

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS NYERI POST OP SECTIO CAESAREA

Dany Setyonugroho¹, Zumaroh², Adroni³, Dewi Aisyah⁴, Eka Sulistiyani⁵, Wahyuningsih⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

E-mail: dany.satyogroho48@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :13-03-2026

Revised :22-03-2026

Accepted :29-03-2026

Keywords:

Pain, Progressive muscle relaxation, Caesarean section

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Cesarean section is a surgical procedure involving incisions in the abdomen and uterus. The disruption of tissue continuity, blood vessels, and nerves in the abdominal area triggers pain. Progressive muscle relaxation is one non-pharmacological pain management technique to reduce pain intensity in post Cesarean section patients. This mini-research aims to determine the intensity of pain in post- Cesarean section patients after the application of progressive muscle relaxation. The method used was a case study of 5 patients on the first day after Cesarean section surgery. Pain assessment was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the application of the progressive muscle relaxation technique during 3 days of treatment. The results showed that before the intervention, all patients experienced moderate pain with a pain scale of 5-6. After applying the progressive muscle relaxation technique for 3x24 hours, there was a decrease in pain intensity in all patients. On the third day of evaluation, the patients' pain scale decreased to a scale of 2, which is classified as mild pain. Patients also appeared more relaxed, grimacing decreased, and they were able to perform light mobilization more comfortably. The conclusion of this mini-research shows that progressive muscle relaxation techniques are effective as a non-pharmacological nursing intervention in helping to reduce pain intensity in post Cesarean section.

ABSTRAK

Sectio Caesarea merupakan prosedur pembedahan dengan melakukan insisi pada abdomen dan uterus. Terputusnya kontinuitas jaringan, pembuluh darah dan saraf di area abdomen memicu timbulnya nyeri. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik manajemen nyeri non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Miniriset ini bertujuan untuk mengetahui gambaran intensitas nyeri pada pasien post Sectio Caesarea sesudah penerapan relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada 5 pasien post operasi Sectio Caesarea hari pertama. Pengkajian nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam selama 3 hari perawatan. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh pasien mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 3x24 jam, terjadi penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien. Pada hari ketiga evaluasi, skala nyeri pasien menurun menjadi skala 2, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Pasien juga tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, dan mampu melakukan mobilisasi ringan dengan lebih nyaman. Kesimpulan mini riset ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi Sectio Caesarea

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDG's) salah satunya bertujuan untuk mengurangi rasio angka kematian ibu (AKI) menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (United Nation, 2022). Prevalensi AKI secara global mencapai 287.000 kasus setiap tahunnya (WHO, 2024). AKI di Indonesia mencapai 4.129 kasus pada tahun 2023 (BPS, 2024). AKI di Jawa Tengah mencapai 438 kasus dan Kabupaten Pekalongan mencapai 34 kasus. Kabupaten Pekalongan menduduki peringkat kedua dengan kasus AKI tertinggi di Jawa Tengah pada tahun 2023. Prevalensi AKI di Jawa Tengah mengalami penurunan menjadi 427 kasus pada tahun 2024, dimana peringkat pertama diduduki Kabupaten Brebes dengan 54 kasus dan Kabupaten Pekalongan menduduki peringkat ke tujuh dengan 18 kasus. Penyebab kematian ibu yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (30%), perdarahan (15%), infeksi (5,6%), komplikasi pasca abortus (0,7%) dan lainnya (48,2%) (Dinkesprov Jateng, 2024).

Persalinan merupakan peristiwa pengeluaran bayi dan plasenta dari uterus ke dunia luar. Persalinan umumnya dilakukan secara spontan melalui vagina, namun di kondisi tertentu membuat bayi tidak dapat lahir spontan dan bayi tidak dapat lahir spontan dan memerlukan tindakan *Sectio caesarea* (SC) (Badawi, Kustiyati, Aulia, Somoyani, & Nasla, 2022). SC adalah persalinan melalui prosedur pembedahan dengan menginsisi bagian abdomen dan uterus yang bertujuan untuk mengurangi risiko kematian ibu dan bayi akibat bahaya yang mungkin terjadi ketika ibu melahirkan pervaginam (Juliathi et al., 2020) Tindakan ini menyebabkan terputusnya kontinuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf di area abdomen sehingga memicu pelepasan mediator biokimia yang akan mentransmisikan impuls nyeri ke otak dan menimbulkan rasa nyeri (Haexendr, Prajayanti, & Wulandari, 2024).

