

Penerapan Terapi *Deep Breathing Relaxation* terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesaria***Rudi Karmi¹, Yosi Oktri², Mega Diana¹,**¹STIKes Budi Luhur Cimahi, Prodi D III Keperawatan²STIKes Budi Luhur Cimahi, Prodi D III Kebidanan³STIKes Budi Luhur Cimahi, Prodi**Koresponden: Rudi Karmi**Alamat: Jalan Aman No.3, Kota Bahagia; rudikarmi@yahoo.com**ABSTRACT**

Sectio cesarea is the act of making an incision to open abdominal wall and uterine wall to remove the fetus from the mother's womb. Postoperative *sectio caesarea* patients will feel pain due to an incision in the abdominal wall and uterus. The role of nurses as nursing care providers in non-pharmacological pain management, one of them is relaxation techniques. Deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological therapies that can be used to relax muscle tension so it can reduce the pain scale of postoperative mothers. Methods: This study used a case study of deep breathing relaxation therapy in post *caesarea* *sectio* operation mothers to reduce pain intensity. Results: The results of determiner case study can be concluded that the application of deep breathing relaxation therapy in postoperative *sectio caesarea* mothers is effective to accelerate the process of reducing the pain of post *caesarea* *sectio* operation mothers. Conclusions and suggestions: The application of deep breathing relaxation therapy to reduce pain has an effect so it can be applied by health workers as an effort to accelerate the process of reducing pain in post *caesarea* *sectio* operation mothers.

Keywords: *Deep Breathing, Sectio Caesarea, Pain***ABSTRAK**

Sectio cesarea adalah tindakan mengeluarkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding rahim untuk mengeluarkan janin dari rahim ibu. Pasien *post* operasi *sectio caesarea* akan merasakan nyeri karena nyeri karena adanya sayatan pada dinding perut dan rahim. Peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan dalam penanganan nyeri non farmakologis salah satunya pada pasien *post* operasi adalah teknik relaksasi. *Deep breathing relaxation* yaitu salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk merelaksasi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan skala nyeri ibu *post* operasi. Metode : Penelitian ini menggunakan studi kasus mengenai terapi *deep breathing relaxation* pada ibu *post* operasi *sectio caesarea* untuk menurunkan intensitas nyeri. Hasil: Hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *deep breathing relaxation* pada ibu *post* operasi *sectio caesarea* tersebut efektif untuk mempercepat proses penurunan nyeri ibu *post* operasi *sectio caesarea*. Simpulan dan saran: Penerapan terapi *deep breathing relaxation* terhadap penurunan nyeri berpengaruh sehingga dapat diterapkan oleh tenaga Kesehatan sebagai upaya mempercepat proses penurunan nyeri pada ibu *post* operasi *sectio caesarea*.

Kata kunci: *Deep Breathing, Sectio Caesarea, Nyeri***PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Sectio Caesarea melahirkan janin melalui sayatan pada dinding perut (laparotomi) dan dinding rahim (histerektomi). *Sectio cesarea* adalah tindakan mengeluarkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding rahim untuk mengeluarkan janin dari rahim ibu. *Sectio caesarea* adalah prosedur bedah melahirkan yang melibatkan pembuatan sayatan di perut dan rahim ibu. Saat ini, *sectio caesarea* semakin sering dilakukan, dibandingkan 15 tahun yang lalu, *sectio caesarea* telah menjadi prosedur penyelamatan jiwa. [1]

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui *sectio caesarea*. Berdasarkan data RISKESDAS 2021, jumlah persalinan sesar di Indonesia sebesar 17,6%. [2] Data ini dikumpulkan dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam 3 tahun terakhir. Data yang diperoleh Pemprov Jabar menunjukkan pada tahun 2022 jumlah ibu melahirkan sebanyak 861.368 orang. Sedangkan Kabupaten Purwakarta menduduki peringkat ke-5 dengan angka kejadian 16.981 orang. Sedangkan RS Bayu Asih Purwakarta akan mempekerjakan 256 orang pada tahun 2021, 336 orang pada tahun 2022, dan 326 orang pada tahun 2023.

Pasien *post* operasi *sectio caesarea* akan merasakan nyeri karena nyeri *post* operasi *sectio caesarea* saat melakukan sayatan pada dinding perut dan rahim merupakan perasaan yang kompleks, sangat universal dan individual. Dikatakan fenomena individual karena reaksi individu terhadap nyeri berbeda- beda dan tidak dapat diidentifikasi satu sama lain. Nyeri

merupakan suatu gejala yang pasti dirasakan pada pasien yang akan menjalani operasi terutama *post* operasi *sectio caesarea*, dimana nyeri akan mulai dirasakan oleh ibu *post* operasi *sectio caesarea*, hal ini menandakan rasa tidak nyaman yang berlebihan. Faktor penyebab nyeri *post* operasi *sectio caesarea* ada dua, yaitu faktor internal yang meliputi ambang nyeri, pengalaman, usia, sifat ibu, kondisi sayatan dan keadaan mental. Nyeri merupakan rangsangan sensorik yang disebabkan oleh kerusakan jaringan dan memanifestasikan dirinya sebagai perasaan tidak menyenangkan. Ukuran nyeri diklasifikasikan berdasarkan skala termasuk tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat terkontrol (7-9), dan nyeri berat tidak terkontrol (10), menurut *Numeric Rating Scale* (NRS). [1]

Ketidaknyamanan dan kesakitan, apapun situasinya, harus diatasi karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Seseorang yang mengalami nyeri akan mempengaruhi aktivitas dan istirahat sehari-harinya. Manajemen nyeri *post* operasi merupakan suatu prosedur komprehensif yang bertujuan untuk mengatasi nyeri *post* operasi. Selain pengobatan farmakologis, metode lain yang dapat dilakukan adalah pengobatan nyeri nonfarmakologis dengan menggunakan teknik relaksasi. [3] Nyeri merupakan rasa tidak menyenangkan, umumnya karena adanya perlukaan dalam tubuh. Nyeri dapat juga dianggap menjadi racun pada tubuh, sebab nyeri yang terjadi akibat adanya kerusakan jaringan atau saraf akan mengeluarkan banyak sekali perantara seperti H⁺, K⁺, ATP, prostaglandin, bradikinin, serotonin, substansia P, histamin dan sitokain. perantara kimiawi inilah yang mengakibatkan rasa tidak nyaman dan karena itu perantara-mediator ini disebut menjadi mediator nyeri. [4]

Nyeri hebat apabila tidak dikelola dengan baik akan mengubah fungsi otak, sehingga Jika lebih asal tiga hari berturut-turut nyeri dibiarkan tanpa terapi, perlahan-lahan proses ini akan menyebabkan gangguan tidur, tidak bisa berkonsentrasi, depresi, cemas, serta nafsu makan menurun, bahkan Jika berlanjut akan menyebabkan penurunan fungsi imunitas. ada satu sindrom yg menyertai nyeri yang hebat yakni sindrom yang terdiri asal sulit tidur, anxietas, depresi, anoreksia, dan immobilitas. [4] Pasien menggunakan nyeri menunjukkan tanda dan tanda-tanda sistem saraf otonom (takikardi, tekanan darah yg semakin tinggi, diaforesis, nafas cepat) pada saat nyeri timbul. [4]

Peran perawat ialah memberikan penanganan nyeri non farmakologis terutama pada pasien *post* operasi adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan cara kognitif yang bisa memberikan penyembuhan fisik dan mental atau mengurangi rasa sakit sampai ambang rasa sakit, hal ini dikarenakan relaksasi akan mengeluarkan hormon kebahagiaan atau hormon endorfin sebagai akibatnya nyeri dapat berkurang. *Deep breathing relaxation* yaitu salah satu terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk merelaksasi ketegangan otot sehingga dapat mempengaruhi skala nyeri di bunda *post* operasi. mekanisme *deep breathing relaxation* yaitu menganjurkan pasien buat duduk, menarik nafas dalam dengan pelan, menunda beberapa detik, kemudian melepaskan (meniup lewat bibir) serta menghembuskan udara buat merasakan relaksasi. [1]

Teknik *deep breathing relaxation* adalah suatu bentuk asuhan keperawatan, yang pada hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan *deep breathing relaxation*, nafas lambat (menunda inspirasi secara maksimal) serta bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik *deep breathing relaxation* juga bisa mempertinggi ventilasi paru serta mempertinggi oksigenasi darah. [4]

Hasil penelitian di atas menunjukan teknik *deep breathing relaxation* dapat menghasilkan pengurangan nyeri akut sekunder terhadap operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan teknik *deep breathing relaxation* untuk mengurangi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus penerapan terapi *deep breathing relaxation* pada ibu *post sectio caesarea* untuk menurunkan insensitas nyeri melalui pendekatan dengan tahapan komunikasi terapeutik yang meliputi tahapan pra interaksi, orientasi, tahap kerja, dan terminasi. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. V usia 23 tahun *post* operasi *sectio caesarea* yang mengalami nyeri setelah 24 jam persalinan dengan diagnosa G1P0A0 atas indikasi plasenta previa totalis.

Fokus studi dalam penelitian ini yaitu perubahan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi nonfarmakologis terapi *deep breathing relaxation* terhadap ibu *post section caesarea*. Laporan ini penulis membatasi pada pasien *post section caesarea* di ruang Flamboyan RSUD Bayu Asih Purwakarta dilakukan 2x sehari selama 3 hari. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Mei 2024. Alat atau instrumen pengumpulan data dalam wawancara menggunakan lembar observasi, dan standar operasional prosedur (SOP) pengukuran skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS).

Metode Pengumpulan data dalam penelitian studi kasus ini adalah dengan observasi dan wawancara. Bentuk etika yang dilakukan oleh penulis yaitu penulis melakukan perizinan etich clearance kepada KEPK STIKes Budi Luhur dengan nomor surat: 055/D/KEPK- STIKes/III/204. Setelah mendapatkan persetujuan, maka penulis melakukan penulisan dengan memenuhi 5 prinsip etik yang diterapkan yaitu kerahasiaan (*confidentiality*), manfaat (*benefit*), keadilan (*justice*), *non-maleficence* dan otonomi (*autonomy*).

HASIL

Setelah dilakukan penerapan terapi *deep breathing relaxation* terhadap penurunan nyeri pada ibu poat *sectio caesarea* selama 3 hari di ruang Flamboyan RSUD Bayu Asih Purwakarta secara langsung dengan satu responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Hari ke-1

1. Sebelum dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 09.00 19 Maret 2024)

Tabel 1. Observasi Intensitas Nyeri Sebelum Terapi Hari Ke-1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								√		

2. Setelah dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 16.00 19 Maret 2024)

Tabel 2. Observasi Intensitas Nyeri Setelah Terapi Hari Ke-1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							√			

Hari ke-2

1. Sebelum dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 09.00 20 Maret 2024)

Tabel 3. Observasi Intensitas Nyeri Sebelum Terapi Hari Ke-2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						√				

2. Setelah dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 16.00 20 Maret 2024)

Tabel 4. Observasi Intensitas Nyeri Setelah Terapi Hari Ke-2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					√					

Hari ke-3

1. Sebelum dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 09.00 21 Maret 2024)

Tabel 5. Observasi Intensitas Nyeri Sebelum Terapi Hari Ke-3

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

			√							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

2. Setelah dilakukan terapi *Deep Breathing Relaxation* (Jam 16.00 21 Maret 2024)

Tabel 6. Observasi Intensitas Nyeri Setelah Terapi Hari Ke-3

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			√							

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil penerapan Terapi *Deep Breathing Relaxation* dari tanggal 19 Maret 2024 sampai 21 Maret 2024 terhadap Ny.V. Klien masuk Rumah Sakit pada tanggal 17 Maret 2024 pukul 05.28 WIB dan dirawat di Ruang VK, sebelum dilakukan tindakan operasi *sectio caesarea* penulis melakukan edukasi tentang Terapi *Deep Breathing Relaxation* lalu penulis juga melakukan *inform consent* kepada klien dan keluarga klien. Klien dilakukan operasi *sectio caesarea* dengan diagnosa G1P0A0 atas indikasi plasenta previa totalis dan dengan anastesi spinal, pada tanggal 18 Maret 2024 jam 09.00 sampai dengan selesai dilakukan tindakan operasi *sectio caesarea*.

Selasa 19 Maret 2024 (Pada pukul 09.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* pertama, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri klien sebelum dilakukan terapi *deep breathing relaxation* klien mampu merasakan otot-otot di perutnya ikut serta saat klien melakukan *deep breathing relaxation*. Klien mengatakan nyeri nya dengan skala 8 (0- 10), respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, sebelumnya klien merasa takut untuk melakukan tindakan ini, namun dengan bimbingan penulis klien mampu melakukan terapi *deep breathing relaxation*, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan. Setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 8 (0-10) atau nyeri belum berkurang. Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan di sekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Selasa 19 Maret 2024 (Pada pukul 16.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* yang kedua kali, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri pada klien, klien mengatakan skala nyeri 8 (0-10). Dilanjut melakukan tindakan *deep breathing relaxation* seperti yang sudah dilakukan pagi tadi, respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, klien sudah tidak merasa takut untuk melakukan tindakan ini, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan, setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 7 (0-10) atau skala nyeri turun 1 tingkat. Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan di sekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Rabu 20 Maret 2024 (Pada pukul 09.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* yang ketiga kali, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri pada klien, klien mengatakan skala nyeri 7 (0-10). Dilanjut melakukan tindakan *deep breathing relaxation* seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan, klien sudah bisa duduk dengan nyaman, setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 6 (0-10) atau skala nyeri turun satu tingkat. Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan di sekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Rabu 20 Maret 2024 (Pada pukul 16.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* yang keempat kali, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri pada klien, klien mengatakan skala nyeri 6 (0-10). Dilanjut melakukan tindakan *deep breathing relaxation* seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya

klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan, klien sudah bisa duduk dengan nyaman, setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 5 (0-10). Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan di sekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Kamis 21 Maret 2024 (Pada pukul 09.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* yang keempat kali, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri pada klien, klien mengatakan skala nyeri 5 (0-10). Dilanjut melakukan tindakan *deep breathing relaxation* seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan, klien sudah bisa ke kamar mandi dengan bantuan suami dan ibunya, setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 4 (0-10) atau skala nyeri turun satu tingkat. Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan di sekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Kamis 21 Maret 2024 (Pada pukul 16.00 WIB) penulis melakukan terapi *deep breathing relaxation* yang keempat kali, dengan hasil klien mampu melakukannya selama kurang lebih 7 hingga 10 menit, sebelum melakukan terapi, penulis menanyakan terlebih dahulu skala nyeri pada klien, klien mengatakan skala nyeri 4 (0-10). Dilanjut melakukan tindakan *deep breathing relaxation* seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, respon subjektifnya klien mengatakan mampu melakukan tindakan *deep breathing relaxation*, setelah dilakukan klien merasa nyaman dan nyerinya perlahan mereda, data objektifnya klien mampu melakukan tindakan sesuai yang penulis arahkan dan contohkan, klien sudah bisa ke kamar mandi dengan bantuan suami dan ibunya, setelah melakukan tindakan *deep breathing relaxation* penulis menanyakan kembali skala nyeri pada klien, dengan hasil 3 (0-10) atau skala nyeri turun satu tingkat. Kondisi luka tertutup oleh verband, keadaan disekitar verband tidak ada kemerahan, tampak kering, tidak ada pembengkakan, tidak ada kebiruan, tidak ada lebam pada daerah luka dan tidak ada rembesan perdarahan dan pengeluaran cairan dari luka.

Deep breathing relaxation atau relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. [4]

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil studi kasus Penerapan Terapi *Deep Breathing Relaxation* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Seccio Carearea* Di Ruang Flamboyan RSUD Bayu Asih Purwakarta dari hari ke-1 sampai ke-3 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dengan hasil skala nyeri turun, dengan skala nyeri awal 8 (0-10) dan setelah dilakukan terapi *deep breathing relaxation* skala nyeri menurun menjadi 3 (0-10). Dilakukan selama 3 hari berturut-turut 1 hari 2 kali pagi jam 09.00 WIB dan sore jam 16.00 WIB. Hal ini dikarenakan dilakukan sesuai dengan standar erasionalal prosedur (SOP).

Simpulan dari Studi Kasus ini bahwa penerapan terapi *deep breathing relaxation* tersebut terbukti efektif untuk menurunkan skala nyeri Ny.V hal ini disebabkan karena kondisi pasien yang kooperatif, memiliki konsentrasi yang bagus, pasien tampak tenang, mampu mengikuti terapi dengan baik dari awal sampai akhir, dan didukung oleh lingkungan yang tenang, sehingga penerapan terapi *deep breathing relaxation* mampu menurunkan skala nyeri. Berdasarkan studi kasus penulis, penerapan terapi *deep breathing relaxation* menjadi salah satu terapi yang direkomendasikan dalam penurunan skala nyeri.

Bagi STIKes Budi Luhur Cimahi hendaknya dapat di jadikan sumber/ referensi bacaan dan informasi tambahan untuk rekomendasi mahasiswa, serta dijadikan bahan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam keperawatan maternitas.

Bagi RSUD Bayu Asih Purwakarta hendaknya dapat menerapkan asuhan keperawatan dengan memberikan tambahan stimulan penerapan terapi *deep breathing relaxation* terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*, dapat dijadikan sebagai prosedur tetap asuhan keperawatan.

Bagi penulis selanjutnya hendaknya dapat dijadikan sebagai referensi data awal maupun data tambahan untuk penelitian selanjutnya. Selain untuk referensi stase maternitas, bisa juga untuk stase keperawatan medikal bedah, keperawatan anak, keperawatan jiwa, keperawatan keluarga dan keperawatan gerontik. Penulis berharap pada penelitian selanjutnya jauh lebih baik mengenai materi maupun penulisannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. A. S.E Wati, "Application Of Deep Relaxation Therapy In Post Sectio Caesaria Clients With Pain Nursing Problems," *Sinkesjar*, pp. 638-645, 2021.
- [2] M. C. E. E. M Delyka, "Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada PAsien Post Caesarea di Ruang Cempaka RSUD Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya," *Jurnal Surya Med*, vol. 8, no. 2, pp. 31-36, 2012.

- [3] S. Lailiyah, "Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Post Sectio Caesarea," *Ilmu-ilmu Keperawatan*, vol. 1, no. 1, pp. 61-69, 2019.
- [4] R. D. M Mahmud, "Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breath terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria di RSAB Harapan Kita Jakarta," *Jurnal Sehat Mandiri*, vol. 17, no. 2, pp. 142-152, 2022.