

---

## IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN SECTIO CAESAREA POST SPINAL ANESTESI DI RSUD DR. SOEDIRMAN KEBUMEN

Oleh

Sekar Arum Sudanningsih<sup>1</sup>, Dwi Novitasari<sup>2</sup>, Martyarini Budi S<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Email: <sup>1</sup>\*[aasekar0018@gmail.com](mailto:aasekar0018@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 15-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 18-04-2025

### Keywords:

General Anestesi,  
Waktu Pulih Sadar

**Abstract:** Anestesi merupakan tindakan yang menghilangkan rasa sakit atau nyeri saat dilakukan tindakan pembedahan dan berbagai prosedur lain yang dapat menimbulkan rasa sakit pada tubuh. Nyeri merupakan sebuah perasaan yang kurang menyenangkan pada seseorang karena menimbulkan rasa sakit. Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua yakni terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode implementasi keperawatan di mana seorang perawat memiliki peran untuk mengajarkan seorang pasien untuk bernafas lambat atau menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafasnya secara perlahan. **Tujuan.** Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien sectio caesarea pasca spinal anestesi. **Metode.** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bagaimana cara mengajarkan pasien untuk bernafas lambat dan mengajarkan pasien bagaimana menghembuskan nafasnya secara perlahan. Dengan sasaran pasien 30 orang selama 2 bulan. **Rencana luaran.** Rencana luaran pada program PkM ini adalah video teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien sectio caesarea post spinak anestesi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Rencana luaran pada program PkM ini adalah video teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien sectio caesarea post spinak anestesi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Untuk hasil kegiatan dapat diharapkan dapat diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dikti: e-jurnal dikti

---

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* merupakan salah satu tindakan bedah mayor yang paling sering dilakukan dalam dunia obstetri modern. Prosedur ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelamatkan ibu dan bayi dalam kondisi persalinan yang tidak memungkinkan untuk berlangsung secara normal. Meskipun dianggap relatif aman, tindakan ini tetap memiliki risiko, salah satunya adalah nyeri pascaoperasi yang sering dialami pasien setelah anestesi spinal.

Nyeri pascaoperasi merupakan respons fisiologis tubuh terhadap trauma pembedahan yang dapat memengaruhi kenyamanan, mobilisasi, dan proses penyembuhan pasien. Penanganan nyeri yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko komplikasi dan memperpanjang masa rawat inap. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang efektif sangat penting untuk mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Manajemen nyeri pasca operasi yang efektif menjadi krusial dalam meningkatkan kualitas pemulihan pasien pasca *sectio caesarea*, salah satu teknik anestesi yang umum digunakan dalam prosedur ini adalah anestesi spinal. Anestesi spinal adalah salah satu teknik anestesi regional yang umum digunakan dalam prosedur bedah di daerah bawah tubuh dengan cara memberikan blokade sensorik dan motorik pada bagian bawah tubuh, termasuk area operasi.

Setiap prosedur pembedahan operasi *sectio caesarea* akan terjadi timbulnya rasa nyeri yang sangat meningkat, setiap individu memiliki rentang skala nyeri yang berbeda-beda tergantung dengan tingkat keparahannya. Perasaan nyeri yang ditimbulkan dapat diakibatkan karena adanya trauma secara fisik baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Luka operasi pada *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk trauma fisik yang disengaja. Jika terjadi nyeri dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan respon stress hingga meningkatkan proses laju metabolisme dan curah jantung. Contohnya terjadinya gangguan pada respon insulin jika laju metabolisme meningkat, adanya peningkatan produksi kortisol dan retensi cairan, terhambatnya laktasi baik secara fisiologis maupun secara psikologis, terhambatnya proses *bonding attachment* atau keterikatan, timbulnya perasaan lelah, kecemasan, kecewa karena rasa ketidaknyamanan akibat nyeri, terjadinya gangguan pola tidur dan apabila rasa nyeri yang dirasakan berjangka panjang maka akan terjadi peningkatan resiko bagi kesehatan dan mempengaruhi proses pemulihan nyeri post operasi (Agnesia, 2022).

