

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
INTENSITAS NYERI IBU POST PARTUM *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD KOTA SALATIGA**

Sari Rohmaniah, Anjar Nurrohmah, Lutfaturrohmah,
Sarydayyak16@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : *Sectio Caesarea* suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Prevalensi nyeri yang dirasakan oleh ibu post operasi *sectio caesarea* sebanyak 30-80% mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang hingga nyeri berat, Pada ibu post *sectio caesarea* ibu akan mengalami rasa nyeri biasanya muncul 4-6 jam setelah proses persalinan selesai. Relaksasi nafas dalam menjadi salah satu Tindakan distraksi yang dapat diimplementasikan di rumah sakit dalam manajemen nyeri non farmakologi. **Tujuan** : Mengetahui hasil penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. **Metode** : Penerapan ini menggunakan metode deskriptif studi kasus, dengan jumlah sampel penerapan 2 responden. Penerapan ini dilakukan selama 2 hari dengan frekuensi 3 kali dalam sehari yang berdurasi 5-10 menit. **Hasil** : Hasil penerapan menunjukkan bahwa kedua responden sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan. **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh pada penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea* di RSUD Kota Salatiga.

Kata kunci : *Sectio Caesarea*, Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri