

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Foot And Hand Massage* untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Paska Persalinan Seksio Sesarea di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Nur Maziyatun Nisa, Isyti'aroh, Windha Widyastuti

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Persalinan seksio sesarea menimbulkan rasa nyeri akibat pembedahan. Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri pada ibu paska persalinan seksio sesarea adalah penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan *foot and hand massage*. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu menggambarkan tindakan relaksasi nafas dalam dan *foot and hand massage* untuk mengurangi nyeri pada ibu paska persalinan seksio sesarea. Metode Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan studi kasus. Subyek studi kasus yaitu dua ibu paska persalinan seksio sesarea yang mengeluh nyeri di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri deskriptif. Hasil penerapan teknik ini menunjukkan penurunan nyeri pada dua ibu paska persalinan seksio sesarea, kasus satu dari skala 6 menjadi 1 dan kasus dua dari skala 6 menjadi 2. Simpulan dari studi kasus ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan *foot and hand massage* dapat menurunkan skala nyeri pada ibu paska persalinan seksio sesarea. Saran pada studi kasus ini diharapkan teknik relaksasi nafas dalam dan *foot and hand massage* dapat membantu menurunkan nyeri pada ibu paska persalinan seksio sesarea.

Kata kunci : *foot and hand massage*, nyeri, relaksasi nafas dalam, seksio sesarea.

ABSTRACT

The Application of Deep Breath Relaxation Techniques and a Foot-Hand Massage to Reduce Pain in Post-Caesarean Women at RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Nur Maziyatun Nisa, Isyti'aroh, Windha Widyastuti

The Vocational Program in Nursing, Faculty of Health Sciences,
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

A cesarean section (C-section) causes pain due to surgical wounds. One of the non-pharmacological treatments to reduce pain after cesarean section is the application of deep breathing relaxation techniques and a foot-hand massage. The purpose of this case study is to examine the use of deep breathing relaxation and a foot-hand massage in alleviating the pain among mothers after C-section. This case study involved two post C-section mothers who complained of pain at PKU Muhammadiyah Hospitalisasi Pekajangan Pekalongan. A descriptive pain scale was used to measure pain severity. The results show the deep breathing relaxation techniques and a foot-hand massage may decrease pain (around 4-5 points pain scale) among both post C-section patients. This study concludes the deep breathing relaxation techniques combined with a foot and hand massage may reduce a pain scale in post C-section patients. This study suggests that the deep breathing relaxation techniques, as well as a foot and hand massage, could be used to reduce surgical pain post C-section.

Keywords: caesarean section, deep breath relaxation, foot and hand massage, pain.