World Health Organization menyebutkan bahwa prevalensi SC terhitung 21% dari seluruh persalinan di dunia (Haexendr et al., 2024). Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan bahwa jumlah persalinan SC di Indonesia sebesar 17,6% (Kemenkes RI, 2023). SC dilakukan dengan menginsisi abdomen sehingga kontinuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf di area tersebut menjadi terputus. Hal ini merangsang area sensorik di sekitar luka untuk mengeluarkan mediator biokimia berupa histamin, bradikinin, dan prostaglandin, yang kemudian impuls nyeri ini ditransmisikan oleh saraf afferen menuju ke *medulla spinalis* (Badawi et al., 2022). Impuls kemudian melintas ke atas melewati spinothalamus dan akan diteruskan ke thalamus. Di thalamus dan korteks serebri inilah seseorang dapat mempersepsikan nyeri dan mulai berespon terhadap rasa nyeri (Desita, Aidin, Puspitasari, & Kusuma, 2025). SC menyebabkan terjadinya masalah keperawatan nyeri akut (Badawi et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri akut post op SC dapat dilakukan dengan manajemen nyeri sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pemberian intervensi farmakologi dan non farmakologi (Puspitasari, Handayani, Kusuma, Nastiti, & Aristawati, 2021). Salah satu tatalaksana nonfarmakologi adalah dengan *progressive muscle relaxation*, yakni metode relaksasi melalui penegangan dan peregangan otot-otot guna memberikan sensasi rileks secara fisik serta terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien post op SC (Susmini, Kumalasari, Juartika, & Tussyah'diah, 2022). Berdasarkan latar belakang dan fenomena nyeri post SC yang berdampak pada fisik maupun psikologis ibu, sehingga perlu penanganan yang baik, salah satunya dengan penanganan non-farmakologis, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* di RSI Pekajangan Pekalongan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari ke 0-1 yang mengalami nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan, wawancara, dan observasi langsung terhadap pasien. Intensitas nyeri diukur

menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif. Intervensi diberikan selama 3x24 jam, dan evaluasi dilakukan setiap hari untuk menilai perubahan intensitas nyeri setelah intervensi.

TINJAUAN KASUS

Pengkajian

Pengkajian keperawatan dilakukan secara komprehensif menggunakan pendekatan PQRST melalui wawancara langsung, observasi, serta pemeriksaan tanda-tanda vital pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari ke 0-1 yang dirawat di ruang perawatan nifas. Seluruh pasien berada dalam kondisi sadar (*compos mentis*) dan mampu mengungkapkan keluhan yang dirasakan.

Pasien pertama, Ny. D usia 28 tahun, P1, A0, post SC hari ke-0 . Pengkajian tanggal 17 November 2022 dan diperoleh data subjektif : ibu mengatakan nyeri pada luka operasi sesar, terutama saat bergerak dan batuk. P : luka post SC, bertambah nyeri bila bergerak, Q : terasa kaku dan senit-senit, R : Terlokalisir di insisi suprapubik, sedikit menjalar ke perut bawah, S : 6 (nyeri sedang), T : hilang timbul. Data obyektif : post SC hari ke-0, terdapat luka insisi operasi SC di area suprapubiik, tampak kering, tidak ada tanda infeksi, ibu tampak menahan nyeri saat perubahan posisi. TD : 108/71 mmHg, N : 85 x/menit, S : 36,5, RR : 20x/menit.

Pasien kedua, Ny. L usia 28 tahun, P1, A0, post SC hari ke-1. Pengkajian tanggal 17 November 2022 dan diperoleh data subjektif : pasien mengatakan nyeri pada abdomen pada luka jahitan. P: Nyeri saat digerakkan, Q: Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Nyeri di abdomen bekas jahitan post SC, S: Skala 6 (nyeri sedang), T: Saat aktivitas. Data obyektif : post SC hari ke-1, pasien nampak meringis, terdapat luka operasi tertutup kassa dibagian perut. TD : 125/79 mmHg, N : 75 x/menit, S : 36,4, RR : 20x/menit.

Pasien ketiga, Ny. U usia 23 tahun, P1, A0, post SC hari ke-0 . Pengkajian tanggal 18 November 2022 dan diperoleh data subjektif : Pasien mengatakan nyeri pada luka bekas operasi SC. P : luka post SC. bertambah nyeri bila bergerak, Q : terasa kaku dan kram, R : Terlokalisir di insisi suprapubik, sedikit menjalar ke perut bawah, S : 5 (nyeri sedang), T : hilang timbul. Data obyektif : Post op SC hari ke 0, terdapat luka post op di daerah suprapubic, pasien tampak meringis menahan nyeri saat bergerak, TD : 124/84 mmHg, N : 76 x/menit, S : 36,5, RR : 22x/menit.

Pasien keempat, Ny. E usia 27 tahun, P1, A1, post SC hari ke-0 . Pengkajian tanggal 18 November 2022 dan diperoleh data subjektif : Pasien mengatakan nyeri pada luka bekas operasi SC. P : luka post SC. bertambah nyeri bila bergerak, Q : terasa kaku dan kram, R : Terlokalisir di insisi suprapubik, sedikit menjalar ke perut bawah, S : 6 (nyeri sedang), T : hilang timbul. Data obyektif : Post op SC hari ke 0, terdapat luka post op, pasien tampak meringis menahan nyeri saat bergerak, TD : 110/70 mmHg, N : 90 x/menit, S : 36,2, RR : 20x/menit.

Pasien kelima, Pasien Ny. S usia 24 tahun, P1, A1, post SC hari ke-0 . Pengkajian tanggal 18 November 2022 dan diperoleh data subjektif : Pasien mengeluh nyeri pada

luka post SC, pasien mengatakan nyerinya bertambah saat bergerak atau berubah posisi. P : luka post SC. bertambah nyeri bila bergerak, Q : terasa kaku dan kram, R : Terlokalisir di insisi suprapubik, sedikit menjalar ke perut bawah, S : 5 (nyeri sedang), T : hilang timbul. Data obyektif : Post op SC hari ke 0, terdapat luka post op, pasien tampak meringis menahan nyeri saat bergerak, TD : 100/60 mmHg, N : 70 x/menit, S : 36,8, RR : 21x/menit.

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari ke 0-1, seluruh pasien menunjukkan keluhan utama berupa nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri akut yang dipengaruhi oleh aktivitas atau pergerakan. Hasil pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik menunjukkan bahwa semua pasien mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Respon fisiologis dan perilaku yang tampak meliputi ekspresi meringis, sikap protektif terhadap area luka, serta adanya peningkatan respon tubuh terhadap nyeri.

Analisa data

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari ke 0-1, diperoleh data subjektif dan obyektif yang menunjukkan adanya masalah nyeri akut. Data subjektif yang ditemukan pada seluruh pasien adalah keluhan nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri senit-senit, seperti ditusuk-tusuk perih, kaku dan kram. Intensitas nyeri yang dirasakan pasien berada pada kategori sedang dengan skala nyeri 5-6, serta nyeri bertambah saat pasien melakukan aktivitas atau pergerakan dan berkurang saat istirahat.

Data obyektif menunjukkan adanya respon fisiologis dan perilaku yang mengindikasikan nyeri, antara lain pasien tampak meringis, bersikap protektif terhadap area luka operasi, serta menunjukkan ekspresi ketidaknyamanan saat bergerak. Kondisi luka post operasi *Sectio Caesarea* yang melibatkan insisi jaringan menjadi faktor fisik yang mendukung terjadinya nyeri akut pada pasien.

Berdasarkan analisa data subjektif dan obyektif tersebut, masalah keperawatan utama yang muncul pada kelima pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

Diagnosa keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data yang telah dilakukan pada 5 pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari ke 0-1, diperoleh satu masalah keperawatan utama yang sama pada seluruh pasien. Masalah keperawatan tersebut adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (insisi pembedahan) (D.0077). Diagnosa ini ditegakkan berdasarkan data subjektif berupa keluhan nyeri pada area luka operasi dengan karakteristik nyeri seperti di tusuk-tusur, senit-senit, kaku dan kram, serta intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Selain itu, data obyektif menunjukkan adanya respon fisiologis dan perilaku yang mendukung, seperti ekspresi meringis, serta sikap protektif terhadap area luka.

Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien dengan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik difokuskan pada manajemen nyeri (I.08238). Intervensi direncanakan dan dilaksanakan secara komprehensif melalui pendekatan observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi dengan tujuan utama menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Pada tahap observasi, perawat melakukan pengkajian nyeri secara berkelanjutan dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Perawat juga mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperberat maupun memperingan nyeri, serta menggali pengetahuan dan keyakinan pasien mengenai nyeri yang dialami, sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasien. Pada tahap terapeutik, perawat memberikan intervensi non farmakologis untuk mengurangi nyeri, dengan menitikberatkan pada penerapan teknik relaksasi otot progresif. Perawat juga berupaya mengontrol lingkungan perawatan dengan meminimalkan faktor-faktor yang dapat memperberat nyeri, seperti kebisingan, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ruangan yang tidak nyaman. Pada tahap edukasi, perawat memberikan penjelasan kepada pasien mengenai penyebab nyeri, periode terjadinya nyeri, serta faktor-faktor yang dapat memicu atau memperberat nyeri. Perawat juga menjelaskan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Edukasi difokuskan pada pengajaran teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya mandiri yang dapat dilakukan pasien untuk membantu mengontrol nyeri, sehingga pasien diharapkan mampu berpartisipasi aktif dalam manajemen nyeri yang dialami

Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan pada kelima pasien post operasi *Sectio Caesarea* dilakukan berdasarkan rencana intervensi manajemen nyeri dengan pendekatan non farmakologis melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif. Implementasi dilaksanakan selama 3 hari perawatan, dengan evaluasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada setiap harinya.

1. Implementasi hari pertama

Pada hari pertama perawatan, sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif, seluruh pasien menunjukkan intensitas nyeri dengan kategori sedang. Skala nyeri sebelum intervensi pada pasien pertama adalah 6, pasien kedua 6, pasien ketiga 5, pasien keempat 6, dan pasien kelima 6. Perawat kemudian mengajarkan teknik relaksasi otot progresif yang selanjutnya juga dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien saat nyeri timbul. Latihan dilakukan sebanyak 1 kali atau pasien juga melakukan secara mandiri saat nyeri timbul. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, terjadi penurunan skala nyeri pada pasien kesatu, kedua, keempat dan kelima, sedangkan pasien ketiga belum mengalami penurunan intensitas nyeri sesudah melakukan relaksasi. Skala nyeri pasien pertama menurun menjadi 5, pasien

kedua menjadi 5, pasien ketiga masih tetap pada skala 5, pasien keempat menjadi 5, dan pasien kelima menjadi 5. Keempat pasien tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, dan pasien menyatakan nyeri dirasakan lebih ringan dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Pasien ketiga menyatakan intensitas nyeri masih terasa sama seperti sebelum relaksasi.

2. Implementasi hari kedua

Pada hari kedua perawatan, evaluasi ulang dilakukan sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif. Skala nyeri sebelum intervensi menunjukkan penurunan dibandingkan hari sebelumnya, yaitu pasien pertama dengan skala nyeri 5, pasien kedua 5, pasien ketiga 4, pasien keempat 5, dan pasien kelima 5. Teknik relaksasi otot progresif kembali diberikan dengan prosedur yang sama seperti hari pertama. Setelah intervensi dilakukan, skala nyeri kembali mengalami penurunan. Skala nyeri pasien pertama menurun menjadi 4, pasien kedua menjadi 4, pasien ketiga menjadi 3, pasien keempat menjadi 3, dan pasien kelima menjadi 3. Pasien tampak lebih tenang, mampu mengikuti instruksi dengan baik, serta menyatakan teknik relaksasi otot progresif membantu mengurangi nyeri yang dirasakan.

3. Implementasi hari ketiga

Pada hari ketiga perawatan, pengkajian skala nyeri sebelum intervensi menunjukkan nyeri dalam kategori ringan. Skala nyeri sebelum intervensi pada pasien pertama 4, pasien kedua 4, pasien ketiga 3, pasien keempat 3, dan pasien kelima 3. Teknik relaksasi otot progresif kembali diberikan sesuai dengan toleransi pasien. Setelah dilakukan intervensi, seluruh pasien mengalami penurunan skala nyeri. Skala nyeri pada semua pasien sebesar 2 (nyeri ringan). Pasien tampak lebih nyaman, ekspresi nyeri semakin berkurang, serta mampu melakukan aktivitas ringan dengan lebih baik dibandingkan hari sebelumnya. Berdasarkan hasil implementasi keperawatan selama tiga hari, penerapan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap pada seluruh pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Penurunan nyeri terjadi secara konsisten setiap hari setelah dilakukan intervensi, sehingga teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