Indikasi dilakukannya persalinan secara *sectio caesarea* disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data di RSUD Kota Salatiga tahun 2021-2023 angka kejadian ibu dengan post partum *sectio caesarea* pada tahun 2021 adalah sebanyak 106 jiwa dari 324 angka persalinan, lalu pada tahun 2022 adalah sebanyak 138 jiwa dari 377 angka persalinan, dan untuk tahun 2023 sampai dengan bulan juni angka kejadian *sectio caesarea* adalah sebanyak 84 dari 240 angka persalinan (Siti Masitoh, Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Post *Sectio Caesarea* dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut *Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Post Sectio Caesarea Patients with Nursing Problems of Acute Pain*, 2024).

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, *bonding attachment* yang terganggu antara ibu dan bayi-nya, inisiasi menyusui dini terganggu, dan juga aktivitas sehari-hari terhambat akibat adanya peningkatan intensitas nyeri (Agustina, 2020). Menurut Rasyida (2018) menyatakan bahwa nyeri post *sectio caesarea* ringan terjadi pada

15% kasus, nyeri sedang 35%, nyeri berat 30% dan nyeri ekstrem terjadi pada 20% kasus (Siti Masitoh, 2024).

Penanganan nyeri dapat dilakukan menggunakan metode teknik relaksasi berupa tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri dengan cara membebaskan mental dan fisik dari rasa tegang dan juga stress yang dirasakan karena mengubah persepsi kognitif menjadi afektif membuat pasien dapat mengontrol diri saat perasaan tidak nyaman datang, atau pada saat rasa nyeri terjadi yang diakibatkan oleh stress secara fisik dan emosi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, dan berirama. Pasien juga dapat memejamkan matanya, mengambil nafas dengan perlahan hingga merasa nyaman (Widianti, 2022).

Berdasarkan data observasi yang dilakukan di Rumah Sakit RSUD Dr. Soedirman Kebumen, informasi diperoleh bahwa sejumlah pasien operasi *Sectio Caesarea Post Spinal* pada bulan November, Desember tahun 2022 hingga Januari tahun 2023 yakni sebanyak 95 pasien. Mobilisasi pasien menjadi terhambat akibat luka pasca operasi *sectio caesarea* dengan tindakan spinal anestesi yang membuat pasien mengeluh merasakan nyeri. Sebagian pasien yang merasakan nyeri tidak dapat beraktivitas terlalu banyak karena takut nyeri semakin bertambah intensitasnya. Hal itu terjadi pada sebagian besar pasien *sectio caesarea* pasca spinal anestesi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen.

Berdasarkan uraian tersebut maka kami akan merancang program atau kegiatan mengenai implementasi teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien *sectio caesarea* pasca spinal anestesi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan pasien spinal anestesi yang telah dilakukan prosedur pembedahan guna mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Selain itu kegiatan ini diharapkan dapat membantu dan menjadikan bahan evaluasi tenaga kesehatan dalam penanganan secara non farmakologi pada pasien yang mengalami nyeri setelah tindakan pembedahan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bagaimana cara mengajarkan pasien untuk bernafas lambat dan mengajarkan pasien bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Dengan sasaran pasien 30 orang selama 2 bulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penelitian**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada 11 Juni 2024 sampai 29 Juni 2024 di RSUD Dr. Soedirman Kebumen dengan jumlah 30 responden yang mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan meminta persetujuan kepihak RSUD kemudian peneliti meminta jadwal tindakan operasi kepada petugas pasien yang berjaga. Peneliti memberikan *Informed consent* kepada pasien untuk menjadi responden penelitian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Implementasi pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan mengobservasi pasien post *sectio caesarea* pasca spinal anestesi di ruang bougenville RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Setelah efek anestesi pada pasien menghilang dilakukan

pengukuran skala nyeri menggunakan alat ukur *numeric rating scale* (NRS) dengan kontrak waktu selama kurang lebih 15 menit.

