



## Penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri *post sectio caesarea*

Dwi Ambar Rahma<sup>1</sup>, Laily Muallifah<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Indonesia

\*email: [lailymuallifah84@gmail.com](mailto:lailymuallifah84@gmail.com)

DOI: 10.31603/bnur.7398

### Abstract

**Background:** *Sectio Caesarea (SC)* is an action to give birth to a fetus with an incision in the abdominal wall (laparotomy) and the uterine wall. Surgery in *Sectio Caesarea* surgery can cause pain. One of the non-pharmacological management that can be done to overcome pain is deep breathing relaxation techniques.

**Objective :** This study aims to describe the application of deep breathing relaxation to reduce the pain scale post *Sectio Caesarea*. **Methods:** This study uses a descriptive method. The study was carried out on April 11-14, 2022. The focus of this study was the application of deep breathing relaxation to reduce the pain scale of post-C-sectional patients. **Results:** The application of deep relaxation for 3 days can reduce the intensity of pain intensity in respondents. The application of relaxation on the first day had no effect but on the second and third days the intensity of the pain felt tended to decrease. Pain since the first day 6 then on the third day to a scale of 1 (1-10). **Conclusion:** From the study the application of deep breathing relaxation was able to reduce pain intensity in patients after *Sectio Caesarea*.

**Keywords:** *Post Sectio Caesarea; Pain; Deep Breath Relaxation.*

### Abstrak

**Latar Belakang :** *Sectio Caesarea (SC)* yaitu tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus. Tindakan pembedahan pada operasi *sectio caesarea* dapat menyebabkan rasa nyeri. Salah satu manajemen non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri *post sectio caesarea*. **Metode :** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Studi kasus dilaksanakan pada tanggal 11-14 April 2022. Fokus studi ini adalah penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pasien *post sectio caesarea*. **Hasil :** Penerapan relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada responden. Penerapan relaksasi pada hari pertama belum berpengaruh namun pada hari kedua dan ketiga intensitas nyeri yang dirasakan cenderung menurun. Nyeri sejak hari pertama 6 kemudian pada hari ketiga menjadi skala 1 (1-10). **Kesimpulan:** Dari studi kasus penerapan relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

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

---

## 1. Pendahuluan

*Sectio Caesarea* (SC) yaitu tindakan pembedahan untuk mengeluarkan janin dengan insisi pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus menurut [Fitrina et al \(2016\)](#). Data di Indonesia menunjukkan bahwa angka persalinan dengan tindakan operasi *sectio caesarea* mengalami peningkatan pada tiap tahunnya. Di Daerah Istimewa Yogyakarta persalinan secara *sectio caesarea* pada tahun 2018 mencapai 23,06% ([Riskesdas, 2018](#)).

Tindakan operasi *sectio caesarea* akan menimbulkan perasaan nyeri dan mengakibatkan perubahan kontinuitas jaringan akibat dari tindakan pembedahan menurut [Fitrina et al \(2016\)](#). Berdasarkan uraian di atas tindakan operasi *sectio caesarea* pada pasien sering dikaitkan dengan nyeri paska operasi. Rasa nyeri yang dirasakan ibu post-partum dengan bedah *caesar* berasal dari luka *caesar* pada perut. Skala nyeri yang dirasakan paska operasi ini tergantung dari kondisi fisiologi dan psikologi masing-masing individu ([Rompas & Mulyadi, 2017](#)). Nyeri yang dialami pasien pasti akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga harus ditangani dengan tepat dan efisien.

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan manajemen farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen non farmakologi dapat dilakukan dengan salah satu cara yaitu teknik relaksasi, teknik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang dapat mempengaruhi respon internal seorang individu terhadap nyeri yang dirasakannya. Dalam hal ini perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri non farmakologis yakni melatih teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan ([Amita et al., 2018](#)).

Tujuan melakukan teknik relaksasi nafas dalam agar pasien dapat mengontrol diri apabila terjadi rasa nyeri, ketegangan dan stress yang membuat individu merasa tidak nyaman menjadi nyaman ([Amita et al., 2018](#)). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi dalam darah ([Fitrina et al., 2016](#)).

---

## 2. Metode

### 2.1. Rancangan Studi Kasus

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang disusun dari hasil observasi dan wawancara terhadap pasien. Metode ini akan menggambarkan bagaimana penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri *post sectio caesarea*. Subyek dari penelitian ini adalah 1 orang responden dengan tindakan *post sectio caesarea*. Kemudian akan diterapkan relaksasi nafas dalam selama 3 hari yaitu pada *post sectio caesarea* hari ke-0, ke-1, dan ke-2. Terapi relaksasi nafas dalam ini dilakukan apabila efek dari analgesik yang diberikan sudah hilang, karena untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh benar-benar dari terapi relaksasi nafas dalam dan bukan dari efek analgesik tersebut. Terapi ini tidak ada batasan dilakukan berapa kali, terapi ini dapat dilakukan selama 5 menit atau sampai pasien merasa bahwa skala nyerinya sudah menurun.

## 2.2. Subyek Studi Kasus

Subyek dari studi kasus ini adalah satu klien yang akan diamati secara mendalam dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi: Pasien *post Sectio Caesarea*, pasien yang baru pertama kali menjalani operasi *sectio caesarea*, tidak memiliki komplikasi (seperti: perdarahan, infeksi luka *post sectio caesarea*, komplikasi anestesi), pasien bersedia menjadi responden, pasien *post sectio caesarea* yang merasakan nyeri skala ringan, sedang, ataupun berat, pasien *post sectio caesarea* yang belum mengerti cara relaksasi nafas dalam. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien *post partum* normal, tidak bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini, pasien *post Sectio Caesarea* yang masih dalam pengaruh analgesik.

## 2.3. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di bangsal Kana RSUD Wonosari dan untuk pengambilan data dari studi kasus dilaksanakan pada tanggal 11-14 April 2022. Studi kasus ini berfokus pada penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di bangsal Kana RSUD Wonosari.

## 2.4. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi nafas dalam, yang telah disusun berdasarkan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan disesuaikan dengan SOP yang diterapkan di Rumah Sakit. Selain itu juga menggunakan lembar observasi yang berisi tentang data umum pasien atau responden, dan tabel isian skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. Dalam studi kasus ini menggunakan etika keperawatan yaitu *Inform Consent, Anonymity, Confidentiality, Veracity*.

## 2.5. Analisa Data dan Penyajian Data

Analisa data yang dilakukan menggunakan data dari hasil implementasi yang telah dilakukan terhadap klien secara tekstual/narasi. Data ini diperoleh dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan, kemudian akan dibandingkan dari teori yang ada dengan data di lapangan. Data disajikan dalam bentuk tabel kemudian dinarasikan sesuai dengan hasil penelitian.

## 3. Hasil dan pembahasan

### 3.1. Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Identitas Responden

Ny. W seorang perempuan berusia 35 tahun dengan pendidikan terakhir SLTA yang bertempat tinggal di Kecamatan Rongkop Kabupaten Gunungkidul. Saat ini responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

##### b. Kondisi Responden

Pasien Ny. W merupakan salah satu pasien *post operasi sectio cesarea* di bangsal Kana RSUD Wonosari. Ny. W pasien *post op sectio caesarea* hari ke-0 dengan riwayat obstetri P<sub>2</sub>A<sub>0</sub>. Pada tanggal 11 April 2022 pukul 12:30 WIB Ny. W menjalani operasi *sectio caesarea*. Ny. W mengatakan ini adalah kelahiran anak keduanya setelah anak pertama berusia 12 tahun. Pasien mengatakan ini pertama kali menjalani operasi *sectio caesarea* karena sebelumnya kelahiran anak pertama melalui

persalinan spontan. Ny. W mengatakan alasan dilakukannya operasi *sectio caesarea* yaitu karena tingkat penglihatan Ny. W mengalami penurunan sehingga persalinannya harus melalui tahap operasi *sectio caesarea*. Ny. W tidak sedang mengalami komplikasi *post sectio caesarea* seperti perdarahan, infeksi luka *post sectio caesarea*, namun pasien mengeluhkan rasa nyeri pada perut bagian bawah bekas operasi *sectio caesarea*, responden mengatakan belum mengetahui tentang penanganan rasa nyeri dengan terapi non farmakologis yaitu teknik relaksasi nafas dalam.

