DAFTAR PUSTAKA

Abu Maloh, H. I., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., & AbuRuz, M. E. (2024). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Stress and Pain Among Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis: A Systematic Review. *SAGE Open Nursing*, 2-14.

Andriani, F., & Desmawati. (2022). *Intervensi Non Farmakologi pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil dengan Preeklamsia.* Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.

Delyka, M., Carolina, M., & Evie. (2022). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM) Volume 8 Nomor 2*, 31-36.

Ekawati, G., & Desmawati. (2022). *Intervensi Nonfarmakologis Nyeri Persalinan.* Jakarta: CV. Literasi Nusantara Abadi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).* Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI).* Jakarta.

KK, I. F., Dea Permata Sari , Jesika Putri Pratami, Rusmala Dewi, Siti Desvita, & Veni Guhasmelanti. (2025). Asuhan Keperawatan Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Indonesian Journal of Health Service*, 32-29.

La Isa, W. M., Irmayani, & Yusnaeni. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif Care.* Jakarta Timur: Trans Info Media.

Mahendra, I. (2022). *Anestesiologi, Terapi intensif, dan Manajemen nyeri.* Surabaya: Scopindo Media Pustaka.

Mahmudi, & Ratna Sari Dinaryanti. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Jurnal Sehat Mandiri, Volume 17 Nomor 2*, 142-152.

Mitasari, R. N., Hamrani, S. T., & Chori Elsera. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post SC dengan Preeklamsia di Ruang Kana RSUD Harapan Kita Jakarta. *Conference of Health and Social Humaniora*, 132-137.

Norlita, W., Isnaniar, Amini, R., & Pitri, N. A. (2025). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Penyembuhan Luka pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 76-88.

Novianti , Y., & Trisetiyaningsih, Y. (2025). Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri post SC. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 13-18.

Pramudita, R. Z., Noorratri, E. D., & Purnamawati, F. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Ponek RSUD DR. Soeratno Gemolong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, 185-195.

Prasetyo, S. N. (2023). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta: CV. Graha Ilmu.

Qodarsih, T., Mayenti, F., Tanberika, F. S., & Yenita, R. N. (2025). The Application of Benson Relaxation Therapy Technique to Reduce Pain in Post Cesarean Section Patients in the Mawar Ward of Bengkalis Regional General Hospital. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan Volume. 3 Nomor. 3*, 385-389.

Rokhmah, N. D., Syavitri, D. D., Cahyono, F., Mugi, R., Maliana, S., & Wahyuningsih. (2026). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Riset Ilmiah Volume.3 Nomor. 1*, 138-150.

Sudanningsih, S. A., Novitasari, D., & Budi, M. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Sectio Caesarea Post Spinal Anestesi di RSUD DR. Soedirman Kebumen. *Jurnal Cakrawala Ilmiah Vol.4, No.8*, 1167-1176.

Sugito, A., Ta'adi, & Djamalludin Ramian. (2022). *Aromaterapi dan Akupresur pada Sectio Caesarea.* Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta.

Sulistiawati , Y., Make, J. P., Primadevi, I., & Puspita, L. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2024 . *Jurnal Kesehatan Tambusai Volume 6, Nomor 2*, 4212-4222.

World Health Organization. (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access.* Geneva: World Health Organization.

Lampiran 1

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes.medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

Medan, 17 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 20746/ 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Direktur RSU Sufina Aziz

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Suhaimah Oktavia	P07520123074	Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Secti Caesarea di RSU Sufina Aziz

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

BLU

Lampiran 2

RUMAH SAKIT UMUM
"SUFINA AZIZ"

RUMAH SAKIT UMUM **"SUFINA AZIZ"**
Jl. Karya Baru No. 1 Helvetia Timur Medan
Telp : (061) 8441111 – Fax : (061) 8461661
Emergency Call : (061) 8441754
www.sufinaaziz.com

SURAT BALASAN

No : 954^/RSUSA/DIR/XII/2025
Hal : Balasan

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudari Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/2048/2025 hal Permohonan Survei awal, maka kami memberikan izin kepada mahasiswi tersebut dibawah ini :

Nama : Suhaimah Oktavia

NIM : P07520123074

Telah disetujui untuk melakukan survey awal mulai tanggal 26 Desember 2025 di RSU. Sufina Aziz Medan sebagai syarat penyusunan Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan dengan judul : "Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSU. Sufina Aziz".

