

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruangan Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

Dea Elanda Putri^{1*}, Rischia Hamdanesti², Sari Indah Kesuma³

Jurusan Keperawatan Universitas Alifiah Padang Jl. Khatib Sulaiman No. 52 B
Padang Kode Pos 25134

Deqelandq@gmail.com, rischa.2017@gmail.com, sariindahkesuma@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi *section caesarea* di Kota Padang tahun 2023 sebanyak 23% ibu menjalani persalinan *sectio caesarea*. Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* akan timbul rasa nyeri hebat pada hari pertama setelah anestesi hilang dan lebih terasa saat luka jahitan mengering. Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri adalah terapi *progressive muscle relaxation*. Tujuan penelitian untuk diketahui pengaruh terapi *muscle progressive relaxation* terhadap skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperiment Design* dengan jenis rancangan Pre-Post Test One Group Design. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – September 2025. Pengumpulan data tanggal 03 - 21 Juli 2025. Populasi pada penelitian ini seluruh pasien post operasi di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang pada bulan Juli berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 5,09 dan rerata skala nyeri sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 3,18. Ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruangan Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang (*pvalue*=0,004). Kesimpulan penelitian terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Diharapkan perawat dan bidan pelaksana di ruang kebidanan dapat menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* sebagai terapi alternatif untuk membantu mengurangi atau mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.

Kata Kunci : Nyeri, *Post Sectio Caesarea*, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR),

ABSTRACT

Delivery by Caesarean section will cause severe pain on the first day when the anesthesia wears off and becomes more pronounced as the sutures dry. Post-Cesarean section pain in mothers can cause difficulties with baby care, getting in and out of bed, and finding a comfortable position during breastfeeding. One nonpharmacological approach to pain reduction is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on pain scales in post-Cesarean section patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Regional Hospital. Dr. Rasidin Padang Hospital. This quantitative study used a pre-experimental design with a pre-posttest one-group design. The study was conducted from March to September 2025. Data collection took place from July 3 to 21, 2025. The population consisted of all 11 post-operative patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Hospital in July. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis, along with the Wilcoxon statistical test. The results showed that the average pain scale before progressive muscle relaxation therapy was 5.09, and the average pain scale after progressive muscle relaxation therapy was 3.18. Progressive muscle relaxation therapy significantly impacted pain levels in post-cesarean section patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Hospital (p-value = 0.004). Conclusion: The study examined the effects of progressive muscle relaxation therapy on pain levels in post-cesarean section patients. It is hoped that nurses and midwives in the obstetrics ward can implement progressive muscle relaxation therapy as an alternative therapy to help reduce or manage post-cesarean section pain.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Pain, Post-cesarean Section

PENDAHULUAN

Persalinan *Section Caesarea* (SC) merupakan persalinan buatan dengan melakukan tindakan mengeluarkan janin atau bayi melalui dinding perut dengan cara membuat sayatan pada dinding uterus dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram (Sari & Absari, 2020). Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* biasanya dilakukan karena adanya beberapa indikasi. Indikasi yang tidak mendukung seorang ibu melakukan persalinan normal ialah dengan faktor panggul sempit, mengalami pre eklampsia, ketuban pecah dini dan beberapa faktor lain (Purwoastuti, 2021).

Prevalensi persalinan *sectio caesarea* di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 sebanyak 68 juta tindakan dan tahun 2023 sebanyak 373 juta tindakan (WHO, 2023). Prevalensi persalinan *sectio caesarea* di Indonesia menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 sebesar 15,3% dan tahun 2023 sebesar 17% (SDKI, 2023). Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat angka prevalensi *sectio caesarea* sebesar 24,6% (Data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2022).

Penyebab tindakan persalinan *sectio caesarea* dapat dari ibu maupun dari bayi (Ramadanty, 2019). Penyebab *sectio caesarea* dari ibu dikarenakan komplikasi kehamilan meliputi preeklampsia berat, pendarahan, kehamilan pada ibu lanjut usia, persalinan lama, ketuban pecah dini, kontraksi yang lemah, penyakit ibu hamil, riwayat *sectio caesarea* sebelumnya, riwayat obstetrik buruk, tinggi badan ≤ 145 cm, umur ≥ 35 tahun dan grandmultipara. Penyebab *sectio caesarea* dari bayi dikarenakan letak sungsang dan melintang, hamil serotinus, janin mati dalam rahim, hidramnion, plasenta previa, kembar, keluarnya plasenta prematur, dan bayi tidak keluar dalam waktu 24 jam (Kurniasari, 2019).

Sectio caesarea mempunyai dampak diantaranya adanya rasa nyeri, kelemahan, gangguan integritas kulit, nutrisi kurang dari kebutuhan, resiko infeksi dan sulit tidur, tetapi dampak yang paling sering muncul dirasakan oleh klien *post sectio caesarea* adalah nyeri akibat efek pembedahan (Solehati, 2019). Dampak paling banyak yang dialami oleh ibu pasca operasi *sectio caesarea* adalah impaired. Impaired merupakan suatu kondisi dimana terjadi nyeri akut pada lokasi operasi. Kondisi ini mengakibatkan adanya ketakutan untuk segera mobilisasi, LGS (Lingkup Gerak Sendi), dan functional limitation. Kondisi functional limitation mengakibatkan pasien tidak mampu untuk duduk, berdiri serta berjalan dan disability adanya keterbatasan gerak akibat nyeri dan prosedur medis. Sekitar 60% pasien menderita nyeri sangat hebat, 25% nyeri sedang dan 15% nyeri ringan (Santoso, 2022).

Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* akan timbul rasa nyeri hebat pada hari pertama saat bius hilang dan lebih terasa saat luka jahitan mengering. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri baik fisik maupun psikis seperti usia, tingkat mobilitas, motivasi diri dari intern maupun ekstern, pengalaman ibu serta persiapan diri ibu untuk menghadapi persalinan (Sitorus, 2021).

Nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dapat menimbulkan berbagai masalah sekitar 68% ibu *post sectio caesarea* mengalami kesulitan dengan perawatan bayi, bergerak naik turun dari tempat tidur dan mengatur posisi yang nyaman selama menyusui akibat adanya nyeri. Persalinan baik normal ataupun operasi tidak akan memungkiri timbulnya nyeri. Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* akan timbul rasa nyeri hebat pada hari pertama saat bius hilang dan lebih terasa saat luka jahitan mengering (Sitorus, 2021).

Manajemen nyeri mempunyai beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pemberian obat-obatan analgesik non-narkotik dan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ketorolac injeksi, tramadol, asam mefenamat atau paracetamol untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri merupakan prosedur secara farmakologis sedangkan tindakan non-farmakologis dapat dilakukan menjadi 2 kelompok yaitu terapi modalitas yaitu terapi modalitas fisik, pijat dan massage, akupuntur, aplikasi panas, aplikasi dingin dan kelompok strategi kognitif perilaku yaitu relaksasi yoga, zen, teknik imajinasi, genggam jari dan teknik relaksasi yaitu mulai dari relaksasi nafas dalam, progressive muscle relaxation, hipnoterapi, relaksasi benson serta menggunakan aromaterapi untuk merilekskan nyeri tanpa adanya tarikan pada bagian abdomen (Kapitan, 2021)

Tindakan *sectio caesarea* akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan karena insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anestesi habis. Pada pembedahan *sectio caesarea* menimbulkan rasa nyeri biasanya dirasakan pasca melahirkan, karena pada waktu proses pembedahan *sectio caesarea*, dokter telah melakukan pembiusan. Pengaruh obat bius anestesi biasanya akan menghilang sekitar 6 jam setelah proses persalinan selesai. Setelah efek bius habis, rasa nyeri pada bagian perut mulai terasa karena luka yang terdapat di bagian perut (Furdiyanti et al, 2019).

Penelitian Santoso (2022) dengan judul penurunan skala nyeri *sectio caesarea* dengan teknik mobilisasi dini di Ruang Obgyn RSUD. Dr. Syaiful Anwar Malam ditemukan bahwa pasien *post sectio caesarea* sekitar 60% pasien menderita nyeri sangat hebat, 25% nyeri sedang dan 15% nyeri ringan dan penelitian Sembiring (2022) dengan judul pengaruh mobilisasi dini terhadap intensitas nyeri *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Patar Asih Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang ditemukan hasil pasien *post sectio caesarea* mengalami nyeri ringan (25.0%), nyeri sedang (65.0%) dan nyeri berat sebanyak (10.0%).

Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri adalah terapi progressive muscle relaxation. Teknik relaksasi ini yang paling mudah dipelajari dan dikelola. Intervensi ini tidak mahal dapat dilakukan oleh pasien dan tidak ada efek samping. Teknik relaksasi otot progresif ini dapat mengurangi stres dan mencapai keadaan relaksasi yang mendalam. Hal

ini akan meningkatkan kekebalan tubuh akan melakukan pelepasan endorphin yang merupakan perada rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Greenberg, 2023).

Teknik relaksasi progresif adalah teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot, teknik relaksasi otot dalam merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif ini adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stres pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stres (Astari, 2017).

Penelitian Ariani (2020) tentang efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RSUD Sembiring ditemukan hasil rata-rata skala nyeri pretest 8 dan rata-rata skala posttest 6 dan *p value*=0,000, artinya ada pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Penelitian Progholapati (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien *post sectio caesarea* ditemukan hasil rata-rata pretest 5 dan rata-rata posttest 3 dan *p value*=0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri *post sectio caesarea*.

Penelitian yang dilakukan Tasya (2023) tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD Rasidin ditemukan hasil rata-rata tingkat nyeri sebelum 4,3 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah 1,93. Ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri pasien *post operasi sectio caesarea* (*pvalue*=0,000).

Prevalensi sectio caesarea di Kota Padang sebanyak 23% ibu menjalani persalinan *sectio caesarea* (Profil Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023). RSUD. Dr Rasidin Padang salah satu rumah sakit pemerintah Kota Padang. Rumah sakit ini menyediakan pelayanan rawat jalan dan rawat inap. Salah satu rumah sakit yang memiliki jumlah kunjungan paling banyak setiap tahunnya. Salah satu ruang rawat inap yang diterima oleh rumah sakit seperti ruang rawat kebidanan. Biasanya terdapat pasien yang bersalin normal dan *sectio caesarea*. Jumlah pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir pada tahun 2022 total pasien dengan *post operasi sectio caesarea* sebanyak 2475 pasien, tahun 2023 sebanyak 339 pasien dan tahun 2024 sebanyak 369 pasien (Profil RSUD Dr. Rasidin Padang, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 05 Maret 2025 di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang tersebut dan menggunakan alat ukur kusioner Numeric Rating Scale, ditemukan 2 orang setelah *post sectio caesarea* mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang. Pasien merasakan sakit pada bekas luka operasi, gelisah dan meringis. Pasien *post sectio caesarea* mengatakan tidak pernah melakukan ada tindakan komplementer yang dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri dan rumah sakit belum mencoba pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik akan melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest* dan *posttest*. Variabel independennya terapi *progressive muscle relaxation* dan variabel dependennya intensitas nyeri. Populasi pada penelitian seluruh pasien *post op sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang pada bulan Juli 2025 berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data menggunakan lembar kusioner *Numeric Rating Scale* dilakukan pada tanggal 03 – 21 Juli 2025. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik yang digunakan uji *wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

1. Rerata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Tabel 4.1

Rerata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Ruangan Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

Skala Nyeri	Mean	Standar	Min	Max	Selisih mean
Sebelum	5,09	0,831	4	6	1,91
Sesudah	3,18	1,168	1	5	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 5,09, standar deviasi 0,831 dan skala nyeri terendah adalah 4 dan skala nyeri tertinggi adalah 6 dan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 3,18, standar deviasi 1,168 dan skala nyeri terendah adalah 1 dan skala nyeri tertinggi adalah 5 dengan selisih *mean* 1,91.

B. Analisa Bivariat

1) Uji Normalitas Data

Tabel 4.2
Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Statistik Shapiro Wilk

Skala Nyeri	N	Shapiro Wilk
Pretest	11	0,017
Posttest	11	0,044

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji statistik *Shapiro Wilk* ditemukan hasil *pretest* (*pvalue*=0,017) dan *posttest* (*pvalue*=0,044), artinya data berdistribusi tidak normal, maka di gunakan uji statistik *Wilcoxon*.

2) Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

Tabel 4.3
Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

Min	Posttest-Pretest	N	Mean Rank	SD	P-Value
4	Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00	0,004
1	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00	
1	Ties	1 ^c			
1	Total	11			

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon Test* ditemukan didapatkan *p value* = 0,004 (< α 0,05), artinya ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Skala nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil penelitian didapatkan dilihat bahwa rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 5,09, standar deviasi 0,831 dan skala nyeri terendah adalah 4 dan skala nyeri tertinggi adalah 6 dan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah *mean* 3,18, standar deviasi 1,168 dan skala nyeri terendah adalah 1 dan skala nyeri tertinggi adalah 5.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2020) tentang efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RSUD Sembiring ditemukan hasil rata-rata skala nyeri

pretest 8 dan posttest 6. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Progholapati (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* ditemukan hasil rata-rata pretest 5 dan rerata posttest 3.

Pembedahan *sectio caesarea* menyebabkan kerusakan jaringan dan sel yang mengakibatkan terlepasnya substansi-substansi yang menimbulkan nyeri seperti bradikini, asam laktat dan prostagladin. Substansi-substansi ini menyebabkan *implus nociceptive* dan menurunkan ambang nyeri sehingga menyebabkan peka reseptor nyeri. Pembedahan juga menyebabkan terputusnya jaringan saraf sehingga menciptakan daerah-daerah yang hipersensitif terhadap tekanan dan norepinefrin, terutama bagian proksimal dari daerah yang terluka (Lemone et al., 2016).

Nyeri merupakan sesuatu yang bersifat subjektif, semua individu mempelajari nyeri melalui pengalaman yang berhubungan langsung dengan luka (*injury*) yang terjadi selama kehidupannya. Secara klinis, nyeri yang diungkapkan oleh pasien mengenai sesuatu yang dirasakan sebagai sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau sangat mengganggu. Nyeri merupakan campuran dari berbagai respon, baik fisiologis maupun perilaku. Respon ini timbul ketika seseorang terpapar dengan nyeri, dan masing-masing individu mempunyai karakteristik yang berbeda dalam merespons nyeri tersebut (Andarmoyo, 2018).

Teknik relaksasi progresif adalah tehnik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui tehnik program terapi ketegangan otot, tehnik relaksasi otot dalam merupakan merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stres pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stres (Rahmawati, 2017).

Analisa peneliti bahwa nyeri yang dirasakan oleh ibu post *sectio caesarea* berbeda-beda, hal ini terbukti dari hasil penelitian yang peneliti lakukan. Skala nyeri yang tertinggi dengan intensitas nyeri 6 dan skala nyeri yang terendah 4. Pada penelitian ini ditemukan semua responden memiliki skala nyeri sedang yaitu skala 4 sebanyak 3 orang, skala 5 sebanyak 4 orang dan skala 6 sebanyak 4 orang. Nyeri post *sectio caesarea* muncul seiring dengan hilangnya efek anestesi setelah 6 jam post operasi. Pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah di operasi.

Analisa peneliti sesudah dilakukan perlakuan teknik relaksasi progresif pada ibu post *sectio caesarea* terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Terjadi penurunan intensitas nyeri dari 11 responden sebanyak 6 orang dengan nyeri ringan (skala 1 sebanyak 1 orang, skala 2 sebanyak 2 orang dan skala 3 sebanyak 3 orang) dan 5 orang mengalami skala nyeri sedang (skala 4 sebanyak 4 orang dan skala 5 sebanyak 1 orang). Hal ini dikarenakan perlakuan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* selama 20 menit yang dilakukan dapat menurunkan nyeri ibu post partum *sectio caesarea*. Pada saat otot relaks sebuah sel saraf mengeluarkan analgesic endogenous opiat (*enkifalen, betaendorfin, dimorfin*) yang ada di dalam tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan tubuh menjadi rileks. Endorphine bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesan nyeri sehingga nyeri tidak dipersepsikan.

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang.

Hasil penelitian didapatkan rerata skala nyeri sebelum diberi perlakuan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* adalah mean 5,09 dan setelah diberikan perlakuan mean 3,18 didapatkan hasil selisih 1,909. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{ value } (0,004) < \alpha 0,05$. Maka disimpulkan ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2020) tentang efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di RSUD Sembiring ditemukan hasil $p\text{ value}=0,000$, artinya ada pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Progholapati (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada klien post *sectio caesarea* ditemukan hasil $p\text{ value}=0,000$, artinya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri post *sectio caesarea*.

Teknik relaksasi ini melakukan ketegangan dan relaksasi pada otot secara berulang yang dikombinasikan dengan latihan pernafasan. Relaksasi otot progresif ini merelaksasi otot sehingga sistem parasimpatis akan bekerja selama dan setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif dapat menurunkan denyut jantung, laju pernafasan dan tekanan darah sehingga mengurangi permintaan oksigen jaringan, menurunkan kadar bahan kimia seperti asam laktat dan melepaskan endorfin. Endorfin yang dilepaskan akan bekerja sebagai neurotransmitter berikatan dengan reseptor opoid sehingga akan menghambat transmisi stimulus nyeri (Lemone et al., 2016).

Teknik relaksasi otot progresif melibatkan sembilan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan yaitu kelompok otot tangan, kaki, dahi, mata, otot-otot bibir, lidah, rahang, dada dan leher. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan kelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut. Pada saat otot sedang ditegangkan memang menimbulkan rasa tidak nyaman. Tetapi ketika ketegangan dilepaskan maka saat itulah akan merasakan sensasi nyaman dan

rileks. Pada saat otot relaks sebuah sel saraf mengeluarkan analgesic endogenous opiat (*enkifalen, betaendorfin, dimorfin*) yang ada di dalam tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan tubuh menjadi rileks. Endorphine bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesan nyeri sehingga nyeri tidak dipersepsikan (Lemone et al., 2016).

Analisa peneliti perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan terapi *progressive muscle relaxation* pada penelitian ini dapat dilihat selisih rata-rata 1,9. Hal ini disebabkan dengan terapi *progressive muscle relaxation* cepat menurunkan tingkat nyeri karena pada saat otot sedang ditegangkan memang menimbulkan rasa tidak nyaman. Tetapi ketika ketegangan dilepaskan maka saat itulah akan merasakan sensasi nyaman dan rileks. Saat dalam kondisi rileks, perhatian pasien terhadap nyeri teralihkan sehingga persepsi nyeri dan respon terhadap nyeri berubah, nyeri yang dirasakan menurun sampai dengan hilang. Tidak ada efek negatif yang merugikan responden.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 5,09 dan rerata skala nyeri sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 3,18 di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang
2. Ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang ($pvalue=0,004$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada :

1. Bagi RSUD Dr. Rasidin Padang
Diharapkan perawat dan bidan pelaksana di ruang kebidanan dapat menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* sebagai terapi alternatif untuk membantu mengurangi atau mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan menambah referensi universitas Alifah Padang serta dapat dijadikan sebagai data pembandingan bagi peneliti selanjutnya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan meneliti terapi lain seperti terapi musik, akupunktur, relaks dan pijat yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesara*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2021). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta : Ar-Ruzzmedia.
- Ariani. (2020). Efektivitas Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RSU Sembiring. *Jurnal Kebidanan Kestra*. Vol. 2 No. 2
- Anggorowati. (2017). *Efektifitas Pemberian Intervensi Spritual "spirit ibu" terhadap nyeri post sectio caesarea (SC) pada RS Sultan Agung dan RS. Roemani Semarang*. Journal Media Ners, 1 (1).
- Batubara. (2018). *Farmakologi Dasar Edisi II*. Jakarta : Lembaga Studi dan Konsultasi Farmakologi.
- Fortre. (2019). *Ilmu Kebidanan: Patologi Dan Fisiologi Persalinan*. Jakarta : Penerbit Andi.
- Kristiyanasari. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Operasi dengan Pendekatan Nanda Nic-Noc*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Kuo, C. & T. (2024). *Depression and Anxiety Trajectories among Women Who Undergo an Elective Cesarean Section*. Diakses dari: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3899292/pdf/pone.0086_653. pada tanggal 14 November 2015.

- Lemone (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (ke 5). Jakarta : EGC.
- Minarsih. (2017). *Pelaksanaan mobilisasi dini pada klien paska seksio sesarea. Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III*
- Mochtar. (2019). *Sinopsis Obstetric Fisiologi dan Patologi Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : EGC
- Notoatmodjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Perry, P. &. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik, Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Pinandita. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. STIKes Muhammdiyah Gombang. (Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012).*
- Prawirohardjo, S. (2018). *ilmu bedah kebidanan* (A. bari Saifuruddin & T. Rachimhadhi (Eds.); ke 6). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Profil RSUD Dr. Rasidin Padang, (2024).
- Pragholapati (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri pada Klien Post Sectio Caesarea. Jurnal Kesehatan dr. Soebandi Vol.8 No.2*
- Ramadanti. (2019). *The Influence of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Pre Caesarean Section Mother in Delivery Room. Nurseline Journal Vol 2 No 2.*
- Santoso. (2022). *Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Teknik Mobilisasi Dini. Jurnal Ilmiah Media Husada. 11(1),*
- Saputri. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum SC (Sectio Caesarea) Dengan masalah Keperawatan Nyeri Akut Si Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo. 1–34. <http://eprints.umpo.ac.id/5038/>.*
- Sembiring. (2022). *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (SC) di Rumah Sakit Patar Asih Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021. Best Journal (Biology Education. Sains and Technology). 5(2) : 25 - 30.*
- Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, I. H. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono. 64–71.*
- Solehati. (2019). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Repika Aditama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukowati. (2019). *Model Konsep Dan Teori Keperawatan (Aplikasi Pada Kasus Obstetri Ginekologi)*. Bandung : Refika Aditama.
- Suryaningsih. (2013). *Efektifitas Teknik Counterpressure dan Endhorpin Massage Terhadap Nyeri Kala I pada Ibu Bersalin di RSUD Ajibarang. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto, 1-8.*
- Tamsuri. (2016). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- WHO. 2023. *Maternal Mortality. Caesarean Section Rates Continue to Rise, Amid Growing Inequalities in Access*. World Health Organization
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP.
- Wilson. (2005). *Patofisiologi Konsep Proses-Proses Penyakit*, Edisi IV. Jakarta: EGC.