

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juli 2025
Nanda Wardana Kurnia Adiputra

Implementasi Relaksasi Otot Progresif Pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut Ibu *Post Sectio Caesarea* Indikasi Preeklamsi Di Ruang Dahlia RSD Dr Soebandi Jember

Abstrak

Introduksi : Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu keluhan utama yang dialami ibu setelah melahirkan, dan dapat mengganggu pemulihan, perawatan bayi, serta menimbulkan kecemasan psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan dengan cara mengontraksikan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis dan berurutan, yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Implementasi Relaksasi Otot Progresif Pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut Ibu *Post Sectio Caesarea* Indikasi Preeklamsi Di Ruang Dahlia RSD Dr Soebandi Jember

Metode : Pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada 3 orang ibu post *section caesarea* indikasi preeklamsia yang mengalami masalah nyeri akut berdasarkan hasil lembar observasi nyeri. Intervensi dilakukan selama kurang lebih 15 menit 3x dalam sehari.

Hasil : Hasil analisis implementasi relaksasi otot progresif pada 3 ibu post *sectio caesarea* nyeri menurun pada hari ke 1 post operasi atau hari ke dua perawatan.

Diskusi : Relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang efektif namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi penurunan nyeri. ROP memiliki efektivitas yang lebih tinggi karena pendekatannya yang lebih komprehensif—baik secara fisiologis maupun psikologis. Oleh karena itu, ROP dapat dijadikan intervensi utama dalam manajemen nyeri non-farmakologis pada pasien post *sectio caesarea*

Kata kunci : Ibu post *sectio caesarea*, preeklamsia, nyeri akut, relaksasi otot progresif

Abstract

Introduction: Post-caesarean section (CS) pain is one of the main complaints experienced by mothers after giving birth, and can interfere with recovery, infant care, and cause psychological anxiety. One non-pharmacological intervention that has proven effective in reducing pain levels is progressive muscle relaxation. This technique is carried out by systematically and sequentially contracting and relaxing muscle groups, which aims to reduce muscle tension and provide a relaxing effect on the central nervous system.

Objective: This study aims to analyze the Implementation of Progressive Muscle Relaxation in Nursing Problems of Acute Pain in Post-Caesarean Section Mothers with Preeclampsia Indications in the Dahlia Room, Dr. Soebandi Hospital, Jember

Method: This study used a descriptive case study design on 3 post-caesarean section mothers with preeclampsia indications who experienced acute pain problems based on the results of the pain observation sheet. The intervention was carried out for approximately 15 minutes 3 times a day.

Results: The results of the analysis of the implementation of progressive muscle relaxation in 3 post-caesarean section mothers showed that pain decreased on the 1st day post-surgery or the second day of care.

Discussion: Progressive muscle relaxation is an effective intervention but is not the only factor that influences pain reduction. ROP has higher effectiveness because of its more comprehensive approach—both physiologically and psychologically. Therefore, ROP can be used as the main intervention in non-pharmacological pain management in post-caesarean section patients

Keywords: Post-caesarean section mothers, preeclampsia, acute pain, progressive muscle relaxation.