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 24 November 2025
Direktur RSU. Sufina Aziz

dr. T. Liza Syahnas, M.K.M

Lampiran 3

RUMAH SAKIT UMUM
"SUFINA AZIZ"

RUMAH SAKIT UMUM "SUFINA AZIZ"
Jl. Karya Baru No. 1 Helvetia Timur Medan
Telp. (061) 8441111 Fax. (061) 8651861
Emergency Call (061) 8441754
www.sufinaazizmedan.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 005/RM/I/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini Penanggung Jawab Rekam Medis Rumah Sakit Umum Sufina Aziz Medan dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Suhaima Oktavia
Nim : P07520123074

Dengan ini menerangkan bahwa nama diatas adalah benar melakukan survey awal di Rsu. Sufina Aziz Medan dengan Judul "Penerapan relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di Rsu Sufina Aziz Medan. Dengan Keterangan sebagai berikut:

No	Diagnosa	Jumlah
1	Sectio Caesarea 2024	590
2	Sectio Caesarea 2025	638

Demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Medan, 12 Januari 2026
Penanggung Jawab Rekam Medis

Sri Handayani S.Kes

Tembusan :
1. Pertinggal

Lampiran 4

RUMAH SAKIT UMUM
"SUFINA AZIZ"

RUMAH SAKIT UMUM **"SUFINA AZIZ"**
Jl. Karya Baru No. 1 Helvetia Timur Medan
Telp : (061) 8441111 – Fax : (061) 8461861
Emergency Call : (061) 8441754
www.sufinaaziz.com

SURAT BALASAN

No : 214/RSUSA/DIR/III/2026
Hal : Balasan

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudari Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/273/2026 hal Permohonan Izin Penelitian, maka kami memberikan izin kepada mahasiswi tersebut dibawah ini :

Nama : Suhaimah Oktavia
NIM : P07520123074

Telah disetujui untuk melakukan penelitian mulai tanggal 16 Maret 2026 di RSU. Sufina Aziz Medan sebagai syarat penyusunan Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan dengan judul : "Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSU. Sufina Aziz".

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 13 Maret 2026
Direktur RSU. Sufina Aziz

Maya Kartika Sari, S.Kes., M.K.M

Lampiran 5 Ethical Clearance

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.4052/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 4 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Suhaimah Oktavia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSU. Sufina Aziz"

"he Application of Slow Deep Breathing and Benson Relaxation Techniques to Reduce Pain Intensity in Post-Cesarean Section Patients at Sufina Aziz General Hospital"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Oktober 2026 sampai dengan tanggal 12 Oktober 2027.

This declaration of ethics applies during the period October 12, 2026 until October 12, 2027.

October 12, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6

LEMBAR PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Sari Wardani

Umur: 26 tahun

Jenis kelamin: Perempuan

Setelah membaca dengan seksama, mengerti dan memahami penjelasan informasi yang diberikan dari penelitian, maka saya bersedia ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhaimah Oktavia dengan judul "**Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSU. Sufina Aziz Medan**" saya bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.

Demikianlah pernyataan persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam sedang paksaan siapapun serta untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden

(.....)

Sari wardani

Lampiran 7

LEMBAR PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Fina uci lestari

Umur: 32 tahun

Jenis kelamin: Perempuan

No. Hp: 085762199116

Alamat: Medan

Setelah membaca dengan seksama, mengerti dan memahami penjelasan informasi yang diberikan dari penelitian, maka saya bersedia ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhaimah Oktavia dengan judul **"Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSU. Sufina Aziz Medan"** saya bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.

Demikianlah pernyataan persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam sedang paksaan siapapun serta untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden

(.....)