Responden mendapatkan terapi farmakologi obat analgesik yaitu injeksi *ketorolac* 30 mg 3x1 pada hari ke-0 dan hari ke-1, kemudian untuk hari ke-2 mendapatkan obat asam mefenamat tablet 500mg 3x1. Injeksi *ketorolac* dan obat asam mefenamat diberikan pada jam 07.00 WIB, jam 15.00 WIB dan jam 23:00 WIB.

## 2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan

Prosedur dalam pengambilan data untuk studi kasus ini diawali dengan memilih responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, dengan melihat status pasien di buku rekam medis. Langkah selanjutnya yaitu menyampaikan tujuan dari studi kasus yang dilakukan serta memberikan lembar *inform consent* sebagai bukti bahwa pasien setuju untuk menjadi responden dalam penelitian. Setelah pasien setuju kemudian dilakukan pengkajian awal tentang identitas responden yang meliputi nama, umur, pendidikan, alamat, dan pekerjaan responden.

Setelah dilakukan pengkajian awal kemudian mulai untuk menerapkan relaksasi nafas dalam kepada responden. Dalam implementasi ini menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* dan *Wong Baker Faces Pain Rating Scale*. Setelah itu akan didapatkan hasil dan dapat disimpulkan skala nyeri yang dirasakan pasien ke dalam tingkat nyeri skala berat, tingkat nyeri skala sedang dan tingkat nyeri skala ringan. Setelah mengetahui keluhan pasien tentang nyeri yang dirasakan kemudian mengimplementasikan relaksasi nafas dalam supaya tingkat nyeri yang dirasakan pasien menurun.

Pasien Ny. W dengan diagnosa *post op sectio caesarea* hari ke-0 dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam yang bertujuan untuk menurunkan skala nyeri *post sectio caesarea*. Sebelum dilakukan tindakan relaksasi dilakukan kontrak waktu dan menjelaskan langkah-langkah yang sesuai dengan Standar Operasional Prosedur. Waktu yang diperlukan dalam implementasi relaksasi nafas dalam ini 5 menit. Penelitian ini menggunakan alat yaitu lembar observasi penurunan skala nyeri yang telah dibuat sebelumnya.

Pada studi kasus ini peneliti melakukan kontrak dengan klien selama 3 hari yaitu pada tanggal 11 April sampai dengan 13 April 2022. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari karena waktu menginap pasien hanya 3 hari yaitu *post operasi* hari ke-0 sampai *post operasi* hari ke-2. Pengkajian hari pertama dan kontrak waktu dilakukan pada hari Senin tanggal 11 April 2022 pada pukul 13.45 WIB. Peneliti melakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam mulai hari Selasa pada tanggal 12 April 2022 sampai dengan hari Rabu tanggal 13 April 2022.

Pelaksanaan relaksasi nafas dalam dilakukan setelah pengaruh dari analgesik yang diberikan sudah hilang, minimal 6 jam setelah pemberian analgesik. Hal ini dilakukan supaya hasil yang didapatkan dari penerapan relaksasi nafas dalam tidak dipengaruhi oleh obat analgesiknya. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam kemudian dilakukan evaluasi nyeri yang dirasakan, 20 menit setelah evaluasi hasil skala nyeri setelah penerapan relaksasi nafas dalam kemudian

identifikasi ulang nyeri yang kemudian akan dijadikan sebagai data skala nyeri sebelum diberikan analgesik. Selanjutnya 2 jam setelah diberikan analgesik melakukan evaluasi skala nyeri kembali yang datanya dijadikan sebagai hasil skala nyeri setelah diberikan analgesik (Tabel 1).

**Tabel 1. Hasil Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Analgesik**

No	Hari ke-	Jam diberikan Analgesic	Skala nyeri	
			Sebelum	Sesudah
1	Hari ke-0	23.00 WIB	6	4
2	Hari ke-1	15.00 WIB	4	2
3	Hari ke-2	07.00 WIB	2	1

**Tabel 2. Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Nafas Dalam**

No	Hari ke-	Jam pemberian		Skala nyeri	
		Analgesic	Relaksasi	Sebelum	Sesudah
1	Hari ke-0	23.00 WIB	05.45 WIB	6	6
2	Hari ke-1	15.00 WIB	21.02 WIB	5	4
3	Hari ke-2	07.00 WIB	13.30 WIB	3	2

Penerapan hari ke-0 dilakukan pengkajian skala nyeri pada pukul 05:40 WIB didapatkan nyeri skala 6 (sedang), kemudian dilakukan relaksasi nafas dalam pada pukul 05:45 WIB selama 5 menit, kemudian pukul 05:50 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 6 (sedang). Pada pukul 06:10 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 6 (sedang), kemudian pada pukul 09:00 WIB setelah diberikan analgesik didapatkan hasil intensitas nyeri skala 3 (ringan).

Penerapan hari ke-1 dilakukan pengkajian skala nyeri pada pukul 21:02 WIB didapatkan nyeri skala 5 (sedang), kemudian dilakukan relaksasi nafas dalam pada pukul 21:07 WIB selama 5 menit, kemudian pukul 21:12 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 4 (sedang). Pada pukul 21:32 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 4 (sedang), kemudian pada pukul 05:00 WIB setelah diberikan analgesik didapatkan hasil intensitas nyeri skala 2 (ringan).

Penerapan hari ke-2 dilakukan pengkajian skala nyeri pada pukul 13:25 WIB didapatkan nyeri skala 3 (ringan), kemudian dilakukan relaksasi nafas dalam pada pukul 13:30 WIB selama 5 menit, kemudian pukul 13:35 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 2 (sedang). Pada pukul 13:55 WIB dilakukan identifikasi ulang nyeri didapatkan nyeri skala 2 (ringan), kemudian pada pukul 17:00 WIB setelah diberikan analgesik didapatkan hasil intensitas nyeri skala 1 (ringan).

Dari hasil data yang diperoleh dapat diketahui bahwa relaksasi nafas dalam efektif dilakukan pada pasien yang merasakan nyeri skala ringan dan sedang yaitu skala 2-5.

### 3. Tindakan Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 2. menunjukkan perbandingan hasil skala nyeri sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Penerapan relaksasi nafas dalam dapat dilakukan responden dengan baik dan benar yaitu mengikuti arahan peneliti dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Penerapan relaksasi nafas dalam dimulai pada hari ke-0 *post sectio caesarea* pada hari Selasa tanggal 12 April 2022 pada pukul 05:45 WIB, hari ke-2 *post sectio caesarea* hari Selasa tanggal 12 April 2022 pukul 20:02 dan penerapan yang ketiga yaitu pada tanggal 13 April 2022 pada pukul 13:30.

### 3.2. Pembahasan

#### 1. Karakteristik Responden

Studi kasus ini berfokus pada satu responden yang menjadi pasien *post sectio caesarea*. Hasil dari pengkajian didapatkan bahwa responden menjalani operasi *sectio caesarea* karena mengalami miopi derajat berat yaitu 7. *Myopia* menyebabkan titik fokus jatuh di depan retina. Pada *myopia* derajat berat atau tinggi, retina umumnya lebih tipis akibat perubahan degeneratif pada bagian belakang mata. Proses persalinan normal dapat mengakibatkan retina yang tipis tersebut terlepas dan berakhir dengan kebutaan ([Setyowati & Nurhidayati, 2017](#)). Kondisi miopi yang tinggi dapat mempengaruhi tindakan apa yang akan dilakukan terhadap pasien tersebut, jika dilakukan persalinan pervaginam maka akan menimbulkan risiko terhadap pasien. Persalinan pervaginam pada ibu hamil yang mengalami miopi tinggi akan menimbulkan kebutaan karena saat ibu mengejan terlalu kuat maka akan menimbulkan tekanan yang timbul pada mata dan dapat merobek retina yang tipis tersebut.

