

## PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA (SC)

Nain Dhatun Nur Rokhmah<sup>1</sup> , Devy Dwi Syavitri<sup>2</sup> , Fajar Cahyono<sup>3</sup> , Mugi Rahayu<sup>4</sup> , Sri Maliana<sup>5</sup> , Wahyuningsih<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email: [naindhatun2498@gmail.com](mailto:naindhatun2498@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

#### **Riwayat Artikel:**

Received :17-12-2025

Revised :29-12-2026

Accepted :06-01-2026

**Keywords:** *Caesarean Section, Post Operative Pain, Deep Breathing Relaxation*

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Pain is a common problem experienced by patients after undergoing Caesarean Section (CS) due to surgical incision of the abdominal wall and uterus. Poorly managed postoperative pain may limit mobilization, disturb rest, and delay maternal recovery. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce pain intensity is the deep breathing relaxation technique. This mini research aimed to describe pain intensity in post Caesarean Section patients after the application of deep breathing relaxation. This study used a case study approach involving five patients on the first day after Caesarean Section surgery. Pain assessment was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention over three days of care. The results showed that before the intervention, all patients experienced moderate to severe pain with pain scores ranging from 5 to 8. After the implementation of deep breathing relaxation for 3x24 hours, a gradual reduction in pain intensity was observed in all patients. On the third day of evaluation, pain scores decreased to 2-3, which were categorized as mild pain. Patients appeared more relaxed, facial expressions of pain were reduced, and they were able to perform light mobilization more comfortably. In conclusion, deep breathing relaxation is effective as a*

*non-pharmacological nursing intervention to help reduce pain intensity in post Caesarean Section patients*

**ABSTRAK**

Nyeri merupakan keluhan utama yang sering dialami pasien setelah menjalani operasi *Sectio Caesarea* (SC) akibat adanya insisi pembedahan pada dinding abdomen dan uterus. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi, mengganggu istirahat, serta memperlambat proses pemulihan ibu. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam. Mini riset ini bertujuan untuk mengetahui gambaran intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama. Pengkajian nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam selama tiga hari perawatan. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh pasien mengalami nyeri sedang hingga berat dengan skala nyeri 5-8. Setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam selama 3x24 jam, terjadi penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien. Pada hari ketiga evaluasi, skala nyeri pasien menurun menjadi 2-3, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Pasien juga tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, dan mampu melakukan mobilisasi ringan dengan lebih nyaman. Kesimpulan mini riset ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

**PENDAHULUAN**

Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan pembedahan. Nyeri pasca operasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan, membatasi aktivitas, mengganggu istirahat, serta memengaruhi kondisi fisik dan psikologis pasien. Apabila nyeri tidak ditangani secara adekuat, hal tersebut dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, manajemen nyeri menjadi aspek penting dalam asuhan keperawatan pasca operasi (Asyrofi *et al.*, 2024).

Persalinan merupakan proses alami pada ibu berupa pengeluaran hasil konsepsi berupa janin dan plasenta yang telah cukup bulan (37-42 minggu), yang dapat terjadi melalui persalinan pervaginam (alami) atau melalui operasi *sectio caesarea* (SC) (Cahyani, 2023). *Sectio caesarea* adalah tindakan medis berupa pembedahan untuk membantu

persalinan yang tidak dapat dilakukan secara normal akibat masalah kesehatan ibu atau kondisi janin dengan membuka dinding perut dan uterus (histerotomi), yang memiliki risiko serta menimbulkan nyeri sebagai stresor biologis yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu (Cahyani, 2023).

Nyeri pasca operasi *Sectio Caesarea* yang tidak terkontrol dengan baik dapat berdampak negatif terhadap proses pemulihan ibu. Rasa nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan keterbatasan gerak, gangguan istirahat, serta menurunkan kemampuan ibu dalam merawat dan menyusui bayinya. Bahkan, nyeri yang berlangsung lama berisiko memicu terjadinya gangguan psikologis, seperti post partum blues. Meskipun nyeri pasca operasi merupakan kondisi yang umum terjadi, diperlukan manajemen nyeri yang efektif dan aman untuk membantu mengurangi intensitas nyeri serta mendukung proses pemulihan pasien post *Sectio Caesarea* (Mariani & Murhan, 2023).

Manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan analgetik untuk menurunkan nyeri, namun berisiko menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi dapat digunakan sebagai terapi pendamping yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri (Febrianti *et al.*, 2021).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dilakukan dengan mengatur pola napas secara perlahan, dalam, dan teratur menggunakan pernapasan diafragma atau napas perut. Teknik ini dilakukan dengan menciptakan suasana rileks, di mana pasien dianjurkan untuk memejamkan mata, menarik napas secara perlahan melalui hidung, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut sambil merasakan sensasi kenyamanan pada tubuh. Penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat membantu meningkatkan rasa tenang, menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, serta mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, sehingga efektif digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri (Haryani *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien pasca *Sectio Caesarea* (Waang & Kusumawati, 2022). Selain itu menurut penelitian Siregar & Ermia (2023) setelah diberikan intervensi terapi napas dalam selama tiga hari pada pasien post *Sectio Caesarea* dengan masalah keperawatan nyeri akut, terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu post SC.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan mini riset mengenai **“Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* (SC)”**.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain **studi kasus** dengan pendekatan **deskriptif**. Subjek penelitian adalah lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* (SC) hari pertama yang mengalami nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan, wawancara, dan observasi langsung terhadap pasien. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam. Intervensi diberikan selama **3x24 jam**, dan evaluasi dilakukan setiap hari untuk menilai perubahan intensitas nyeri setelah intervensi.

## TINJAUAN KASUS

### Pengkajian

Pengkajian keperawatan dilakukan secara komprehensif menggunakan pendekatan PQRST melalui wawancara langsung, observasi, serta pemeriksaan tanda-tanda vital pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama yang dirawat di ruang perawatan nifas. Seluruh pasien berada dalam kondisi sadar compos mentis dan mampu mengungkapkan keluhan yang dirasakan.

Pasien pertama, Ny. N, usia 26 tahun, P1A0, post operasi *Sectio Caesarea* dengan indikasi *fetal compromised*, mengeluhkan nyeri hebat pada daerah luka operasi. Pasien menyatakan nyeri bertambah saat bergerak dan batuk serta berkurang saat istirahat. Nyeri dirasakan seperti perih dan tertarik, terlokalisasi pada luka operasi tanpa penjarangan, dengan skala nyeri 8 dari 10 dan dirasakan terus-menerus sejak post operasi. Hasil observasi menunjukkan pasien tampak meringis dan tegang setiap kali bergerak. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 126/84 mmHg, nadi 104 kali per menit, respirasi 22 kali per menit, dan kulit tampak pucat.

Pasien kedua, Ny. M, usia 23 tahun, P1A0, post operasi *Sectio Caesarea* dengan indikasi DKP, mengeluhkan nyeri pada daerah luka operasi yang bertambah saat bergerak. Pasien menggambarkan nyeri terasa perih dan tertusuk, terlokalisasi pada luka operasi tanpa penjarangan, dengan skala nyeri 7 dari 10 dan dirasakan hilang timbul sejak post operasi. Secara objektif, pasien tampak meringis dan menahan nyeri, dengan ekspresi wajah tampak lelah seperti kurang istirahat. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 118/74 mmHg, nadi 88 kali per menit, respirasi 20 kali per menit, dan kulit tampak pucat.

Pasien ketiga, Ny. A, usia 28 tahun, P2A0, post operasi *Sectio Caesarea* dengan indikasi riwayat *Sectio Caesarea*, menyatakan nyeri pada luka post operasi yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk. Nyeri terlokalisasi pada perut bagian tengah bawah, dengan skala nyeri 6 dari 10 dan dirasakan hilang timbul. Hasil observasi menunjukkan pasien tampak meringis saat bergerak. Pemeriksaan tanda-tanda vital pasien meliputi tekanan darah 113/59 mmHg, nadi 74 kali per menit, respirasi 20 kali per menit, saturasi oksigen 96%, dan suhu tubuh 36,6°C.

Pasien keempat, Ny. M, usia 17 tahun, P1A0, post operasi *Sectio Caesarea* dengan indikasi preeklamsia, mengeluhkan nyeri post operasi yang dirasakan seperti ditusuk-

tusuk pada daerah perut bawah kanan. Nyeri muncul secara mendadak dan bertambah setiap kali pasien bergerak, dengan skala nyeri 6 dari 10. Secara objektif, pasien tampak lemas, meringis, bersikap protektif terhadap area luka, serta tampak gelisah. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/100 mmHg, nadi 80 kali per menit, respirasi 20 kali per menit, suhu tubuh 36,5°C, dengan tingkat kesadaran compos mentis.

Pasien kelima, Ny. U, usia 23 tahun, P1A0, post operasi *Sectio Caesarea* dengan indikasi ketuban pecah dini, mengeluhkan nyeri pada luka operasi yang dirasakan seperti diiris. Pasien menyatakan nyeri bertambah saat melakukan aktivitas dan berkurang saat istirahat, dengan skala nyeri 5 dari 10 dan dirasakan hilang timbul. Hasil observasi menunjukkan pasien tampak memegang area luka operasi dan meringis menahan nyeri. Ditemukan luka post *Sectio Caesarea* dengan panjang kurang lebih 10 cm. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 110/77 mmHg, nadi 72 kali per menit, respirasi 18 kali per menit, dan suhu tubuh 36,6°C.

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama, seluruh pasien menunjukkan keluhan utama berupa nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri akut yang dipengaruhi oleh aktivitas atau pergerakan. Hasil pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik menunjukkan bahwa dua pasien mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7-8, sedangkan tiga pasien lainnya mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Respon fisiologis dan perilaku yang tampak secara umum meliputi ekspresi meringis, sikap protektif terhadap area luka, serta adanya peningkatan respon tubuh terhadap nyeri.

#### **Analisa Data**

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama, diperoleh data subjektif dan objektif yang menunjukkan adanya masalah nyeri akut. Data subjektif yang ditemukan pada seluruh pasien adalah keluhan nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri tajam, perih, tertarik, seperti ditusuk atau diiris. Intensitas nyeri yang dirasakan pasien berada pada kategori sedang hingga berat, dengan skala nyeri berkisar antara 5 hingga 8, serta nyeri bertambah saat pasien melakukan aktivitas atau pergerakan dan berkurang saat istirahat.

Data objektif menunjukkan adanya respon fisiologis dan perilaku yang mengindikasikan nyeri, antara lain pasien tampak meringis, bersikap protektif terhadap area luka operasi, serta menunjukkan ekspresi ketidaknyamanan saat bergerak. Pada beberapa pasien ditemukan peningkatan frekuensi nadi dan pernapasan sebagai respon tubuh terhadap nyeri pasca pembedahan. Selain itu, kondisi luka post operasi *Sectio Caesarea* yang melibatkan insisi jaringan menjadi faktor fisik yang mendukung terjadinya nyeri akut pada pasien.

Berdasarkan analisa data subjektif dan objektif tersebut, masalah keperawatan utama yang muncul pada kelima pasien adalah Nyeri Akut yang berhubungan dengan Agen Pencedera Fisik akibat tindakan pembedahan *Sectio Caesarea*.

## Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data yang telah dilakukan pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama, diperoleh satu masalah keperawatan utama yang sama pada seluruh pasien. Masalah keperawatan tersebut adalah **Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (insisi pembedahan)** (D.0077).

Diagnosa ini ditegakkan berdasarkan data subjektif berupa keluhan nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri tajam, perih, tertarik, seperti ditusuk atau diiris, serta intensitas nyeri sedang hingga berat dengan skala nyeri 5-8. Selain itu, data objektif menunjukkan adanya respon fisiologis dan perilaku yang mendukung, seperti ekspresi meringis, sikap protektif terhadap area luka, gelisah, serta perubahan respon tubuh terhadap nyeri pasca tindakan pembedahan.

## Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien dengan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik difokuskan pada **Manajemen Nyeri (I.08238)**. Intervensi ini direncanakan dan dilaksanakan secara komprehensif melalui pendekatan observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi dengan tujuan utama menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

Pada tahap observasi, perawat melakukan pengkajian nyeri secara berkelanjutan dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Selain itu, perawat menilai skala nyeri menggunakan skala nyeri numerik serta mengamati adanya respon nyeri non verbal seperti ekspresi wajah meringis, sikap protektif terhadap luka, dan gelisah. Perawat juga mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperberat maupun memperingan nyeri, serta menggali pengetahuan dan keyakinan pasien mengenai nyeri yang dialami, sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasien.

Pada tahap terapeutik, perawat memberikan intervensi non farmakologis untuk mengurangi nyeri, dengan menitikberatkan pada penerapan teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, perawat berupaya mengontrol lingkungan perawatan dengan meminimalkan faktor-faktor yang dapat memperberat nyeri, seperti kebisingan, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ruangan yang tidak nyaman. Dalam pemilihan strategi manajemen nyeri, perawat juga mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri yang dialami pasien, sehingga intervensi yang diberikan dapat berjalan secara efektif dan tepat sasaran.

Pada tahap edukasi, perawat memberikan penjelasan kepada pasien mengenai penyebab nyeri, periode terjadinya nyeri, serta faktor-faktor yang dapat memicu atau memperberat nyeri. Perawat juga menjelaskan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Edukasi difokuskan pada pengajaran teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya mandiri yang dapat dilakukan pasien untuk membantu mengontrol nyeri, sehingga pasien diharapkan mampu berpartisipasi aktif dalam manajemen nyeri yang dialami.

Pada tahap kolaborasi, perawat bekerja sama dengan tim medis dalam pemberian terapi analgetik sesuai indikasi medis apabila diperlukan, sebagai bagian dari upaya optimalisasi manajemen nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan pada kelima pasien post operasi *Sectio Caesarea* dilakukan berdasarkan rencana intervensi manajemen nyeri dengan pendekatan non farmakologis melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam. Implementasi dilaksanakan selama tiga hari perawatan, dengan evaluasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada setiap harinya.

#### **1. Implementasi Hari Pertama**

Pada hari pertama perawatan, sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam, seluruh pasien menunjukkan intensitas nyeri dengan kategori sedang hingga berat. Skala nyeri sebelum intervensi pada pasien pertama adalah 8, pasien kedua 7, pasien ketiga 6, pasien keempat 6, dan pasien kelima 5. Perawat kemudian mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dengan menganjurkan pasien menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahan napas sejenak, kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Latihan dilakukan sebanyak 3-4 kali sesuai dengan toleransi masing-masing pasien.

Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan skala nyeri pada seluruh pasien. Skala nyeri pasien pertama menurun menjadi 6, pasien kedua menjadi 6, pasien ketiga menjadi 5, pasien keempat menjadi 5, dan pasien kelima menjadi 4. Pasien tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, dan pasien menyatakan nyeri dirasakan lebih ringan dibandingkan sebelum dilakukan intervensi.

#### **2. Implementasi Hari Kedua**

Pada hari kedua perawatan, evaluasi ulang dilakukan sebelum pemberian teknik relaksasi napas dalam. Skala nyeri sebelum intervensi menunjukkan penurunan dibandingkan hari sebelumnya, yaitu pasien pertama dengan skala nyeri 5, pasien kedua 6, pasien ketiga 4, pasien keempat 5, dan pasien kelima 4. Teknik relaksasi napas dalam kembali diberikan dengan prosedur yang sama seperti hari pertama.

Setelah intervensi dilakukan, skala nyeri kembali mengalami penurunan. Skala nyeri pasien pertama menurun menjadi 4, pasien kedua menjadi 4, pasien ketiga menjadi 3, pasien keempat menjadi 4, dan pasien kelima menjadi 3. Pasien tampak lebih tenang, mampu mengikuti instruksi dengan baik, serta menyatakan teknik relaksasi napas dalam membantu mengurangi nyeri yang dirasakan.

#### **3. Implementasi Hari Ketiga**

Pada hari ketiga perawatan, pengkajian skala nyeri sebelum intervensi menunjukkan nyeri dalam kategori ringan hingga sedang. Skala nyeri sebelum intervensi pada pasien pertama berada pada rentang 3-4, pasien kedua 4, pasien ketiga 3, pasien keempat 4, dan pasien kelima 3. Teknik relaksasi napas dalam kembali diberikan sesuai dengan toleransi pasien.

Setelah dilakukan intervensi, seluruh pasien mengalami penurunan skala nyeri. Skala nyeri pasien pertama menurun menjadi 2, pasien kedua menjadi 2, pasien ketiga menjadi 2, pasien keempat menjadi 3, dan pasien kelima menjadi 2. Pasien tampak lebih nyaman, ekspresi nyeri semakin berkurang, serta mampu melakukan aktivitas ringan dengan lebih baik dibandingkan hari-hari sebelumnya.

Berdasarkan hasil implementasi keperawatan selama tiga hari, penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap pada seluruh pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Penurunan nyeri terjadi secara konsisten setiap hari setelah dilakukan intervensi, sehingga teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

## Evaluasi

### 1. Evaluasi Hari Pertama

Pada hari pertama perawatan, evaluasi keperawatan dilakukan setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh pasien masih mengalami nyeri pada area luka operasi dengan intensitas nyeri sedang hingga berat. Skala nyeri setelah intervensi pada masing-masing pasien adalah pasien pertama skala 6, pasien kedua skala 6, pasien ketiga skala 5, pasien keempat skala 5, dan pasien kelima skala 4.

Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dibandingkan sebelum intervensi, namun masih menunjukkan ekspresi meringis dan sikap protektif terhadap luka saat bergerak atau mengubah posisi. Berdasarkan hasil evaluasi hari pertama tersebut, masalah keperawatan **nyeri akut pada kelima pasien dinilai belum teratasi**, sehingga intervensi keperawatan dilanjutkan.

### 2. Evaluasi Hari Kedua

Pada hari kedua perawatan, evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien dibandingkan hari pertama. Skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien pertama menurun menjadi skala 4, pasien kedua skala 4, pasien ketiga skala 3, pasien keempat skala 4, dan pasien kelima skala 3.

Pasien melaporkan nyeri sudah berkurang, meskipun masih dirasakan saat melakukan aktivitas atau perubahan posisi. Secara objektif, ekspresi meringis tampak berkurang dan pasien mulai mampu bergerak secara perlahan dengan lebih nyaman. Berdasarkan evaluasi tersebut, masalah keperawatan nyeri akut pada hari kedua dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi keperawatan tetap dilanjutkan.

### 3. Evaluasi Hari Ketiga

Pada hari ketiga perawatan, evaluasi keperawatan menunjukkan perbaikan yang lebih signifikan pada kondisi nyeri seluruh pasien. Skala nyeri setelah intervensi pada pasien pertama adalah skala 2, pasien kedua skala 2, pasien ketiga skala 2, pasien keempat skala 3, dan pasien kelima skala 2.

Pasien melaporkan nyeri sudah jauh berkurang dan hanya dirasakan ringan saat bergerak. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi kesakitan yang bermakna, serta mampu melakukan mobilisasi ringan secara mandiri. Berdasarkan hasil evaluasi hari ketiga, masalah keperawatan **nyeri akut dinilai teratasi pada sebagian besar pasien**, sehingga intervensi keperawatan dapat dipertahankan atau dihentikan sesuai dengan kondisi pasien.

Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan selama tiga hari pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea*, penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan penurunan skala nyeri yang konsisten pada setiap pasien. Skala nyeri awal yang berada pada kategori sedang hingga berat secara bertahap menurun menjadi nyeri ringan pada hari ketiga perawatan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi non farmakologis dalam membantu mengontrol nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk menguraikan hasil mini riset mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama hingga hari ketiga perawatan. Pembahasan difokuskan pada perubahan intensitas nyeri yang dialami pasien serta efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi non farmakologis.

### Nyeri pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*

**Tabel 1. Distribusi Skala Nyeri Pasien Post SC Hari Pertama**

No. Pasien	Responden	Skala Nyeri	Kategori
1	Ny. N	8	Nyeri berat
2	Ny. M	7	Nyeri berat
3	Ny. A	6	Nyeri sedang
4	Ny. M	6	Nyeri sedang
5	Ny. U	5	Nyeri sedang

Berdasarkan tabel 1 hasil pengkajian dan evaluasi keperawatan, seluruh pasien post operasi *Sectio Caesarea* mengalami nyeri akut pada area luka operasi. Nyeri yang dirasakan pasien termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat pada hari pertama perawatan, dengan skala nyeri berkisar antara 5-8. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori yang menyatakan bahwa tindakan pembedahan menyebabkan insisi jaringan, kerusakan jaringan lunak, serta respon inflamasi yang memicu pelepasan mediator nyeri (Safitri & Andriyani, 2024).

Nyeri yang dialami pasien umumnya bertambah saat bergerak, batuk, atau perubahan posisi, dan berkurang saat pasien beristirahat. Selain keluhan subjektif,

respon objektif yang tampak antara lain ekspresi meringis, sikap protektif terhadap area luka, serta keterbatasan mobilisasi. Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri post operasi *Sectio Caesarea* dapat memengaruhi kenyamanan dan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sebagaimana dijelaskan dalam literatur bahwa nyeri pascaoperasi berdampak pada fungsi dan mobilitas pasien (Arthaloka *et al.*, 2024).

### **Pengaruh Usia terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea***

**Tabel 2. Distribusi Usia dan Intensitas Nyeri Pasien Post SC Hari Pertama**

No. Pasien	Usia (Tahun)	Skala Nyeri	Kategori
1	26	8	Nyeri berat
2	23	7	Nyeri berat
3	28	6	Nyeri sedang
4	17	6	Nyeri sedang
5	23	5	Nyeri sedang

Berdasarkan hasil mini riset, intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* menunjukkan variasi pada setiap kelompok usia. Hasil pengkajian hari pertama menunjukkan bahwa pasien usia 17 tahun mengalami nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), sedangkan pasien usia 26 tahun mengalami nyeri dengan skala 8 (nyeri berat). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan usia tidak selalu diikuti dengan penurunan intensitas nyeri.

Perbedaan intensitas nyeri pada pasien dalam mini riset ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat kecemasan, luas luka operasi, kemampuan koping, serta kesiapan fisik dan psikologis pasien dalam menghadapi nyeri pasca operasi. Oleh karena itu, usia tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator dalam menentukan tingkat nyeri pasien, sehingga pengkajian nyeri perlu dilakukan secara individual dan komprehensif. Temuan ini konsisten dengan penelitian retrospektif internasional yang dilakukan oleh Van Djik *et al.*, (2021), menunjukkan bahwa hubungan antara usia dan intensitas nyeri pasca operasi bersifat kompleks dan tidak selalu linier. Meskipun secara rata-rata nyeri cenderung menurun dengan bertambahnya usia, variasi intensitas nyeri tetap ditemukan dalam setiap kelompok usia, menunjukkan bahwa faktor seperti ambang nyeri individu, pengalaman sebelumnya, dan respons fisiologis turut memengaruhi tingkat nyeri pasca operasi.

## Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri

**Tabel 3. Perubahan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam**

No. Pasien	Skala Nyeri		Ket.
	Pre Intervensi	Post Intervensi (3x24 jam)	
1	8	2	Menurun
2	7	2	Menurun
3	6	2	Menurun
4	6	3	Menurun
5	5	2	Menurun

Hasil evaluasi selama tiga hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Pada hari pertama, meskipun nyeri belum sepenuhnya teratasi, telah terlihat penurunan skala nyeri pada semua pasien setelah intervensi. Pada hari kedua, sebagian besar pasien mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan hari sebelumnya, dan pada hari ketiga nyeri berada pada kategori ringan dengan skala 2-3. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidya *et al.*, (2024), intervensi keperawatan berupa edukasi teknik relaksasi napas dalam selama tiga hari terbukti menurunkan skala dan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 2 pada kedua subjek penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*. Selain itu, berdasarkan penelitian Fitri (2024), penerapan teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* selama 3×24 jam perawatan.

Teknik relaksasi napas dalam membantu pasien untuk mengalihkan fokus dari rasa nyeri, meningkatkan relaksasi otot, serta menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Pernapasan yang teratur dan dalam dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga memberikan efek menenangkan dan menurunkan persepsi nyeri. Hal ini terlihat dari respon pasien yang tampak lebih rileks, ekspresi wajah yang lebih tenang, serta peningkatan kemampuan mobilisasi secara bertahap.

### Perubahan Nyeri Secara Bertahap Selama Perawatan

Penurunan nyeri yang terjadi secara bertahap dari hari pertama hingga hari ketiga menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan kontribusi positif dalam manajemen nyeri post operasi *Sectio Caesarea*. Meskipun pasien juga mendapatkan terapi farmakologis sesuai indikasi medis, teknik relaksasi napas dalam berperan sebagai intervensi pendukung yang membantu meningkatkan kenyamanan pasien dan mempercepat adaptasi terhadap nyeri.

Hasil mini riset ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pendekatan non farmakologis dan perawatan standar mampu memberikan hasil yang optimal dalam pengendalian nyeri. Pasien yang mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri juga menunjukkan respon yang lebih baik terhadap nyeri, yang ditandai dengan penurunan skala nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional. Penelitian dari Elimanafe *et al.*, (2024) juga menyebutkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Hasil studi menunjukkan pergeseran nyeri dari skala ringan-sedang menjadi mayoritas skala ringan pasca intervensi, yang membuktikan efektivitas teknik ini sebagai metode non-farmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi nyeri pascaoperasi.

### **Implikasi Keperawatan**

Penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diajarkan kepada pasien sebagai upaya mandiri untuk mengontrol nyeri. Oleh karena itu, perawat diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi napas dalam dalam asuhan keperawatan pasien post operasi guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas perawatan

### **KESIMPULAN**

Hasil mini riset menunjukkan bahwa pasien post operasi *Sectio Caesarea* mengalami nyeri akut dengan intensitas sedang hingga berat pada hari pertama pasca operasi. Intensitas nyeri bervariasi pada setiap usia, sehingga usia bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat nyeri pasca operasi. Penerapan teknik relaksasi napas dalam selama 3x24 jam terbukti menurunkan intensitas nyeri secara bertahap, dengan hasil evaluasi pada hari ketiga menunjukkan nyeri ringan (skala 2-3). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

Teknik relaksasi napas dalam dapat diimplementasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pasca *Sectio Caesarea* karena mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi observasi lebih panjang, serta kelompok pembanding untuk memperkuat evidensi dan generalisasi hasil penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arthaloka, A. M. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Nyeri Post SC Dengan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Di Rsud Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *4*, 1603–1612.
- Cahyani, A. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea Aisyah Nilam Cahyani. *2*(2).

- Elimanafe, W., Hijriyati, Y., & Utami, Y. (2024). *SECTIO CAESAREA The Effect of Using Deep Breath Relaxation Technique on Pain Intensity Changes in Post-Op Sectio Caesarea Patients*. 3, 48–56.
- Febrianti, N. & Machmudah. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik. 31–36.
- Fitri, M. A. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Diaphragmatic Breathing untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea pada Pasien dengan Indikasi Gemelli di Ruang Nifas RSUD Sidoarjo*. 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7119>.
- Haryani, F., Banyumas, P. Y., Sulistyowati, P., Banyumas, P. Y., Ajiningtiyas, E. S., & Banyumas, P. Y. (n.d.). *LITERATURE REVIEW PENGARUH TEKNIK RELAKSASI*. 28, 15–24.
- Lidya, S., Saragih, R., & Yunia, E. A. (2024). Implementasi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada ibu post operasi sectio cesarea di rumah sakit tentara tk iv 01.07.01 pematangsiantar. 1(3), 755–761.
- Mariani, R., & Murhan, A. (2023). Latihan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea 1.2. 12(2), 313–317.
- Safitri, N. D., & Andriyani, A. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. 2(4).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Van Dijk JFM, Zaslansky R, van Boekel RLM, Cheuk-Alam JM, Baart SJ, Huygen FJPM, Rijdsdijk M. Postoperative Pain and Age: A Retrospective Cohort Association Study. *Anesthesiology*. 2021 Dec 1;135(6):1104-1119. doi: 10.1097/ALN.0000000000004000. PMID: 34731245.