari 9.291 persalinan. Angka ini menunjukkan bahwa persalinan dengan *sectio caesarea*, semakin banyak dilakukan oleh ibu melahirkan.

Provinsi Jawa Tengah terdapat metode persalinan secara *sectio caesarea* sebesar 17,1% dari keseluruhan persalinan dengan pertolongan tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan. Data nyeri *post sectio caesarea* paling banyak ada dalam skala nyeri sedang dengan 66,6%, nyeri ringan 25,7% dan nyeri berat 7,7% (Larasati dan Hidayati, 2024). Di provinsi Jawa Tengah, tepatnya angka kejadian SC di Karanganyar mencapai 23% dari total persalinan atau sekitar 21.321 kasus, di Jawa Tengah hampir setinggi rata-rata di Indonesia (Kemenkes, 2023).

Wilayah Karanganyar, khususnya di rumah sakit RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, memang terjadi persentase persalinan *sectio caesarea* yang tinggi. Data dari RS PKU Muhammadiyah Karanganyar pada tahun 2022 menunjukkan persentase persalinan *sectio caesarea* hampir mencapai 70%. Berdasarkan data yang di dapatkan dari hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, pada tahun 2022 terdapat ibu bersalin sebanyak 11.557 yang telah menjalani persalinan *sectio caesarea* yang di tolong oleh tenaga kesehatan sebagai fasilitas pelayanan Kesehatan. Lalu pada tahun 2023 di dapatkan 1045 ibu melahirkan dengan tindakan *sectio caesarea* (Data RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, 2023). Menurut data Ruang Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, yang menjalani operasi *sectio caesarea* pada bulan Februari, Maret, dan April 2024 yaitu pada bulan Februari tercatat 82 pasien, sementara pada bulan Maret 92 pasien dan pada bulan April sebanyak 100 pasien.

Studi penelitian selama tiga sampai empat dekade terakhir telah berulang kali mengkonfirmasi bahwa 20-80% menjalani operasi mengalami nyeri yang tidak diobati secara memadai dan nyeri diklasifikasikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius, baik di negara berkembang ataupun negara maju. Studi yang sama melaporkan bahwa sebanyak 78,4% hingga 92% ibu melahirkan secara *sectio caesarea* mengalami nyeri sedang hingga berat. Nyeri *post sectio caesarea* dapat disebabkan karena kecemasan pra operasi dan riwayat operasi *sectio caesarea* sebelumnya (Demelash et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rustini dan Tridiyawati 2022, 2024) mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*, sehingga terapi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan data keluhan yang paling dirasakan pada ibu *post* operasi *sectio caesarea*, maka terdapat penatalaksanaan yaitu nyeri, pada *post* operasi *sectio caesarea* biasanya diberikan terapi yang dapat di minimalisir dengan dua metode yaitu yang pertama dengan cara farmakologis.

Tindakan operasi *sectio caesarea* biasanya ibu diberikan penatalaksanaan farmakologis dengan pemberian cairan, perawatan luka dan mengkonsumsi obat-obatan kimiawi seperti obat Asammefenamat, Paracetamol dan lain-lain. biasanya perawat juga memberikan obat anti nyeri atau analgesic yang bisa meminimalkan rasa nyerinya, sehingga secara mandiri ibu bisa melakukan aktivitasnya. Banyaknya intervensi yang bertujuan untuk menurunkan nyeri, termasuk mengkombinasikan antara terapi farmakologis dan non farmakologis.

Penatalaksanaan secara non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi, yang mencakup relaksasi nafas dalam, perubahan posisi, massage, akupuntur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) (Rohmaniah et al., 2023). Terapi non farmakologis yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam. Penerapan ini dilakukan selama 3 kali sehari dan diterapkan selama 2 hari dengan durasi 10 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala pengukuran nyeri NRS (*Numerik Rating Scale*) dan SOP (*Standar Operasional Prosedur*) teknik relaksasi nafas dalam sebagai pedoman intervensi untuk mengurangi intensitas nyeri dengan jumlah sampel penerapan adalah dua responden.

Tindakan tarik nafas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas. Teknik yang dilakukan berupa nafas dalam secara teratur dengan cara menghirup udara sebanyak mungkin melalui hidung dan dikeluarkan secara perlahan-lahan melalui mulut (Elimanafe et al., 2024). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Rohmaniah et al., 2023).

