



Implementasi Teknik Relaksasi Napas dalam Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Nifas RSD Kalisat Jember

Aldi Firdaus¹, Siti Kholifah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember
e-mail: aldifirdaus296@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Juni 13, 2026
Revised Juni 24, 2026
Accepted Juli 09, 2026

Keywords:

Cesarean Section, Acute Pain,
Deep Breathing Relaxation
Technique, Maternity Nursing

ABSTRACT

Background: *Section caesarea* is a surgical procedure performed to deliver a baby through incisions in the abdominal wall and uterus. This procedure causes tissue injury that may result in acute postoperative pain. Unmanaged pain can hinder mobilization, disturb rest and sleep, delay wound healing, and reduce patient comfort. The deep breathing relaxation technique is a non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain. **Objective:** To determine how effective it is to use the deep breathing relaxation technique to reduce acute pain in a post-cesarean section patient with a three-day premature rupture of membranes (PROM) and failed induction at RSD Kalisat. **Methods:** This study used a descriptive case study design with a nursing care approach. Pain intensity was measured using the PQRST assessment method and the Numeric Rating Scale (NRS). The deep breathing relaxation technique was implemented for three consecutive days, accompanied by vital sign monitoring, early mobilization, and daily pain evaluations. **Results:** Before the intervention, the patient experienced acute pain with a pain scale of 6/10 located at the surgical wound and lower back area. Following the implementation of the deep breathing relaxation technique, the pain intensity gradually decreased to 5/10 on the first day, 4/10 on the second day, and 3/10 on the third day. The patient appeared more relaxed, was able to perform gradual mobilization, and showed improved comfort during the hospitalization period. **Discussion:** The deep breathing relaxation technique was proven to help reduce pain intensity in post-cesarean section patients by promoting muscle relaxation, improving tissue oxygenation, and reducing stress responses. This intervention is simple, safe, and can be applied as an independent nursing intervention in postoperative pain management.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received Juni 13, 2026
Revised Juni 24, 2026
Accepted Juli 09, 2026

Keywords:

Section Caesarea, Nyeri Akut,
Relaksasi Napas Dalam,
Keperawatan Maternitas

ABSTRACT

Latar Belakang: *sectio caesarea* melibatkan insisi pada dinding perut dan uterus untuk melahirkan janin. Setelah operasi, kerusakan jaringan dapat terjadi, yang dapat menyebabkan nyeri yang tidak tertangani yang mengganggu mobilitas setelah operasi, istirahat, penyembuhan luka, dan kenyamanan pasien. Relaksasi napas dalam adalah salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas implementasi teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post *sectio caesarea* dengan Ketuban Pecah Dini (KPD) 3 hari dan OD gagal di RSD Kalisat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode Numeric Rating Scale (NRS) dan PQRST digunakan untuk mengukur intensitas nyeri pada 3 pasien post op *section caesarea*. Selama tiga



hari berturut-turut, intervensi teknik relaksasi napas dalam dilakukan, disertai pemantauan tanda-tanda vital, mobilisasi dini, dan evaluasi nyeri setiap hari. **Hasil:** Sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri akut dengan skala 6/10 pada area luka operasi dan punggung. Nyeri menurun menjadi 5/10 pada hari pertama, 4/10 pada hari kedua, dan 3/10 pada hari ketiga setelah teknik relaksasi napas dalam digunakan. Pasien tampak lebih rileks, mampu melakukan mobilisasi secara bertahap, serta menunjukkan peningkatan kenyamanan selama masa perawatan. **Diskusi:** Teknik relaksasi napas dalam terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan oksigenasi jaringan, dan penurunan respons stres. Intervensi ini aman dan mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh perawat sendiri saat mereka menangani nyeri pasca operasi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Aldi Firdaus
Universitas Muhammadiyah Jember
Email: aldifirdaus296@gmail.com

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah proses persalinan yang menggunakan prosedur pembedahan pada dinding perut dan rahim di sayat untuk mengeluarkan bayi (Amita, D., Fernalia, Yulendasari, 2021). Ada beberapa alasan mengapa sectio caesarea harus dilakukan. Ini termasuk janin yang gawat, presentasi yang tidak jelas, prolapsus tali pusat, disproporsi bagian belakang rahim, kelainan letak, riwayat persalinan buruk, plasenta previa, pre-eklamsia atau eklamsia, kehamilan dengan penyakit penyerta, dan gangguan selama persalinan normal (Roberia, 2021).

