



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA NY.S DAN
NY.S *POST SECTIO CAESAREA* DI RSUD
ARJAWINANGUN**

**Salsabila Amaria Wapa
P2.06.20.22.2072**

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



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT NYERI PADA NY. S DAN
NY. S *POST SECTIO CAESAREA*
DI RSUD ARJAWINANGUN**

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

**Oleh :
SALSABILA AMARIA WAPA
NIM. P2.06.20.22.2072**

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

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI
PADA NY. S DAN NY. S POST SECTIO CAESAREA DI RSUD
ARJAWINANGUN

Salsabila Amaria Wapa¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRAK

Latar Belakang: Sectio caesarea merupakan tindakan pembedahan yang dilakukan untuk melahirkan bayi melalui sayatan di dinding perut dan rahim ibu. Angka kejadian persalinan dengan sectio caesarea terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Proses pemulihan pasca sectio caesarea umumnya lebih kompleks dibandingkan dengan persalinan normal, yang dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis pada ibu, seperti nyeri luka operasi, gangguan mobilisasi, dan stres psikologis. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya melalui teknik farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan dengan teknik non farmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasusdeskriptif pada dua pasien Ny. S dan Ny. S yang menjalani tindakan *sectio caesarea* Di RSUD Arjawinangun. Intervensi yang dilakukan selama 5 har, satu kali sehari dengan durasi 10 menit setiap sesi. Teknik napas dalam dan aromaterapi lemon dilakukan secara bersamaan dengan menarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut secara perlahan. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan setelah dilakukan intervensi. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon efektif dalam membantu menurunkan nyeri *post sectio caesarea* **Saran:** Intervensi ini dapat menjadi baham alternatif teknik nonfarmakologis yang mudah diaplikasikan oleh perawat dan pasien secara mandiri.

Kata Kunci: Sectio Caesarea, nyeri post operasi, napas dalam, aromaterapi lemon

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
THE MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA
D III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Paper, May 2025

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUE AND LEMON AROMATHERAPY TO REDUCE PAIN
LEVELS IN NY. S AND NY. S POST SECTIO CAESAREA AT
ARJAWINANGUN HOSPITAL**

Salsabila Amaria Wapa¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRACT

Background: Cesarean section is a surgical procedure performed to deliver a baby through an incision in the mother's abdominal wall and uterus. The incidence of childbirth by caesarean section continues to increase globally, including in Indonesia. The recovery process after caesarean section is generally more complex compared to normal delivery, which can cause physical and psychological impacts on the mother, such as pain from surgical wounds, impaired mobility, and psychological stress. Pain management is not only through pharmacological techniques, but can also be done with non-pharmacological techniques such as deep breathing relaxation techniques and lemon aromatherapy. **Objective:** This study aims to implement the application of deep breathing relaxation techniques and lemon aromatherapy. **Method:** The method used is a descriptive case study on two patients, Ny. S and Ny. S who underwent caesarean section at Arjawinangun Hospital. The intervention was carried out for 5 days, once a day with a duration of 10 minutes each session. Deep breathing techniques and lemon aromatherapy were carried out simultaneously by inhaling slowly through the nose and exhaling slowly through the mouth. **Results:** The results showed a decrease in the pain scale from moderate to mild after the intervention. **Conclusion:** It can be concluded that the combination of deep breathing relaxation techniques and lemon aromatherapy is effective in helping to reduce post-caesarean section pain. **Suggestion:** This intervention can be an alternative non-pharmacological technique that is easy for nurses and patients to apply independently.

Keywords: Sectio Caesarea, postoperative pain, deep breathing, lemon aromatherapy

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon Pada Ibu Post Sectio Caesarea Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri”. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih 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.
4. Sriyatin, A.PP., S.Kep, Ners., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga bagi peneliti dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
5. Teruntuk cinta pertama dan panutanku Bapak Machmuri yang sangat penulis cintai dan menjadi alasan penulis untuk dapat terus bertahan hingga saat ini. Yang sampai saat ini selalu memberikan cinta, kasih sayang dan waktu yang tiada batas untuk penulis. Terimakasih selalu memberi motivasi dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai selesai.
6. Teruntuk pintu surgaku, ibu cunariah. Beliau sangat berperan penting dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan namun beliau tiada henti memberikan semangat serta sangat gigih memanjangkan

doa tiada henti yang selalu mengiringi langkah salsa, penulis yakin 100% bahwa doa ibuku telah banyak menyelamatkanaku dalam menjalanji hidup yang keras ini. Terimakasih ibu.

