

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU POST  
*SECTIO CAESAREA* DI RUANG MELATI 2A RSUD DR.  
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**ANITA PUTRI AGNESIA**

**NIM P2.06.20.1.119.043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIII KERAWATAN  
TASIKMALAYA**

**2022**

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU POST  
*SECTIO CAESAREA* DI RUANG MELATI 2A RSUD DR.  
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**ANITA PUTRI AGNESIA**

**NIM P2.06.20.1.119.043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIII KERAWATAN  
TASIKMALAYA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN****LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL**            **TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA  
IBU POST *SECTIO CAESAREA* DI RSUD DR.  
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

**PENYUSUN**      **ANITA PUTRI AGNESIA**  
**NIM**                **P2.06.20.1.19.043**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui  
Oleh Pembimbing untuk diujikan

Tasikmalaya, 15 Juni 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc.**  
**NIP. 198103172002122001**

**Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NIP. 198202062002122002**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL : TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* DI RSUD DR.SOEKARDJO TASIKMALAYA**  
**PENYUSUN : ANITA PUTRI AGNESIA**  
**NIM : P2.06.20.1.19.043**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan dan dipertanggungjawabkan  
 Pada tanggal 17 Juni 2022

**Penguji  
 Ketua**



**Dewi Arvanti, S.Kep., Ners., M.Sc.**  
**NIP. 198103172002122001**

Anggota



**Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NIP. 198202062002122002**

Anggota



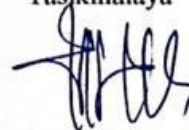
**Dr. Hj. Tetet Kartilah, S.Kp M.Kes**  
**NIP. 196907151992032002**

Mengetahui :  
 Ketua Jurusan Keperawatan  
 Tasikmalaya



**Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NIP. 197105121992031002**

Disahkan oleh :  
 Ketua Program Studi D III  
 Keperawatan  
 Tasikmalaya



**Lia Herliana, S.Kep., M.Kep**  
**NIP. 197304141997032001**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anita Putri Agnesia

NIM. : P2.06.20.1.19.043

Program Studi : Prodi D III Keperawatan Tasikmalaya

JUDUL : **TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU  
POST *SECTIO CAESAREA* DI RSUD DR.  
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan

**Anita Putri Agnesia**  
**P2.06.20.1.19.043**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang memberi rahmat dan karunia-nya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “Teknik relaksaksi nafas dalam pada ibu post *sectio caesarea*”. Penyusunan karya tulis ilmiah ini disusun tepat pada waktunya agar dapat menyelesaikan pendidikan DIII Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis menemui banyak kesulitan, sehingga penulis mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak yang disampaikan kepada penulis. Penulis mengucapkan terimakasih banyak yang telah mendukung penulis sampai menyelesaikannya tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih keapa :

1. Ibu Hj.Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenses Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep selaku ketua jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku ketua program studi Diploma III keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Dewi Aryanti, S.Kep., Ners.,M.Sc. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proposal karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.
5. Ibu Sofia Februanti, S.Kep,Ners., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proposal karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh staf dan Dosen program studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
7. Terutama kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materi, serta selalu mendoakan di setiap saat dan memberikan semangat tiada batas.

8. Tidak lupa juga kepada Ridwan mahesa, sinta, wanda, lena yang selalu mensupport dan membantu sampai dititik ini.
9. Kepada seluruh teman teman angkatan ke-27 terutama khususnya tingkat 3B jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kesehatan Tasikmalaya.
10. Kepada seluruh pihak yang terkait telah membantu dan mendukung tidak dapat penulis tuliskan satu persatu.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam proposal Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga dengan kerendahan hati penulis menerima segala saran dan masukan yang bersifat membangun untuk menjadikan karya tulis ini lebih baik dan bermanfaat bagi semua serta menjadi motivasi dan semangat dalam penyusunan Karya Tulis ini kelak diakhir program Aamiin.

Tasikmalaya, 10 Maret 2022

Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc<sup>1</sup>**

**NIP. 198103172002122001**

**Sofia Februanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep<sup>2</sup>**

**NIP. 198202062002122002**

**”Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post  *Sectio Caesarea* Di Ruang  
Melati 2A RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya”**

**ABSTRAK**

Persalinan *sectio caesarea* dapat menyebabkan rasa nyeri akibat pengeluaran *histamin* dan *prostaglandin*, rasa nyeri ini diperlukan intervensi non farmakologi agar dapat membantu pasien mengurangi respon nyeri, salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penulisan karya tulis ini adalah untuk menggambarkan implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu *post sectio caesarea*, proses pemberian asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga hari, dimulai 11 April sampai 14 April 2022. Teknik relaksasi nafas dalam pada dua asuhan keperawatan pada ibu *post sectio caesarea* dengan Standar Operasional PPNI yang meliputi 15 langkah. Tindakan ini dilaksanakan 6x implementasi selama 3 hari, dan dilakukan 2x sehari (pagi dan siang). Respon setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien *post sectio caesarea* sebagian besar subjek 1 dan subjek 2 sudah tidak ada data nyeri. Kesimpulan yang didapatkan dalam studi kasus ini adalah teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post sectio caesarea*, yaitu terdiri dari 15 langkah sesuai dengan *standar operasional* (PPNI).

Kata Kunci: Ibu Melahirkan, *Post Sectio Caesarea*, dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc<sup>1</sup>**

**NIP. 198103172002122001**

**Sofia Februanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep<sup>2</sup>**

**NIP. 198202062002122002**

**”Deep Breathing Relaxation Technique for Post *Sectio Caesarea* in Melati  
Room 2A Hospital Dr. Soekardjo Tasikmalaya”**

**ABSTRACT**

Sectio caesarea delivery can cause pain due to the release of histamine and prostaglandins, this pain requires non-pharmacological interventions in order to help patients reduce pain responses, one of which is deep breathing relaxation techniques. The purpose of writing this paper to describe the implementation of deep breathing relaxation techniques for post sectio caesarea mothers, the process of providing nursing care is carried out for three days, starting April 11 to April 14 2022. Deep breathing relaxation techniques in two nursing care for post sectio caesarea mothers with PPNI Operational Standard which includes 15 steps. This action was implemented 6 times for 3 days, and was carried out 2 times a day (morning and afternoon). The response after doing deep breathing relaxation techniques in post sectio caesarea patients, most of the subjects 1 and 2 had no pain data. The conclusion obtained in this case study is a deep breathing relaxation technique in post sectio caesarea patients, which consists of 15 steps according to operational standards (PPNI).

**Keywords:** Mother Giving Birth, *Post Sectio Caesarea*, and Deep Breath Relaxation Techniques

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	3
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	5
KATA PENGANTAR.....	6
ABSTRAK .....	8
ABSTRACT .....	9
DAFTAR ISI .....	10
DAFTAR TABEL .....	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR LAMPIRAN .....	15
BAB 1 PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Definisi Dasar Sectio Caesarea .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Sectio Caesarea .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Etiologic Sectio Cesarea .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Patofisiologi Sectio Caesarea.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Komplikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Etiologic Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Patofisiologi Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Fisiologi Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Faktor-Faktor Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Karakteristik Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Skala Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

- 8. Cara Mengatasi Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Relaksasi Nafas Dalam..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Pengertian Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Tujuan Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam **Error! Bookmark not defined.**
  - 5. Prosedur Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam **Error! Bookmark not defined.**
- D. Kerangka Teori..... **Error! Bookmark not defined.**
- BAB III METODOLOGI KTI..... **Error! Bookmark not defined.**
- A. Desain Karya Tulis Ilmiah ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Subyek KTI ..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Fokus Studi..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Batasan Istilah ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Sectio Caesarea ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Ibu Post Sectio Caesarea ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4. Teknik Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 5. Nyeri Akut ..... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Lokasi dan Waktu KTI..... **Error! Bookmark not defined.**
- F. Prosedur KTI..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Observasi partisipatif ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Wawancara..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Study dokumentasi..... **Error! Bookmark not defined.**
- H. Intrumen dan Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Format Asuhan Keperawatan..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Format Ceklis Data Dasar Observasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Format Ceklis Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.	Format Ceklis Ketercapaian Luaran Masalah Keperawatan Nyeri Akut	
	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
5.	Menggunakan alat ukur skala <i>Numeric Rating Scala</i> (NRS) .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>	
I.	Analisa Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J.	Etika Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		30
A.	Hasil Karya Tulis Ilmiah .....	30
B.	PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PENUTUP .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	KESIMPULAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Data Demografi .....	30
Tabel 4 2 Kesesuaian Subjek dengan Kriteria Inklusi.....	30
Tabel 4 3 Data Dasar Subjektif Mayor dan Minor	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4 4 Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4 5 Respon Subjek Setelah Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4 6 Gambaran Luaran Keperawatan Pasca Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2 1 Visual Analog Scale ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2 2 Verbal Rating Scale (VRS)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2 3 Numeric Rating Scale (NRS) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2 4 Wong Baker FACES Pain Ranting Scale .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan, informasi dan pernyataan persetujuan menjadi subyek  
 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Format Asuhan Keperawatan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Format Asuhan Keperawatan..... 80
- Lampiran 4. Format Ceklist Data Dasar Observasi**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Format Ceklist Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam ..**Error!  
 Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Format Ceklist Ketercapaian Luaran Masalah Keperawatan Nyeri  
 Akut..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Loogbook Pelaksanaan Asuhan Keperawatan .**Error! Bookmark not  
 defined.**
- Lampiran 8. Loogbook Bimbingan KTI..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Format Log Book Bimbingan KTI ... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup ..... **Error! Bookmark not defined.**