



## KARYA TULIS ILMIAH

# IMPLEMENTASI TEKNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI : MUROTAL AR-RAHMAN DAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI NYERI POST SECTIO CAESAREA PADA NY. L DAN NY. L DI RSUD ARJAWINANGUN

OLEH :  
HILMA NOVIA SALSABILA  
NIM. P2.06.20.22.2093

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

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TEKNIK DISTRAKSI DAN  
RELAKSASI : MUROTAL AR-RAHMAN  
DAN *SLOW DEEP BREATHING*  
UNTUK MENGURANGI NYERI  
POST SECTIO CAESAREA  
PADA NY. L DAN NY. L  
DI RSUD ARJAWINANGUN

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

OLEH :  
HILMA NOVIA SALSABILA  
NIM. P2.06.20.22.2093

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI TEKNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI : MUROTAL AR-RAHMAN DAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI NYERI POST SECTIO CAESAREA PADA NY. L DAN NY. L DI RSUD ARJAWINANGUN”.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini ada banyak hambatan. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing serta bantuan dan dukungan dari semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis dengan hormat mengucapkan terima kasih setulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Ibu Santi Wahyuni SKp, M.Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
5. Ibu Sriyatin, A.PP, S.Kep, Ners M.Kes selaku dosen pembimbing dua yang

telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.

6. Seluruh Dosen, Staf Tata Usaha, dan Civitas Akademika Program Studi Keperawatan Cirebon.
7. Kedua orang tua tercinta Ibu Imroatun Nafi'ah, Bapa M. Juhadi Aljabbar dan Adik tersayang Dede Olif yang senantiasa mendoakan, mendukung serta memotivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman seperjuangan Keperawatan kelas 3C, teman – teman peminatan maternitas dan teman - teman angkatan 2022 yang telah memberikan doa, menyemangati, dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Tersayang Robani Rafael yang senantiasa dengan sabar mendengarkan keluhan kesah dan menemani penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Cirebon, 2 Juni 2025

Penulis

**PROGAM DIPLOMA III KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**

Karya Tulis Ilmiah, 02 Juni 2025

**IMPLEMENTASI TEKNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI : MUROTAL  
AR-RAHMAN DAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI  
NYERI *POST SECTIO CAESAREA* PADA NY. L DAN NY. L  
DI RSUD ARJAWINANGUN**

Hilma Novia Salsabila<sup>1</sup>, Santi Wahyuni<sup>2</sup>, Sriyatin<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Sectio caesarea (SC) merupakan salah satu metode persalinan yang dapat menyebabkan nyeri pascaoperasi akibat trauma jaringan. Nyeri post SC dapat menghambat aktivitas ibu dan memengaruhi proses pemulihan. Terapi nonfarmakologis seperti murotal Ar-Rahman dan teknik slow deep breathing dipercaya mampu menurunkan intensitas nyeri secara efektif. **Tujuan:** Menggambarkan implementasi teknik distraksi dan relaksasi berupa murotal Ar-Rahman dan *slow deep breathing* pada ibu post SC serta respons kedua klien setelah intervensi dilakukan. **Metode:** Studi kasus pada dua klien post SC di RSUD Arjawinangun. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut, masing-masing selama 15 menit per hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi rekam medis. Evaluasi dilakukan dengan mengukur skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Kedua klien menunjukkan penurunan nyeri secara bertahap setelah dilakukan intervensi. Klien 1 mengalami penurunan dari skala nyeri 5 menjadi 1 pada hari kelima, sedangkan klien 2 dari skala 5 menjadi 1 meski sempat mengalami peningkatan nyeri karena batuk. Klien melaporkan merasa lebih rileks dan nyaman setelah terapi. **Simpulan:** Teknik distraksi dan relaksasi berupa murotal Ar-Rahman dan slow deep breathing efektif dalam mengurangi nyeri pada ibu post SC. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi keperawatan nonfarmakologis. **Saran:** Klien post SC diharapkan mampu melakukan teknik distraksi dan relaksasi murotal: Ar-Rahman dan *Slow Deep Breathing* secara benar, mandiri, dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga dapat menurunkan rasa nyeri.

**Kata Kunci:** Murotal Ar-Rahman, Nyeri, *Sectio Caesarea*, *Slow Deep Breathing*

<sup>1</sup>)Mahasiswa DIII Program Studi Keperawatan

<sup>2,3</sup>)Dosen DIII Keperawatan Cirebon

**DIPLOMA III NURSING PROGRAM  
CIREBON NURSING STUDY PROGRAM  
HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH OF  
TASIKMALAYA**

*Scientific Paper, June 02, 2025*

**IMPLEMENTATION OF DISTRACTION AND RELAXTION  
TECHNIQUES: MUROTAL AR-RAHMAN AND SLOW DEEP BREATHING  
TO REDUCE POST SECTIO CAESAREA PAIN  
IN MRS. L AND MRS. L AT ARJAWINANGUN HOSPITAL**