Evaluasi

1. Evaluasi hari pertama

Pada hari pertama perawatan, evaluasi keperawatan dilakukan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh pasien masih mengalami nyeri pada area luka operasi dengan intensitas nyeri sedang. Skala nyeri setelah intervensi pada masing-masing pasien adalah pasien pertama sampai kelima adalah 5 (nyeri sedang). Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dibandingkan sebelum intervensi, namun masih menunjukkan ekspresi meringis dan sikap protektif terhadap luka saat bergerak atau mengubah posisi. Berdasarkan hasil evaluasi hari pertama tersebut,

masalah keperawatan nyeri akut pada kelima pasien dinilai belum teratasi, sehingga intervensi keperawatan dilanjutkan

2. Evaluasi hari kedua

Pada hari kedua perawatan, evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien dibandingkan hari pertama. Skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien pertama menurun menjadi skala 4, pasien kedua skala 4, pasien ketiga skala 3, pasien keempat skala 3, dan pasien kelima skala 3. Pasien melaporkan nyeri sudah berkurang, meskipun masih dirasakan saat melakukan aktivitas atau perubahan posisi. Secara objektif, ekspresi meringis tampak berkurang dan pasien mulai mampu bergerak secara perlahan dengan lebih nyaman. Berdasarkan evaluasi tersebut, masalah keperawatan nyeri akut pada hari kedua dinilai masih belum teratasi, sehingga intervensi keperawatan tetap dilanjutkan.

3. Evaluasi hari ketiga

Pada hari ketiga perawatan, evaluasi keperawatan menunjukkan perbaikan yang lebih signifikan pada kondisi nyeri seluruh pasien. Skala nyeri setelah intervensi pada pasien pertama sampai kelima semua mengalami penurunan intensitas nyeri pada skala 2 (nyeri ringan). Pasien melaporkan nyeri sudah jauh berkurang dan hanya dirasakan ringan saat bergerak. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi kesakitan yang bermakna, serta mampu melakukan mobilisasi ringan secara mandiri. Berdasarkan hasil evaluasi hari ketiga, masalah keperawatan nyeri akut dinilai teratasi semua pasien, sehingga intervensi keperawatan dapat dipertahankan atau dihentikan sesuai dengan kondisi pasien. Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan selama tiga hari pada lima pasien post operasi *Sectio Caesarea*, penerapan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan skala nyeri yang konsisten pada setiap pasien. Skala nyeri awal yang berada pada kategori sedang secara bertahap menurun menjadi nyeri ringan pada hari ketiga perawatan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi non farmakologis dalam membantu mengontrol nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk menguraikan hasil mini riset mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* hari pertama hingga hari ketiga perawatan. Pembahasan difokuskan pada perubahan intensitas nyeri yang dialami pasien serta efektivitas teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi non farmakologis.

Intensitas nyeri post operasi *Sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

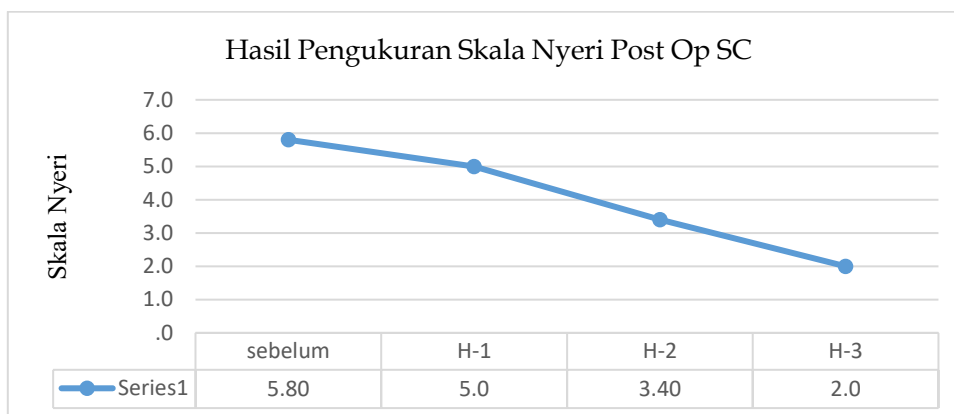
Tabel 1 Intensitas Nyeri Post SC Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif

Pasien	Skala Nyeri Post Op SC						
	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3		
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
Ny. D	6	5	5	4	4	2	menurun
Ny. L	6	5	5	4	4	2	menurun
Ny. U	5	5	4	3	3	2	Menurun
Ny. E	6	5	5	3	3	2	Menurun
Ny. S	6	5	5	3	3	2	menurun

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada kelima pasien sesudah diberikan relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 10 menit selama 3 hari berturut-turut. Skala nyeri pada semua pasien pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif menunjukkan skala nyeri sedang dengan rentang 5-6. Sesudah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut - turut menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri pada semua pasien menjadi nyeri ringan dengan skala nyeri 2 pada hari ketiga. Hasil pengkajian pada kelima pasien diperoleh data bahwa semua klien mengeluh mengalami nyeri pada luka post op SC. Faktor yang memperberat nyeri adalah pergerakan tubuh, skala nyeri 5-6 (nyeri sedang) dan pasien tampak meringis kesakitan saat bergerak.

Persalinan *sectio caesarea* merupakan metode persalinan pembedahan dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus (Syarifudin, Pratiwi, Ghofur, Kholidah, & Sukezi, 2025). Pasca SC terjadi perlukaan pada area operasi yang dapat menimbulkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik (Hidayati & Anisa, 2025). *Cell injury* melakukan pelepasan mediator histamin, bradikin, prostaglandin yang kemudian ditangkap oleh reseptor nyeri sebagai impuls nyeri yang selanjutnya dihantar ke sistem saraf pusat dengan serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respon nyeri. (Jaya, Ningsih, & Syokumawena, 2024). Nyeri merupakan reaksi sensori dan emosional negatif terhadap kerusakan jaringan yang nyata atau potensial. Persepsi nyeri yang dialami seseorang akan menghasilkan respon nyeri yaitu respon fisiologis dan perilaku (Haexendr et al., 2024). Nyeri ini cenderung muncul segera setelah efek anestesi hilang dan dapat berlangsung beberapa hari atau minggu tergantung kondisi luka, toleransi individu terhadap nyeri, serta perawatan yang diberikan. Nyeri mengakibatkan gangguan pergerakan atau *Activity of Daily Living* (ADL) dan *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) antara ibu dan bayi (Jaya et al., 2024). Penelitian Agustin, Koeryaman dan DA (2020) bahwa sebagian besar ibu post op SC mengalami nyeri sedang.

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri post operasi *Sectio caesarea*



Gambar 1 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif

Gambar 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri post operasi *Sectio Caesarea* sesudah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dari nyeri sedang pada hari pertama menjadi nyeri ringan pada hari ketiga.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan dilakukan secara berturut-turut (Susmini et al., 2022). Terapi ini memusatkan perhatian pada otot yang tegang dan relaksasi, sehingga ada efek rileks. Saat kondisi rileks ini tubuh istirahat dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang merangsang produksi hormon *endorphin* selanjutnya memberikan efek nyaman dan rileks (Jaya et al., 2024). Manfaat dari teknik relaksasi otot progresif adalah menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah, sirkulasi darah dan otot-otot jauh lebih sempurna untuk mengedarkan oksigen (Hidayati & Anisa, 2025). Relaksasi otot progresif juga bersifat vasolidator yang berguna memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah serta mampu menurunkan rasa nyeri. Relaksasi otot progresif ini mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, serta membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks (Desita et al., 2025).

Relaksasi otot progresif bekerja melalui penurunan ketegangan otot, aktivasi sistem saraf parasimpatis, serta modulasi persepsi nyeri. Pasca operasi SC, nyeri sering diperberat oleh ketegangan otot abdominal, punggung, dan pernapasan yang dangkal (Fira & Kusumawati, 2021). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan lalu melemaskan otot secara sistematis, yang membuat otot menjadi lebih rileks, aliran darah meningkat, serta spasme otot berkurang, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada luka operasi (Hidayati & Anisa, 2025). Teknik ini juga dapat memicu aktivasi parasimpatis (*rest and digest*), sehingga menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah, serta kecepatan napas. Hal ini menyebabkan tubuh memasuki keadaan fisik tenang, yang dapat menghambat impuls nyeri (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Nyeri post SC memicu peningkatan kortisol (hormon stres). Relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar hormon stres dan menghasilkan efek analgetik alami, sehingga inflamasi berkurang, dan sensitivitas nyeri menurun (Fira & Kusumawati, 2021). Saat melakukan relaksasi, pernapasan menjadi lebih dalam. Otot yang rileks mendapatkan oksigen lebih banyak, mempercepat pemulihan jaringan luka. Oksigenasi optimal membantu menurunkan sensasi nyeri di area insisi (Ningtyas et al., 2023). Impuls sensorik non-nyeri (misalnya sensasi relaksasi otot) menutup "gerbang nyeri" (mengaktifkan mekanisme *Gate Control*) di medula spinalis (Ferdisa & Ernawati, 2021). Teknik ini mampu meningkatkan impuls non-nyeri, sehingga impuls nyeri berkurang masuk ke otak dan menyebabkan persepsi nyeri menurun secara signifikan. Relaksasi otot progresif juga merangsang pelepasan *endorphin* sebagai analgesik alami tubuh, sehingga ibu merasakan lebih rileks, nyaman dan lebih mudah beradaptasi dengan nyeri post SC (Desita et al., 2025). Penelitian Jaya, Ningsih dan Syokumawena (2024) menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu post op SC sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Penelitian Fatah *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post SC.

Implikasi keperawatan

Penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diajarkan kepada pasien sebagai upaya mandiri untuk mengontrol nyeri. Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pasien post operasi guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas perawatan.

KESIMPULAN

Hasil mini riset menunjukkan bahwa pasien post operasi *Sectio Caesarea* mengalami nyeri akut dengan intensitas sedang pada hari ke 0-1 pasca operasi. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam selama 3x24 jam terbukti menurunkan intensitas nyeri secara bertahap, dengan hasil evaluasi pada hari ketiga menunjukkan nyeri ringan (skala 2). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Teknik relaksasi otot progresif dapat diimplementasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pasca *Sectio Caesarea* karena mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi observasi lebih panjang, serta kelompok pembanding untuk memperkuat evidensi dan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. R., Koeryaman, M. T., & DA, I. A. (2020). Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi dan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 20, 223–234.
- Badawi, B., Kustiyati, S., Aulia, D. G., Somoyani, N. K., & Nasla, U. E. (2022). *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*. Padang: Get Press Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Desita, A., Aidin, A., Puspitasari, R. A. H., & Kusuma, E. (2025). Studi Kasus : Perubahan Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Akut Post Op Sectio Caesarea Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(September).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2024*. Semarang: Dinkesprov Jateng.
- Fatah, H. A., Ibrahim, Taha, W., Elgzar, Mhmoud, R., & Hablas. (2021). The Effect of Jacobson ' s Progressive Relaxation Technique on Postoperative Pain , Activity Tolerance , and Sleeping Quality in Patients Undergoing Gynecological Surgery. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 295–302. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 400–407.
- Haexendr, N. A., Prajayanti, E. D., & Wulandari, I. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang HCU Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 610–619.
- Hidayati, K. N., & Anisa, D. N. (2025). Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 501–506.
- Jaya, H., Ningsih, R., & Syokumawena. (2024). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4, 2020–2025.
- Juliathi, Putu, N. L., Marhaeni, Ayu, G., Mahayati, D., & Made, N. (2020). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1), 19–27.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahman, Y., Pramesti, D., Yuliana, ... Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Cilacap: PT. Media Pustaka Indo.
- Puspitasari, H., Handayani, D., Kusuma, E., Nastiti, A. D., & Aristawati, E. (2021). Edukasi Buku KIA dan Peningkatan Koping Ibu Menghadapi Masa Kehamilan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4, 1403–1408.

- Susmini, Kumalasari, I., Juartika, W., & Tussyah'diah, H. (2022). *Relaksasi Otot Progresif Untuk Penderita Hipertensi Hasil Penelitian dan Studi Kasus*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Syarifudin, T., Pratiwi, N., Ghofur, A., Kholidah, N., & Sukezi, N. (2025). Asuhan Keperawatan Post - Partum Sectio Caesarea dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Terapi Genggam Jari. *Journal of Nursing Vol, 2*(October), 34–41.
- United Nation. (2022). Sustainable Development Goals. Retrieved from <https://sdgs.un.org/goals>
- World Health Organization. (2024). *Countries Commit to Recover Lost Progress in Maternal, Newborn and Child Survival*.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>