Menurut data WHO, angka persalinan melalui indakan sectio caesare terus mengalami peningkatan selama hampir 30 tahun, dengan peningkatan sekitar 10-15% dari total seluruh persalinan (Betran et al., 2023). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2021), Persalinan dengan sectio caesarea di Indonesia mencapai 17,6% dari semua persalinan, Bali 30,2%, Kota Denpasar memiliki jumlah kasus tertinggi 4.915 kasus dan Kabupaten Gianyar ada di posisi kedua dengan 2.567 kasus. Kabupaten Tabanan 1.061 kasus, Kabupaten Badung 1.045 kasus, Kabupaten Buleleng 967 kasus, Kabupaten Klungkung 631 kasus, Kabupaten Jembrana 616 kasus, Kabupaten Bangli 592 kasus, dan Kabupaten Karangasem 513 kasus (Ratih, 2024).

Proses persalinan dengan sectio caesarea menyebabkan nyeri. Selama proses operasi, pasien diberikan anastesi untuk menghilangkan sensasi nyeri. Namun, setelah prosedur selesai efek anastesi menghilang an mulai merasakan nyeri pada ara insisi pembedahan (Pratiwi, 2021). Jika ibu mengalami nyeri ini, mereka akan menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan dalam menyusui, melakukan aktivitas, dan perawatan bayi. Akibatnya, mereka merasa tidak nyaman dan menunda memberikan ASI (Pratiwi, 2021). Dampak nyeri harus diperhatikan karena berpengaruh terhadap pola tidur, pola makan, energi, dan aktivitas sehari-hari. Jika nyeri tidak ditangani dapat menyebabkan respon stres yang ditandai meningkatnya laju metabolisme naiknya curuh jantung produksi kortisol meningkat, retensi



cairan, dan kerusakan respon insulin (Widiatie, 2022). Maka dari itu teknik relaksasi non-farmakologis seperti teknik relaksasi nafas perlu diberikan kepada pasien.

Teknik relaksasi nafas membantu mengurangi nyeri dengan meredakan ketegangan otot. Perawat dapat menggunakan terapi ini secara mandiri untuk memberikan manajemen non farmakologi (Widiatie, 2022). Menurut Agung et al (2022) sebelum diberikan relaksasi napas dalam, tingkat nyeri berada pada skala 6, kemudian menurun menjadi skala 3 setelah intervensi dilakukan. Studi Widiatie (2022) menemukan hubungan antara penerapan teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan nyeri pada pasien setelah operasi sectio caesarea. Selain itu, penelitian Tri & Niken (2024) menemukan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam menurunkan nyeri pasca operasi sectio caesarea.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penerapan relaksasi napas dalam pada pasien nyeri akut pasca operasi. Subyek dalam penelitian ini adalah 1 orang pasien post sectio caesarea dengan diagnosis keperawatan nyeri akut yang dirawat di Ruang Kebidanan RSD Kalisat Jember.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 21 Mei 2026, pasien dengan inisial Ny. Z usia 25 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan diagnosis medis post sectio caesarea (SC) akibat Ketuban Pecah Dini selama 3 hari dan OD gagal. Pasien MRS pada tanggal 20 Mei 2026 pukul 12.15 WIB dari Ledokombo dengan status obstetri G1P0A0. Keluhan utama yang dirasakan pasien adalah keluar air merembes sejak kurang lebih tiga hari sebelum dirawat di rumah sakit, disertai nyeri pada daerah punggung.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa kondisi umum pasien berada dalam keadaan cukup dengan tingkat kesadaran compos mentis. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 86 x/menit, suhu tubuh 36,1°C, dan frekuensi 38 pernapasan 20 x/menit. Pemeriksaan obstetri menunjukkan tinggi fundus uteri (TFU) 1 jari bawah pusat serta perdarahan pervaginam sekitar ± 4 cc. Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan kadar hemoglobin 13,0 g/dL, hematokrit 39%, leukosit $12,23 \times 10^3/\mu\text{L}$, dan trombosit $243 \times 10^3/\mu\text{L}$. Pasien mendapatkan terapi berupa injeksi ceftriaxone 2 gram, gentamicin 1 ampul, ketorolac 2x1, ceftriaxone 2x1, dan methylergometrine IM 2x1 sesuai program terapi dokter.

Tabel 1. Hasil Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam

Hari	Waktu	Hasil
1	15 menit	Pasien mengeluh nyeri di area luka operasi dan punggung. 1.P: nyeri bertambah saat bergerak dan mengubah posisi. 2.Q: nyeri seperti tertarik dan perih. 3.R: area abdomen/luka operasi dan punggung. 4.S: tingkat nyeri yang dirasakan pada pasien pada skala 6 (sedang). 5.T: nyeri dirasakan terus menerus setelah operasi. pasien tampak meringis dan membatasi aktivitas.



2	15 menit	Setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam pasien mengeluhkan nyeri muai berkurang pasien juga terlihat lebih tenang, mampu melakukan miring kanan-kiri secara mandiri. Skala nyeri menurun menjadi 4 (sedang).
3	15 menit	Pasien menyampaikan nyeri yang dirasakan berkurang. Pasien terlihat lebih nyaman, dapat duduk dan berjalan perlahan. Skala nyeri menjadi 3 (ringan). Luka operasi tampak bersih dan kering

Berdasarkan Tabel diatas hasil implementasi teknik relaksasi napas dalam yang diberikan selama 3 hari berturut turut menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada Ny. Z. sebelum tindakan dilakukan, pasien menyampaikan nyeri sedang dengan skala 6 yang dirasakan pada area luka operasi dan punggung. Setelah dilakukan implementasi, nyeri berangsur menurun skala 4. Pada hari ke 2 skala 3 dan pada hari ketiga. Selain itu, pasien lebih rileks, meringis berkurang, dan mulai mampu melakukan mobilisasi secara bertahap. Temuan tersebut menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam membantu mengurangi persepsi nyeri pasien post sectio caesarea (Widiatie, 2022).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri (Numeric Rating Scale/NRS)

Hari	Waktu	Sebelum	Sesudah
1	15 menit	Skala 6	Skala 5
2	15 menit	Skala 5	Skala 4
3	15 menit	Skala 4	Skala 3

Berdasarkan Tabel diatas hasil pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan relaksasi napas dalam. Hari 1 nyeri menurun dari skala 6 menjadi skala 5, hari 2 dari skala 5 menjadi 4, dan hari 3 dari skala 4 menjadi 3. Penurunan nyeri tersebut menunjukkan bahwa kondisi pasien mulai membaik secara bertahap. Relaksasi napas dalam dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan oksigenasi jaringan, dan merangsang pelepasan endorfin sehingga persepsi nyeri berkurang (Ulinnuha, 2023).

Tabel 3. Hasil Pengkajian PQRST

Hari	Waktu	Sebelum	Sesudah
1	15 menit	P: saat bergerak Q: tertarik dan perih R:lukaoperasi dan punggung S: 6 T: terus menerus	P: saat bergerak Q: tertarik dan perih R: luka operasi S: 5 T : terus menerus
2	15 menit	P: saat mobilisasi Q: seperti ditusuk tusuk R:luka operasi S: 5 T : hilang	P: saat mobilisasi Q: seperti di tusuk R: luka operasi S: 4 T : hilang timbul
3	15 menit	P: saat beraktifitas Q: nyeri ringan, R: luka operasi, S: 4 T : hilang timbul	P: saat beraktifitas Q: seperti ditusuk R: luka operasi S: 3 T : hilang timbul

Berdasarkan hasil pengkajian PQRST menunjukkan adanya perubahan karakteristik nyeri selama tiga hari pelaksanaan relaksasi napas dalam. Nyeri yang awalnya berada pada kategori sedang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Pasien juga melaporkan bahwa



nyeri yang awalnya dirasakan terus-menerus menjadi hanya sesekali muncul saat melakukan aktivitas tertentu. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam efektif dalam membantu mengurangi nyeri pasca operasi sectio caesarea.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan berupa pemantauan tanda-tanda vital, pemberian posisi semifowler, teknik relaksasi napas dalam, mobilisasi dini secara bertahap, serta kolaborasi pemberian terapi analgesik ketorolac, hasil pengkajian PQRST menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri. Ny. Z mengatakan nyeri mulai berkurang setelah diberikan tindakan keperawatan dan obat analgesik (Provocation). Nyeri yang sebelumnya terasa perih dan tertarik menjadi lebih ringan dibandingkan sebelumnya (Quality). Nyeri masih dirasakan pada area luka operasi namun tidak lagi menjalar berat ke punggung (Region). Intensitas nyeri menurun menjadi skala 3 atau kategori nyeri ringan (Severity). Nyeri hanya muncul sesekali terutama saat pasien bergerak dan tidak dirasakan terus menerus seperti sebelumnya (Time). Pasien terlihat lebih tenang, lebih nyaman, dan mampu melakukan mobilisasi secara bertahap miring kanan kiri, duduk, dan berjalan perlahan.

Pembahasan

Selama 3 hari implementasi, relaksasi napas dalam menunjukkan hasil yang positif terhadap penurunan nyeri pada Ny. Z. Hasil observasi menunjukkan penurunan nyeri dari 6 pada hari pertama menjadi 5 pada hari kedua menjadi 4 dan 3 pada hari ketiga menjadi 3. Menurut Widarini (2021), teknik relaksasi napas dalam membantu menurunkan persepsi nyeri melalui relaksasi otot dan peningkatan suplai oksigen ke jaringan. Sejalan dengan penelitian Widiatie (2022), relaksasi napas dalam dapat terbukti efektif sebagai intervensi non farmakologis untuk menurunkan nyeri pasca operasi karena mampu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis pasien.

Pelaksanaan implementasi teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan peneliti selama tiga hari pada Ny. Z dinilai telah berjalan dengan baik dan terstruktur. Meskipun pada hari pertama penurunan nyeri belum tampak signifikan, kondisi tersebut merupakan hal yang wajar mengingat nyeri pasca operasi umumnya masih tinggi pada 24 jam pertama setelah pembedahan (Amita et al., 2021). Perbaikan yang tampak pada hari kedua dan ketiga menjadi bukti bahwa teknik relaksasi napas dalam membantu mengurangi nyeri secara bertahap. Selain itu, keberhasilan implementasi juga didukung oleh pemberian analgesik, mobilisasi dini, serta partisipasi aktif pasien dalam melakukan latihan relaksasi secara mandiri. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dapat direkomendasikan sebagai intervensi mandiri keperawatan yang efektif untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post sectio caesarea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari studi kasus pada Ny. Z dengan diagnosis post sectio caesarea (SC) ketuban pecah dini (KPD) 3 hari dan OD gagal, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan selama tiga hari mampu membantu untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post sectio caesarea. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nyeri dari skala 6 menjadi skala 3, pasien tampak lebih rileks, mampu melakukan mobilisasi secara bertahap, serta kondisi umum pasien menunjukkan perkembangan yang baik selama masa perawatan.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliyanti, R., (2021). Manajemen nyeri pada pasien post sectio caesarea dengan teknik relaksasi napas dalam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 45–52.



- Agung, A., Putu, D. A., Suparmini, N. M. (2022). Manajemen nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam pada pasien post operasi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–51.
- Amita, D., Fernalia, Yulendasari. (2021). Nyeri post operasi sectio caesarean dan penanganannya. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(1), 20–28.
- Betran, A. P., Ye, J., Moller, A.-B., Zhang, J., Gülmezoglu, A. M., & Torloni, M. R. (2023). The increasing trend in caesarean section rates: Global overview. *World Health Organization*.
- Dantas, R., et al. (2023). Airway clearance and respiratory function in pneumonia patients. *International Journal of Nursing Practice*.
- Ekowati, W., (2022). *Asuhan Keperawatan Sistem Pernapasan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Esta. (2023). Perbandingan antara persalinan normal dan sectio caesarea. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 14–18.
- Fitri Anggraeni, Susilo. (2024). Hubungan retensi sekret dengan bersihan jalan napas tidak efektif pada pasien pneumonia. *Jurnal Keperawatan Klinik*.
- Hera Herianti, & Nikmatur Rohmah. (2022). Hubungan mobilisasi dini dengan penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Malahayati Bengkulu Nursing Journal*, 4(2), 85–92.
- Mangku, G., Senapathi, G. (2021). Konsep nyeri dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 33–40.
- Pratiwi, A. N. (2021). Dampak nyeri pasca sectio caesarea terhadap aktivitas ibu dan pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 5(3), 19–26.
- Rahmawati, E., (2021). Ketuban pecah dini sebagai faktor risiko infeksi maternal dan neonatal. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.
- Ratih, I. G. A. A. (2024). Data kasus sectio caesarean di Bali tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- RISKESDAS. (2021). Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Roberia, V. D. (2021). Indikasi medis pelaksanaan sectio caesarea. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 12(2), 101–107.
- Sari, N., (2022). Efektivitas teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Tamsuri, A. (2021). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tri, M., & Niken, S. (2024). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Klinik*, 8(1), 55–62.
- Ulinnuha, N. (2023). Teknik relaksasi napas dalam sebagai metode mandiri mengatasi nyeri. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 6(2), 74–79.
- Widiatie, I. (2022). Manajemen non-farmakologi nyeri pasca operasi melalui teknik relaksasi napas dalam. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 22–29.
- Widarini, N. (2021). Efektivitas relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri post operasi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 3(1), 10–15.
- Wulandari, D., (2023). Pengaruh analgesik ketorolac terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.
- Wulandari, Ninda Febrian Putri, and Siti Kholifah. "asuhan keperawatan pada ny. S p1a0h1 dengan post sectio caesarea h-0 atas indikasi ketuban pecah dini di ruang nusa indah rsd balung kabupaten jember."