*Hilma Novia Salsabila<sup>1</sup>, Santi Wahyuni<sup>2</sup>, Sriyatin<sup>3</sup>*

**ABSTRACT**

**Background:** Cesarean section (SC) is a common delivery method that can cause postoperative pain due to tissue trauma. Post-SC pain may interfere with maternal activity and hinder the recovery process. Non-pharmacological therapies such as *Qur'anic murotal* (Surah Ar-Rahman) and slow deep breathing have been shown to effectively reduce pain intensity. **Objective:** To describe the implementation of distraction and relaxation techniques using *Qur'anic murotal* (Surah Ar-Rahman) and slow deep breathing in post-SC mothers, and to observe the responses of both clients after the intervention. **Method:** A case study was conducted on two post-SC clients at RSUD Arjawinangun. The intervention was performed for five consecutive days, 15 minutes per session. Data were collected through interviews, direct observation, and medical record documentation. Pain levels were evaluated using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Both clients showed gradual reductions in pain levels after receiving the intervention. Client 1 experienced a decrease in pain from a scale of 5 to 1 by the fifth day, while Client 2 experienced a similar decrease despite a temporary increase in pain due to persistent coughing. Both clients reported feeling more relaxed and comfortable following the therapy. **Conclusion:** Distraction and relaxation techniques using murotal (Surah Ar- Rahman) and slow deep breathing are effective in reducing pain among post- cesarean section mothers. These interventions can serve as alternative non- pharmacological nursing therapies for pain management.

**Keywords:** Murotal Ar-Rahman, Pain, Cesarean Section, Slow Deep Breathing.

<sup>1</sup>)Student of DIII Nursing Study Program in Cirebon

<sup>2,3</sup>)Lecturer of DIII Nursing Study Program in Cirebon

## DAFTAR ISI

|                                                            |             |
|------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                            | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                              | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>              | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS</b> |             |
| <b>ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>             | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                 | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                       | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                      | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                                   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                               | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                              | <b>1</b>    |
| <b>1.1. Latar Belakang .....</b>                           | <b>1</b>    |
| <b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>                           | <b>5</b>    |
| <b>1.3 Tujuan .....</b>                                    | <b>5</b>    |
| <b>1.4 Manfaat .....</b>                                   | <b>5</b>    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>7</b>    |
| <b>2.1. Konsep Dasar Sectio Caesarea (SC) .....</b>        | <b>7</b>    |
| 2.1.1. Pengertian Sectio Caesarea .....                    | 7           |
| 2.1.2. Etiologi.....                                       | 7           |
| 2.1.3. Klasifikasi Sectio Caesarea .....                   | 8           |
| 2.1.4. Patofisiologi .....                                 | 9           |
| 2.1.5. Pathway Sectio Caesarea .....                       | 11          |
| 2.1.6. Indikasi Sectio Caesarea.....                       | 12          |
| 2.1.7. Kontra Indikasi Sectio Caesarea.....                | 14          |
| 2.1.8. Komplikasi Sectio Caesarea.....                     | 15          |
| 2.1.9. Pemeriksaan penunjang.....                          | 15          |
| 2.1.10. Penatalaksanaan Sectio Caesarea .....              | 16          |
| 2.1.11. Adaptasi fisiologi postpartum .....                | 18          |
| 2.1.12. Adaptasi Psikologis.....                           | 22          |
| <b>2.2. Konsep Dasar Nyeri .....</b>                       | <b>23</b>   |
| 2.2.1. Pengertian .....                                    | 23          |
| 2.2.2. Klasifikasi Nyeri.....                              | 24          |
| 2.2.3. Pengukuran Intensitas Nyeri .....                   | 24          |
| 2.2.4. Cara Menilai Tingkat Nyeri.....                     | 26          |
| 2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri.....          | 27          |
| 2.2.6. Penatalaksanaan Nyeri .....                         | 28          |
| <b>2.3. Teknik Murotal .....</b>                           | <b>30</b>   |
| 2.3.1. Pengertian .....                                    | 30          |
| 2.3.2. Tujuan dan Manfaat .....                            | 30          |