Berikut merupakan data hasil pengolahan kuisioner yang telah diisi oleh responden berdasarkan usia dan riwayat operasi.

a. Karakteristik responden pengabdian kepada masyarakat

Tabel 4.1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan riwayat operasi

| Variabel               | Frekuensi | Percent |
|------------------------|-----------|---------|
| <b>Usia</b>            |           |         |
| 1. 18-24 Tahun         | 3         | 10,0    |
| 2. 25-39 Tahun         | 25        | 83,3    |
| 3. 40-54 Tahun         | 2         | 6,7     |
| <b>Riwayat Operasi</b> |           |         |
| 1. Ada                 | 13        | 43,3    |
| 2. Tidak Ada           | 17        | 56,7    |
|                        | 30        | 100     |

b. Distribusi tingkat nyeri responden

Tabel 4.2. Distribusi tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan pemberian implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *sectio caesarea*.

| Variabel                             | Sebelum |      | Sesudah |      |
|--------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                      | f       | %    | f       | %    |
| <b>Tingkat nyeri</b>                 |         |      |         |      |
| 1. Tidak nyeri (0)                   | 0       | 0    | 1       | 3,3  |
| 2. Nyeri Ringan (1 - 3)              | 7       | 27,3 | 26      | 86,7 |
| 3. Nyeri Sedang (4 - 6)              | 20      | 66,7 | 3       | 10,0 |
| 4. Nyeri Berat Terkontrol (7 - 9)    | 3       | 10,0 | 0       | 0    |
| 5. Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10) | 0       | 0    | 0       | 0    |

c. Analisis data penurunan tingkat nyeri responden

Tabel 4.3. Penurunan rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam.

|                                   |  | Mean | Std. Deviation | Selisih |
|-----------------------------------|--|------|----------------|---------|
| Tingkat nyeri sebelum impementasi |  | 4,43 | 1,569          | 0,471   |
| Tingkat nyeri sesudah             |  | 2,63 | 1,098          |         |

## Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik responden mengenai usia

Karakteristik responden pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia maka diketahui responden PkM berusia 25-39 tahun sebanyak 25 responden (83,3%). Peneliti berasumsi bahwa responden dengan operasi *sectio caesarea* banyak dialami pada rentang umur 25-39 tahun, sehingga pasien tersebut banyak yang mengalami rasa nyeri yang cukup tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, (2022) tentang faktor usia menunjukkan bahwa semakin tua seseorang maka semakin rendahnya ambang batas nyeri sehingga lebih merasakan nyeri. *Sectio caesarea* dapat dipilih oleh wanita selain indikasi medis. Beberapa indikasi medis termasuk kontraktur panggul, riwayat operasi sebelumnya, ketidakseimbangan ukuran kepala dan panggul, gawat janin, letak janin sungsang, solusio plasenta, plasenta previa, panggul sempit, janin terlalu besar, perdarahan hebat, eklamsia, dan partus lama (Siagian, 2023).

### 2. Karakteristik responden mengenai riwayat operasi

Karakteristik responden pengabdian kepada masyarakat berdasarkan riwayat operasi menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak memiliki riwayat operasi diketahui sebanyak 17 responden (56,7%). Peneliti berasumsi bahwa responden yang sebelumnya tidak memiliki riwayat operasi *sectio caesarea* dapat terpengaruh dengan keputusan untuk melakukan operasi *section caesarea* dikehamilan selanjutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2018) sebagian besar responden tidak pernah mengalami nyeri karena tindakan pembedahan atau operasi sebelumnya berjumlah 23 responden (76,7%).

### 3. Tingkat nyeri responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 20 responden (66,7%). Peneliti berasumsi sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam responden mengalami nyeri setelah efek anestesi perlahan menghilang pasca *post section caesarea* dan saat responden menggerakkan ekstremitas bawah baik berbaring miring ke arah kanan atau ke arah kiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, (2023) sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak (83,3%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak (16,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol (50%) mengalami nyeri sedang, (44,4%) mengalami nyeri ringan dan (5,6%) mengalami nyeri berat. Nyeri setelah pembedahan merupakan hal yang normal, nyeri yang dirasakan klien bedah meningkat seiring berkurangnya pengaruh anestesi. Responden berusaha untuk menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan walaupun telah diberikan obat analgetik tetapi responden tetap merasakan nyeri pada bagian dinding perut yang dioperasi, nyeri pasca operasi sebagai sensor yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosi yang berhubungan dengan kerusakan jaringan potensial nyata (Rahmatiq, 2018).

