

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