Fina uci lestari

lampiran 8

Standar Operasional Prosedur Relaksasi *Slow Deep Breathing*

No	**Standar Operasional**	**Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing***
1.	Definisi	Teknik relaksasi *slow deep breathing* merupakan pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.
2.	Tujuan	1. Menurunkan konsumsi oksigen 2. Menurunkan ketegangan otot 3. Menurunkan tekanan darah, nafas dan nadi 4. Meningkatkan konsentrasi pada suatu ide 5. Meminimalkan perhatian pada stimulus eksternal 6. Membuat perubahan posisi tubuh yang rileks
3.	Indikasi	1. Nyeri pasca operasi 2. Nyeri punggung 3. Pasien dengan nyeri kronis
4.	Waktu	5-10 menit dengan 15 siklus pernapasan
5.	Prosedur	A. Pengkajian Kaji kemampuan pasien dalam mengikuti tindakan relaksasi *slow deep breathing* B. Perencanaan 1. Persiapan alat • Buku kecil dan alat tulis • Lembar observasi • *Stopwatch Digital* 2. Persiapan klien dan lingkungan • Jelaskan pada keluarga tujuan tindakan yang akan dilakukan • Mengatur posisi klien • Ciptakan lingkungan yang tenang atau nyaman

		C. Pelaksanaan 1. Relaksasi *slow deep breathing* • Menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman • Jelaskan tentang prosedur dan tindakan yang akan dilakukan 2. Atur posisi pasien sedemikian rupa agar rileks a. Posisi duduk • Duduk dengan seluruh punggung bersandar pada kursi • Letakkan kaki datar pada lantai • Gantungkan lengan pada sisi/letakkan pada lengan kursi • Pertahankan kepala sejajar dengan tulang belakang b. Posisi berbaring • Letakkan kaki terpisah satu sama lain dengan jari-jari kaki agak merenggang lurus kearah luar • Letakkan lengan pada sisi tanpa menyentuh sisi tubuh • Pertahankan kepala sejajar dengan tulang kepala • Gunakan bantal yang tipis dan kecil dibawah kepala 3. Anjurkan pasien untuk memejamkan mata 4. Instruksikan pasien menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahannya selama 2 detik, dan menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut selama 8 detik. Merasakan telapak tangan dan kaki terasa tidak tegang.

		5. Relaksasi dilakukan selama 5-10 menit, dengan 15 siklus pernapasan. Setiap 5 siklus pernapasan diselingi dengan jeda istirahat selama 30-35 detik. 6. Menjaga konsentrasi dengan memejamkan mata dan fokus pada area yang sakit. 7. Rapikan pasien D. Evaluasi Observasi keadaan klien selama tindakan E. Dokumentasi 1. Perawat yang melakukan 2. Waktu tindakan

Lampiran 9

Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson

No	Standar Operasional	Teknik Relaksasi Benson
1.	Definisi	Teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi napas dalam yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien.
2.	Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot dan mengendalikan pernapasan
3.	Waktu	Selama 10-20 menit, 1-2 kali sehari
4.	Prosedur	A. Perencanaan 1. Persiapan klien dan lingkungan • Identifikasi tingkat nyeri klien • Kaji kesiapan dan perasaan klien • Berikan penjelasan tentang terapi benson • Minta klien persiapkan kata-kata yang diyakini • Ciptakan lingkungan yang nyaman disekitar klien B. Persiapan alat 1. *Stopwatch digital* 2. Lembar observasi 3. Buku kecil dan alat tulis C. Tahap orientasi 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur D. Tahap kerja 1. Pasien diatur dalam posisi senyaman mungkin, baik dengan cara duduk atau berbaring agar tidak menggangu pikiran pasien. 2. Pasien dibimbing agar memejamkan mata dengan rileks dan tidak mengerahkan tenaga yang dapat mengganggu pikiran.

		3. Pasien dibimbing agar mampu melemaskan otot-otot tubuh sampai keadaannya rileks 4. Pasien dilanjutkan untuk melemaskan kepala, leher dan pundaknya 5. Posisi lengan dan tangan pada keadaan rileks dan senyaman mungkin serta pasien dianjurkan untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangan dengan erat. 6. Pasien ditawarkan untuk memilih kata yang akan diucapkan sesuai dengan keyakinannya. 7. Menganjurkan pasien untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga. 8. Setelah hitungan ketiga keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan. Selama proses tersebut, pasien diminta mengulang kata yang menenangkan sesuai keyakinannya seperti "subhanallah" atau "alhamdulillah" secara berulang-ulang selama sesi berlangsung. 9. Menganjurkan pasien untuk mempertahankan sifat pasif, anjurkan pasien untuk tetap berpikir tenang. E. Terminasi 1. Observasi skala nyeri setelah intervensi 2. Ucapkan salam F. Dokumentasi 1. Catat hasil observasi dalam catatan perkembangan klien

