PENERAPAN KOLABORASI TEKNIK *DIAPHRAGMATIC BREATHING* DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG RAWAT GABUNG RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI

KARYA ILMIAH AKHIR

Oleh :

Annisa Eka Mahesti, S.Kep

NIM. 25101088

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN KOLABORASI TEKNIK *DIAPHRAGMATIC BREATHING* DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG RAWAT GABUNG RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Annisa Eka Mahesti, S.Kep

NIM: 25101088

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian Ilmiah Akhir Ners Pada Tanggal 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	Umi Sukowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat NIDN. 0431128105	( )
Penguji 2	Lailil Fatkuriyah, S.Kep., Ns., MSN NIP. 0703118802	( )
Penguji 3	Ainul Hidayati, S.Kep, Ns, M.KM NIDN. 0431128195	( )

Ketua Program Studi Profesi Ners

Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns, M.Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

PENERAPAN KOLABORASI TEKNIK *DIAPHRAGMATIC BREATHING* DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG RAWAT GABUNG RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI

Annisa Eka Mahesti, S.Kep[1], Ainun Hidayati, S.Kep, Ns, M.KM[2]
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
Email: info@uds.ac.id
Karespondensi Penulis: ehesti517@gmail.com

Received **Accepted** **Published**

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri merupakan keluhan utama yang sering dialami pasien pasca *sectio caesarea* akibat trauma jaringan dan proses inflamasi yang dapat menghambat mobilisasi dini, menyusui, serta proses pemulihan. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Kolaborasi teknik diaphragmatic breathing dan terapi Musik Relaksasidiharapkan mampu memberikan efek relaksasi dan distraksi sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua pasien *post sectio caesarea* hari pertama hingga kedua di Ruang Rawat Gabung RSUD Blambangan Banyuwangi pada Januari 2026. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa teknik *diaphragmatic breathing* yang dikombinasikan dengan terapi Musik Relaksasiselama dua hari. **Hasil:** Kedua pasien mengalami penurunan tingkat nyeri setelah intervensi. Pada hari pertama, Ny. M mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 dan Ny. S dari 5 menjadi 4. Pada hari kedua, Ny. M mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 4, sedangkan Ny. S dari skala 5 menjadi 2. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa pemberian intervensi secara berulang memberikan efek yang lebih optimal dalam mengurangi nyeri pasca operasi. **Diskusi:** Kolaborasi teknik *diaphragmatic breathing* dan terapi Musik Relaksasiefektif membantu menurunkan nyeri melalui mekanisme relaksasi, peningkatan aktivitas parasimpatis, perbaikan oksigenasi, distraksi terhadap stimulus nyeri, serta stimulasi pelepasan endorfin. Kombinasi kedua intervensi mendukung peningkatan kenyamanan, mobilisasi dini, kualitas istirahat, dan proses pemulihan pasien *post sectio caesarea*, sehingga layak dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan maternitas.

Kata kunci: *diaphragmatic breathing*, terapi musik relaksasi, nyeri, sectio caesarea, terapi nonfarmakologis.