KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

SUHAIMAH OKTAVIA

P07520123074

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

PENERAPAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada program studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

SUHAIMAH OKTAVIA

P07520123074

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

SUHAIMAH OKTAVIA
P0752023074

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 29 Juni 2026

1. Ketua Penguji : Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep ( )
2. Penguji I : Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes ( )
3. Penguji II : Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep ( )

Medan, 29 Juni 2026

Mengetahui
Kaprodi D-III Keperawatan

Masnila. S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELASASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

Diusulkan oleh

SUHAIMAH OKTAVIA
P07520123074

Telah diterima dan disetujui untuk diseminarkan di hadapan penguji

Pada tanggal 29 Juni 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Sulastri GP Tumbunan, S.Kep, Ns, M.Kep	**Sri Hartati, SKM, M.Kes**
NIP. 198106172002122001	**NIP. 197909192002122001**

Kaprodi D-III Keperawatan Medan

Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

BIODATA PENULIS



Nama	: SUHAIMAH OKTAVIA
Tempat/Tgl lahir	: BATAM/21 Oktober 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Kel. Buliang, Batu Aji, Batam
Nomor HP	: 081536268100

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 002 BATU AJI, BATAM
2. SLTP : SMPN 26 BATU AJI, BATAM
3. SLTA : SMAN 23 BATU AJI, BATAM

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

Suhaimah Oktavia, Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep,
Sri Hartati, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Jl. Bunga Ncole Raya No.95 Kemenangan Tani. Kec. Medan Tuntungan 20136,
Sumatera Utara, Indonesia
Email: mahsuhai710@gmail.com

Latar belakang: Nyeri merupakan keluhan yang sering dialami pasien setelah menjalani operasi *sectio caesarea* akibat adanya luka insisi pada dinding perut dan rahim. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri adalah teknik relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson.
Tujuan: Menggambarkan penerapan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RSU. Sufina Aziz Medan.
Metode studi kasus: Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua responden *post sectio caesarea*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS).
Hasil: Studi kasus menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap pada kedua responden selama intervensi dilakukan. Skala nyeri menurun dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan, disertai peningkatan kenyamanan dan kestabilan tanda-tanda vital pada kedua responden.
Kesimpulan: Relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada pasien *post sectio caesarea.*

Kata Kunci: *Sectio Caesarea,* Nyeri, Relaksasi *Slow Deep Breathing,* Relaksasi Benson.

APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING AND BENSON RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE PAIN INTENSITY IN POST–CESAREAN SECTION PATIENTS AT SUFINA AZIZ GENERAL HOSPITAL, MEDAN

Suhaimah Oktavia[1], Sulastri GP Tambunan[2], Sri Hartati[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: mahsuhai710@gmail.com

ABSTRACT

Background: Acute postoperative pain represents a prevalent clinical issue following cesarean section, primary resulting from surgical trauma to the abdominal wall and myometrium. Non-pharmacological interventions, specifically slow deep breathing and Benson relaxation techniques, modulate pain perception and mitigate pain intensity. **Objective:** This study aimed to evaluate the application of combined slow deep breathing and Benson relaxation techniques in reducing pain intensity among post-cesarean section patients at Sufina Aziz General Hospital, Medan.
Method: A descriptive case study design was conducted involving two post-cesarean section patients. Data collection comprised clinical interviews, physical examinations, structured observations, nursing documentation, and pain assessments using the Numeric Rating Scale (NRS).
Results: Both participants demonstrated a progressive reduction in pain intensity over the intervention period, with NRS scores decreasing from moderate to mild levels. This reduction was accompanied by enhanced physical comfort and hemodynamic stability. **Conclusion:** The combined application of slow deep breathing and Benson relaxation techniques effectively reduced postoperative pain intensity in patients following cesarean section. These evidence-based relaxation modalities serve as viable non-pharmacological interventions for clinical pain management in obstetric nursing care.

Keywords: Cesarean section, acute pain, slow deep breathing, Benson relaxation, obstetric nursing.

APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING AND BENSON RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE PAIN INTENSITY IN POST–CESAREAN SECTION PATIENTS AT SUFINA AZIZ GENERAL HOSPITAL, MEDAN

Suhaimah Oktavia[1], Sulastri GP Tambunan[2], Sri Hartati[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: mahsuhai710@gmail.com

ABSTRACT

Background: Acute postoperative pain represents a prevalent clinical issue following cesarean section, primary resulting from surgical trauma to the abdominal wall and myometrium. Non-pharmacological interventions, specifically slow deep breathing and Benson relaxation techniques, modulate pain perception and mitigate pain intensity.
Objective: This study aimed to evaluate the application of combined slow deep breathing and Benson relaxation techniques in reducing pain intensity among post-cesarean section patients at Sufina Aziz General Hospital, Medan.
Method: A descriptive case study design was conducted involving two post-cesarean section patients. Data collection comprised clinical interviews, physical examinations, structured observations, nursing documentation, and pain assessments using the Numeric Rating Scale (NRS).
Results: Both participants demonstrated a progressive reduction in pain intensity over the intervention period, with NRS scores decreasing from moderate to mild levels. This reduction was accompanied by enhanced physical comfort and hemodynamic stability.
Conclusion: The combined application of slow deep breathing and Benson relaxation techniques effectively reduced postoperative pain intensity in patients following cesarean section. These evidence-based relaxation modalities serve as viable non-pharmacological interventions for clinical pain management in obstetric nursing care.

Keywords: Cesarean section, acute pain, slow deep breathing, Benson relaxation, obstetric nursing.

PROOF READING OF TRANSLATION
TRANSLATION VERIFIED
02 OCT 2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: SUHAIMAH OKTAVIA
NIM	: P07520123074
Program studi	: Diploma III
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSU. SUFINA AZIZ MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 29 Juni 2026

Penulis,



Suhaimah Oktavia

P07520123074

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSU. Sufina Aziz Medan" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing utama dan Ibu Sri Hartati, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku Direktur Poltekkess Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., Ns, M.Kes, sebagai Dosen Penguji I dan Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep, sebagai Dosen Penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh dosen, tenaga kependidikan dan pranata lab keperawatan yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu dr. T. Liza Syahnas, M.K.M selaku direktur RSU. Sufina Aziz Medan beserta seluruh jajaran staf dan tenaga kesehatan yang telah memberikan izin serta mendukung penelitian.
7. Teristimewa kepada orang tua tercinta Ayahanda Alm. Muhammad Aziz dan Ibunda Yunita tercinta atas limpahan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tulus yang senantiasa menguatkan setiap langkah penulis. Kepada saudara dan saudari tersayang, Yumna Azizah, Yasmin Azis, Muhammad Syauqi

Akbar, Balqis Aisyah, Siti Umayroh, Qori Nur Faizah dan Adji Syamsudin, atas dukungan, motivasi dan kebersamaan yang menjadi sumber semangat sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

8. Kepada teman-teman angkatan ke-37 D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan atas kebersamaan dan semangat dalam menjalani proses karya tulis ilmiah ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah mendukung dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan saran dan kritik dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 04 Februari 2026

Peneliti



Suhaimah Oktavia

NIM. P07520123074

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA PENULIS ii
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B..Rumusan Masalah 4
C..Tujuan Studi Kasus 4
D. Manfaat Studi Kasus 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Konsep Dasar Persalinan *Sectio Caesarea* 6
1. Definisi 6
2. Indikasi dan kontraindikasi 6
3. Manifestasi Klinis 7
4. Risiko Tindakan *Sectio Caesarea* 7
B..Konsep Dasar Nyeri 8
1. Definisi 8
2. Etiologi 9
3. Klasifikasi Nyeri 9
4. Fisiologi dan Respon Nyeri 11
5. Faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri 12

6. Pengkajian Nyeri 14
7. Alat Ukur Intensitas Nyeri 14
C..Konsep Dasar Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* 17
1. Definisi 17
2. Manfaat 18
3. Mekanisme kerja Relaksasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri 18
4. Indikasi 19
5. Kontraindikasi 19
6. Posisi Relaksasi *Slow Deep Breathing* 19
7. Standar Operasional Prosedur Tenik Relaksasi *Slow Deep Breathing* 20
D. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Benson 22
1. Definisi 22
2. Mekanisme kerja Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri 23
3. Manfaat 24
4. Prinsip dan Tahapan Pelaksanaan Relaksasi Benson 24
5. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Benson 25
BAB III METODE STUDI KASUS 28
A. Rancangan studi kasus 28
B..Subjek studi kasus 28
C..Fokus studi 29
D. Definisi Operasional Studi Kasus 29
E..Instrumen dan Bahan Penelitian 31
F. Metode Pengumpulan Data 31
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
H. Penyajian Data 32
I. Etika Studi Kasus 32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus 33
B..Hasil Studi Kasus 33

C..Pembahasan..... 44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 48
A. Kesimpulan..... 48
B..Saran..... 49
DAFTAR PUSTAKA..... 50

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 SOP Relaksi *Slow Deep Breathing* 20
Tabel 2.2 SOP Relaksasi Benson 26
Tabel 3.1 Definisi Operasional 29
Tabel 4.1 Karakteristik Responden 34
Tabel 4.2 Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson Pada Responden 1 (Ny.S) dan Responden 2 (Ny.F) 35
Tabel 4.3 Intensitas Nyeri Sesudah Dilakukan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson Pada Responden 1 (Ny.S) dan Responden 2 (Ny.F) 38
Tabel 4.4 Evaluasi hasil penerapan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson pada responden 1 (Ny.S) dan responden 2 (Ny.F) 41

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 *Verbal Rating Scale* 15
Gambar 2.2 *Numeric Rating Scale* 16
Gambar 2.3 *Visual Analog Scale* 17
Gambar 2.4 *Faces Analog Scale* 17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Awal
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survei Awal
Lampiran 3 Surat Keterangan Suvei Awal
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 5 *Ethical Clearance*
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Menjadi Responden 1
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Menjadi Respoden 2
Lampiran 8 SOP Relaksasi *Slow Deep Breathing*
Lampiran 9 SOP Relaksasi Benson
Lampiran 10 Lembar Observasi Responden 1
Lampiran 11 Lembar Observasi Responden 2
Lampiran 12 Lembar Wawancara Responden 1
Lampiran 13 Lembar Wawancara Responden 2
Lampiran 14 Turnitin
Lampiran 15 Lembar Konsultasi
Lampiran 16 Dokumentasi Responden 1
Lampiran 17 Dokumentasi Responden 2