

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN PEMBERIAN  
AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA  
PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MATERNITAS  
RUMAH SAKIT RESTU KASIH  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
DIAH PRAHESTI OKTAVIANI  
204201446139**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN PEMBERIAN  
AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
MATERNITAS RUMAH SAKIT RESTU KASIH  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelas Sarjana Keperawatan  
pada Progam Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh:  
**DIAH PRAHESTI OKTAVIANI**  
**204201446139**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN PEMBERIAN  
AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
MATERNITAS RUMAH SAKIT RESTU KASIH**

**JAKARTA TIMUR**

Oleh:

**DIAH PRAHESTI OKTAVIANI  
204201446139**

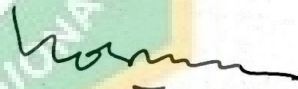
Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada bulan Februari 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



**Ns. Dayan Hisni, S.kep, M.N.S**




**Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
**Dr. Retno Widowati, M.Si**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Maternitas RS Restu Kasih Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Diah Prahesti Oktaviani

NPM : 204201446139



**HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG**

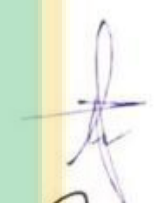
**Judul Skripsi** : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Maternitas RS Restu


Kasih Jakarta Timur

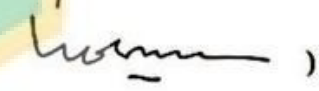
**Nama Mahasiswa** : Diah Prahesti Oktaviani

**NPM** : 204201446139

Menyetujui,

**Penguji 1 : Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep** (  )

**Penguji 2 : Ns. Dayan Hisni, S.kep, M.N.S** (  )

**Penguji 3 : Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes** (  )

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Diah Prahesti Oktaviani

NMP : 204201446139

Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Maternitas RS Restu Kasih Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 15 Februari 2023



(Diah Prahesti Oktaviani)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Peurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Maternitas RS Restu Kasih”.

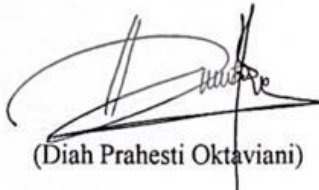
Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „*Alhamdulillah*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S., yang juga selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Dr.Rosmawaty selaku pembimbing 2 dan selaku pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsisaya.

4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
5. Kepala dan seluruh karyawan Rumah Sakit Restu Kasih Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
6. Kepada kedua orang tua, kakak ku yang telah memberikan dukungan baik baik moril maupun matrial sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Satya Nugraha yang selalu support, mengingatkan untuk mengerjakan skripsi.
8. Semua teman-teman dan kakak-kakaku yang selalu support penulis ucapkan terimakasih banyak

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, Februari 2023



(Diah Prahesti Oktaviani)



## Abstrak

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MATERNITAS RUMAH SAKIT RESTU KASIH JAKARTA TIMUR

Diah Prahesti Oktaviani, Dayan Hisni, Rosmawati Lubis

**Latar Belakang:** Persalinan *sectio caesarea* memiliki nyeri lebih tinggi sekitar 27,3% dibandingkan dengan persalinan normal yang hanya sekitar 9%. Rasa nyeri meningkat pada hari pertama post operasi *sectio caesarea*. Penanganan nyeri biasanya dapat dilakukan dengan manajemen nyeri menggunakan farmakologis dan non farmakologis. Distraksi yang bisa dilakukan diantaranya distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi intelektual, dan distraksi pernapasan yaitu melakukan inhalasi melalui hidung dengan menggunakan aromaterapi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental dengan *pre and post test design with control group*. Sample dipilih dengan menggunakan Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan total sampel 40 responden. Uji Statistik yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test*. Instrument penelitian menggunakan kuisioner berupa *Wong Baker Pain Scale*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Restu Kasih. Hal tersebut dibuktikan dengan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* :0,000 ( $p < 0,05$ )

**Kesimpulan dan Saran :** Ada pengaruh engaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Restu Kasih yang dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lemon terhadap nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea*.

**Kata Kunci :** Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon, Nyeri *Post Sectio Caesarea*, Relaksasi Nafas Dalam, Aromaterapi Lemon.

**Kepustakaan :** 29 pustaka (2011-2020)

## Abstract

### THE EFFECT OF DEEP RELAXATION TECHNIQUE AND LEMON AROMATHERAPY ON PAIN SCALE AMONG PATIENT WITH POST-OPERATION OF SECTIO CAESAREAN IN MATERNITY WARD RESTU KASIH HOSPITAL EAST JAKARTA

Diah Prahesti Oktaviani, Dayan Hisni, Rosmawati Lubis

**Background:** Sectio caesarean delivery has a higher pain of about 27.3% compared to normal delivery which is only about 9%. Pain increases on the first day after cesarean section surgery. Pain management can usually be done by using pharmacological and non-pharmacological pain management. Distraction that can be done includes visual distraction, auditory distraction, intellectual distraction, and respiratory distraction, namely inhalation through the nose using aromatherapy.

