



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*
DI RUANG SITI KHADIJAH RSUD AL IHSAN BANDUNG**

DIMELDA AYUNI PUTRI

NIM. P2.06.20.6.24.013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**





KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*
DI RUANG SITI KHADIJAH RSUD AL IHSAN BANDUNG**

DIMELDA AYUNI PUTRI

NIM. P2.06.20.6.24.013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan judul “Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Siti Khadijah RSUD Al Ihsan Bandung” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.kep., Ns., M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners
5. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku anggota penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan saat penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
6. Ibu Ros Rosiah, S.Kep., Ns., MM selaku anggota penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan saat penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
7. Seluruh staf dosen program studi Sarana Terapan Keperawatan yang telah memberikan dukungan selama penulis mengikuti pendidikan

8. Seluruh keluarga terkasih yang telah berjuang memberikan dukungan material, moral, tenaga, semangat, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
9. Diri sendiri yang mau belajar, berusaha dan berjuang menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kesempurnaan, saran berserta kritik yang membantu sangat penulis harapkan, semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tasikmalaya, 12 Juni 2025



Penulis

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS, 2025**

Dimelda Ayuni Putri¹

Tetet Kartilah²

**PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*
DI RUANG SITI KHADIJAH RSUD AL IHSAN BANDUNG.**

INTISARI

Tindakan *sectio caesarea* akan menimbulkan ketidaknyamanan *post* operasi yang disebabkan dari rasa nyeri, sehingga diperlukan penggunaan teknik nonfarmakologis yang dapat membantu meringankan keluhan. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam dan *progresive muscle relaxation* (PMR) tindakan ini dapat mengurangi nyeri yang dirasakan, karena dapat mengaktifkan saraf parasimpatis yang memicu respons relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dengan *progresive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Metode pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta observasi partisipatif pada 2 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik serta penilaian instrument NRS yang digunakan untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan kedua responden. Penelitian dilakukan selama 3 hari, dengan waktu intervensi 30 menit perharinya. Penulis melakukan observasi pada skala nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan. Hasil dilakukannya intervensi selama 3 hari, kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan dengan kategori yang sama tetapi dengan skala nyeri yang berbeda. Skala nyeri pada klien 1 yaitu dari skala 6 menjadi skala 2 dan pada klien 2 dari skala 6 menjadi skala 3. Kesimpulannya bahwa penerapan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dengan *progresive muscle relaxation* (PMR) dapat mempercepat penurunan tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sehingga diharapkan pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dengan *progresive muscle relaxation* (PMR) ini dapat menjadi alternatif pendamping terapi farmakologis dalam menurunkan tingkat nyeri *post sectio caesarea*.

Kata kunci : Nyeri, *Progresive Muscle Relaxation*, Relaksasi nafas dalam, *Sectio caesarea*

**HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
NURSING PROFESSION STUDY PROGRAM
FINAL SCIENTIFIC WORK OF NERS, 2025**

Dimelda Ayuni Putri¹

Tetet Kartilah²

***THE INFLUENCE OF THE APPLICATION OF A COMBINATION OF
DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES AND PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION (PMR) ON THE REDUCTION OF PAIN LEVELS
IN POST-CAESAREAN SECTION MOTHERS IN THE SITI KHADIJAH
ROOM OF AL IHSAN HOSPITAL BANDUNG***

ABSTRACT

A cesarean section will cause post-operative discomfort due to pain, so the use of non-pharmacological techniques that can help alleviate complaints is necessary. Non-pharmacological therapy that can be performed includes deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation (PMR). These actions can reduce the perceived pain, as they can activate the parasympathetic nerves that trigger the relaxation response. The aim of this study is to determine the effect of applying a combination of deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation (PMR) on reducing pain levels in mothers post-cesarean section. The method in this study is qualitative with a case study approach and participatory observation on 2 respondents. The data collection techniques used include interviews, observations, and physical examinations, as well as the NRS instrument assessment to determine the pain scale experienced by both respondents. The research was conducted over 3 days, with an intervention time of 30 minutes each day. The author observed the pain scale experienced before and after the intervention. As a result of the 3-day intervention, both respondents experienced a decrease in pain scale from moderate pain to mild pain, with the same category but different pain scales. The pain scale for client 1 decreased from scale 6 to scale 2, and for client 2 from scale 6 to scale 3. In conclusion, the application of a combination of deep breathing relaxation techniques with progressive muscle relaxation (PMR) can accelerate the reduction of pain levels in mothers post-cesarean section. It is hoped that the provision of this combination of deep breathing relaxation techniques with progressive muscle relaxation (PMR) can serve as an alternative adjunct to pharmacological therapy in reducing post-cesarean section pain levels.

Keywords: Pain, Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing Relaxation, Cesarean Section

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	7
2. 1 Konsep <i>Sectio Caesarea</i>	7
2. 2 Konsep Nyeri	22
2. 3 Konsep Terapi Relaksasi Napas Dalam	33
2. 4 Konsep Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	35
2. 5 Konsep Asuhan Keperawatan	45
2. 6 Kerangka Teori.....	57
2. 7 Kerangka Konseptual.....	58
BAB 3 GAMBARAN KASUS	59
3.1 Gambaran Lokasi Penelitian	59
3.2 Subjek Studi Kasus	60
3.3 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	61
3.4 Resume Asuhan Keperawatan.....	62
3.5 Gambaran Pelaksanaan Tindakan	79
3.6 Gambaran Intensitas Nyeri	80
3.7 Gambaran Respon.....	81

3.8	Kesenjangan Hasil Intervensi	82
BAB 4	PEMBAHASAN	83
4.1	Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan	83
4.2	Gambaran Pelaksanaan Tindakan	86
4.3	Gambaran Intensitas Nyeri	88
4.4	Gambaran Respon.....	89
4.5	Analisis Kesenjangan.....	90
4.6	Keterbatasan Karya tulis ilmiah.....	90
4.7	Implikasi Keperawatan	90
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1	Kesimpulan	92
5.2	Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....		96
LAMPIRAN.....		104

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>WOC Post Sectio Caesarea</i>	12
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan	54
Tabel 2. 3 Kerangka Teori	57
Tabel 2. 4 Kerangka konsep	58
Tabel 3. 1 Identitas Klien	62
Tabel 3. 2 Riwayat Kesehatan	62
Tabel 3. 3 <i>Activity Daily Living</i>	65
Tabel 3. 4 Pemeriksaan Fisik	66
Tabel 3. 5 Psikososial dan Spiritual	67
Tabel 3. 6 Data Penunjang	68
Tabel 3. 7 Pengobatan	69
Tabel 3. 8 Diagnosa Keperawatan.....	69
Tabel 3. 9 Intervensi Keperawatan.....	70
Tabel 3. 10 Implementasi dan Evaluasi.....	72
Tabel 3. 11 Catatan Perkembangan	75
Tabel 3. 12 Gambaran Pelaksanaan Tindakan	79
Tabel 3. 13 Gambaran Intensitas Nyeri.....	80
Tabel 3. 14 Gambaran Respon	81
Tabel 3. 15 Kesenjangan Hasil Intervensi.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Wong-Baker Faces</i>	29
Gambar 2. 2 <i>Numeric Rating Scale</i>	29
Gambar 2. 3 <i>Verbal Rating Scale</i>	30
Gambar 2. 4 <i>Visual Analog Scale</i>	30
Gambar 2. 5 Gerakan 1, melatih otot tangan	39
Gambar 2. 6 Gerakan 2, melatih otot tangan bagian belakang	40
Gambar 2. 7 Gerakan 3, melatih otot biceps	40
Gambar 2. 8 Gerakan 4, melatih otot bahu	41
Gambar 2. 9 Gerakan 5, melatih otot wajah (dahi)	41
Gambar 2. 10 Gerakan 6, melatih otot wajah (mata)	41
Gambar 2. 11 Gerakan 7, melatih otot wajah (rahang)	42
Gambar 2. 12 Gerakan 8, melatih otot wajah (mulut).....	42
Gambar 2. 13 Gerakan 9, melatih otot leher bagian belakang	42
Gambar 2. 14 Gerakan 10, melatih otot leher bagian depan.....	43
Gambar 2. 15 Gerakan 11, melatih otot punggung	43
Gambar 2. 16 Gerakan 12, melatih otot dada.....	44
Gambar 2. 17 Gerakan 13, melatih otot perut.....	44
Gambar 2. 18 Gerakan 14 dan 15 , melatih otot paha dan betis	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Persetujuan Penelitian	105
Lampiran 2 : <i>Informed Consent</i>	106
Lampiran 3 : Standar Operasional Prosedur	109
Lampiran 4 : Dokumentasi Tindakan.....	114
Lampiran 5 : Instrumen Penelitian.....	115
Lampiran 6 : Lembar Observasi.....	116
Lampiran 7 : Leaflet.....	117
Lampiran 8 : Lembar Bimbingan.....	118
Lampiran 9 : Turnitin	119
Lampiran 10 : Riwayat Hidup.....	120