

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN PASCA OPERASI *SECTIO*
CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM “Darmayu” PONOROGO**



Oleh:

KUN FATMAWATI

NIM 22632298

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024

**PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN PASCA OPERASI *SECTIO*
CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM “Darmayu” PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Sajana Keperawatan (S Kep)



Oleh :

**KUN FATMAWATI
NIM 22632298**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024

PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN PASCA OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT UMUM “Darmayu” PONOROGO

Kun Fatmawati

Program Studi Ilmu Keperawatan, S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Abstrak

Nyeri post operasi sering bermasalah bagi pasien dan merupakan hal yang paling mengganggu sehingga perlu dilakukan intervensi keperawatan untuk menurunkan rasa nyeri. Salah satu bentuk tindakan keperawatan tersebut adalah teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra quasy experimental* dengan *one group pretest – posttest* dengan sampel sejumlah 15 responden dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian ini didapatkan rata rata skala nyeri sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam nilai minimum sebesar (6) yaitu nyeri sedang 12 responden dan nilai maximumnya (8) yaitu nyeri berat 3 responden dan setelah pemberian teknik relaksasi nafas minimum sebesar (2) dan nilai maximumnya (4) yaitu nyeri ringan. Hasil peneliian menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam yaitu nilai *p-value* hari ke-1 adalah $p=0.000$, pada hari ke-2 $p=0.001$ dan pada hari ke-3 didapatkan nilai $p=0.000$ maka nilai tersebut $p < 0.05$. Berdasarkan analisis data dari jurnal yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dan mampu untuk menurunkan nyeri terhadap pasien pasca operasi *sectio caesarea*.

Pada pasien pasca operasi pasti merasakan nyeri yang tingkatannya berbeda-beda. Hal ini perlu perhatian khusus untuk mengangani skala nyeri pasien pasca operasi seperti pemberian terapi komplementer sehingga tidak hanya bergantung pada obat saja dalam penanganan nyeri pasien pasca operasi.

Kata kunci : Relaksasi napas dalam, Nyeri, Pasien pasca operasi

**THE EFFECT OF GIVING INSIDE NAFAS RELAXATION
TECHNIQUES ON PAIN LEVELS OF PATIENTS AFTER SECTIO
CAESAREA OPERATION AT THE GENERAL HOSPITAL "Darmayu"
PONOROGO**

Kun Fatmawati

Nursing Science Study Program, Bachelor of Nursing, Muhammadiyah Ponorogo
University

Abstract

Postoperative pain is often problematic for patients and is the most disturbing thing so it is necessary to carry out nursing interventions to reduce pain. One form of nursing action is deep breath relaxation technique. This study aims to determine the effect of deep breath relaxation techniques on pain in postoperative sectio caesarea patients. This type of research uses a pre quasy experimental research design with one group pretest - posttest with a sample of 15 respondents with purposive sampling technique. The results of this study obtained an average pain scale before giving deep breath relaxation techniques the minimum value is (6) which is mild pain and the maximum value is (8) which is severe pain and after giving the minimum breath relaxation technique of (2) and the maximum value is (4) which is mild pain. The results showed that there was a difference in the pain scale of patients after cesarean section surgery before and after giving deep breath relaxation techniques, namely the p-value on day 1 was $p = 0.000$, on day 2 $p = 0.001$ and on day 3 obtained a value of $p = 0.000$, so the value was $p < 0.05$. Based on data analysis from journals that have been obtained, it can be concluded that deep breath relaxation techniques have an effect and are able to reduce pain in patients after cesarean section surgery.. Postoperative patients must feel pain of different levels. This needs special attention to handle the pain scale of postoperative patients such as providing complementary therapies so that they do not only depend on drugs in handling postoperative patient pain.

Keywords: Deep breath relaxation, Pain, Postoperative patients

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Desember 2023

Yang Menyatakan



KUN FATMAWATI
NIM 22632298



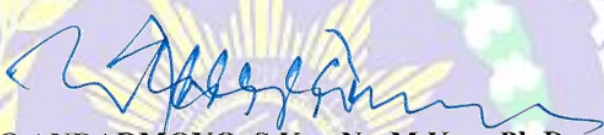
LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN PASCA OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT UMUM “Darmayu” PONOROGO

**KUN FATMAWATI
NIM 22632298**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: Desember 2023

Oleh:
Pembimbing 1




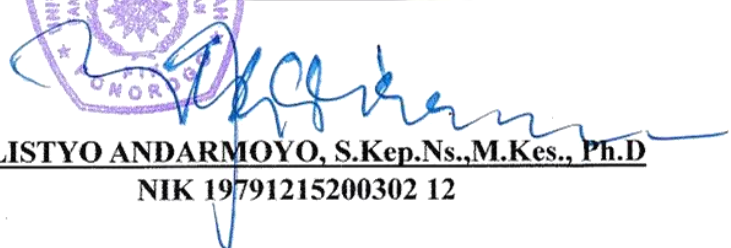
SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns., M.Kes., Ph.D
NIDN 0715127903

Pembimbing 2



YAYUK DWIRAHAYU, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 07110968011

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns., M.Kes., Ph.D
NIK 19791215200302 12

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S-I Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: Januari 2024

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1. Hery Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep

Anggota : 2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

3. Yayuk Dwirahayu, S.Kep, Ners, M.Kes

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns.,M.Kes., Ph.D

NIK 19791215200302 12

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh pemberian tehnik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum ”Darmayu” Ponorogo.

Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep,Ns.,M.Kes.Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Kaprodi S1Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Direktur RSU ”Darmayu” Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi.

5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
7. Suami dan Anakku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan teman - teman di RSUD "Darmayu" Ponorogo yang selalu mendukung dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, Desember 2023

Yang menyatakan

KUN FATMAWATI
NIM 22632298

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
ABSTRAK	iii
PRASYARAT GELAR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Secara Teoritis	4
1.4.2 Secara Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Definisi Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	9
2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Napas Dalam	10
2.1.3 Prosedur Terapi Relaksasi Napas Dalam	10
2.1.4 Mekanisme Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri.....	12

2.1.5 Jenis-Jenis Teknik Relaksasi	12
a. <i>Autogenic Relaxation</i>	12
b. <i>Muxcle Relaxation</i>	13
c. Visualisasi	13
2.1.6 Indikasi dan Kontra indikasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	14
2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	14
2.2 Konsep Nyeri	14
2.2.1. Definisi Nyeri	14
2.2.2. Klasifikasi Nyeri.....	15
2.2.3. Derajat Nyeri	17
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	17
2.2.5. Tipe dan Jenis Pengukuran Nyeri.....	18
2.2.6. Penatalaksanaan Nyeri.....	22
2.2.7. Nyeri Pasca Operasi	24
2.3 Konsep <i>Post Sectio caesarea</i>	25
2.3.1 Definisi <i>Post Sectio caesarea</i>	25
2.3.2 Klasifikasi.....	25
2.3.3 Indikasi	27
2.3.4 Komplikasi	28
2.4 Kerangka Teori.....	28
BAB 3	30
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	30
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	30
3.2. Hipotesis.....	33
BAB 4	32
METODE PENELITIAN	32
4.1 Desain Penelitian.....	32
4.2 Kerangka Operasional.....	33
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	35
4.3.1 Populasi	35
4.3.2 Sampel	35
a. Kriteria inklusi:.....	37

4.3.3 Sampling.....	36
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
4.5 Instrumen Penelitian.....	38
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data (termasuk hasil Uji Validasi dan Reliabilitas)	39
Prosedur Pengumpulan Data	39
Analisa Data	40
a) Pengolahan data	40
1. <i>Editing</i>	40
2. <i>Coding</i>	40
3. <i>Scoring</i>	41
4. <i>Tabulating</i>	41
b) Analisa Data.....	42
4.8 Etika Penelitian	45
BAB 5	48
HASIL PENELITIAN.....	48
5.1 Hasil Penelitian	48
5.1.1 Keterbatasan Penelitian	48
5.1.2 Gambaran Lokasi penelitian.....	49
5.1.3 Data Umum	49
5.1.4 Data Khusus	51
5.2 Pembahasan.....	53
5.2.1 Gambaran Rerata Tingkat Skala Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pasien Pasca Operasi <i>Sectio caesarea</i> di RSUD Darmayu Ponorogo	54
5.2.2 Gambaran Rerata Tingkat Skala Nyeri Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pasien Pasca Operasi <i>Sectio caesarea</i> di RSUD Darmayu Ponorogo	56
5.2.3 Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pasca Operasi <i>Sectio caesarea</i> di RSUD Darmayu Ponorogo	59

BAB 6	62
KESIMPULAN DAN SARAN	62
6.1 Kesimpulan	62
6.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi operasional pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi <i>sectio caesarea</i>	39
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Responden di Ruang Nifas RSUD Darmayu Ponorogo	50
Tabel 5.2	Karakteristik Responden berdasarkan Rata-rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Ruang Nifas RSUD Darmayu Ponorogo.....	50
Tabel 5.3	Hasil Uji Statistik Menggunakan Uji <i>Wilcoxon Signed Ranktest</i> Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pasca Operasi <i>Sectio caesarea</i>	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Numeric Rating Scale</i>	20
Gambar 2.2	<i>Alat Ukur Visual Analog Scale</i>	21
Gambar 2.3	<i>Visual Analog Scale</i>	21
Gambar 2.4	Kerangka Teori	31
Gambar 3.1	Kerangka konsep penelitian pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap pasien pasca operasi <i>sectio caesarea</i> di RSU “Darmayu” Ponorogo	32
Gambar 4.1	Kerangka operasional penelitian pengaruh pemberian tehnik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pasien pasca operasi <i>sectio casarea</i> di RSU “Darmayu” Ponorogo	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent (Pernyataan Persetujuan Ikut Penelitian).....	51
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP)Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	52
Lampiran 3 Penilaian Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca <i>Sectio caesarea</i> Di RS “Darmayu” Ponorogo.....	54
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	73
Tabulasi Data Demografi Dan Skala Nyeri Pasien.....	74
Output SPSS	75
Surat Layak Etik.....	77
Surat Izin Penelitian.....	78
Surat dari Rekomendasi.....	79



DAFTAR SINGKATAN

<i>WHO</i>	: <i>World Health Organisation</i>
Riskedas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemkes	: Kementrian Kesehatan
TENS	: <i>Trancutaneous Electric Nerve Stimulation</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
LANSS	: <i>Leeds Assessment of Neuropathic Symptoms and Sign</i>

