

ABSTRAK

Nyeri adalah perasaan pribadi yang tidak dapat diukur atau digambarkan secara akurat dan kita tidak dapat merasakan berat ringannya nyeri pasien terutama pada pasien post operasi *sectio secarea*, nyeri yang ditimbulkan itu membuat seseorang merasa tidak nyaman sama sekali.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan tingkat nyeri antara relaksasi dengan distraksi pada pasien post operasi *sectio cesaria*.

Desain penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen yang rancangan pra-pasca test dalam satu kelompok (*one group pra test postest design*). Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi *sectio secarea* di ruang AB dan D di Rumah Sakit Islam A.Yani Surabaya, dengan besar populasi 25 responden. Besar sampel 24 orang dengan menggunakan *Non Probabilty* jenis *Consecutive Sampling*. Penelitian ini menggunakan variabel independen dan variabel dependen. Variabel independent penelitian ini adalah manajemen nyeri (teknik relaksasi dan teknik distraksi), sedangkan variabel dependent penelitian ini adalah tingkat nyeri.

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri antara yang dilakukan teknik relaksasi dengan teknik distraksi, teknik relaksasi lebih efektif daripada teknik distraksi. Sesuai dengan hasil penelitian, peneliti menyarankan untuk mengurangi rasa nyeri pada post operasi *sectio cesarea* dengan menggunakan teknik relaksasi karena penurunan nyerinya lebih efektif daripada teknik distraksi.

Kata kunci : Manajemen nyeri (teknik relaksasi dan teknik distraksi), Tingkat nyeri



YAYASAN RS ISLAM SURABAYA