



**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN AROMATHERAPI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD H JUSUF SK TARAKAN**

SKRIPSI

Oleh
RAHMAT JUNAIDI
NIM. 017232019

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**



**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN AROMATHERAPI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD H JUSUF SK TARAKAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh
RAHMAT JUNAIDI
NIM. 017232019

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN AROMATHERAPI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD H JUSUF SK TARAKAN**

Oleh

RAHMAT JUNAIDI

NIM. 017232019

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Program Studi S1
Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo**

Ungaran, Maret 2025

Pembimbing Utama



Ns. Mona Saparwati., M.Kep.

NIDN. 0628127901

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN AROMATHERAPI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD H JUSUF SK TARAKAN**

Oleh


RAHMAT JUNAIDI
NIM. 017232019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Wahyoo

Hari :


Tanggal :

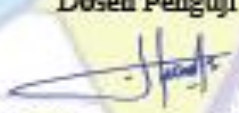
Tim penguji Pembimbing


Ns. Mona Saparwati, M.Kep.
NIDN. 0628127901

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II


Dr. Ns. Zuzro'atul Chairijah, S.Kep., M.kes
NIDN 0611067101



Ns. Liyanovitasari, M.kep
NIDN 0630078801

Menyetujui,
Ketua Program Studi

Mengesahkan,
Dekan


Dr. Ns. Abdul Wahid, M. Kep., Sp. Kep.I
NIDN. 0602027901




Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rahmat Junaidi
NIM : 017232019
Program Studi/ Fakultas : Keperawatan /Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi “Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan”, adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 18 Maret 2025
Yang membuat pernyataan



Rahmat Junaidi
017232019

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmat Junaidi
NIM : 017232019
Program Studi/ Fakultas : Sarjana Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul "Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 18 Maret 2025

Yang Membuat Pernyataan



Rahmat Junaidi

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2025
Rahmat Junaidi
NIM. 017232019

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATHERAPI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD H JUSUF SK TARAKAN.

ABSTRAK

Latar Belakang: “*Sectio caesarea* adalah pembedahan yang dilakukan untuk membantu persalinan atas indikasi tertentu, baik karena permasalahan ibu maupun kondisi janin. Operasi Caesarea dilakukan ketika persalinan normal tidak lagi memungkinkan. Sectio caesarea saat ini tidak lagi dilakukan karena alasan medis, tetapi juga atas permintaan sendiri atau atas saran dokter yang merawat sehingga kejadian sectio caesarea terus meningkat setiap tahunnya. Menggunakan teknik relaksasi nafas dalam memiliki manfaat yaitu meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah dan membuat kondisi tubuh menjadi rileks. aromaterapi lavender merupakan pemberian minyak esensial yang diekstrak dari tanaman lavender yang diberikan dengan cara inhalasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *Non equivalen pretest-posttest group design*. Penelitian menggunakan rumus slovin jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 60 orang.

Hasil: Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pasien mengalami cemas berat yakni sebanyak 19 orang (63,3%) sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan kategori cemas sedang sebanyak 15 orang (50,0%). Sebelum dilakukan Aromatherapi sebagian besar mengalami cemas berat yakni sebanyak 16 orang (53,3%) sedangkan setelah dilakukan Aromatherapi dengan kategori cemas ringan sebanyak 15 orang (50,0%). Mean rank pada kelompok intervensi relaksasi napas dalam adalah 30.92, sedangkan mean rank pada kelompok intervensi aromaterapi adalah 30.08. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0.852 ($p < 0,05$).

Simpulan: Pemberian teknik relaksasi napas dalam dan Aromatherapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Sectio Caesarea*”

Saran : Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea. Disarankan agar pasien aktif berpartisipasi dalam sesi intervensi dan memberikan umpan balik untuk meningkatkan efektivitas teknik yang diterapkan

Kata Kunci: Aromatherapi, Relaksasi napas dalam, *Sectio Caesarea*

Kepustakaan: 2009- 2024

Ngudi Waluyo University
SI Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Thesis, January 2025
Rahmat Junaidi
NIM. 017232019

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES AND AROMATHERAPY ON REDUCING ANXIETY OF PREOPERATIVE SECTIO CAESAREA PATIENTS AT RSUD H JUSUF SK TARAKAN.

ABSTRACT

Background: “Sectio Caesarea is surgery performed to assist labor on certain indications, either due to maternal problems or fetal conditions. Caesarean section is performed when normal delivery is no longer possible. Caesarean sections today are no longer performed for medical reasons, but also on their own request or on the advice of the treating doctor so that the incidence of caesarean sections continues to increase every year. Using deep breath relaxation techniques has the benefit of increasing oxygen saturation, improving the state of oxygenation in the blood and making the body condition relaxed. lavender aromatherapy is the administration of essential oils extracted from lavender plants given by inhalation.
Methods: This study used a quasi-experiment with a non-equivalent pretest-posttest group design. The study used the Slovin formula, the number of samples in this study was 60 people.

Results: Before the deep breath relaxation technique was performed, the patients experienced severe anxiety, as many as 19 people (63.3%), while after the deep breath relaxation technique was performed with a moderate anxiety category of 15 people (50.0%). Before Aromatherapy, most of them experienced severe anxiety, namely as many as 16 people (53.3%) while after Aromatherapy with mild anxiety category as many as 15 people (50.0%). Mean rank in the deep breath relaxation intervention group was 30.92, while the mean rank in the aromatherapy intervention group was 30.08. The statistical test results obtained a p value of 0.852 ($p < 0.05$).

Conclusion: The provision of deep breath relaxation techniques and Aromatherapy can reduce anxiety levels in Sectio Caesarea patients.”

Suggestions: Deep breath relaxation techniques and aromatherapy can be used as interventions to reduce anxiety in preoperative sectio caesarea patients. It is recommended that patients actively participate in intervention sessions and provide feedback to increase the effectiveness of the techniques applied.

Keywords: Aromatherapy, deep breath relaxation, Sectio Caesarea

Literature: 2009- 2024

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Tarakan, Propinsi Kalimantan Utara pada tanggal 18 November 1994, nama ayah Jumadi dan Ibu Suparti dari Tarakan. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara. Tahun 2025 penulis lulus dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo (UNW).

Selama mengikuti perkuliahan penulis merupakan seorang perawat yang bertugas sebagai perawat pelaksana di Ruang *OK Cito* di RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan selama delapan tahun.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	3
LEMBAR PENGESAHAN	4
ABSTRAK	7
ABSTRACT	8
PERNYATAAN ORISINILITAS	5
KESEDIAAN PUBLIKASI	6
RIWAYAT HIDUP	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. <i>Sectio Caesarea</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Spinal Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
D. Terapi Relaksasi Napas Dalam	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.

D. Defenisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitiain.....	Error! Bookmark not defined.
H. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
I. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.