Relaksasi nafas dalam itu signifikan sekali, hasilnya dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Dan bahwa ternyata dengan hanya tarik nafas dalam, buang nafas secara fisiologisnya dipercayai dapat memberikan tubuh menjadi rileks atau nyaman, pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Apabila jika nyeri tidak di tangani dengan baik, dampaknya bisa berkisar dari gangguan mobilitas, fungsi tubuh, hingga risiko infeksi dan masalah jangka panjang lainnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 dan 22 Mei 2025, dari dua responden *post* operasi *sectio caesarea* di ruang Annisa 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, setelah dilakukan wawancara dan pengukuran tingkat nyeri, kedua responden menyatakan bahwa mengalami nyeri sedang. Sebelumnya dua responden *post* operasi *sectio caesarea* ini ternyata belum paham cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Melihat Perubahan Intensitas Nyeri Pasien *Post* Operasi *Sectio Caesarea* Di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observatif dalam bentuk studi pendahuluan yang dilakukan pada kedua responden ibu *post op sectio caesarea* yang dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri *post op sectio caesarea*. Subjek penelitian adalah dua ibu *post op sectio caesarea* di ruang Annisa 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penerapan ini dilakukan selama 3 kali sehari dan diterapkan selama 2 hari setelah operasi *sectio caesarea* hari kesatu dan hari kedua.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penerapan

Penerapan ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar yang tepatnya beralamat di Jl. Papahan Tasikmadu (Papahan), Karanganyar, Jawa Tengah. RS PKU Muhammadiyah ini berdiri pada tanggal 1 Agustus 1989. RS PKU Muhammadiyah Karanganyar ini juga memiliki akses sarana dan prasarana Pelayanan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar sudah cukup dan memadai. Letak yang strategis berada di dekat jalan raya sehingga memudahkan masyarakat untuk menggunakan kendaraan pribadi dan mencari kebutuhan pribadi.

Pemilihan lokasi penerapan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar ini dimana terdapat ibu melahirkan dengan tindakan *sectio caesarea*. Penerapan ini dilakukan di bangsal Annisa 2 yang terdapat 12 ruangan dengan type 3 kelas yang setiap ruangan terdapat 3 bed dan 1 kamar mandi. Diruang Annisa 2 juga di lengkapi dengan TV, AC, dan terdapat dispenser di setiap ruangnya.

Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama yaitu Ny.S berusia 40 tahun yang beralamat di Desa Pondokrejo, Lalung, Karanganyar, beragama islam. Ny.S melahirkan anaknya yang ketiga dengan jenis kelamin perempuan. Lahir dengan tindakan *sectio caesarea* atas indikasi masalah KPD (Ketuban Pecah Dini). Ny.S mengatakan terasa nyeri karena cemas adanya respons pada area jahitan lukanya. Untuk TTV pada Ny. S TD : 132/82 mmHg, N : 87x/menit, RR : 24x/menit, S: 36 C, SpO2 : 99%. Ny.S dilakukan tindakan

pembedahan pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 15.15 WIB. Setelah dilakukan pembedahan kemudian pasien dinaikan ke bangsal Annisa 2 yaitu bangsal khusus ibu post melahirkan. Ny.S mengatakan belum paham apa itu teknik relaksasi nafas dalam untuk melihat perubahan intensitas nyeri *sectio caesarea*.

Responden yang kedua bernama Ny.A berusia 24 tahun yang beralamat di Desa Wonokerso, Wonolopo, Tasikmadu, Karanganyar, Responden beragama islam. Ny.A melahirkan anaknya yang pertama dengan jenis kelamin perempuan. Lahir dengan tindakan *sectio caesarea* atas indikasi masalah pada persalinannya yaitu induksi gagal. Ny. A mengatakan nyeri karena pertama kali melakukan operasi *sectio caesarea*. Nyeri ini dapat disebabkan karena pasien stres dan kecemasan pra operasi, atau karena faktor usianya sehingga pengelolaan nyeri yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan pasien dan kondisi area jahitan lukanya cukup baik. Untuk TTV pada Ny. A TD : 149/90 mmHg, N : 79x/menit, RR : 22x/menit, S: 36,4 C, Spo2 : 98%. Ny. A dilakukan tindakan pembedahan pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 18.30 WIB. Setelah dilakukan pembedahan kemudian pasien dinaikan ke bangsal Annisa 2 yaitu bangsal khusus ibu post melahirkan. Ny.A juga mengatakan belum paham apa teknik relaksasi nafas dalam untuk melihat perubahan intensitas nyeri *sectio caesarea*.

Penerapan dilakukan selama 2 hari dengan durasi 10 menit kepada dua responden, yaitu dimulai pada tanggal 21 Mei sampai dengan 22 Mei 2025. Penerapan ini dimulai dengan memberikan lembar persetujuan *informed concent* terlebih dahulu kepada kedua responden. menjelaskan pengertian relaksasi nafas dalam. tujuan dan SOP yang akan dilakukan. Kemudian setelah selesai menjelaskan langsung dilakukan implementasi melakukan tindakan relaksasi nafas dalam dan melakukan pengukuran nyeri dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukur skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam, peneliti mengukur skala nyeri responden. Setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam peneliti mengukur kembali skala nyeri responden.

Hasil pengukuran skala intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden

Tabel 1 Hasil pengukuran skala intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

No	Responden	Tanggal	Skala Nyeri (pre)	Kategori
1	Ny. S	21 Mei 2025	6	Nyeri
2	Ny. A	21 Mei 2025	5	Sedang Nyeri Sedang

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil pengukuran skala nyeri pada pagi hari sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, hasil skala nyeri pada Ny. S mengatakan di skala nyeri 6, dan Ny. A mengatakan di skala nyeri 5. Keduanya terdapat di skala nyeri sedang.

Hasil Pengukuran skala intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden

Tabel 2 Hasil pengukuran skala intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

No	Responden	Tanggal	Skala Nyeri (post)	Kategori
1	Ny.S	22 Mei	2	Nyeri
2	Ny.A	2025	1	Ringan
		22 Mei		Nyeri
		2025		Ringan

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil pengukuran skala nyeri pada sore hari sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, hasil skala nyeri pada Ny. S mengatakan di skala nyeri 2, dan Ny.A mengatakan di skala nyeri 1. Keduanya terdapat di skala nyeri ringan.

Hasil Perkembangan skala intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden

Tabel 3 Hasil perkembangan skala intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

No	Responden	Tanggal	Jam	Pre	Post	Keterangan
1	Ny.S	21/05/25	09.00 WIB	6	6	tidak ada perubahan
			13.00 WIB	6	5	turun 1 skor
		22/05/25	16.00 WIB	5	4	tidak ada perubahan
			09.00 WIB	4	4	turun 1 skor
			13.00 WIB	4	3	turun 1 skor
			16.00 WIB	3	2	tidak ada perubahan
2	Ny.A	21/05/25	09.00 WIB	5	5	tidak ada perubahan
			13.00 WIB	5	4	turun 1 skor
		22/05/25	16.00 WIB	4	4	turun 1 skor
			09.00 WIB	4	3	tidak ada perubahan
			13.00 WIB	3	3	turun 1 skor
			16.00 WIB	2	1	turun 1 skor

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden dengan durasi 10 menit. Didapatkan dari hasil pengukuran skala nyeri, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. A dalam kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Hasil Perbandingan skala intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden

Tabel 4 Hasil perbandingan skala intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

No	Responden	Tanggal	Jam	Pre	Post	Keterangan
1	Ny.S		16.00	3	2	turun 1 skor
2	Ny.A	22/05/25	WIB	2	1	turun 1 skor
		22/05/25	16.00 WIB			

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kedua responden dengan durasi 10 menit. Didapatkan dari hasil pengukuran skala nyeri, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. A dalam kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam untuk melihat intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap kedua responden yaitu Ny. S berada di skala 6 (nyeri sedang) dan Ny. A berada di skala 5 (nyeri sedang). Maka peneliti akan melakukan pembahasan yang lebih lanjut yang bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, kemudian dengan membandingkan teori dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk melihat perubahan intensitas nyeri pasien *post* operasi *sectio caesarea*.

Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan data observasi pengukuran skala nyeri yang dilakukan di bangsal Annisa 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, setelah dikaji sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam *post* operasi *sectio caesarea* pada responden Ny. S skala nyeri yang dirasakan terdapat di skala 6 (nyeri sedang), sedangkan Ny. A skala nyeri yang dirasakan terhadap di skala 5 (nyeri sedang). Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, responden Ny. S mengatakan terasa nyeri karena cemas adanya respons pada area jahitan lukanya dan Ny. A mengatakan nyeri karena pertama kali melakukan operasi *sectio caesarea*. Nyeri ini dapat disebabkan karena pasien stres dan kecemasan pra operasi, atau karena faktor usianya sehingga pengelolaan nyeri yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan pasien (Demelash et al., 2023). Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial yang digambarkan sebagai kerusakan awitan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau prediksi (Rustini dan Tridiyawati 2024).

Peneliti berasumsi bahwa nyeri yang dirasakan responden *post* operasi *sectio caesarea* berkurang setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, karena penurunan intensitas nyeri bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Usia dapat mempengaruhi persepsi nyeri karena perubahan fisiologis dan pengalaman nyeri sebelumnya. Kondisi luka jahitan juga

mempengaruhi intensitas nyeri karena kerusakan jaringan dan proses penyembuhan, sehingga Ny. A lebih bagus dari pada Ny. S.

Hasil Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan data observasi pengukuran skala nyeri setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam *post* operasi *sectio caesarea*, Ny. S mengatakan berada di skala nyeri 2 dan Ny. A mengatakan berada di skala nyeri 1. Maka kedua responden tersebut termasuk kedalam kategori skala nyeri ringan. Data tersebut menunjukkan adanya perbedaan penurunan skala nyeri yang terjadi pada responden yang telah melakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam *post* operasi *sectio caesarea*. Pada hari kedua, pasien merasakan nyeri *post* operasi *sectio caesarea* berkurang, pasien awalnya takut nyeri bertambah apabila untuk beraktifitas, ternyata setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai pendamping injeksi analgetik, intensitas nyeri terasa berkurang dan terasa lebih nyaman. Kedua pasien juga mendapatkan obat-obatan kimiawi seperti obat Asammefenamat, Paracetamol dan lain-lain. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan tindakan terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri dengan intensitas nyeri sedang sampai ringan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat membantu mengurangi ketegangan otot, sehingga nyeri dapat berkurang (Rohmaniah et al., 2023).

Maka berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri *post* operasi *sectio caesarea*. Dan penurunan intensitas nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk injeksi analgetik sebagai obat pendamping dan tindakan teknik relaksasi nafas dalam, sehingga ini sebagai terapi non farmakologis.

Hasil Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Hasil dari perbandingan yang diperoleh dari penjelasan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbandingan penurunan intensitas nyeri pada kedua responden setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada tanggal 21 Mei sampai dengan 22 Mei 2025 yang dilakukan selama 10 menit di bangsal Annisa 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat intensitas nyeri yang didapatkan dari responden antara lain Ny. S dan Ny. A didapatkan adanya penurunan intensitas nyeri tersebut dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Ny. S dari skala nyeri 6 (skala nyeri sedang) menjadi skala 2 (skala nyeri ringan) sedangkan pada Ny. A dari skala nyeri 5 (skala nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (skala nyeri ringan).

Tindakan operasi *sectio caesarea* biasanya ibu di berikan penatalaksanaan farmakologis dengan pemberian cairan, perawatan luka dan mengkonsumsi obat-obatan kimiawi seperti obat Asammefenamat, Paracetamol dan lain-lain. Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi, yang mencakup relaksasi nafas dalam, perubahan posisi, massage, akupuntur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) (Rohmaniah et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi pendamping efektif bagi injeksi analgetik dalam mengelola nyeri *post* operasi *sectio caesarea*. Dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi analgetic, pasien dapat mengalami pengurangan nyeri yang lebih signifikan, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat proses pemulihan. Terdapat perbandingan penurunan intensitas nyeri pada kedua responden setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yaitu selama proses melakukan teknik relaksasi nafas dalam lingkungan dari Ny.S kurang nyaman dan tidak ada dampingan dari suaminya sehingga pasien tidak bisa fokus dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sebaliknya dengan Ny. A terdapat dampingan dari suaminya dan lingkungan yang nyaman

sehingga pasien bisa fokus dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Untuk TTV pada Ny. S TD : 132/82 mmHg, N :87x/menit, RR : 24x/menit, S: 36 C, Spo2 : 99%, dan TTV pada Ny. A TD : 149/90 mmHg, N : 79x/menit, RR : 22x/menit, S: 36,4 C, Spo2 : 98%.

Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam, adapun keterbatasannya antara lain: usia dan kondisi luka jahitan pasien. Usia dapat mempengaruhi persepsi nyeri karena perubahan fisiologis dan pengalaman nyeri sebelumnya. Kondisi luka jahitan juga mempengaruhi intensitas nyeri karena kerusakan jaringan dan proses penyembuhan. Selain itu, faktor lain seperti pasien yang masih mendapatkan terapi farmakologis yaitu injeksi analgetik yang harus masuk untuk mengurangi nyeri. Dan teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi pendamping efektif bagi injeksi analgetik dalam mengelola nyeri *post operasi sectio caesarea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat skala *Numeric Rating Scale* (NRS) pada Ny.S dan Ny. A di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar selama 2 hari pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut : Hasil pengukuran tingkat skala nyeri sebelum diberikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny.S dan Ny. A yaitu dengan tingkat skala nyeri sedang. Hasil pengukuran tingkat skala nyeri sesudah diberikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny.S dan Ny. A yaitu menjadi skala nyeri ringan. Hasil pengukuran terdapat perbandingan skor intensitas nyeri pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan skor intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Saran Bagi Responden: Dengan diberikannya teknik relaksasi nafas dalam pasien dapat mengimplementasikan secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan. Bagi Instansi Kesehatan: Diharapkan bagi Instansi Kesehatan yakni RS PKU Muhammadiyah Karanganyar selain menggunakan manajemen farmakologi untuk menangani nyeri pasien juga dapat menggunakan manajemen non farmakologi salah satunya yaitu teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri. Bagi Penulis: Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam pasien *post op sectio caesarea* dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran dan Suryani. (2024). Edukasi dan Keterlibatan Suami Dalam Mengurangi Nyeri Post Sectio Caesarea (SC) Dengan Metode Teknik Pernafasan Dalam. 6(2), 1–23.
- Batmomolin et al., 2023. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien post sectio caesarea (sc) dengan ketidakefektifan pemberian asi pada bayi dirumah sakit tiara sela kota bengkulu.
- Black & Hawk, 2014. (n.d.). Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post op Sectio Caesarea The Effect of Using Deep Breath Relaxation Technique on Pain Intensity Changes in Post-Op Sectio Caesarea Patients. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3, 2024. <https://journal.binawan.ac.id/index>.
- Demelash et al., 2022. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Napas Dalam Dan Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Postsectio Caesarea : Studi Kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2656–2664. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1177>
- Elimanafe et al. (n.d.). Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap

- Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post op Sectio Caesarea The Effect of Using Deep Breath Relaxation Technique on Pain Intensity Changes in Post-Op Sectio Caesarea Patients. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3, 2024. <https://journal.binawan.ac.id/index>.
- Eva, 2024. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Ny. T (P1A0) Dengan Post Operasi Sectio Caesarea Pod 0 Atas Indikasi Gagal Induksi Di Ruang Marjan Bawah RSUD Dr Slamet Garut. 1–23.
- Fitriana et al., 2022. (2024). *Journal of Language and Health* Volume 3 No 2 , October 2022. Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Post op Sectio Caesarea *Ririn*, 5(3), 71–78.
- Haryani, Sulistyowati, and A. 2021. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Sectio Caesarea. *Lentera Perawat*, 2(2), 88–97. <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/143>
- Juliathi, 2021. (2021). *Efektifitas Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 Dengan Massage Counterpressure*. 2(1), 173–177.
- Kemenkes, 2023. (2023). *Profil Kesehatan*. 14, 100.
- Labibah, 2022. (2024). *Zona kedokteran vol.14 no.1 januari 2024*. 14(1), 89–96.
- Larasati dan Hidayati, 2022. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 63–73. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.374>
- Mudhofarudin, (2024). (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Rohmaniah et al. (2023). Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 1(2), 119–128. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>.
- Rustini dan Tridiyawati 2022. (2024). Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 6(7), 71–85.
- Setyoadi, 2023. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Borobudur Nursing Review*, 03(02), Saragih, E. P. (2023). Mobilisasi Dini, Asupan Nut. <https://doi.org/10.31603/bnur.10670>.
- World Health Organization, 2021. (2024). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(9), 1275--1289. <https://www.researchgate.net/publication/381100251>
- Hubungan Motivasi Ibu Dukungan Keluarga Dan Peran Bidan Terhadap Kunjungan Nifas Di Puskesmas Maripari Kabupaten Garut Tahun 2023.