Lampiran 10

LEMBAR OBSERVASI

Inisial : Ny. S
Umur : 26 tahun
Hari ke- : 1 – 7

Hari/tanggal/ Waktu	Pertemuan ke-	Pengukuran	Pre-intervensi	Post-intervensi
Rabu 29/04/2026	1	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	110/80 85x/menit 21x/menit 5	110/80 80x/menit 21x/menit 4
kamis 30/04/2026	2	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	120/80 90x/menit 22x/menit 6	120/80 88x/menit 21x/menit 5
Jum'at 01/05/2026	3	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	120/85 85x/menit 21x/menit 5	120/85 85x/menit 21x/menit 4
Sabtu 02/05/2026	4	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	120/80 80x/menit 21x/menit 5	120/80 80x/menit 21x/menit 4

Hari/tanggal/ Waktu	Pertemuan ke-	Pengukuran	Pre-intervensi	Post-intervensi
Minggu 03/05/2026	5	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	110/80 85x/menit 21x/menit 4	110/80 83x/menit 21x/menit 3
Senin 04/05/2026	6	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	115/80 80x/menit 21x/menit 3	115/80 80x/menit 21x/menit 2
Selasa 05/05/2026	7	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	110/80 86x/menit 21x/menit 2	110/80 84x/menit 20x/menit 1

Lampiran 11

LEMBAR OBSERVASI

Inisial Ny. F
Umur 32 tahun
Hari ke- 1 – 7

Hari/tanggal/ Waktu	Pertemuan ke-	Pengukuran	Pre-intervensi	Post-intervensi
Rabu 29/04/2026	1	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	130/85 90x/menit 22x/menit 6	130/80 90x/menit 22x/menit 5
Kamis 30/04/2026	2.	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	135/80 92x/menit 22x/menit 7	135/80 92x/menit 22x/menit 6
Jum'at 01/05/2026	3.	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	125/80 88x/menit 21x/menit 6	125/80 86x/menit 21x/menit 5
Sabtu 02/05/2026	4	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	125/80 88x/menit 21x/menit 5	125/80 86x/menit 21x/menit 4

Hari/tanggal/ Waktu	Pertemuan ke-	Pengukuran	Pre-intervensi	Post-intervensi
Minggu 03/05/2026	5	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	127/85 88x/menit 21x/menit 5	127/85 88x/menit 21x/menit 4
Senin 04/05/2026	6.	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	120/80 84x/menit 20x/menit 4	120/80 84x/menit 20x/menit 3
Selasa 05/05/2026	7.	1. TD 2. Nadi 3. Respirasi 4. Skala nyeri	122/84 86x/menit 20x/menit 3	122/84 86x/menit 20x/menit 2

Lampiran 12

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat bergerak atau berubah posisi
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	dengan istirahat
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	Perut bagian bawah sekitar luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	Ketika bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	Hanya diam saja
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny.S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Nyeri berkurang sedikit
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Saat bergerak dan Posisi duduk
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Setelah tindakan relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	ditusuk - tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	terasa efek obat hilang dan saat bergerak.
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10 - 15 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny.S

Umur 26 tahun

Hari ke- 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika bergerak atau berpindah posisi
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson.
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	6 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat berdiri, bergerak dan berubah posisi
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	semua efek obat hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20 – 30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 3

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat berdiri dan berjalan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Istirahat dan relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat efek obat menghilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson.
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial Ny S

Umur 26 tahun

Hari ke- 3

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Kaki berdiri dan berjalan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Istirahat dan relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	kaki bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20–30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 28 tahun

Hari ke- : 4

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Saat melakukan gerakan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Istirahat dan relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi.
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15-25 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 4

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Saat bergerak dan melakukan aktivitas
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti di sayat sayat
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat sudah hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15-20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 5

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Ketika bergerak dan melakukan aktivitas berat
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15-20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 5

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Ketika bergerak dan berjalan-jalan.
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	diarea luka operasi
6	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	Saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15 - 20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	3 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny.S

Umur 26 tahun

Hari ke- 6

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Ketika banyak bergerak
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk - tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika bergerak
7	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10 - 15 menit
8	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	3 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny.S

Umur : 26 tahun

Hari ke- 6

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah sangat berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika banyak melakukan gerakan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10 – 15 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson.
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	2 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny.S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 7.

