

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA NY. D (P2A0) POST *SECTIO CAESAREA* DENGAN NYERI DI RSU TANGERANG SELATAN

Nathania Oktaviani

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri post sectio caesarea masih tinggi (77,4%-100%), dengan kejadian di Indonesia 17,6% dan nyeri lebih besar dibanding persalinan normal. Penanganan nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif dan aman dalam rangka mengurangi nyeri. **Tujuan:** Studi kasus ini memiliki tujuan untuk mendokumentasikan implementasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada Ny. D (P2A0) *post sectio caesarea* dengan nyeri di RSU Tangerang Selatan. **Metode:** Studi kasus ini menerapkan pendekatan deskriptif pemberian implementasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada Ny. D (P2A0) dengan nyeri di RSU Tangerang Selatan. Pengumpulan informasi pada Ny. D dilakukan melalui teknik wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik untuk mendapatkan data subjektif dan data objektif secara langsung. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi keperawatan dan pemberian implementasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender selama 3x24jam terjadi penurunan tingkat nyeri yang ditandai dengan penurunan skala nyeri pada hari pertama skala tujuh menjadi skala tiga pada hari ketiga, dan pertanyaan terkait kondisi kesehatannya berkurang. **Kesimpulan:** Penerapan terapi non-farmakologis relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada Ny. D post *sectio caesarea* menunjukkan adanya penurunan intensitas atau skala nyeri setelah intervensi dilakukan. Kedua terapi non-farmakologis ini membantu meningkatkan rasa nyaman, relaksasi, dan mendukung pemulihan Ny. D pada masa awal *postpartum*

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam, *Sectio Caesarea*

IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND LAVENDER AROMATHERAPY ON MRS. D (P2A0) WITH CAESAREAN SECTION PAIN AT RSU TANGERANG SELATAN

Nathania Oktaviani

Abstract

Background: Post-caesarean section pain is still high (77.4%-100%), with an incidence of 17.6% in Indonesia and greater pain compared to normal delivery. Non-pharmacological treatments such as deep breathing relaxation and lavender aromatherapy are effective and safe in reduce pain. **Objective:** This case study aims to document the implementation of deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy on Mrs. D (P2A0) post-caesarean section with pain at South Tangerang General Hospital. **Method:** This case study applies a descriptive approach to the implementation of deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy on Mrs. D (P2A0) with pain at South Tangerang General Hospital. Information collection on Mrs. D was carried out through interview techniques, observation, and physical examination to obtain subjective and objective data directly. **Results:** After implementation of deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy for 3x24 hours, there was a decrease in pain levels, marked by a decrease in the pain scale on the first day from a scale of seven to a scale of three on the third day, and questions related to his health condition decreased. **Conclusion:** The implementation of deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy in post caesarea section Mrs. D showed a reduction in pain intensity after the interventions. These non-pharmacological therapies improved comfort, relaxation, and supported early postpartum recovery.

Keywords:Caesarean Section, Deep Breathing Relaxation, Lavender Aromatheraphy, Pain