

ABSTRAK

Sectio caesarea merupakan tindakan fisiologis yang dapat menimbulkan dampak pasca operasi yaitu nyeri. Penatalaksanaan nyeri pasca operasi sectio caesarea terdiri dari penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri secara non farmakologi yaitu latihan spiritual mindfulness berbasis relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasca operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Islam Surabaya A.Yani.

Penelitian ini menggunakan *pre experimental*, dengan metode *two – group pre dan post test design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 responden ibu pasca operasi section caesarea yang dirawat di ruang Recovery Room dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan di ruang recovery room dengan menggunakan lembar observasi dan skala ukur nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) Analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan *mann whitney test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh p value sebesar $0.00 < 0.05$, yang berarti H^0 ditolak, sehingga ada pengaruh pemberian spiritual mindfulness berbasis relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea. Hasil uji Mann – Whitney Test U post test diperoleh nilai p sebesar 0.000 ($p > 0.05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi ada pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Islam Surabaya A.Yani.

Simpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi teknik nafas dalam. Penelitian ini dapat dipergunakan dalam memberikan pelayanan terutama pada pasien pasca operasi sectio caerarea.

Kata Kunci : Sectio Caesarea, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam