

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI
NYERI AKUT PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* (SC) DI
RUANG MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MAJENANG**

***APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE
ACUTE PAIN IN POSTOPERATIVE *SECTIO CAESAREA* (SC) PATIENTS IN THE
ROSE ROOM OF THE MAJENANG REGIONAL GENERAL HOSPITAL***

Tri Baroroh Ratnaningsih¹, Resti Ikhdha Syamsiyah²

^{1,2} Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Sectio caesarea adalah prosedur pembedahan dimana bayi dikeluarkan dari rahim ibu dengan cara membuat sayatan pada dinding perut dan rahim ibu. Tindakan pembedahan atau operasi dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala nyeri. Tujuan penulisan karya ilmiah ini untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post *Sectio Caesarea* (SC) di ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Majenang. Metode karya ilmiah ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* yang mengalami nyeri akut. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Tindakan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan sebanyak 1 siklus selama 5-10 menit dengan frekuensi 2x dalam sehari dan dilakukan dalam waktu 3 hari berturut-turut. Hasil studi kasus ini didapatkan penurunan tingkat skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. Kesimpulan dari studi kasus ini, teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

Kata kunci : *Sectio Caesarea*, Nyeri Akut, Teknik relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Sectio caesarea is a surgical procedure in which the baby is removed from the mother's womb by making an incision in the abdominal wall and uterus of the mother. Surgery or surgery can cause various complaints and pain symptoms. The purpose of writing this scientific work is to describe the application of deep breath relaxation techniques to reduce acute pain in post *Sectio Caesarea* (SC) patients in the Mawar room of the Majenang Regional General Hospital. The method of this scientific work is descriptive using a case study approach in post *Sectio Caesarea* surgery patients who experience acute pain. Pain measurement is done using the *Numeric Rating Scale* (NRS). The action of deep breath relaxation techniques was carried out as much as 1 cycle for 5-10 minutes with a frequency of 2x a day and carried out within 3 consecutive days. The results of this case study obtained a decrease in the level of pain scale from pain scale 6 to pain scale 3. The conclusion of this case study, deep breath relaxation techniques can be used to overcome pain in postoperative *Sectio Caesarea* patients.

Keywords : *Sectio Caesarea*, Acute Pain, Deep Breath Relaxation Technique