

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

**SKRIPSI, JUNI 2020**

Rani Devika Sari

**PENGARUH TEKNIK *ABDOMINAL BREATHING* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR IBU POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*  
DI RUANG DELIMA RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK TAHUN 2020**

ix + 50 halaman, 5 tabel, 3 gambar, 5 lampiran

**ABSTRAK**

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin dan uri yang dapat hidup diluar rahim ibu melalui jalan lahir atau cara lainnya. Salah satu metode untuk melahirkan adalah dengan operasi *sectio caesarea*. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 selama hampir 30 tahun tingkat persalinan dengan *sectio caesarea* meningkat menjadi 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang. Pembedahan atau operasi dapat membuat pasien mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur sering dialami pasien pasca operasi dan dapat menghambat penyembuhan pasien. Untuk itu perlu alternatif untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada pasien selain obat yaitu dengan teknik reaksi *abdominal breathing*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik *abdominal breathing* terhadap kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

Jenis penelitian metode kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *one grup pretest posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 33 responden. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post operasi *sectio caesarea*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum dilakukan teknik *abdominal breathing* adalah 8,51. Sedangkan nilai rata-rata skor kualitas tidur responden sesudah dilakukan teknik *abdominal breathing* adalah 4,24 didapatkan hasil  $p\text{-value}=0,000$  yang menunjukkan adanya perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan teknik *abdominal breathing*. Saran bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung diharapkan rumah sakit dapat menerapkan teknik nonfarmakologi terhadap pasien post operasi khususnya dengan teknik relaksasi *abdominal breathing* dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi khususnya *sectio caesarea*. Saran bagi responden diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi *abdominal breathing* saat mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci : *Abdominal Breathing*, Kualitas Tidur, *Sectio Caesarea*  
Daftar Referensi : 31 (2006-2019)

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

*Thesis, JUNE 2020*

Rani Devika Sari

**THE INFLUENCE OF ABDOMINAL BREATHING TECHNIQUES TO SLEEP QUALITY MOTHERS POST OPERATION SECTIO CAESAREA IN THE ROOM POMEGRANATE OF DR. H. ABDUL MOELOEK LAMPUNG PROVINCE IN 2020**

*ix + 50 pages, 5 tables, 3 drawings, 5 attachments*

**ABSTRACT**

*Childbirth is the process of spending the fetus and the URI that can live outside the mother's womb through birth or other means. One method for childbirth is by Operation Sectio Caesarea. According to the World Health Organization (WHO) year 2015 for nearly 30 years the rate of childbirth with sectio Caesarea increased to 10% to 15% of all labor processes in developing countries. Surgery can make the patient experience a quality sleep disorder. Sleeping disorder often experienced postoperative patients and can inhibit patient healing. Therefore, it is necessary to overcome the disturbance of sleep quality in patients other than the drug with abdominal breathing. This research aims to determine the influence of abdominal breathing technique on the quality of sleep patients post operations sectio caesarea in the RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province.*

*This type of quantitative method research using the design of a quasi experiment with research draft one group Pretests posttest design. The sampling technique used is purposive sampling with a total of 33 respondents. The population in this study is a post operative Sectio caesarea patient. Data collection uses the Pittsburgh Sleep Quality (PSQI) Quisioner. Test statistics using Wilxon Signed Ranks Test..*

*The results of this study showed that the average value of the respondents sleep quality score before the abdominal breathing technique was 8,51. While the average value of the quality of sleep respondents after the abdominal breathing technique is 4,24 obtained by the result of P-Valeu = 0,000 which addresses the difference in the quality of sleep score before and after given abdominal breathing technique. Advice for hospital Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province is expected that hospitals can apply nonpharmacological techniques to patients post surgery in particular with the relaxation technique of abdominal breathing in helping improve the sleep quality of patients post operations in particular Sectio Caesarea. Suggestions for respondents are expected to use the relaxation technique of abdominal breathing when experiencing sleep quality disorders.*

*Keywords : Abdominal Breathing, Sleep Quality, Sectio Caesarea*

*Reference list : 31 (2006-2019)*