Responden mengeluhkan nyeri skala 6 pada luka bekas operasi, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul, tampak meringis menahan nyeri dan memberikan alasan bahwa nyeri yang dirasakan sudah tidak dipengaruhi oleh anastesi dan analgesik yang diberikan saat tindakan operasi. Persalinan *sectio caesarea* yang mana merupakan jenis persalinan pembedahan yang menggunakan obat anastesi dalam pelaksanaannya, sehingga menyebabkan rasa nyeri pada waktu pemulihan ([Lailiyah, 2019](#)). Pasien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Patasik, et al \(2013\)](#) perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh sikap individu mempersepsikan nyeri yang dialami. Semakin sering seseorang merasakan nyeri maka manajemen atau persiapan pada perasaan nyeri tersebut lebih mudah.

#### 2. Prosedur Tindakan Relaksasi Nafas Dalam

Prosedur tindakan saat penerapan relaksasi nafas dalam yang responden lakukan untuk hasil studi kasus sudah sesuai Standar Operasional Prosedur yang ada. Responden melakukan mulai dari memejamkan mata dan memfokuskan pikiran kemudian menarik nafas melalui hidung selama 4 detik dan ditahan selama 2 detik, selanjutnya menghembuskan nafas dengan mulut *mecucu*, langkah ini dilakukan responden berulang kali sampai 5 menit. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan pada pasien yang mengalami nyeri ringan sampai sedang yaitu skala 1-6 dilakukan selama 1 sampai 2 menit ([Astuti & Sukesni, 2017](#)).

Penerapan relaksasi nafas dalam pada responden dilakukan 6 jam setelah diberikan analgesik, yaitu setelah reaksi dari analgesik sudah hilang. Menurut penelitian ([Octasari & Inawati, 2021](#)) lamanya waktu pengukuran skala nyeri setelah pemberian ketorolak injeksi pada pasien operasi sesar di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang juga mempengaruhi skala nyeri sesudah pemberian ketorolak. Ketorolak memiliki durasi sebesar 6 – 8 jam ([Octasari & Inawati,](#)

[2021](#)). Relaksasi nafas dalam dilakukan 6 jam setelah analgesik supaya hasil yang didapatkan hanya pengaruh dari relaksasi nafas dalam tanpa adanya pengaruh analgesik.

### 3. Intensitas Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Nafas Dalam

Pada hari ke-1 sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam nyeri skala 5 dan setelah penerapan relaksasi nafas dalam nyeri menurun yaitu skala 4. Kemudian untuk hari ke-2 sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam nyeri skala 3 dan setelah penerapan relaksasi nafas dalam responden mengatakan nyeri menurun yaitu skala 2. Melakukan relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri, dalam tubuh seseorang saraf parasimpatis akan meningkat sehingga hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan stres akan mengalami penurunan dan konsentrasi akan meningkat serta merasa tenang, ritme pernapasan menjadi teratur, kemudian kadar  $PCO_2$  akan meningkat dan menurunkan kadar pH sehingga akan meningkatkan kadar  $O_2$  dalam darah ([Rohman, 2019](#)). Penelitian [Astuti & Sukesu \(2017\)](#) Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (80%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 orang (20%). Hasil Intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (80%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 orang (20%). Berdasarkan hasil yang didapatkan pada studi kasus dan juga menurut teori yang ada, penerapan relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea* ini memiliki pengaruh terhadap rasa nyeri yang dirasakan responden. Setelah melakukan relaksasi nafas dalam maka otot yang semula terasa kencang dan menyebabkan sensasi nyeri akan melemas dan sensasi nyeri yang dirasakan akan menurun seiring dengan penerapan relaksasi nafas dalam.

