

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST OP SECTIO CAESAREA*

The Effect of Using Deep Breath Relaxation Technique on Pain Intensity Changes in Post-Op Sectio Caesarea Patients

Wehelmina Elimanafe¹, Yoanita Hijriyati¹, Yuli Utami¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan, Indonesia

ABSTRAK

Penatalaksanaan nyeri pasca operasi sangat penting dilakukan secara komprehensif untuk mengatasi masalah keperawatan seperti masalah nyeri. Teknik relaksasi merupakan intervensi Keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tindakan tarik nafas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* di RSUD Budhi Asih. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan *Pretest-Posttest One Group Intervention Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien *post op sectio caesarea* di RSUD Budhi Asih. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik relaksasi nafas dalam, hampir seluruh responden (94,1%) mengalami intensitas nyeri dengan skala sedang. Setelah penerapan teknik tersebut, sebagian besar responden (64,7%) masih mengalami intensitas nyeri dengan skala yang sama. Berdasarkan uji statistic dengan uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) yang artinya ada Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op *Sectio Caesarea* di RSUD Budhi Asih. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dan sumber rujukan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan,

Article info

Received : September 30, 2024

Accepted : October 29, 2024

Published : October 31, 2024

Corresponding author

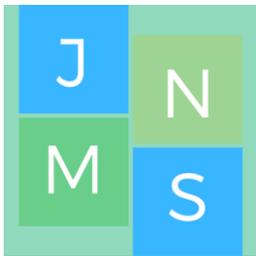
Yoanita Hijriyati

Program Studi Keperawatan,
Universitas Binawan, Indonesia
yoanita@binawan.ac.id

Website

<https://journal.binawan.ac.id/index.php/JNMS>

E-ISSN : 2829 - 4592



dan juga sebagai sumber rujukan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan melalui perbaikan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Nyeri; Relaksasi; Sectio Caesarea.

ABSTRACT

Postoperative pain management is very important to be carried out comprehensively to overcome nursing problems such as pain problems. Relaxation techniques are independent nursing interventions to reduce pain intensity, improve lung ventilation and increase blood oxygenation. The act of deep breath for relaxation is easy to learn and contributes to lowering or relieving pain by reducing muscle pressure and anxiety. This study aims to determine the effect of using deep breathing relaxation techniques on changes in pain intensity in post-op caesarean section patients at Budhi Asih Hospital. This study used a quantitative design with a Pretest-Posttest One Group Intervention Design. The population in this study were post-op caesarean section patients at Budhi Asih Hospital. The sample in this study was 17 respondents. The sampling technique was consecutive sampling. The instrument used Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that before the application of the deep breath relaxation technique, almost all respondents (94.1%) experienced moderate pain intensity. After the application of the technique, most of the respondents (64.7%) still experienced pain intensity of the same scale. Based on statistical tests with the Wilcoxon signed ran test, the p-value is $0.000 < \alpha = 0.05$ ($0.000 < 0.05$), which means that there is an Effect of Using Deep Breathing Relaxation Techniques on Changes in Pain Intensity in Post-Op Sectio Caesarea Patients at Budhi Asih Hospital. Suggestions for health workers with this study are expected to be able to implement deep breathing relaxation techniques to reduce pain in post-op sectio caesarea patients.

Keywords: Pain; Relaxation; Sectio Caesarea.

PENDAHULUAN

Salah satu jenis operasi besar yang dilakukan adalah *sectio caesarea*. *Sectio Caesarea* adalah pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus (Brunner & Sudarth, 2015). *Sectio Caesarea* (SC) adalah suatu cara untuk melahirkan janin

dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut (Black & Hawk, 2014).

Angka kejadian *sectio caesarea* tiap tahun mengalami peningkatan dengan standar rata-rata *sectio caesarea* sebuah negara berkisar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Di Indonesia, angka kejadian



sectio caesarea telah melewati batas tertinggi WHO yaitu 15,3% dari sampel 20.591 ibu yang bersalin dalam 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi (Viandika & Septiasari, 2020). Berdasarkan data awal di RSUD Budhi Asih dari 6 tahun terakhir mengenai post op *sectio caesarea* yang terhitung dari tahun 2017 terdapat 1.918 kasus, tahun 2018 terdapat 1.848 kasus, tahun 2019 terdapat 880 kasus, tahun 2020 terdapat 646 kasus, tahun 2021 terdapat 680 kasus dan bulan januari-juni tahun 2022 terdapat 335 kasus, data terakhir tanggal 1-9 Agustus tahun 2022 terdapat 17 kasus post op *sectio caesarea* yang dimana peningkatan kasus hanya terjadi pada tahun 2017.

Nyeri pasca bedah *post op sectio caesarea* dikelompokkan sebagai nyeri akut. Kejadian nyeri akut biasanya tiba-tiba dan dihubungkan dengan luka spesifik. Nyeri akut mengindikasikan terjadinya kerusakan jaringan atau injuri. Nyeri akut biasanya berkurang bersamaan dengan penyembuhan (Chaturvedi, 2016). Nyeri akut secara serius mengancam proses penyembuhan pasien dan harus menjadi prioritas perawatan. Lama nyeri akut bisa berjam-jam, hari, atau minggu. Lama nyeri akut pasca bedah pada jenis pembedahan laparatomi dialami selama 1 sampai 5 hari, sedangkan pembedahan abdomen atas individu akan mengalami nyeri diperkirakan 2 sampai 4 hari dengan intensitas ringan sampai hebat. Semua prosedur laparatomi menyebabkan nyeri sedang sampai berat selama beberapa hari sampai beberapa minggu (Ripal & Sundari, 2022).

Penatalaksanaan nyeri pasca operasi sangat penting dilakukan secara komprehensif untuk mengatasi masalah keperawatan seperti masalah nyeri. Setiap tindakan pembedahan akan menimbulkan respons nyeri yang dapat menyebabkan keterbatasan gerak. Nyeri pada pasien yang tidak tertahankan, kondisi tersebut dapat membuat pasien menjadi immobil yang pada gilirannya akan memperburuk keadaan

kesehatan mereka (Sari & Fadila, 2022). Manajemen nyeri post operasi harus mencakup penanganan secara keseluruhan, baik dalam aspek farmakologi maupun non-farmakologi karena nyeri tidak hanya dipengaruhi kondisi pada luka operasi tetapi juga dipengaruhi oleh emosi dan tanggapan individu terhadap dirinya. Intervensi Keperawatan yang digunakan dalam mengatasi nyeri yang dialami salah satunya adalah manajemen nyeri dengan menggunakan teknik farmakologi yang berkolaborasi dengan tim medis atau pun intervensi mandiri dengan teknik non-farmakologi (Bulechek, 2016).

Teknik non-farmakologi sangat penting dalam menangani nyeri dan dikombinasikan dengan pemberian terapi farmakologi merupakan cara efektif dalam menghilangkan nyeri (Janice & Cheever, 2014). Menurut Potter & Perry, (2016) teknik non-farmakologi merupakan suatu tindakan mandiri perawat dalam mengurangi nyeri, diantaranya seperti teknik relaksasi, distraksi, *biofeedback*, *Transcutan Elektrik Nervous Stimulating (TENS)*, *guided imagery*, terapi musik, *accupresure*, aplikasi panas dan dingin, *hipnotis* dan *massage*. Teknik relaksasi merupakan intervensi secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tindakan tarik nafas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas (Black & Hawks, 2014). Teknik yang dilakukan berupa nafas dalam secara teratur dengan cara menghirup udara sebanyak mungkin melalui hidung dan dikeluarkan secara perlahan-lahan melalui mulut (Black & Hawks, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Agnesia & Aryanti, (2022) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri *post op sectio caesarea* di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya ($p=0.000$).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Budhi Asih, peneliti mewawancarai 10 pasien *post op sectio caesarea* di Ruang Bedah. Didapatkan data 7 pasien dengan kategori nyeri sedang dengan rentang skala nyeri 4-6, dan 3 pasien dengan kategori nyeri berat dengan rentang skala nyeri 7-10 berdasarkan skala *Numerik Rating Scale*. Saat diwawancarai, pasien dengan skala nyeri berat mendapatkan terapi obat analgesik, dan sisanya dengan skala nyeri sedang tidak mendapatkan terapi apapun secara farmakologik.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* di RSUD Budhi Asih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Pretest-Posttest One Group Intervention Design* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien *post op sectio caesarea* di RS RSUD Budhi Asih dengan rata-rata per bulan sebanyak 66 pasien. Sampel yang digunakan sebanyak 17 responden dengan Teknik pengambilan sampel *Consecutive Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan selama bulan Desember 2022. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan skala pengukuran nyeri NRS (*Numerik Rating Scale*) dan SOP (*Standar Operasional Prosedur*) teknik relaksasi nafas dalam sebagai pedoman intervensi teknik relaksasi napas dalam. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini sudah lolos uji etik oleh Komite Etik RSUD Budi Asih berdasarkan surat No: 424/KEP-ETIK/XI/2022.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui Sebagian besar responden berusia antara 20-30 tahun yaitu sebanyak 13 responden

(76.5%). Tabel 2 menunjukkan rata-rata intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah sebesar (5.06), nilai median sebesar (5.00), dan nilai standar deviasi sebesar (0.899). Tingkat pengurangan intensitas nyeri *post op sectio caesarea* terendah adalah sebesar tiga dan perubahan intensitas nyeri tertinggi sebesar enam. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah sebesar (3.76), nilai median sebesar (4.00), dan nilai standar deviasi sebesar (0.831). Tingkat pengurangan intensitas nyeri *post op sectio caesarea* terendah adalah sebesar dua dan perubahan intensitas nyeri tertinggi sebesar lima.

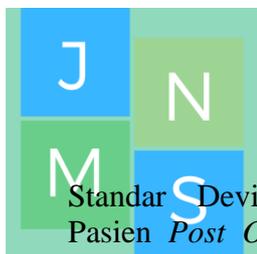
Berdasarkan tabel 3 diketahui intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu hampir seluruhnya responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (94.1%), intensitas nyeri ringan yaitu 1 responden (5.9%). Intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu sebagian sebar responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 11 orang (64.7%), dan intensitas nyeri ringan yaitu 6 responden (35.3%).

Tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 5,06 dan setelah intervensi sebesar 3,76. Hasil uji statistic di dapatkan *p-value* sebesar 0,000 nilai tersebut menunjukkan $\alpha < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* di RSUD Budhi Asih.

PEMBAHASAN

Nilai Mean, Median dan Standar Deviasi Instensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relakssi Nafas Dalam.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, dapat dilihat Nilai Mean, Median dan



Standar Deviasi Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Sebelum dilakukan tindakan relaksasi napas dalam, intensitas nyeri *post op sectio caesarea* terendah adalah sebesar tiga dan intensitas nyeri tertinggi sebesar enam. Setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam, intensitas nyeri *post op sectio caesarea* terendah adalah sebesar dua dan tertinggi sebesar lima.

Nyeri *post op sectio caesarea* dikelompokkan sebagai nyeri akut. Kejadian nyeri akut biasanya tiba-tiba dan dihubungkan dengan luka spesifik. Nyeri akut mengindikasikan terjadinya kerusakan jaringan atau injuri. Nyeri akut biasanya berkurang bersamaan dengan penyembuhan (Chaturvedi, 2016). Teknik relaksasi pernapasan dapat mengurangi nyeri pasca operasi sesar dikarenakan aktivitas serat neuron besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga menutup gerbang aktivitas serat neuron rata-rata (nyeri) (Smeltzer & Bare, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti (2022) mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri *post sectio caesarea* di RSUD Cianjur. Diperoleh hasil bahwa intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* sebelum dilakukan intervensi lebih banyak ada pada kriteria nyeri sedang, yaitu dengan 31 responden (68.9%). Intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* setelah dilakukan intervensi lebih banyak ada pada kriteria nyeri ringan, yaitu dengan 35 responden (77.8%).

Menurut peneliti, pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan nyeri. Rata-rata nyeri yang dialami pasien yaitu nyeri dengan skala ringan sampai skala sedang. Setelah dilakukan Teknik relaksasi napas dalam, nyeri turun menjadi mayoritas skala ringan. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam merupakan teknik yang efektif dalam menurunkan nyeri.

Relaksasi napas dalam dapat dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan biaya.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

Tabel 3 menunjukkan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu hampir seluruhnya responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (94.1%), intensitas nyeri ringan yaitu 1 responden (5.9%). Intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu sebagian besar responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 11 orang (64.7%), dan intensitas nyeri ringan yaitu 6 responden (35.3%).

Pada pasien *post op sectio caesarea* akan muncul dampak fisik atau fisiologis yaitu nyeri, kejadian ini muncul *post op sectio caesarea* karena diakibatkan adanya torehan jaringan saat pembedahan. Saat kontinuitas jaringan terputus Hal ini 2 yang akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan nyeri yang mengakibatkan pasien merasa sangat nyeri (Janice & Cheever, 2014). Nyeri *post op sectio caesarea* akan terjadi setelah efek anestesi hilang, nyeri hebat dialami dalam 24 jam pertama atau hari kedua *post op sectio caesarea*, baik untuk pasien yang pernah menjalani operasi caesar sebelumnya atau untuk mereka yang pertama kalinya (Suhartiningsih, 2019). Peran perawat dalam hal ini adalah membantu klien memperoleh kontrol diri untuk mengurangi perasaan takut akan kemungkinan nyeri. Oleh karena itu, perawat terlebih dahulu harus mampu menangani masalah nyeri pada pasien (Tamsuri, 2014). Penatalaksanaan nyeri dilakukan dengan harapan untuk mengatasi nyeri dengan menghilangkan gejala yang terjadi.

Uji *Wilcoxon signed rank* Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea*.

Tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 5,06 dan setelah intervensi sebesar 3,76. Hasil uji statistic di dapatkan *p-value* sebesar 0,000 nilai tersebut menunjukkan $\alpha < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* di RSUD Budhi Asih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kotta & Sagita (2022) dari hasil analisis tabel diatas didapatkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum intervensi relaksasi napas dalam adalah 5 dengan standar deviasi 0,516. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi napas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

Teori *Two Gate Control* menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigemius. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigemius akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus. Tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya (Potter & Perry, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caearea*. Rata-rata nyeri yang dialami pasien yaitu nyeri dengan skala ringan sampai skala sedang. Namun setelah dilakukan teknik

tersebut, nyeri turun menjadi skala kearah ringan. Hal ini karena teknik relaksasi nafas dalam dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Seperti yang telah dijelaskan terkait. Adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen *nosiseptor* ke *substansia gelatinosa* (pintu gerbang) di medula finalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri, sehingga dengan dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi stres dan nyeri *post op sectio caearea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Budhi Asih. Intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu hampir seluruhnya responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (94.1%), intensitas nyeri ringan yaitu 1 responden (5.9%). Intensitas nyeri pada pasien *post op sectio caesarea* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu sebagian sebar responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 11 orang (64.7%), dan intensitas nyeri ringan yaitu 6 responden (35.3%).

Implikasi

Penelitian ini berimplikasi penting untuk mendorong perawat melakukan edukasi teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *post op sectio caearea*, agar bisa mengontrol nyeri secara mandiri.



Hasil penelitian ini dapat berpengaruh terhadap pengembangan penelitian keperawatan, khususnya mengenai penatalaksanaan nyeri pada pasien *post op sectio caearea*. Tambahan lagi, hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan pengetahuan perawat tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien *post op sectio caearea*. Hal ini akan memberikan dampak yang positif dalam peningkatan pelayanan keperawatan khususnya pada pasien *post op sectio caearea*.

Keterbatasan

Penelitian ini hanya menggunakan satu jenis intervensi/tindakan pada responden. Penelitian ini tidak meneliti intervensi lain untuk mengurangi rasa nyeri *post op sectio caearea*, hanya terfokus pada intervensi teknik relaksasi nafas dalam saja sehingga membatasi ruang lingkup penelitian.

Jumlah sampel yang lebih banyak mungkin akan meningkatkan akurasi dan ketepatan hasil penelitian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih kepada institusi rumah sakit yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agnesia, A. P., & Aryanti, D. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus. Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 87-91.

Black, J dan Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medical Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan Edisi bahasa Indonesia*. Singapura: Pentasada Media Edukasi.

Brunner & Suddarth. (2015). *Buku Ajar*

Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC

Bulechek, G., et al. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC) Edisi 6*.Singapore : Elsevier, Alih Bahasa Intisari Nurjannah &Roxsana Devi Tumanggor.

Chaturvedi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 5, Jilid 3*. Elsevier. Singapura : PT Salemba Medika

Janice L. Hinkle, Ph.D, R.N., Kerry H. Cheever, Ph.D, R.N., dkk., (2014). *Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 13th Edition + Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing Study Guide T13th Edition*: Jakarta: EG

Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 42-49.

Potter & Perry. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7. Jilid 3. Jakarta: Salemba Medika.

Ripal, M., Murniati, M., & Sundari, R. I. (2022). *Gambaran Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea yang Mendapatkan Morphine dan Fentanyl di Ruang Anggrek RSUD Cibinong Tahun 2022*. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Sari, N. I., & Fadila, R. A. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).

Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8. Jakarta : EGC.

Suhartiningsih, S. (2019). *Teknik*



- Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSIA Melati Magetan. 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 9(4), 364-368*
- Tamsuri, A. (2014). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Viandika N, Septiasari RM. (2020). *Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea*. *J Qual Women's Heal.* 3(1):1–8.
- Widianti, S. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur)*. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 12(23), 92-99.*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-30 tahun	13	76,5
31-40 tahun	4	23,5
Total	17	100

Tabel 2. Nilai Mean, Median dan Standar Deviasi Instensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relakssi Nafas Dalam

Intensitas nyeri	df	Mean	Median	Std	Min	Max
Sebelum	17	5,06	5,00	,899	3	6
Sesudah	17	3,76	4,00	,831	2	5

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relakssi Nafas Dalam

Intensitas Nyeri	Distribusi Frekuensi			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan	1	5,9	6	35,3
Nyeri Sedang	16	94,1	11	64,7
Total	17	100	17	100

Tabel 4. Uji Wilcoxon signed rank Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea.

Intensitas Nyeri	Mean	p-value
Sebelum	5,06	0,000
Sesudah	3,76	