

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA*  
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



**OLEH:**

**FINSEN SIUS SURU LEDE  
NIM:PO5303212220379**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**

**2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA*  
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



**OLEH**

**FINSEN SIUS SURU LEDE  
NIM:PO5303212220379**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanggung jawab di bawah ini

Nama : Finsen Sius Suru Lede

Nim : PO5303212220379


Email : finsenlede02@sma.belajar.id

Program Studi : D III Keperawatan Waikabubak

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti dapat di buktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Waikabubak, Februari 2025

  
Finsensus Suru Lede

## **BIODATA PENULIS**

Nama : Finsen Sius Suru Lede  
Nim : PO5303212220379  
Tempat/Tgl Lahir : Pu`u Naga,10 Februari 2003  
Alamat : Pu`u Naga  
Riwayat Pendidikan :

1. SDN Tilu Mareda
2. SMP Negeri 1 Waikabubak
3. SMAS Kristen Waikabubak

## **MOTTO**

**“JANGAN TAKUT GAGAL, KARENA KEGAGALAN ADALAH AWAL  
DARI KESUKSESAN”**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA*  
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

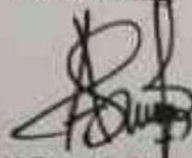
Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

**OLEH**

**FINSENSIUS SURU LEDE**  
**NIM : PO5303212220379**

Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak  
Pada Tanggal 10 Februari 2025

**Pembimbing**



**GRASIANA F. BOA, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 19720701 200312 2 007**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak**



**ULY AGUSTINE, S.Kp., M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA*  
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

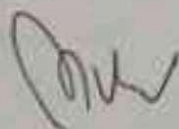
Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

**OLEH**

**FINSENSIUS SURU LEDE**  
**NIM : PO5303212220379**

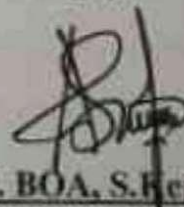
Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak  
Pada tanggal, 09 Juni 2025

**Penguji I**



**RIRIN WIDYASTUTI, S.ST., M.Keb**  
**NIP. 19841230200812 2 002**

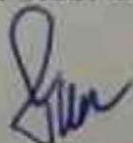
**Penguji II**



**GRASIANA F. BOA, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 19720701 200312 2 007**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak**



**ULY AGUSTINE, S.Kp., M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Irfan, SKM., M.Kes., selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Waikabubak;
2. Uly Agustine, S.Kp., M.Kep., selaku ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan baik secara akademis maupun klinik di Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Grasiona florida Boa, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini;
4. Ririn Widyastuti, S.,ST,. M.Keb., selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini;
5. Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing akademik;
6. DR. Japendi R. P. Saragih, Sp. A., M Biomed., selaku Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak yang telah memberikan ijin untuk mengambil pasien sebagai subjek penelitian.

7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, February 2025

Finsensius Suru Lede  
NIM : PO5303212220379

**Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada  
Ibu Post *Sectio caesarea* Hari Pertama Di Ruang Nifas RSUD Waikabubak  
Tahun 2025**

*Finsensius Suru Lede<sup>1</sup>, Ririn Widyastuti<sup>2</sup>, Grasiona Florida Boa<sup>3</sup>*

**ABSTRAK**

---

**Latar belakang:** *Sectio caesarea* merupakan suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding perut untuk membuka dinding uterus. Seseorang dengan post operasi *Sectio Caesarea* menimbulkan nyeri. Nyeri yang timbul berasal dari abdomen akibat insisi yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi salah satu cara untuk mengurangi nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. **Tujuan:** mengimplementasikan teknik relaksasi nafas dalam pada Ibu post *Sectio caesarea* untuk mengurangi nyeri. **Metode:** Dalam penelitian ini adalah dua orang klien Ibu post *Sectio caesarea* dengan dilakukan terapi relaksasi nafas dalam: Bersedia menjadi responden, Ibu post *Sectio caesarea* dengan masalah nyeri pada luka bekas operasi SC. **Hasil:** Setelah dilakukan tindakan prosedur keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 selama 3 hari didapatkan hasil pasien 1 mengatakan merasakan nyeri pada luka jahitan bekas operasi SC setelah melahirkan dengan skala nyeri 7 dan klien 2 mengatakan merasakan nyeri pada luka jahitan bekas operasi SC dengan skala nyeri 6. **Kesimpulan:** implementasi relaksasi nafas dalam pada kedua ibu dengan *post SC* selama 3x dalam 24 jam terbukti dapat menurunkan nyeri dengan kriteria: nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik

**Kata kunci:** *Ibu Post Sectio caesarea, Nyeri, Terapi Relaksasi Nafas Dalam*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN CEK PLAGIASI .....	ii
HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJUAN PUSTAKA .....	4
A. Konsep Dasar Teori.....	4
1. Defenisi <i>Sectio Caesarea</i> .....	4
2. Etiologi <i>Sectio Caesarea</i> .....	4
3. Anatomi Fisiologi.....	6
4. Patofisiologi.....	8
5. Pathway <i>Sectio Caesarea</i> .....	9
6. Manifestasi Klinis.....	10
7. Komplikasi .....	10
8. Penatalaksanaan.....	10
9. Pencegahan .....	12

B. Konsep Dasar Nyeri.....	13
1. Definisi Nyeri .....	13
2. Etiologi Nyeri .....	13
3. Mekanisme Nyeri .....	14
4. Klasifikasi Nyeri .....	14
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	16
6. Karakteristik Nyeri .....	17
7. Penilaian Intensitas Nyeri .....	18
8. Respon Tubuh Terhadap Nyeri .....	20
9. Penatalaksanaan Nyeri .....	21
C. Konsep Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	23
1. Definisi Relaksasi Napas Dalam .....	23
2. Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	23
3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam .....	24
4. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri.....	24
5. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	25
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> .....	25
1. Pengkajian Keperawatan .....	25
2. Diagnosa Keperawatan .....	28
3. Intervensi Keperawatan .....	30
4. Implemetasi Keperawatan .....	35
5. Evaluasi Keperawatan .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
A. Rencana Studi Kasus .....	37
B. Subyek Studi Kasus .....	37
C. Fokus Studi Kasus .....	37
D. Definisi Operasional Studi Kasus.....	38
E. Instrumen Studi Kasus.....	39
F. Metode Pengumpulan Data .....	39
G. Penyajian Data.....	39

H. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus.....	39
I. Etika Studi Kasus .....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil .....	41
B. Pembahasan .....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis, Komponen dan Penulisan Diagnosis Keperawatan .....	28
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan .....	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4.1 Identitas Pasien .....	41
Tabel 4.2 Keluhan Utama .....	42
Tabel 4.3 Riwayat Persalinan Dan Kehamilan Yang Lalu .....	42
Tabel 4.4 Pengalaman Menyusui .....	43
Tabel 4.5 Riwayat Kehamilan Saat Ini .....	44
Tabel 4.6 Riwayat Persalinan .....	46
Tabel 4.7 Riwayat Ginekologi .....	47
Tabel 4.8 Riwayat KB .....	47
Tabel 4.9 Status Obsetrik .....	48
Tabel 4.10 Keadaan Umum Pasien .....	48
Tabel 4.11 Tanda-Tanda Vital .....	49
Tabel 4.12 Pemeriksaan Fisik .....	49
Tabel 4.13 Pemeriksaan Perineum Dan Genital .....	52
Tabel 4.14 Pemeriksaan Ekstremitas .....	42
Tabel 4.15 Pola Eliminasi .....	54
Tabel 4.16 Istirahat Dan Tidur .....	54
Tabel 4.17 Mobilisasi Dan Latihan .....	55
Tabel 4.18 Nutrisi Dan Cairan .....	56
Tabel 4.19 Keadaan Mental .....	57
Tabel 4.20 Keadaan Bayi .....	57
Tabel 4.21 Pemeriksaan Penunjang Pasien 1 Dan Pasien 2 .....	58
Tabel 4.22 Terapi Obat .....	59
Tabel 4.23 Analisa Data Pasien 1 Dan Pasien 2 .....	61
Tabel 4.24 Intervensi Keperawatan Pada Ny. L .....	63
Tabel 4.25 Intervensi Keperawatan Ny. F .....	64
Tabel 4.26 Implementasi Keperawatan Ny. L .....	65
Tabel 2.27 Implementasi Keperawatan Ny. F .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi <i>Sectio Caesarea</i> .....	6
---	---

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway .....	9
Bagan 2.2 Penilaian Intensitas Nyeri <i>Visual Analog Scale</i> .....	18
Bagan 2.3 Penilaian Intensitas Nyeri Verbal Rating Scale (VRS) .....	19
Bagan 2.4 Penilaian Intensitas Nyeri Numeric Rating Scale (NRS) .....	19
Bagan 2.5 Penilaian Intensitas Nyeri <i>Wong Baker Pain Rating</i> .....	19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Permohonan Data Awal
- Lampiran 2. Surat Ijzin Penelitian Dari Dinas PMPTSP
- Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4. Format Pengkajian Keperawatan Maternitas
- Lampiran 5. SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam
- Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 7. Buku Konsultasi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 8. Leaflet
- Lampiran 9. Informed Consent
- Lampiran 10. Dokumentasi