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat banyak bergerak
3	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	diarea luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10-15 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	2 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny.S

Umur : 26 tahun

Hari ke- : 7

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah sangat kurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Ketika banyak melakukan gerakan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	diarea luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika banyak bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	5 - 10 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson.
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	1 (nyeri ringan)

Lampiran 13

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika bergerak
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Minum obat anti nyeri
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti disayat-sayat atau ditusuk-tusuk.
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat melakukan gerakan
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	hanya beristirahat
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	6. (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sedikit berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika bergerak dan melakukan aktivitas
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti disayat sayat atau ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi.
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat hilang dan ketika bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5. (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat berubah posisi dan melakukan aktivitas
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti disayat-sayat dan ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat efek obat hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	25-35 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	7 (nyeri berat)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya Sedikit berkurang
2	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika bergerak dan aktivitas yg berlebihan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk atau disayat-sayat
5	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi.
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat coba bak hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	25-35 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	6 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny. F

Umur 32 tahun

Hari ke- 3

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	saat melakukan gerakan atau aktivitas
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk dan terasa nyeri
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat efek obat sudah hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	25-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	6 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 3

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sedikit berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	banyak bergerak
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi-
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-30 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny. F

Umur 32 tahun

Hari ke- 4

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya
2	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	banyak bergerak dan melakukan aktivitas berat
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk
5	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika banyak bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-25 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 4

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sedikit berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Ketika banyak bergerak
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk atau disengat-sengat
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika bergerak dan efek obat hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	20-25 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 5

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya masih ada nyeri
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika banyak bergerak dan berdiri cukup lama
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Minum obat dan istirahat
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	hilang timbul seperti ditusuk - tusuk
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat bergerak dan efek obat sudah hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	nyeri berlangsung sekitar 15 - 20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	duduk atau berbaring
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	5 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial Ny. F

Umur 32 tahun

Hari ke- 5

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah berkurang
2	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	Kenika banyak bergerak dan berpindah posisi
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	setelah relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk atau disayat-sayat
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	diarea luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat sudah hilang dan banyak bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15 - 20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny.F

Umur 32 tahun

Hari ke- 6

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya, masih ada nyeri
2	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika banyak aktivitas dan banyak bergerak
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Minum obat antinyeri dan beristirahat
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk atau ditarik - tarik
5	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat sudah hilang dan saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15-20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	Minum air hangat dan beristirahat
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	4 (nyeri sedang)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny. F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 6

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya sudah berkurang
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	ketika melakukan banyak gerakan
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Setelah relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	Seperti ditusuk-tusuk atau disayat-sayat
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	ketika efek obat sudah hilang
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	15 - 20 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	3 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(PRE/~~POST~~ TINDAKAN)

Inisial Ny.F

Umur 32 tahun

Hari ke- 7

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Masih terapi sudah sangat sedikit
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	melakukan aktivitas yang berat
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	beristirahat
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk-tusuk atau disayat-sayat
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	di area luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10 – 15 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	beristirahat dan berbaring
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	3 (nyeri ringan)

LEMBAR WAWANCARA SENSASI RASA NYERI

(~~PRE~~/POST TINDAKAN)