|                       |                                                                                                                                          |           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.3.                | Mekanisme Terapi Murotal .....                                                                                                           | 31        |
| 2.3.4.                | Kandungan Surat Ar-Rahman .....                                                                                                          | 31        |
| 2.3.5.                | Prosedur Pelaksanaan .....                                                                                                               | 32        |
| 2.3.6.                | Pengaruh teknik murotal terhadap nyeri .....                                                                                             | 33        |
| <b>2.4.</b>           | <b>Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> .....</b>                                                                                           | <b>34</b> |
| 2.4.1.                | Pengertian .....                                                                                                                         | 34        |
| 2.4.2.                | Tujuan dan Manfaat .....                                                                                                                 | 35        |
| 2.4.3.                | Prosedur Pelaksanaan .....                                                                                                               | 35        |
| 2.4.4.                | Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap nyeri .....                                                                                 | 38        |
| <b>2.5.</b>           | <b>Kerangka Teori dan Kerangka Konsep .....</b>                                                                                          | <b>39</b> |
| 2.5.1.                | Kerangka Teori .....                                                                                                                     | 39        |
| 2.5.2.                | Kerangka konsep .....                                                                                                                    | 40        |
| <b>BAB III</b>        | <b>METODE KARYA TULIS ILMIAH .....</b>                                                                                                   | <b>41</b> |
| <b>3.1</b>            | <b>Desain Penelitian .....</b>                                                                                                           | <b>41</b> |
| <b>3.2</b>            | <b>Subyek Penelitian .....</b>                                                                                                           | <b>41</b> |
| <b>3.3.</b>           | <b>Definisi Operasional / Batasan Istilah .....</b>                                                                                      | <b>42</b> |
| <b>3.4</b>            | <b>Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....</b>                                                                                          | <b>42</b> |
| <b>3.5</b>            | <b>Instrumen Pengumpulan Data .....</b>                                                                                                  | <b>43</b> |
| <b>3.6</b>            | <b>Lokasi dan Waktu .....</b>                                                                                                            | <b>43</b> |
| <b>3.7</b>            | <b>Prosedur Penyusunan KTI .....</b>                                                                                                     | <b>44</b> |
| <b>3.8</b>            | <b>Keabsahan Data .....</b>                                                                                                              | <b>44</b> |
| <b>3.9</b>            | <b>Analisa Data .....</b>                                                                                                                | <b>45</b> |
| <b>3.10</b>           | <b>Etika Penelitian .....</b>                                                                                                            | <b>45</b> |
| <b>BAB IV</b>         | <b>HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                            | <b>47</b> |
| <b>4.1</b>            | <b>Hasil Penelitian .....</b>                                                                                                            | <b>47</b> |
| 4.1.1.                | Lokasi Studi Kasus .....                                                                                                                 | 47        |
| 4.1.2.                | Tahapan proses keperawatan dan pelaksanaan tindakan teknik distraksi dan relaksasi: murotal Ar-Rahman dan slow deep breathing .....      | 47        |
| 4.1.3.                | Respon Antara Dua Klien Setelah Dilakukan Tindakan Teknik Distraksi Murotal: Ar-Rahman Dan Slow Deep Breathing .....                     | 53        |
| 4.1.4.                | Analisis Kesenjangan Antara Dua Subjek .....                                                                                             | 54        |
| <b>4.2</b>            | <b>Pembahasan .....</b>                                                                                                                  | <b>55</b> |
| 4.2.1.                | Tahap Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan Teknik Distraksi Dan Relaksasi: Murotal Ar-Rahman Dan <i>Slow Deep Breathing</i> ..... | 55        |
| 4.2.2.                | Respon Antara Dua Klien Setelah Dilakukan Tindakan Teknik Distraksi Dan Relaksasi: Murotal Ar-Rahman Dan Slow Deep Breathing .....       | 57        |
| 4.2.3.                | Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien .....                                                                                              | 62        |
| <b>4.3</b>            | <b>Keterbatasan .....</b>                                                                                                                | <b>64</b> |
| <b>4.4</b>            | <b>Implikasi Keperawatan .....</b>                                                                                                       | <b>64</b> |
| <b>BAB V</b>          | <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                        | <b>66</b> |
| 5.1                   | Kesimpulan .....                                                                                                                         | 66        |
| 5.2                   | Saran .....                                                                                                                              | 67        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> | <b>.....</b>                                                                                                                             | <b>69</b> |



## DAFTAR TABEL

|           |                            |    |
|-----------|----------------------------|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional ..... | 42 |
|-----------|----------------------------|----|

## DAFTAR GAMBAR

|            |                            |    |
|------------|----------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Gambar Nyeri Numerik ..... | 25 |
| Gambar 2.2 | Skala Analog Visual .....  | 25 |
| Gambar 2.3 | Verbal Ranting Scale ..... | 26 |

## DAFTAR BAGAN

|           |                               |    |
|-----------|-------------------------------|----|
| Bagan 2.1 | Pathway Sectio Caesarea ..... | 11 |
| Bagan 2.2 | Kerangka Teori .....          | 39 |
| Bagan 2.3 | Kerangka Konsep .....         | 40 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| Lampiran 1  | Penjelasan KTI                 |
| Lampiran 2  | Lembar <i>Informed Consent</i> |
| Lampiran 3  | Standar Operasional Prosedur   |
| Lampiran 4  | Observasi                      |
| Lampiran 5  | Pedoman Wawancara              |
| Lampiran 6  | Lokasi dan Waktu Penelitian    |
| Lampiran 7  | Lembar Home Visit              |
| Lampiran 8  | Lembar Konsultasi              |
| Lampiran 9  | Format Asuhan Keperawatan      |
| Lampiran 10 | Lembar Rekomendasi             |