7. Untuk rekan-rekan saya yaitu *Beyond de limit* yang sudah senantiasa menemani perjalanan hidup penulis selama di bangku perkuliahan. Yang senantiasa memberikan rasa bahagia di setiap harinya, canda dan tawa, memberi semangat, motivasi, dukungan, pengingat dan menemani penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, Penulis memohon maaf. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membaca.

Cirebon, 05 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Himam', with a stylized flourish at the end.

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN/ORISINALITAS TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7

1.4.1	Manfaat Teoritis Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan.....	7
1.4.2	Manfaat Praktik	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		9
2.1	Konsep Sectio Caesarea (SC).....	9
2.1.1	Definisi Sectio Caesarea.....	9
2.1.2	Etiologi	10
2.1.3	Klasifikasi	11
2.1.4	Indikasi	13
2.1.5	Pathway	15
2.1.6	Manifestasi Klinis.....	15
2.1.7	Komplikasi.....	15
2.1.8	Penatalaksanaan Medis Sectio Caesarea	17
2.2	Adaptasi Perubahan Psikologis dan Fisiologiss Pada Ibu Post Partum 19	
2.2.1	Perubahan Psikologis.....	19
2.2.2	Perubahan Fisiologis.....	20
2.3	Konsep Nyeri.....	25
2.3.1	Definisi Nyeri	25
2.3.2	Etiologi Nyeri	25
2.3.3	Klasifikasi Nyeri.....	26
2.3.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri	26
2.3.5	Skala pengukuran nyeri	28
2.4	Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	31
2.4.1	Definisi teknik relaksasi nafas dalam	31

2.4.2	Jenis-jenis Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	32
2.4.3	Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	33
2.4.4	Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam	33
2.4.5	Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	34
2.5	Aromaterapi Lemon.....	35
2.5.1	Definisi Aromaterapi	35
2.5.2	Mekanisme Aromaterapi Lemon	35
2.5.3	Manfaat Aromaterapi Lemon	36
2.5.4	Teknik Pemberian Aromaterapi Lemon	37
2.5.5	Hubungan Aromaterapi Lemon dengan Nyeri.....	38
2.6	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	40
2.6.1	Kerangka Teori.....	40
2.6.2	Kerangka Konsep	41
BAB III		42
METODE KARYA TULIS ILMIAH		42
3.1	Desain Karya Tulis Ilmiah.....	42
3.2	Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	42
3.5.1	Kriteria Inklusi.....	42
3.5.2	Kriteria Eksklusi	42
3.3	Definisi Operasional.....	43
3.4	Lokasi dan Waktu.....	43
3.5	Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	44
3.6	Teknik Pengumpulan Data	44

3. 7	Instrumen Pengumpulan Data.....	45
3. 8	Keabsahan Data	45
3. 9	Analisa Data	46
3. 10	Etika Penelitian	46
BAB IV		48
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		48
4. 1	Lokasi Penelitian	48
4. 2	Hasil Stidi Kasus	48
4.2.1	Tahapan Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon	48
4. 3	Pelaksanaan Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	54
4. 4	Hasil Analisa	54
4. 5	Pembahasan.....	55
4. 6	Keterbatasan	58
4. 7	Implikasi Untuk Keperawatan.....	59
BAB V		60
KESIMPULAN DAN SARAN		60
5.1	Kesimpulan.....	60
5.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional / Batasan Istilah	44
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Numeric Rating Scale.....	29
Gambar 3 2 Faces Pain Scale	31

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.....	14
Bagan 2.2.....	40
Bagan 2.3.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	52
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI Pasien 1	53
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI Pasien 2	52
Lampiran 4 Informed Consent Pasien 1	53
Lampiran 5 Informed Consent Pasien 2	54
Lampiran 6 Lembar Home isit (Kunjungan Rumah) Pasien 1	55
Lampiran 7 Lembar Home Visit (Kunjungan Rumah) Pasien 2	56
Lampiran 8 SPO Relaksasi Napas Dalam	57
Lampiran 9 SPO Aromaterapi Lemon	59
Lampiran 10 Numeric Rating Scale (NRS)	61
Lampiran 11 Lembar Observasi Pasien 1	63
Lampiran 12 Lembar Observasi Pasien 2	62
Lampiran 13 Asuhan Keperawatan Pada Pasien 1 dan Pasien 2	63
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal	87
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	95