### 4. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Analgesik

Pengkajian intensitas nyeri sesudah dan sebelum diberikan analgesik dilakukan selama 3 hari, hasil pengkajian dari hari ke-0 sampai hari ke-2 *post sectio caesarea* selalu menunjukkan penurunan. Data hari ke-0 sebelum diberikan analgesik responden merasakan nyeri skala 6 yang dikategorikan nyeri skala sedang kemudian setelah diberikan analgesik responden merasakan nyeri skala 3 yang dikategorikan nyeri skala ringan. Sedangkan data hari-1 menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri skala 4 yang dikategorikan nyeri skala sedang kemudian setelah diberikan analgesik responden merasakan nyeri skala 2 yang dikategorikan nyeri skala ringan. Data hari ke-2 responden merasakan nyeri skala 2 yang dikategorikan nyeri skala ringan kemudian setelah diberikan analgesik responden merasakan nyeri skala 1 yang dikategorikan nyeri skala ringan. [Widiatie \(2015\)](#) menyebutkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri yang dialami responden diantaranya penggunaan obat analgesik. Analgesik akan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan yang mengalami trauma, selanjutnya akan menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus yang menyakitkan sehingga perasaan nyeri akan berkurang dan terjadilah penurunan intensitas nyeri ([Widiatie, 2015](#)). Penanganan nyeri pada pasien biasanya hanya mengandalkan obat-obatan analgesik, padahal pada kenyataannya apabila diberikan teknik pendamping yaitu teknik relaksasi nafas dalam maka intensitas nyeri yang dirasakan pasien akan menurun. Namun pemberian obat analgesik ini dirasa sudah maksimal, karena dari segi pengaruhnya obat analgesik memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan teknik pendamping relaksasi nafas dalam.

---

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari studi kasus dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan relaksasi nafas dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan salah satu pasien *post sectio caesarea* di RSUD Wonosari. Hal tersebut dapat dibuktikan pada hari ke-0 setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam belum ada pengaruh atau intensitas nyeri yang dirasakan responden belum menurun yaitu skala sedang dengan skala angka 6. Pada hari ke-1 penerapan relaksasi nafas dalam mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan responden. Sebelum penerapan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan responden skala 5, setelah penerapan relaksasi nafas dalam menjadi skala 4. Pada penerapan hari ke-2 skala nyeri yang dirasakan menurun, sebelum penerapan relaksasi nafas dalam skala nyeri yang dirasakan responden skala 3, setelah penerapan relaksasi nafas dalam menjadi skala 2.

---

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh jajaran akademik Poltekkes Karya Husada Yogyakarta, proofreader serta reviewer UNIMMA serta semua pihak yang terlibat dan telah membantu jalannya penelitian ini.

---

#### Referensi

- 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. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69>
- Astuti, M. T., & Sukesni, N. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 37–43. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i2.19>
- Fitrina, Y., Studi, P. D., & Yarsi Sumbar Bukittinggi, Stik. (2016). Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Masase Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Rsd Arosuka Kabupaten Solok Tahun 2014. *Ejournal.Stikesyarsi.Ac.Id*, 3(1), 41–51. <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/74>
- 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>
- Octasari, P. M., & Inawati, M. (2021). Penurunan Skala Nyeri Penggunaan Ketorolak Injeksi pada Pasien Operasi Sesar di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Media Farmasi Indonesia*, 16(2).

- Patasik, C.K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, O. DI. *Agustus*, 1.
- Riskesdas. (2018). *RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
- Rohman, T. (2019). bab II Napas dalam nyeri. *Psikologi Perkembangan, October 2013*, 1–224.
- Rompas, S. S. ., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–6.
- Setyowati, D., & Nurhidayati, E. (2017). Seksio Sesarea Pada Ibu Bersalin Di Rsu Pku Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan*.
- Widiatie, W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postseksio Sesarea Di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 245442.
-