**Aim :** To examine the effect of deep relaxation technique and lemon aromatherapy on pain scale among patient with post-operation of section caesarean in Maternity wards Restu Kasih Hospital East Jakarta.

**Methodology:** This study was a quasi experimental research with pre and post test design with control group. The sample was selected using a purposive sampling technique, with a total sample of 40 respondents. The statistical test used is the Paired Sample T- Test. The research instrument used a questionnaire in the form of the Wong Baker Pain Scale.

**Results:** The results showed that there was an effect of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation on reducing the pain scale in post sectio caesarea patients at Restu Kasih Hospital. This is evidenced by the Paired Sample T-Test obtained p-value: 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Concluision and auggestion :** There is an effect of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation on reducing the pain scale in post sectio caesarea patients at Restu Kasih Hospital which can be used as input in the development of science regarding the effect of deep breath relaxation and lemon aromatherapy on pain in mothers post sectio caesarea surgery.

**Kata Kunci :** lemon aromatherapy, pain after section caesarean, deep relaxation.



<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	<b>9</b>
2.1 Nyeri	9
2.1.1 Definisi Nyeri	9
2.1.2 Proses Fisiologis Nyeri	10
2.1.3 Jenis-Jenis Nyeri	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	11
2.1.5 Pengkajian Nyeri	12
2.1.6 Skala Nyeri	14
2.1.7 Manajemen Nyeri	16
2.2 Sectio Caesarea	17
2.2.1 Definisi Sectio Caesarea	17
2.2.2 Tipe Sectio Caesarea	18
2.2.3 Etiologi sectio caesarea	21
2.2.4 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tindakan <i>Sectio Caesarea</i>	22
2.2.5 Indikasi <i>Sectio Caesarea</i>	26
2.2.6 Keuntungan <i>Sectio Caesarea</i> (Sc)	26
2.2.7 Kerugian <i>Sectio Caesarea</i> (SC)	27
2.2.8 Resiko Persalinan <i>Sectio Caesarea</i> (SC)	28
2.2.9 Perawatan Post Sectio Caesarea	28
2.3 Teknik Relaksasi Nafas Dalam	30
2.3.1 Definisi	30
2.3.2 Jenis-jenis Teknik Relaksasi Nafas Dalam	30
2.3.3 Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	31
2.3.4 Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	31

23.5	Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam	32
2.3.6	Faktor yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Skala Nyeri	32
2.3.7	Penelitian terkait Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam dalam menurunkan intensitas skala nyeri	33
2.4	Aromaterapi Lemon	34
2.4.1	Definisi Aromaterapi	34
2.4.2	Mekanisme Aromaterapi	35
2.4.3	Manfaat Aromaterapi	36
2.4.4	Teknik Pemberian Aromaterapi	38
2.4.5	Penelitian terkait Aromaterapi Lemon dapat mengurangi intensitas skala nyeri	40
2.5	Kerangka Teori	41
2.6	Kerangka Konsep	42
2.7	Hipotesis Penelitian	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		<b>43</b>
3.1	Desain Penelitian	43
3.2	Populasi dan Sampel	43
3.2.1	Populasi	43
3.2.2	Sampel	43
3.3	Lokasi Penelitian	45
3.4	Waktu Penelitian	46
3.5	Variabel Penelitian	46
3.6	Definisi Operasional Penelitian	47
3.7	Instrumen Penelitian	48
3.8	Validitas dan Reliabilitas	50
3.9	Prosedur Pengumpulan Data	51
3.7	Analisis Data	51
3.7.1	Analisis Univariat	52
3.7.2	Analisis Bivariat	52
3.8	Etika Penelitian	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		<b>55</b>

4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di RS Restu Kasih	55
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di RS Restu Kasih	55
4.1.3 Perbedaan Rerata Nyeri pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam + Aromaterapi Lemon	56
4.1.4 Perbedaan Rerata Nyeri Sebelum dan Sesudah Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon + Relaksasi Nafas Dalam	57
4.2 Pembahasan	58
4.2.1 Analisis Univariat	58
4.2.2 Analisis Bivariat	60
4.3 Keterbatasan Penelitian	63
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>64</b>
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>66</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional	47
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Rumah Sakit Restu Kasih	55
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Rumah Sakit Restu Kasih	55
Tabel 4.3	Perbedaan Rerata Nyeri Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam + Aromaterapi Lemon	56
Tabel 4.4	Perbedaan Rerata Nyeri Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam + Aromaterapi Lemon	57



## DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka Teori	41
2.2	Kerangka Konsep	42