Pengalaman operasi yang menyebabkan nyeri mempunyai implikasi terhadap pengkajian keperawatan. Jika pasien tidak pernah merasakan nyeri, maka persepsi

negatif pertama nyeri yang timbul dapat mengganggu coping terhadap nyeri. Apabila pasien tidak menyadari hal ini pasien akan memandang nyeri sebagai komplikasi yang serius dan menjadi stressor di dalam dirinya. Sedangkan pasien yang pernah mengalami nyeri sebelumnya maka persepsi pasca operasi adalah hal umum bagi pasien untuk mengalami nyeri insisi selama beberapa hari. Sehingga ini akan membantu pasien untuk lebih siap dalam melakukan tindakan-tindakan untuk menghilangkan nyeri.

4. Tingkat nyeri responden sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data pengukuran tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dengan hasil pengukuran tingkat nyeri setelah implementasi didapatkan perubahan yang signifikan dimana tingkat nyeri responden menurun sehingga sebagian besar responden PkM yang tidak merasakan nyeri 1 responden (3,3%) dan nyeri ringan sebanyak 26 responden (86,7%). Hasil dari evaluasi tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat terkontrol dan nyeri berat tidak terkontrol setelah dilakukan implementasi terapi teknik relaksasi nafas dalam. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutinah, & Azhari (2020) hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien *post operasi sectio caesaria* didapatkan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan, (2018) intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami tidak ada nyeri sebanyak 4 orang (36,3%) dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (63,7%). Asumsi pelaksana nyeri pada persalinan dengan *sectio caesarea* dapat diminimalisir dengan dua metode yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah dengan teknik relaksasi. Meskipun banyak relaksasi yang bisa dilakukan, menurut beberapa penelitian sebelumnya teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam karena termasuk asuhan keperawatan untuk mengontrol rasa nyeri secara efektif dan efisien (Amita et al., 2018). Penelitian terdahulu menyebutkan sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar pasien mengalami nyeri dengan skala intensitas nyeri pada skala 6 atau nyeri sedang. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan skala intensitas 3 atau nyeri ringan. Artinya, teknik relaksasi nafas dalam efektif sebagai terapi komplementer sebagai upaya mandiri oleh klien untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea* (Lailiyah, 2018).

##### 5. Analisis data penurunan tingkat nyeri responden

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa tingkat nyeri peserta PkM diperoleh nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam adalah 2,87 dan setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,07. Hasil analisis data PkM ini selaras dengan hasil penelitian Mirna, (2023) bahwa berdasarkan uji skala penurunan nyeri dari 6,23 (sebelum) menjadi 3,41 (sesudah) pada kelompok intervensi dengan selisih 2,82. Pada kelompok kontrol dari 5,64 menjadi 4,59 dengan selisih 1,05 berdasarkan hasil uji t didapatkan adanya pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* di RSUD Mayjend, HM. Ryacudu kotabumi lampung utara dengan *p value* 0,000. oleh karena itu *p value* 0,000 < dari  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri pasien post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan hasil pengolahan data dan perbandingan data sebelum dan sesudah implementasi terlihat jelas perbedaan yang jauh dimana terjadinya perubahan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri (Atifah, 2020). Ketika ada rangsangan, kedua serabut tersebut akan membawa rangsangan menuju kornudorsalis yang terdapat pada medulla spinalis. Terjadi interaksi pada substansi gelatinosa ini dapat terjadi perubahan, modifikasi, serta memengaruhi apakah sensasi nyeri akan dibawa ke otak atau dihambat. Apabila terdapat impuls yang ditransmisikan oleh serabut yang berdiameter besar karena adanya stimulus kulit, sentuhan, getaran hangat dan dingin serta sentuhan halus, impuls ini akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area substansi di gelatinosa, sehingga sensasi nyeri yang dibawa serabut kecil akan berkurang atau bahkan tidak dihantarkan ke otak karena tubuh tidak dapat merasakan sensasi nyeri (Kumar & Elavarasi, 2016).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri ansietas ketegangan otot (Ramandanty, 2019). Peneliti mengharapkan terapi relaksasi nafas dalam dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk manajemen nyeri serta bisa menjadi pertimbangan rumah sakit untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan nyeri kepada pasien post *sectio caesarea*.

Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan secara berurutan 1) menarik nafas dalam melalui hidung hingga rongga paru-paru terisi udara dengan cara menghitung perlahan. 2) Menghembuskan udara secara perlahan melalui mulut sekaligus meraba ekstremitas atas dan bawah bersantai mendorong pernapasan secara berirama hingga tiga kali. 3) Menarik napas kembali melalui hidung dan menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Merasakan telapak tangan dan kaki terasa tidak tegang. 4) Menjaga konsentrasi dengan memejamkan mata dan fokus pada area yang sakit. 5)

Menganjurkan untuk mengulang prosedur hingga 15 kali sampai nyeri berkurang, diselingi dengan istirahat pendek setiap 5 kali dengan perkiraan waktu 30-35 setiap sesi (Novitasari, 2023).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yaitu terapi teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang bougenvile RSUD Dr. Soedirman Kebumen, dapat menilai tingkat nyeri pasien post operasi operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam:

1. Peserta pengabdian masyarakat secara keseluruhan berjumlah 30 responden, berdasarkan karakteristik peserta PkM menurut usia maka diketahui bahwa sebagian besar peserta PkM berusia 25 - 39 tahun sebanyak 25 responden (83,3%). Berdasarkan adanya riwayat operasi didapatkan hasil sebagian besar peserta PkM tidak memiliki riwayat operasi sebanyak 17 responden (56,7%).
2. Tingkat nyeri responden sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 responden (66,7%). Hasil pengukuran tingkat nyeri setelah implementasi didapatkan perubahan yang signifikan dimana tingkat nyeri responden menurun sehingga sebagian besar peserta PkM mengalami nyeri ringan sebanyak 26 responden (86,7%) dan yang tidak nyeri 1 responden (3,3%).

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agnesia Putri Anita. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal* (NCHAT), 87-91.
- [2] Amanda PutriEngla. (2020). penerapan teknik relaksasi dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan post sectio caesarea di ruangan siti aisyah RS Islam Ibnu Sina Bukittinggi.
- [3] Amita Dita. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *The Journal of Holistic Healthcare*, 26-28.
- [4] Dita Amita Rika Yulendasari Fernalia,. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *The Journal of Holistic Healthcare*, 26-28.
- [5] Kartikasari Rina. (2020). Determinan Terjadinya Infeksi Luka Operasi (ILO) *Post Sectio Caesarea*. *Faletahan Health Journal*, 162-169.
- [6] Khimayasari NorIka. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea*.
- [7] Novitasari Dwi. (2023). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu* (JKD).
- [8] Ramandanty Freytisia Popy. (2019). ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUANG MAWAR RSUD A.W SJAHRANIE SAMARINDA.

- 
- [9] Sastra Lenni. (2018). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 28-36.
- [10] Siagian Lamtiur. (2023). Hubungan Antara Letak Janin, Preeklampsia, Ketuban Pecah Dini Dengan Kejadian Sectio Caesaria Di Rs Yadika Kebayoran Lama Tahun 2021.
- [11] Siti Masitoh Yuningsih. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut *Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Post Sectio Caesarea Patients with Nursing Problems of Acute Pain. AACENDIKIA: Journal of Nursing*, Volume 3 (1), Juli 2024, p.1-4.
- [12] Sri Wulan Gurusinga Rahmad. (2018). Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi pada Pasien Sectio Caesarea di Rumah Sakit Grand Medlubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*.
- [13] Suastini Suastini. (2021). Penurunan intensitas nyeri luka *post-sectio caesarea* menggunakan mobilisasi dini. *Ners Muda*, 91.
- [14] Susilawati. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi.
- [15] Sutinah& Azhari, RS.,. (2020). *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science. The effects of relaxation breathing on fatigue in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis.*
- [16] Syulce Luselya Tubalawony Siahaya Alisye. (2023). Pengaruh Anestesi Spinal Terhadap Kejadian Hipotermi Pada Pasien Post Operasi. 331-338.
- [17] Widiawati Sherly. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 92-99.
- [18] Wulan Sri. (2018). Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi pada Pasien Sectio Caesarea di Rumah Sakit Grand Medlubuk Pakam.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN