



---

## Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria di Ruang Bougenvile RS Panti Wilasa Citarum

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

**Caroline Surjadi**

Universitas Karya Husada Semarang, Indonesia

\*Email: caroline.surjadi21@gmail.com

\*Correspondence: Caroline Surjadi

---

DOI:

10.36418/comserva.v2i10.616

### ABSTRAK

#### Histori Artikel

Diajukan : 25-01-2023

Diterima : 14-02-2023

Diterbitkan : 25-02-2023

Persalinan Sectio Caesarea adalah suatu persalinan buatan, melalui pembedahan dimana janin dilahirkan dengan dilakukan insisis pada dinding perut dan rahim dengan syarat Rahim dalam keadaan utuhs erta berat janin diatas 500 gram, Tindakan pembedahan atau operasi dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Keluhan dan gejala yang sering adalah nyeri, Rasa nyeri yang timbul akibat pembedahan bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek yang membahayakan yang mengganggu proses penyembuhan dan akan mempengaruhi proses tumbuh kembang Untuk menghilangkan rasa nyeri pada pasien post operasi perawat harus mengajarkan cara menghilangkan rasa nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam, Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi di dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri. Endorfin merupakan neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri Penurunan intensitas nyeri tersebut dipengaruhi oleh peralihan fokus responden pada nyeri yang dialami terhadap penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi itulah yang akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri yang akhirnya menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan hasil penelitian ini bahwa responden setelah diberikan pendidikan kesehatan klien dapat mengetahui dan menerapkan Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri post operasi.

**Kata Kunci:** Sectio Caesarea; Nyeri; Relaksasi Nafas Dalam

### ABSTRACT

*Sectio Caesarea delivery is an artificial delivery, through surgery where the fetus is born by making an incision in the abdominal wall and uterus with the condition that the uterus is intact and the fetus weighs above 500 grams. Surgery or surgery can cause various complaints and symptoms. The most common complaint and symptom is pain. Pain that arises as a result of surgery if not treated can have harmful effects that interfere with the healing process and will affect the growth and development process. To relieve pain in postoperative*

## Caroline Surjadi

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenville Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

*patients, nurses must teach how to relieve pain with relaxation techniques. deep breathing, deep breathing relaxation techniques are believed to be able to stimulate the body to release endogenous opioids, namely endorphins and enkephalins. Endorphins and enkephalins are substances in the body that function as inhibitors of pain transmission. Endorphins are neurotransmitters that inhibit the delivery of pain stimuli so as to reduce the sensation of pain. The decrease in pain intensity was influenced by the shift in the respondent's focus on the pain experienced on the management of deep breathing relaxation techniques so that the supply of oxygen in the tissues will increase and the brain can relax. It is the relaxed brain that will stimulate the body to produce endorphins to inhibit the transmission of pain impulses to the brain and can reduce the sensation of pain which ultimately causes the pain intensity experienced by the respondent to decrease. This type of research is descriptive in the form of a case study with a nursing care approach. The results of this study are that respondents after being given health education clients can know and apply deep breathing relaxation techniques to reduce postoperative pain.*

**Keywords:** *Sectio Caesarea; Pain; Deep Breathing Relaxation*

---

## PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan fungsi yang bersifat fisiologis. Wajar apabila para ibu ingin melaksanakan fungsi ini dengan cara yang mereka pertimbangkan paling tepat. Anggapan individu sebelum hamil, media dan latar belakang sosial serta kultural merupakan hal-hal yang turut berperan terhadap harapan ibu mengenai persalinan Keselamatan ibu dan janin atau bayi baru lahir harus menjadi tujuan utama (Sherman et al., 2022). Pada masa lalu melahirkan dengan cara operasi merupakan hal yang menakutkan karena dapat menyebabkan kematian. Namun dengan berkembangnya kecanggihan bidang ilmu kedokteran kebidanan pandangan tersebut mulai bergeser. Kini *Sectio Caesarea* kadang menjadi alternative pilihan persalinan. Hasil laporan Departemen Kesehatan Amerika, sebanyak 25% angka kelahiran yang tercatat pada tahun itu di seluruh Amerika merupakan permintaan *Sectio Caesarea* yang dilakukan oleh ibu-ibu yang tidak memiliki resiko tinggi maupun komplikasi persalinan lain (Sri, 2022).

