

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Jurusan Keperawatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bandung  
Bandung, Mei 2022  
Melani Intan Diarti, P17320119066

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI  
PADA IBU *POSTPARTUM* DENGAN *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH  
SAKIT UMUM DAERAH KOTA BANDUNG 2022**

**ABSTRAK**

xii, 171 hal, 5 bab, 1 bagan, 11 tabel, 11 lampiran

Penelitian ini dilatar belakangi oleh angka kejadian persalinan *sectio caesarea* yang meningkat di Indonesia. Jumlah angka kejadian persalinan *sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung mengalami peningkatan selama tiga bulan terakhir. Pasca persalinan *sectio caesarea* dapat menyebabkan nyeri karena terjadinya perubahan kontinuitas jaringan yang dilakukan pembedahan. Teknik relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mampu merangsang tubuh mengeluarkan opioid endrogen yaitu *endorphin* dan *enkifalin* dimana kedua zat ini memiliki sifat yang sama seperti morfin dengan efek analgetik yang membentuk sistem pemblokir nyeri sehingga menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran tentang asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada dua pasien *post sectio caesarea* di RSUD Kota Bandung menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari kedua pasien setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari. Rata-rata skala nyeri sebelum (*pre-test*) dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,9 atau nyeri sedang. Dan rata-rata skala nyeri sesudah (*post-test*) dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,8 atau nyeri ringan. Hasil penelitian merekomendasikan bagi pelayanan keperawatan sebaiknya untuk melakukan latihan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea* dalam mengatasi masalah nyeri.

Kata kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, Nyeri, *Sectio caesarea*  
Daftar Pustaka : 34 (2010-2021)

*Polytechnic Ministry of Health Bandung  
Nursing Department Bandung  
Study Program DIII Nursing Departement Bandung  
Bandung, 31 May 2022  
Melani Intan Diarti, P17320119066*

***DEEP RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE PAIN IN POST  
PARTUM MOTHERS WITH SECTIO CAESAREA IN BANDUNG CITY  
REGIONAL GENERAL HOSPITAL 2022***

***ABSTRACT***

***xii, 171 pages, 5 chapter, 1 chart, 11 table, 11 attachment***

*This research is motivated by the increasing incidence of cesarean section deliveries in Indonesia. The number of incidences of caesarean section deliveries at the Bandung City Hospital has increased over the last three months. Post-delivery cesarean section can cause pain due to changes in the continuity of the tissue undergoing surgery. The deep breathing relaxation technique is an action that is able to stimulate the body to release endrogen opioids, namely endorphins and enkifalin, both of which have the same properties as morphine with an analgesic effect that forms a pain blocking system, causing a decrease in pain intensity. The case study in this scientific paper uses a descriptive case study design that aims to provide an overview of nursing care by applying deep breathing relaxation techniques to reduce pain in two post sectio caesarea patients at Bandung City Hospital using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in the pain scale of the two patients after the deep breathing relaxation technique was performed for 3 days. The average pain scale before (pre-test) the deep breathing relaxation technique was carried out was 3.9 or moderate pain. And the average pain scale after (post-test) the deep breathing relaxation technique was 2.8 or mild pain. Recommendation of this study to nursing health service kindly more doing implementation of deep breathing relaxation on patients sectio caesarea, especially in overcoming pain problems.*

*Keywords: Deep breathing relaxation technique, Pain, Sectio caesarea*

*Bibliography : 34 (2010-2021)*