



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA NY. N
DAN NY. R UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI
POST SECTIO CAESAREA
DI RUANG DEWI SARTIKA
RSUD ARJAWINANGUN**

**AURELIA NURFADILAH
P2.06.20.22.20.46**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

HALAMAN JUDUL



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

**IMPLEMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA NY. N DAN
NY. R UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
NYERI POST SECTIO CAESAREA
DI RUANG DEWI SARTIKA
RSUD ARJAWINANGUN**

AURELIA NURFADILAH

P2.06.20.22.20.46

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : IMPLEMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA NY. N
DAN NY. R UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI
POST SECTIO CAESAREA DI RUANG DEWI SARTIKA
RSUD ARJAWINANGUN**

PENYUSUN : AURELIA NURFADILAH

NIM : P2.06.20.22.20.46

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

Cirebon, 2 Juni 2025

Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Hj. Badriah, S.ST, M.PH
NIP. 196206151983032004



Ns. Sriyatin, A.PP., S.Kep, M.Kes
NIP. 196810281994032001

Mengetahui:

Ketua Program Studi D III Keperawatan



The stamp is circular with a green border. Inside the border, the text 'KEMENTERIAN KESEHATAN' is written at the bottom and 'KEMENKES' is written in the center. Above 'KEMENKES', there is a smaller text 'JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN'. A blue ink signature is written over the stamp.

Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kep., Ns, M. Kep, Sp. Kep. J.
NIP. 196709281991021001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA NY. N DAN NY. R UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG DEWI SARTIKA RSUD ARJAWINANGUN” dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa penghargaan yang sangat mendalam dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
3. Hj. Badriah, S.ST, M.PH selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga bagi peneliti dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini,
4. Sriyatin, A.PP., S.Kep, Ners., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga bagi peneliti dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini,
5. Seluruh dosen dan staff pengajar Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,

6. Kepada kedua orang tua saya yang memberikan support baik dari segi finansial maupun lainnya. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus yang diberikan. Terima kasih atas doa-doa yang dipanjatkan sehingga penulis bisa bertahan sejauh ini,
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah berkontribusi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini,
8. Serta, Aurelia Nurfadilah, diri saya sendiri, terima kasih banyak telah berjuang dan bertahan sejauh ini dalam kondisi apapun walaupun tidak mudah, saya bangga pada diri saya sendiri bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan lika-liku yang dilewati.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Cirebon, 2 Juni 2025

Penulis,



AURELIA NURFADILAH

NIM. P2.06.20.22.20.46

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

**IMPLEMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN GENGAM JARI PADA NY. N DAN NY. R UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT NYERI *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG DEWI SARTIKA
RSUD ARJAWINANGUN**

Aurelia Nurfadilah¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sectio caesarea* merupakan tindakan pembedahan untuk membantu proses persalinan melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus yang dapat menimbulkan nyeri. Nyeri ini mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis, serta dapat menghambat proses pemulihan. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya melalui teknik farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan dengan teknik non farmakologis seperti relaksasi napas dalam dan genggam jari. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua pasien yaitu Ny. R dan Ny. N yang menjalani tindakan *sectio caesarea* di RSUD Arjawinangun. Intervensi yang dilakukan selama lima hari, satu kali sehari dengan durasi 15 menit setiap sesi. Teknik napas dalam dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut disertai dengan relaksasi genggam jari secara bertahap dari ibu jari hingga kelingking. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari efektif dalam membantu menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*. **Saran:** Intervensi ini dapat menjadi alternatif terapi non farmakologis yang mudah diaplikasikan oleh perawat dan pasien secara mandiri.

Kata Kunci: genggam jari, napas dalam, nyeri post operasi, *Sectio Caesarea*

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

²³Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH KEMENKES TASIKMALAYA
NURSING STUDY PROGRAM CIREBON

Scientific Paper, May 2025

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUES AND FINGER HOLDING ON MRS. N AND MRS. R TO
REDUCE THE LEVEL OF PAIN POST SECTIO CAESAREA IN THE DEWI
SARTIKA ROOM OF ARJAWINANGUN REGIONAL HOSPITAL**

Aurelia Nurfadilah¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRACT

Background: Caesraean section is a surgical procedure performed to assist the delivery process through incisions in the abdominal and uterine walls, which can cause pain. This pain affects both the physical and psychological condition of patients and can hinder the recovery process. Pain management is not only done thorough pharmacological techniques but can also be carried out using non-pharmacological techniques such as deep breathing relaxation and finger grasping. **Objective:** This study aims to implement the application of deep breathing and finger grasp relaxation techniques to reduce pain levels in post-caesarean section patients. **Method:** This study used a descriptive case study method on two patients, Mrs. R and Mrs. N, who underwent caesarean section at Arjawinangun regional hospital. The intervention was conducted once daily fr five days, with each lesion lasting 15 minutes. The deep breathing technique involved slowly inhaling through the nose and exhaling through the mouth, accompanied by gradual finger grasp relaxation from the thumb to the little finger. **Results:** The results showed a decrease in pain scale from moderate to mild after the intervention was applied. **Conclusion:** It can be concluded that the combination of deep breathing and finger grasp relaxation techniques is effective in helping reduce post-caesarean section pain. **Suggestion:** This intervention can be an alternative non-pharmacological therapy that is easy to apply independently by nurses and patients.

Keywords: Caesarean Section, deep breathing, finger grasp, post-operative pain

¹Student of DIII Nursing Study Program Cirebon. Tasikmalaya Health Polytechnic

²³Lecturer of DIII Nursing Study Program Cirebon. Tasikmalaya Health Polytechnic

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II	7
TINJAUAN TEORITIS	7
2.1. Konsep Sectio Caesarea.....	7
2.1.1 Definisi Sectio Caesarea	7
2.1.2 Etiologi Sectio Caesarea	7
2.1.3 Manifestasi Klinis Sectio Caesarea.....	9
2.1.4 Patofisiologi Sectio Caesarea.....	9
2.1.5 Pathway Sectio Caesarea	11
2.1.6 Klasifikasi Sectio Caesarea.....	12
2.1.7 Komplikasi Sectio Caesarea	13
2.1.8 Penatalaksanaan Sectio Caesarea.....	13
2.1.9 Pemeriksaan Penunjang Sectio Caesarea.....	15
2.2. Adaptasi Perubahan Fisiologis dan Psikologis Pada Ibu Post Partum.....	16
2.2.1 Adaptasi Fisiologis Post Partum	16

2.2.2	Adaptasi Psikologis Post Partum	20
2.3.	Konsep Nyeri	21
2.3.1	Definisi Nyeri	21
2.3.2	Etiologi Nyeri	22
2.3.3	Klasifikasi Nyeri	22
2.3.4	Mekanisme Nyeri.....	23
2.3.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	24
2.3.6	Skala Pengukuran Nyeri	25
2.3.7	Penatalaksanaan Nyeri	26
2.4.	Konsep Teknik Relaksasi Napas Dalam	27
2.4.1	Definisi Teknik Relaksasi Napas Dalam	27
2.4.2	Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	28
2.4.3	Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	28
2.4.4	Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam	29
2.5.	Konsep Relaksasi Genggam Jari.....	30
2.5.1	Definisi Relaksasi Genggam Jari	30
2.5.2	Tujuan Relaksasi Genggam Jari	31
2.5.3	Manfaat Relaksasi Genggam Jari	32
2.5.4	Prosedur Relaksasi Genggam Jari.....	32
2.6.	Kerangka Teori	35
2.7.	Kerangka Konsep.....	36
BAB III.....		37
METODE KARYA TULIS ILMIAH.....		37
3.1	Rancangan KTI	37
3.2	Subyek KTI.....	37
3.3	Definisi Operasional	38
3.4	Metoda dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	39
3.6	Lokasi dan Waktu	39
3.7	Prosedur Penyusunan KTI	39
3.8	Keabsahan Data	41
3.9	Analisa Data.....	41
3.10	Etika Penelitian	42
BAB IV		44
HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1.	Lokasi Studi Kasus	44
4.2.	Hasil Studi Kasus.....	44
4.2.1	Tahapan Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan	44
4.2.2	Respon Kedua Klien Setelah Dilakukan Tindakan.....	49
4.2.3	Analisis Kesenjangan Pada Kedua Klien.....	50

4.3	Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	50
4.4	Keterbatasan.....	53
4.5	Implikasi	53
BAB V		54
KESIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan Uterus	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	38

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 Pathway Sectio Caesarea	11
Bagan 2.2 Kerangka Teori	35
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Visual Analog Scale	26
Gambar 2.2 Relaksasi Genggam Jari	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan KTI	62
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI Klien 1	63
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI Klien 2	64
Lampiran 4 Informed Consent Klien 1	65
Lampiran 5 Informed Consent Klien 2	66
Lampiran 6 SOP Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari.....	67
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Skala Nyeri NRS.....	69
Lampiran 8 Lembar Observasi Skala Nyeri Klien 1	70
Lampiran 9 Lembar Observasi Skala Nyeri Klien 2	71
Lampiran 10 Lembar Format Asuhan Keperawatan.....	72
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal KTI	109
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	118