Persalinan *Sectio Caesarea* adalah suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan dengan dilakukan insisis pada dinding perut dan rahim dengan syarat Rahim dalam keadaan utuhs erta berat janin diatas 500 gram (Panani et al., 2022) *Sectio Caesarea* merupakan suatu tindakan pengeluaran janin dan plasenta melalui tindakan insisi pada dinding perut dan dinding rahim dalam keadaan utuh. *Sectio Caesarea* adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding perut (Sherman et al., 2022). Berdasarkan beberapa pengertian diata disimpulkan bahwa section caesarea merupakan salah satu cara persalinan, yang mana janin dikeluarkan dengan dilakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus, dengan syarat berat janin diatas 500 gram dan rahim utuh. Operasi atau pembedahan merupakan semua tindak pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani (Chairiyah, 2022). Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayat, setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan tindak perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Perawatan selanjutnya akan termasuk pada perawatan pasca bedah. Tindakan pembedahan atau operasi

## Caroline Surjadi

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Keluhan dan gejala yang sering adalah nyeri. (Setiwa et al., 2022)

Nyeri menurut The International Association for the Study of Pain april 2012 nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan secara potensial dan aktual. Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Rasa nyeri yang timbul akibat pembedahan bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek yang membahayakan yang mengganggu proses penyembuhan dan akan mempengaruhi proses tumbuh kembang. Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis. Pada respon fisiologis, sistem saraf otonom terstimulus bersamaan dengan naiknya impuls-impuls nyeri ke medula spinalis hingga batang otak dan talamus. Pada awalnya, sistem saraf simpatis berespons, menyebabkan respon melawan atau menghindari. Stimulasi dari cabang saraf simpatis pada sistem saraf otonom mengakibatkan respon fisiologis seperti peningkatan respirasi, peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot. Apabila nyeri berlanjut, maka sistem saraf simpatis mulai bereaksi. Adaptasi terhadap nyeri ini terjadi setelah beberapa jam atau beberapa hari mengalami nyeri (Batmomin & Saudah, 2022). Data WHO menunjukkan bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi komponen penting dari perawatan kesehatan diseluruh dunia. Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta tindakan bedah mengalami rasa nyeri pada bekas operasi dilakukan diseluruh dunia. Data tabulasi nasional kementerian indonesia pada tahun 2011 tindakan bedah menempati urutan ke 10 dari 50 pertama pola penyakit dirumah sakit se Indonesia dengan persentasi 15,7%. (Soleha et al., 2022)

Di Indonesia, bedah sesar hanya dilakukan atas dasar indikasi medis tertentu dan kehamilan dengan komplikasi (Pramesti et al., 2022). Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 9,8 persen dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) dan secara umum pola persalinan melalui bedah sesar menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada kuintil indeks kepemilikan teratas (18,9%), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan sebagai pegawai (20,9%) dan pendidikan tinggi/lulus PT (25,1%). Proporsi metoda persalinan menurut provinsi dan karakteristik secara lengkap dapat dilihat dalam buku Riskesdas 2013 dalam Angka (Nainggolan et al., 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh dedi adha (2014) didapatkan hasil penelitian bahwa pasien post operasi mayor mengalami nyeri ringan 20%, nyeri sedang 36,7%, nyeri berat 30% dan nyeri sangat berat 13,3% yang dilakukan penelitian di irna B RSUP Dr. M. Djamil Padang. Hal ini diperkuat oleh Trullyen Vista Lukman (2013) penelitian Berdasarkan hasil Distribusi frekuensi responden pada skala nyeri Post Operasi *sectio caesaria* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan skala nyeri. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri ibu nifas post *sectio caesaria* setelah dilakukan yang terbanyak yakni pada skala 2 (nyeri) dengan presentase 61,54%, dengan total 24 responden, dan 2 responden menunjukkan skala nyeri 4 (sangat nyeri) dengan presentase 5,13%. Hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien post operasi *sectio caesaria*.

Nyeri post op sering bermasalah bagi pasien dan merupakan hal yang paling mengganggu sehingga perlu dilakukan intervensi keperawatan untuk menurunkan rasa nyeri. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah teknik relaksasi nafas dalam. Perawat menghabiskan lebih banyak waktu

## **Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenville Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

bersama pasien dibandingkan dengan tenaga medis lainnya, maka perawat mempunyai kesempatan untuk menghilangkan rasa nyeri dan efek yang membahayakan (Amaliah, 2022).

Metode penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis yang biasa digunakan adalah analgetik golongan opioid untuk nyeri yang hebat dan golongan non steroid untuk nyeri sedang dan ringan. Untuk menghilangkan rasa nyeri pada pasien post op perawat harus mengajarkan cara menghilangkan rasa nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam (Lubis, 2022).

Menurut Pandie et all 2022 teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenisasi darah. Smeltzer dan bare menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelaktasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Bentuk pernapasan yang digunakan pada prosedur ini adalah pernapasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi (Pandie & Efendy, 2022).

Menurut mulyono (Vitri, 2022) pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata 2 jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anastesi sudah hilang dan pasien sudah keluar dari kamar sadar. Menurut walsh dalam harmawati (SYAHFARMAN et al., 2022) pada pasien post operasi seringkali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, namun nyeri post bedah tidak dapat diatasi dengan baik, sekitar 50% pasien tetap mengalami nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan pasien.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphan dan enkefalin (Supriyadi et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan di RS panti wilasa citarum semarang menunjukkan bahwa kejadian pasien sc di rumah sakit tersebut mengalami peningkatan. Masalah yang sering timbul yaitu nyeri setelah post operasi sc, berdasarkan asuhan keperawatan yang di lakukan perawat yaitu dengan memberikan terapi rileksasi nafas dalam untuk mengatasi rasa nyeri yang timbul setelah post operasi sc.

## **METODE**

Jenis penulisan dalam karya tulis ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien nyeri post *sectio caesar* di Ruang Bougenville RSPWC. Penelitian dengan studi kasus merupakan penelitian yang mencakup pengkajian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus. Diartikan juga penelitian studi kasus, mempelajari gambaran epidemiologi, yaitu distribusi dari masalah tertentu yang didistribusikan menurut waktu, tempat dan orang (Majid et al., 2022).

---

**Gambar 1. Desain Penelitian**



☹️ = Skala nyeri sebelum terapi relaksasi nafas dalam pada pasien post SC

😊 = Skala nyeri sesudah terapi relaksasi nafas dalam pada pasien post SC

🗣️ = Pemberian terapi relaksasi nafas dalam

Subyek dalam studi kasus ini adalah partisipan dengan pasca stroke, dengan kriteria responden dengan post *sectio caesaria*, responden dalam keadaan sadar dan kooperatif, bersedia menjadi responden, dan responden berusia >20 tahun.

Studi kasus dalam karya ilmiah ini di fokuskan pada penurunan nilai skala nyeri pada pasien sc dengan post op di Dalam Ruang Bougenville RSPWC Semarang. Studi kasus ini dilaksanakan pada 14 November – 16 November 2022 selama 1 minggu (dengan total kunjungan 3 kali). Adapun tempat dilaksanakannya studi kasus yaitu di ruang bougenville RSPWC.

Pengumpulan data merupakan upaya dalam mendapatkan data yang akan digunakan sebagai informasi tentang klien. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada 14 November 2022, diperoleh data sebagai berikut:

Responden bernama Ny.N usia 24 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Kristen Khatolik, pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SD. Subyek tinggal di rumah bersama istrinya yang bernama Tn.S sebagai suami.

Ny.N tidak memiliki riwayat penyakit. Status Obstetrik G1, P0, A0 Hasil pemeriksaan didapatkan TD: 100/45 mmHg, N: 65x/menit, RR: 20x/menit, BB: 54kg, TB: 160cm. Ny.N mengatakan nyeri utama bekas operasi Ny.N tampak kesakitan pada bagian jahitan bekas operasi. Riwayat kehamilan Ny.N mengandung 39 bulan anak pertama.

Ny.N mengatakan menstruasi pertama kali umur 12 tahun, siklus menstruasi selama 28 hari dan lama mensturasi selama 7 hari. Asupan makan ibu normal 3x sehari porsi sedang ( banyak cemilan). Nafsu makan baik dan asupan cairan air putih ±1500 ml. BAK pertama setelah persalinan ± 200 cc ( terpasang urin bag / kateter ) dan untuk BAB pertama setelah persalinan 1 kali.

**Diagnosa**

1. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (mis. Prosedur operasi) di buktikan dengan mengeluh nyeri (Sofiyanti et al., 2022).

**Intervensi**

**Tabel 1. Intervensi Keperawatan**

DX	DIAGNOSIS KEPERAWATAN	INTERVENSI KEPERAWATAN	
		SLKI	SIKI
	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (mis. Prosedur operasi) di buktikan dengan mengeluh nyeri. D.0077	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x 24 jam diharapkan nyeri akut dengan Kriteria Hasil : <b>Luaran Utama: Tingkat Nyeri (L.08066)</b> 1. Keluhan nyeri menurun 2. Pasien meringis menurun 3. Pasien gelisah menurun 4. Perasaan depresi (tertekan) menurun 5. Tekanan darah membaik <b>Kontrol Nyeri (L.08063)</b> 1. Melaporkan nyeri terkontrol meningkat 2. Kemampuan mengenali onset nyeri meningkat 3. Kemampuan mengenali penyebab nyeri	<b>Intervensi Utama: Manajemen Nyeri (I.08238)</b> <b>1. Observasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</li> <li>• Identifikasi skala nyeri</li> <li>• Identifikasi eknik yang memperberat dan memperingan nyeri</li> <li>• Monitor efek samping penggunaan eknike</li> </ul> <b>2. Terapeutik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berikan eknik relaksasi nafas dalam</li> </ul> <b>3. Edukasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jelaskan strategi meredakan nyeri</li> <li>• Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri</li> </ul> <b>4. Kolaborasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaborasi pemberian analgetik</li> </ul>

## Caroline Surjadi

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

- 
4. Penggunaan anlgetik menurun
- Penyembuhan luka (L.14130) :**
1. Penyatuan kulit sedang
  2. Penyatuan tepi luka sedang
  3. Pembentukan jaringan perut sedang
  4. Edema pada sisi luka menurun
  5. Peradangan luka sedang
  6. Nyeri sedang
  7. Bau tidak sedap pada luka menurun
  8. Infeksi menurun
- 

### Implementasi dan Evaluasi

Setelah dilakukan pengkajian dan menentukan teknik penulis melakukan implementasi sesuai dengan kontrak waktu dengan responden Implementasi diagnose Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (mis. Prosedur operasi) di buktikan dengan mengeluh nyeri dilakukan pada tanggal 14 November 2022 dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Pada hari pertama setelah diberikan implementasi didapatkan hasil data subjektif yaitu Ny.N mengatakan nyeri di area bekas operasi sc lalu pasien mengatakan mau diajarkan Teknik relaksasi nafas dalam (Leliana & Hariyono, 2022). Pada hari yang kedua Ny.N Pasien mengatakan nyeri saat bergerak dan nyeri berkurang saat melakukan Teknik relaksasi nafas dalam. Pada hari yang ketiga Pasien mengatakan paham tentang cara memonitor nyeri secara mandiri dan sudah paham dengan penjelasan yang diberikan, dan Ny.N melakukan terus jika terasa sakit. Serta hasil data objektif yaitu Ny.N tampak menyimak penjelasan yang diberikan dan menerapkannya. Pada hari yang kedua ditinjau Ny.N sudah bisa melakukan Teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri. Untuk evaluasi dilakukan selama 3 hari dari skala nyeri 6 di hari pertama lalu berkurang menjadi 4 dan pada hari yang ke 3 skala nyeri Ny.N menjadi 2.

**Tabel 2. Implementasi**

HR	TGL/JAM	IMPLEMENTASI	RESPON PASIEN	TTD/NAMA
	14/11/2022 09.00	Memberikan injeksi kitorolac 30 mg	DS : Pasien mengatakan nyeri di area bekas operasi sc  DO:	Caroline

---

**Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

			P : Nyeri karena operasi sc Q : Seperti ditusuk iris iris R : Nyeri di area perut bawah S : 6 T : Hilang timbul TTV : TD : 119/87 mmHg N : 84x/mnt S : 36.3° C RR : 22x/mnt	
09.10	mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam	DS : Pasien mengatakan mau di ajarkan teknik relaksasi nafas dalam	Caroline	
		DO : Pasien tampak lebih nyaman setelah diajarkan teknik relaksasi nafas dalam dan menyimak apa yang dijelaskan		
09.20	Mengkolaborasi pemberian obat dan analgetik ( Asam Mefenamat 500 mg )	DS : Pasien mengatakan mau diberikan obat anti nyeri	Caroline	
		DO: Pemberian obat cefazolin 1 gr melalui injeksi IV Pemberian obat penurun nyeri Asam Mefenamat 3x500 mg		
I 15/11/2022 09.00	mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri	DS : Pasien mengatakan nyeri saat bergerak dan nyeri berkurang saat melakukan Teknik relaksasi nafas dalam dan minum obat	Caroline	

---

**Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

			DO : Pasien tampak paham cara manajemen nyeri P : Nyeri karena operasi sc Q : Seperti ditusuk iris iris R : Nyeri di area perut bawah S : 4 T : Hilang timbul	
	09.10	Mengajarkan teknik relaksasi	DS : Pasien mengatakan mau diajarkan cara untuk meredakan nyeri  DO : Pasien tampak lebih paham dan nyaman setelah diajarkan cara meredakan nyeri	Caroline
II	16/11/2022 09.00	Memonitor efek samping penggunaan analgetik	DS : Pasien mengatakan tidak ada alergi obat, dan nyeri sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 2  DO: Pasien tampak lebih nyaman setelah nyeri berkurang P : Nyeri karena operasi sc berkurang Q : Seperti ditusuk iris iris berkurang R : Nyeri di area perut bawah berkurang S : 2 T : berkurang	Caroline
	09.15	Menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri	DS : Pasien mengatakan paham tentang cara memonitor nyeri secara mandiri	Caroline

---

**Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

DO : Pasien tampak sudah bisa memonitor nyeri atau sudah bisa melakukan Teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri.

**Evaluasi Keperawatan****Tabel 3. Evaluasi Keperawatan**

HR	TGL & JAM	RESPON PERKEMBANGAN	TTD
I	14/11/2022 10.00	S : Pasien mengatakan nyeri daerah perut bekas operasi sc O : ku : baik CM TTV TD : 119/87 mmHg N : 84x/mnt S : 36.3° C RR : 22x/mnt Skala nyeri 6 A : Masalah keperawatan belum teratasi (nyeri) P : monitor Keadaan umum dan Ttv Lanjutkan intervensi	Caroline
I.	15/11/2022 10.00	S : pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang setelah pemberian obat. Pasien mengatakan tau cara untuk meredakan nyeri O : keadaan umum baik skala nyeri 4 TD : 105/67 mmHg N : 84x/mnt S : 36.6° C RR : 21x/mnt A : masalah teratasi sebagian P : monitor ku dan ttv lanjutkan intervensi	Caroline
I.	16/11/2022 10.00	S : pasien mengatakan nyeri sudah berkurang dengan terapi analgetik. Pasien mengatakan paham cara mengidentifikasi nyeri secara mandiri O : ku baik cm skala nyeri 2 TD : 108/73 mmHg	Caroline

## Caroline Surjadi

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

---

N : 84x/mnt  
S : 36.5° C  
RR : 22x/mnt  
Tidak ada alergi obat yang diberikan  
A : masalah teratasi  
P : intervensi dihentikan

---

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian, responden masih belum mengetahui cara mengatasi nyeri setelah *post section caesar*. Untuk itu peneliti melakukan Roleplay agar klien mengerti cara melakukan Teknik relaksasi nafas dalam.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden setelah diberikan pendidikan kesehatan klien dapat mengetahui dan menerapkan Teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2014) yang mengatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi orang, baik itu individu, kelompok atau masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap serta dapat melaksanakan perilaku sehat.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiatmika, (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain itu factor yang mendukung keberhasilan Teknik relaksasi nafas dalam guna untuk menurunkan intensitas nyeri adalah tahapan relaksasi nafas dalam yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik dan mengembuskan napas secara teratur sesuai dengan instruksi dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi repsonden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perubahan rasa nyeri setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra (2013) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami penurunan ke kategori ringan dan teknik relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan pada pasien post operasi *section ceasrea*. Hasil yang sama didapatkan oleh penelitian Vivi (2017) dalam penelitiannya intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan karena intervensi Teknik relaksasi nafas dalam ini mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada pasien *sectio caesar*, jika Teknik relaksai nafas dalam yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya dakan meningkatkan toleransi presepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Menurut Khasana & Nurfitia, (2020) Relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa proses tersebut dapat dijelaskan dengan teori Gate Control. Adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen nosiseptor ke substansia gelatinosa (pintu gerbang) di medula finalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi nafas dalam akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor: serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori Two Gate Control menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus

## **Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigemius. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigemius akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus. Tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi di dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri (Supriyadi et al., 2022).

Menurut Smeltzer and Bare (2013) endorfin merupakan neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Penurunan intensitas nyeri tersebut dipengaruhi oleh peralihan fokus responden pada nyeri yang dialami terhadap penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi itulah yang akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri yang akhirnya menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang (Widiatie, 2015).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari pemberian intervensi keperawatan dengan penerapan Teknik relaksasi nafas dalam dapat disimpulkan bahwa Teknik relaksasi nafas dalam dapat diterapkan sebagai intervensi dalam penurunan nyeri pasien post operasi *section caesar*.

## **Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenville Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amaliah, V. (2022). *Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Kista Ovarium dengan Masalah Nyeri Post op Menggunakan Intervensi Terapi Murottal Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender di RSUD Labuang Baji*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Arfa, M. (2013). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post-operasi appendisitis di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. *Skripsi*, 1(841408019).
- Batmomolin, M., & Saudah, N. (2022). *Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea (SC) di RSUD Raden Achmad Basoeni Mojokerto*.
- Chairiyah, R. (2022). Determinan Ekonomi, Budaya Dan Jarak Tempat Persalinan Di Desa Ulak Medang Muara Pawan Kalimantan Barat. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 26–33.
- Khasana, S. N., & Nurfitra, N. R. (2020). Literatur Review Analisis Efektivitas Terapi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1. *Midwife's Research*, 9(2).
- Leliana, S. N., & Hariyono, R. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Nyeri Akut Dengan Intervensi Latihan Relaksasi Nafas Dalam Di RSK Bedah Surya Dharam Husada Jombang*. Universitas Bina Sehat.
- Lubis, A. A. L. I. A. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensidengan Pemberian Kompres Hangat Rebusan Air Serai Pada Nyeri Leher*.
- Majid, S., Nugraha, A., Sulistiyono, B., Suryaningsih, L., Widodo, S., Kholdun, A., Febrian, W., Wahdiniawati, S., Marlita, D., & Wiwah, A. (2022). The effect of safety risk management and airport personnel competency on aviation safety performance. *Uncertain Supply Chain Management*, 10(4), 1509–1522.
- Nainggolan, O., Hapsari, D., & Indarwati, L. (2019). Karakteristik Kegagalan Imunisasi Lengkap di Indonesia (Analisis Data Riskesdas Tahun 2013). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(1), 13–24.
- Panani, S., Ma'rifah, A. R., & Ulfah, M. (2022). Asuhan Keperawatan Ketidacukupan Produksi Asi Pada Ny. R Dengan Post Sectio Caesarea Diruangan Gayatri Rst Wijayakusuma Purwokerto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 6865–6872.
- Pandie, N., & Efendy, M. A. ad. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa: Sebuah

## Caroline Surjadi

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

Kajian Literatur. *Journal of Health Science Community*, 3(1), 66–72.

Pramesti, A. P., Saudah, D., & Lukita Dewi, C. P. (2022). *Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Ansietas Pada Ibu Pra Sectio Caesarea Di RSUD Anwar Medika Krian*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat.

Setiya, V. I., So'emah, E. N., & Meuthia, R. (2022). *Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Appendicitis Di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan*.

Sherman, B. T., Hao, M., Qiu, J., Jiao, X., Baseler, M. W., Lane, H. C., Imamichi, T., & Chang, W. (2022). DAVID: a web server for functional enrichment analysis and functional annotation of gene lists (2021 update). *Nucleic Acids Research*, 50(W1), W216–W221.

Sofiyanti, N. D., Lestari, D., Ns, I. S. K., Dewi, L., & Ns, C. P. S. K. (2022). *Asuhan Keperawatan Dengan Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Wide Exici Di Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat.

Soleha, N. M., Septiyanti, S., Husni, H., & Sahran, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman Pada Pasien Post Apendiktomi di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Sri, N. U. R. F. R. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Diagnosis Medis P3003 Post Partum Spontan Hari Ke 0+ Retensio Placenta Di Ruang F1 Rspal Dr. Ramelan Surabaya*. Stikes Hang Tuah Surabaya.

Supriyadi, D., Vita Purnamasari, S. K., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2022). *Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post spinal anestesi: literatur review*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

Syahfarman, S., Mardiani, M., Nugroho, N., & Asmawati, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman pada Pasien Pasca Laparatomi di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Vitri, V. R. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF di RSUD Setia Budi: Field Research. *Journal of Vocational Health Science*, 1(1), 24–33.

Widiatmika, N. I. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Np Dengan Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Pre Eklampsia Di Ruang Nifas Rumah Sakit Balimed Singaraja*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license

---

**Caroline Surjadi**

*Effect of Deep Breath Relaxation Technique on Reducing Pain Levels in Post Sectio Caesaria Patients in the Bougenvile Room of Panti Wilasa Citarum Hospital*

---

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).