Inisial : Ny.F

Umur : 32 tahun

Hari ke- : 7

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ibu merasakan nyeri?	Ya, sudah sangat sedikit
2.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan bertambah?	melakukan aktivitas yang berat
3.	Kondisi apa yang menyebabkan nyeri yang ibu rasakan berkurang?	Setelah relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
4.	Bagaimana sifat nyeri yang ibu rasakan?	seperti ditusuk tusuk dan perat seperti ketarik
5.	Dimana lokasi nyeri yang ibu rasakan?	diarea luka operasi
6.	Kapan nyeri yang ibu rasakan?	Saat bergerak
7.	Berapa lama nyeri tersebut berlangsung setiap muncul?	10 -15 menit
8.	Apakah ibu pernah mengalami pengalaman nyeri seperti ini sebelumnya?	belum pernah
9.	Tindakan apa yang ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tersebut?	relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson
10.	Dari skala 1-10, ibu merasakan skala nyeri angka berapa?	2 (nyeri ringan)

Lampiran 14 Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : **Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSU. Sufina Aziz**

Nama Mahasiswa : **Suhaimah Oktavia**

Nomor Induk Mahasiswa : **P07520123074**

Nama Pembimbing : **Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep**

NO	TANGGAL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	Jumat, 08-05-2026	Bimbingan Bab IV		
2	Selasa, 12-05-2026	Bimbingan hasil studi kasus		
3	Senin, 18-05-2026	Bimbingan pembahasan bab IV		
4	Kamis, 21-05-2026	Bimbingan Bab V bagian kesimpulan		
5	Senin, 25-05-2026	Bimbingan Bab V bagian saran		
6	selasa, 01-06-2026	ACC Karya Tulis Ilmiah		

Medan, 17 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan Medan

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

NIP. 197011301993032013

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : **Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSU. Sufina Aziz**

Nama Mahasiswa : **Suhaimah Oktavia**

Nomor Induk Mahasiswa : **P07520123074**

Nama Pembimbing : **Sri Hartati, SKM, M.Kes**

NO	TANGGAL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	Selasa, 02-06-2026	Perbaikan daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran		
2	Kamis, 04-06-2026	Perbaikan tabel pada Bab IV		
3	Jumat, 05-06-2026	Perbaikan penulisan Bahasa asing		
4	Senin, 08-06-2026	Perbaikan penulisan SOP		
5	Selasa, 09-06-2026	Perbaikan penulisan dan kata pada Bab IV dan Bab V		
6	Rabu, 10-06-2026	ACC Karya Tulis Ilmiah		

Medan, 17 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan Medan

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

NIP. 197011301993032013

Lampiran 15 Dokumentasi

Dokumentasi Responden 1 (Ny. S)

Penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson

Hari ke-1



Hari ke-2



Hari ke-3



Hari ke-4



Hari ke-5



Hari ke-6



Hari ke-7



Lampiran 16 Dokumentasi

Dokumentasi Responden 2 (Ny.F)

Penerapan Relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson

Hari ke-1



Hari ke-2



Hari ke 3



Hari ke-4



Hari ke-5



Hari ke-6



Hari ke-7



Lampiran 17 Turnitin

KTI SUHAIMAH .docx

ORIGINALITY REPORT

18%	11%	8%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
3	repositori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	2%
4	repositoryperpus.poltekkesjayapura.ac.id Internet Source	2%
5	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
6	www.jurnal.samodrailmu.org Internet Source	2%
7	pdfcoffee.com Internet Source	1%
8	fr.scribd.com Internet Source	1%
9	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	1%
10	repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	1%
12	Submitted to STIKES Hang Tuah Surabaya Student Paper	1%
13	manggalajournal.org Internet Source	1%
14	Submitted to Exeed College Student Paper	1%
15	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%

16	jurnal.poltekkespadang.ac.id Internet Source	1%
17	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	1%
18	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
19	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
20	nofvilsaefrida.wordpress.com Internet Source	1%
21	repository.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	1%
22	Submitted to Clarkston Community Schools Student Paper	1%
23	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
24	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
25	Iranti Widyani Hilal, Tetik Nurhayati, Dewi Aryanti. "Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Sectio Caesarea dalam Peningkatan ASI dengan Perawatan Metode Kangguru (PMK) di Ruang Melati 2A Rumah Sakit dr. Soekardjo Tasikmalaya", Tasikmalaya Nursing Journal, 2023 Publication	<1%
26	www.scribd.com Internet Source	<1%
27	idoc.tips Internet Source	<1%
28	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	<1%
29	eprints.ung.ac.id Internet Source	<1%
30	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1%
31	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%