



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

KARYA TULIS ILMIAH

NATHANIA OKTAVIANI

2310701049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

NATHANIA OKTAVIANI

2310701049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Nathania Oktaviani
NIM : 2310701049
Tanggal : 22 Mei 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 22 Mei 2026

Yang Menyatakan

(Nathania Oktaviani)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform ChatGPT, dan Paraphrase AI untuk membantu dalam parafrase dan penyusunan kalimat serta perbaikan bahasa dalam penulisan. Saya tetap bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Karya Tulis Ilmiah ini.

Nama : Nathania Oktaviani
NIM : 2310701049
Tanggal : 25 Mei 2026

Jakarta, 22 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Nathania Oktaviani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nathania Oktaviani

NIM : 2310701049

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-esklusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender Pada Ny. D (P2A0) *Post Sectio Caesarea* dengan Nyeri di RSU Tangerang Selatan”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih, media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta. Dengan demikian ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Mei 2026

Yang Menyatakan



(Nathania Oktaviani)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Nathania Oktaviani

NIM : 2310701049

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi
Lavender Pada Ny. D (P2A0) Post Sectio Caesarea dengan Nyeri di
RSU Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Depok, 22 Mei 2026

Ketua Penguji

Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Mat., Ph.D

NIP. 197602142021212005

Anggota Penguji I

Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep

NIP.198807202018032001

Anggota Penguji II

Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D

NIP. 197810262005012004

Mengetahui,

Dekan

FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yuni, SST, L.Fr, M.Si

NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi

Keperawatan Program Diploma Tiga

Ns. Diah Tika Anggrani, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199203102019032019

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 RSUD 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 RSUD 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-cesarean 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-cesarean 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,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Pada Ny. D (P2A0) *Post Sectio Caesarea* Dengan Nyeri Di RSUD Tangerang Selatan” sebagai salah satu syarat kelulusan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan baik dan tepat waktu. Proses penyusunan tugas akhir ini tidaklah mudah, namun berkat doa dan dukungan dari berbagai pihak, tugas akhir ini dapat diselesaikan. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. Anter Venus, MA, Com, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini serta menyediakan berbagai fasilitas akademik dan non-akademik yang sangat mendukung selama melakukan proses pembelajaran.
- 2) Dr. Sri Yani, SST. FT, Ftr, M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan kebijakan, serta dukungan akademik selama penulis menjalani proses perkuliahan, sehingga penulis dapat mengikuti pendidikan dengan baik dan terarah.
- 3) Desmawati, SKP., M.Kep, Sp.Mat., Ph.D dan Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, arahan, serta saran yang membangun demi penyempurnaan penyusunan tugas akhir ini.
- 4) Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE),. Ph.D, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini dari awal sampai selesai. Tanpa bimbingan beliau, tugas akhir ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.
- 5) Ayah Domi Heriyanto dan Ibu Dewi Verlina Sari, penulis mengucapkan terima kasih kepada ayah dan ibu selaku orang tua yang selalu mendukung

baik secara moral maupun material, memberikan doa tanpa henti kepada penulis agar dapat menyelesaikan proses perkuliahan berjalan lancar dari awal sampai akhir. Dan menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap bertahan menyelesaikan segala proses dan lika-liku perjuangan dalam perkuliahan.

- 6) Bang Rendi, Arga, dan Kayla, selaku abang dan adik penulis, penulis ucapkan terima kasih karena telah menjadi salah satu alasan penulis untuk melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi agar menjadi adik sekaligus kakak yang dapat menjadi inspirasi dan dapat memotivasi abang dan adik untuk tetap melanjutkan pendidikan dengan baik.
- 7) Firda, Risa, Eva, Rina, selaku teman sekaligus sahabat yang telah kebersamai penulis dari awal perkuliahan sampai penyusunan tugas akhir ini selesai, penulis ucapkan terima kasih atas dukungan, motivasi, saran, dan kebaikan yang selalu kalian berikan kepada penulis dan menjadi salah satu motivasi penulis untuk tetap tegar dalam menghadapi berbagai rintangan yang penulis hadapi selama penyusunan tugas akhir ini.
- 8) Teman-teman kelas B yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih karena telah kebersamai penulis dari awal masuk perkuliahan sampai akhir, terima kasih karena telah menjadi salah satu motivasi penulis untuk tetap semangat menjalani perkuliahan.

Jakarta, 22 Mei 2026



Nathania Oktaviani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Studi Kasus.....	5
I.4 Manfaat Studi Kasus.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Landasan Teori.....	7
II.2 Kerangka Teori	42
II.3 Penulisan Terdahulu.....	42
BAB III METODE STUDI KASUS	48
III.1 Desain Studi Kasus	48
III.2 Subjek Studi Kasus	48
III.3 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	48
III.4 Metode Studi Kasus.....	49
III.5 Instrumen Studi Kasus	51
III.6 Analisis Data Studi Kasus	51
III.7 Etika Studi Kasus.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
IV.1 Hasil Studi Kasus.....	54
IV.2 Pembahasan Studi Kasus	81
IV.3 Keterbatasan Studi Kasus	90
BAB V PENUTUP.....	92
V.1 Kesimpulan.....	92
V.2 Saran	93
V.2.1 Saran bagi Rumah Sakit	93
V.2.2 Saran bagi Pasien dan Keluarga	93
V.2.3 Saran bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	94

DAFTAR PUSTAKA	95
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penulisan Terdahulu	38
Tabel 2	Data Fokus.....	54
Tabel 3	Analisa Data	55
Tabel 4	Diagnosa Keperawatan.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Pathway Sectio Caesarea</i>	15
Gambar 2	Pain Assesment Tool	24
Gambar 3	Kerangka Teori	37
Gambar 4	<i>Numeric Rating Scale</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Media Edukasi Leaflet
Lampiran 2	Media Edukasi Poster
Lampiran 3	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 5	Formulir Pendaftaran Ujian Sidang Akhir
Lampiran 6	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin