

Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Dengan Nyeri Akut

Kurnia Nur Hidayati^{1*}, Diah Nur Anisa²

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Universitas Áisyiyah Yogyakarta

² Dosen Pendidikan Profesi Ners, Universitas Áisyiyah Yogyakarta

^{1*}kurnianh08@gmail.com, ²diahnuranisa@unisayogya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Sectio Caesarea (SC) adalah suatu cara untuk melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Salah satu kondisi yang sering terjadi pada ibu post sectio caesarea adalah nyeri akut. Metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada post sectio caesarea dengan terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam mengatasi nyeri akut pada ibu post sectio caesarea. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus dengan melakukan asuhan keperawatan dari tahap pengkajian hingga tahap evaluasi. **Kasus:** Ny. R, usia 39 tahun, dirawat dengan diagnosa medis SVT Post Re-SC ERACS atas indikasi preeklampsia dan riwayat SC 2x. Pasien mengalami masalah nyeri akut dengan keluhan nyeri pada luka post SC. **Hasil:** Setelah pemberian terapi relaksasi autogenik, terdapat penurunan intensitas nyeri akut yang signifikan. Skor nyeri sebelum intervensi berada di angka 6 (nyeri sedang), dan setelah intervensi menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan). Pasien juga mengatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu beristirahat dengan baik. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi autogenik terbukti sebagai metode yang efektif dalam mengatasi masalah nyeri akut pada ibu post partum, yang ditunjukkan dengan penurunan skala nyeri. **Saran:** Perawat disarankan untuk menerapkan teknik relaksasi autogenik sebagai intervensi bagi pasien dengan masalah nyeri akut sesuai dengan perkembangan teori.

Kata Kunci: Post Partum, Sectio Caesarea, Nyeri Akut, Relaksasi Autogenik

PENDAHULUAN

Post partum merupakan periode waktu yang diperlukan untuk pulihnya organ-organ reproduksi kembali pada keadaan semula (tidak hamil) yang lamanya 6 minggu setelah bayi dilahirkan, dapat juga disebut dengan masa nifas (puerperium) (Rahmi, 2019). *Sectio Caesarea* (SC) adalah suatu cara untuk melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Tindakan *Sectio Caesarea* dilakukan untuk mencegah kematian janin maupun ibu yang dikarenakan bahaya atau komplikasi yang akan terjadi apabila ibu melahirkan secara pervaginam (Juliathi et al., 2021). Indikasi dilakukan nya SC dapat berupa indikasi pada janin, ibu ataupun keduanya. Indikasi yang terjadi adalah indikasi pada his (power), jalan lahir (passage), dan janin (passanger) (Sung & Mahdy, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan standar operasi caesar di banyak negara sekitar 10-15% per kelahiran. Berdasarkan data penelitian WHO pada tahun 2021, operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia sebesar 17,6%. Meskipun operasi caesar bisa menjadi operasi yang menyelamatkan nyawa, operasi caesar juga dapat meningkatkan risiko bagi ibu, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu baik jangka pendek maupun jangka panjang dan berdampak negatif terhadap morbiditas dan mortalitas neonatal. Operasi caesar membutuhkan perawatan yang lebih lama dibandingkan dengan persalinan pervaginam, kondisi ini membawa konsekuensi biaya pelayanan kesehatan yang lebih tinggi dan sebagian besar status pembiayaannya berasal dari BPJS, sehingga perlu dilakukan pengawasan dan audit untuk menurunkan angka kejadian operasi caesar.

Masalah yang paling sering terjadi setelah operasi adalah ketidaknyamanan. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang dipengaruhi berbagai aspek fisiologis, sensorik, afektif, kognitif, sosiokultural, dan (Demelash et al., 2022). Insiden nyeri pasca SC ditemukan sedang hingga berat sebesar 85,5% (Amalia & Nuraisya, 2022). Studi selama tiga sampai empat dekade terakhir telah berulang kali mengkonfirmasi bahwa 20- 80% menjalani operasi mengalami nyeri yang tidak diobati secara memadai dan nyeri diklasifikasikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius baik dinegara berkembang ataupun negara maju. Studi yang sama melaporkan bahwa sebanyak 78,4% hingga 92% ibu melahirkan secara SC mengalami nyeri sedang hingga berat. Nyeri post SC dapat disebabkan karena kecemasan pra operasi, riwayat operasi caesar sebelumnya, insisi, dan tidak adanya analgesia regional (Demelash et al., 2022).

Operasi sectio caesar ini dilakukan tindakan pembiusan yang dapat mengakibatkan pasien imobilisasi, sedangkan efek dari anastesi dapat menyebabkan konstipasi. Pada dinding abdomen dan rahim pasien dilakukan tindakan insisi atau proses pembedahan sehingga mengakibatkan terputusnya jaringan yang merangsang area sensorik. Hal ini yang menyebabkan

gangguan rasa nyaman pada pasien yaitu nyeri (Yuanita Syaiful, 2020). Pada pembedahan *sectio caesarea* rasa nyeri biasanya dirasakan setelah pasca persalinan, karena pada waktu proses pembedahan *sectio caesarea* dokter telah melakukan pembiusan dan pengaruh obat bius biasanya akan menghilang sekitar 2 jam setelah proses persalinan selesai. Setelah efek bius habis, rasa nyeri pada bagian perut mulai terasa karena luka yang terdapat di bagian perut. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post *sectio caesarea* dan mempercepat masa nifas. Perawatan utama yang dapat dilakukan pada pasien post *sectio caesarea* adalah dengan perawatan pasca persalinan adalah pemenuhan kebutuhan rasa nyaman (nyeri) mengidentifikasi dan memberikan asuhan pada pasca persalinan *sectio caesarea* tindakan manajemen nyeri yang terdiri dari observasi, terapeutik, dan edukasi. Sehingga dilakukan pendekatan asuhan keperawatan dengan melakukan pengkajian, menetapkan diagnosa, menentukan perencanaan, melakukan tindakan keperawatan dan mengevaluasi hasil tindakan (Samsider Sitorus, 2021).

Manajemen nyeri untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* yaitu dengan cara farmakologi maupun dengan non farmakologi. Salah satu metode yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada post *sectio caesarea* adalah dengan dengan terapi relaksasi autogenik. Terapi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang (Thepilah et al, 2020). Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi (Wiyono & Putra, 2021).

Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh. Relaksasi Autogenik membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain : frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah (Muyasaroh, 2020). Relaksasi autogenik membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Relaksasi autogenik ini juga membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang meningkat ketika cemas (Rosida et al, 2019). Pada penelitian Utami & Purnomo (2021) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien di ICU.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang maternal KIAT RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, terdapat 4 pasien ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri akut diakibatkan adanya luka post operasi dan kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu *post sectio caesarea* di ruang maternal KIAT RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

METODE

Tahapan Penelitian

Metode yang digunakan yaitu laporan kasus dengan melakukan asuhan keperawatan pada pasien dari tahap pengkajian sampai dengan tahap evaluasi. Subjek laporan ini adalah pasien dengan diagnosa medis SVT Post Re-SC ERACS atas indikasi preeklampsia dan riwayat SC 2x, cukup anak, P3A0 yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Asuhan keperawatan ini dilaksanakan di ruang maternal KIAT RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

1. Desain Penelitian
Penelitian ini adalah penelitian studi kasus observasional dengan desain pendekatan *cross-sectional* yang berfokus pada asuhan keperawatan pada pasien post partum *sectio caesarea* Ny. U di ruang maternal KIAT RSUP Dr. Sardjito.
2. Subjek Penelitian
Subjek penelitian pada studi kasus ini adalah pasien Ny. U dengan diagnosa medis SVT Post Re- SC ERACS atas indikasi preeklampsia dan riwayat SC 2x, cukup anak, P3A0 yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut.
3. Teknik Pengumpulan Data
 - a. Data Primer
Observasi dilakukan dengan pengamatan dan wawancara langsung pada pasien Ny. R maupun keluarga pasien Ny. R untuk mengetahui keadaan umum, kesadaran, *vital sign*, dan pemeriksaan fisik pasien.
 - b. Data sekunder
Data sekunder diperoleh dengan cara melakukan studi dokumentasi pada semua bentuk informasi yang berhubungan dengan dokumen, baik dokumen resmi maupun tidak resmi, misalnya laporan, catatan-catatan di dalam rekam medis pasien.
4. Analisa Data
Analisa data dilakukan dengan cara menyusun secara sistematis hasil wawancara dan hasil asuhan keperawatan dari tahap pengkajian sampai dengan tahap evaluasi. Penyajian data berbentuk deskriptif dalam bentuk catatan-catatan hasil wawancara dengan pasien Ny. R dan keluarga pasien Ny. R di ruang maternal KIAT RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Hasil observasi dan hasil pemeriksaan fisik sebagai informasi tersusun yang memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang perempuan Ny. R berusia 39 tahun dirujuk ke IGD KIAT kemudian dirawat inap di ruang maternal dengan diagnosa medis SVT Post Re-SC ERACS atas indikasi preeklampsia dan riwayat SC 2x, cukup anak, P3A0. Pasien melahirkan bayi perempuan dengan berat 2600 gram dan panjang badan 47 cm pada 29/01/2025 pukul 10.20 WIB. Saat pengkajian 29/01/2025 pukul 08.00 wib, pasien mengeluh nyeri pada luka post operasi nya. Pemeriksaan fisik pada abdomen didapatkan luka operasi bagus, jahitan kering tidak ada pengeluaran cairan atau push, luka jahitan sekitar 15cm, verban tampak bersih tidak rembes.

Pasien mengeluhkan nyeri pada bekas operasi SC di perutnya. Hasil pengkajian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan observasi respon nyeri non verbal didapatkan skala nyeri 3, selain itu dilakukan pengkajian PQRST didapatkan hasil P (*provocation*) : pasien mengatakan nyeri meningkat ketika untuk bergerak, Q (*quality*) : menetap seperti tertusuk – tusuk, R (*region*) : nyeri pada perut post SC, S (*scale*) : skala 6, T (*time*) : > 30 menit, U (*understanding*) : nyeri mengganggu kenyamanan pasien, V (*values*) : pasien berharap nyeri lekas berkurang.

Keadaan umum pasien sadar penuh (compos mentis) dengan hasil GCS E4V5M6. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah : 155/76 mmHg, nadi : 70x/menit, RR: 20x/menit, suhu 36,5°C dan SPO2 100%. Hasil pemeriksaan fisik, kepala : warna rambut hitam sebaran merata, tidak ada benjolan, tidak ada luka dan benjolan. Mata simetris, pupil isokor, reflek cahaya (+) 3mm, penglihatan normal. Telinga simetris kanan dan kiri, tidak ada gangguan pendengaran. Hidung simetris, tidak ada cuping hidung, tidak ada sekret. Leher tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid, tidak ada lesi, tidak ada caku leher. Pemeriksaan thorax, gerak dada simetris, tidak ada retraksi dada, tidak ada nyeri tekan, perkusi sonor, auskultasi paru vesikuler, iktus cordis teraba pada ICS V, bunyi jantung S1 S2. Pemeriksaan abdomen, uterus teraba sedikit keras, TFU setinggi pusat, pasien masih merasakan kontraksi uterus, kandung kemih kosong, tampak luka jahitan post SC tertutup balutan kassa ukuran 3x15 cm, tidak rembes, Tanda REEDA : *redness* (-), *edema* (-), *echimosis* (-), *discharge* (-), *approximate*/kerekatan jahitan baik. Perineum dan genetalia bersih, terpasang kateter DC H-1, vagina tidak ada pembengkakan, perineum utuh, *lochea* rubra warna merah dengan konsistensi cair, bau khas darah, ganti underpad 2x. Pergerakan ekstremitas sedikit terbatas karena nyeri, tidak ada edema, terpasang infus RL 20 tpm pada tangan kiri.

Hasil pemeriksaan sekunder, pasien tidak memiliki riwayat alergi obat dan makan serta tidak sedang mengonsumsi obat rutin. Pasien tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi. Pasien *menarche* usia 12 tahun, siklus 28 hari, lama 5-7 hari, jumlah darah/volume sedikit tidak sampai pembalut penuh, ganti pembalut 2x sehari, keluhan nyeri area payudara saat haid. Pasien pernah KB IUD sebelum persalinan ini. Pasien merasa bahagia dan bersyukur atas kelahiran anak ketiganya dan bisa rawat gabung di kamar ibu. Kehamilan direncanakan karena ingin mempunyai anak perempuan. Pasien dan keluarga sangat menerima dan bersyukur atas persalinan saat ini.

Hasil pemeriksaan laboratorium pada tanggal 29/01/2025 menunjukkan kadar hemoglobin 11.1 g/dL, eritrosit $4.04 \times 10^6/\mu\text{L}$, leukosit $12.7 \times 10^3/\mu\text{L}$, albumin 3.47 gr/dl. Hasil EKG di IGD KIAT RSUP Dr. Sardjito menunjukkan hasil irama sinus, 120 kpm, *normoaxis*. Terapi obat yang diberikan kepada pasien saat ini antara lain dopamet tab 250mg 3x1, nifedipin tab 10mg 3x1, ketorolac inj 30mg 3x1, ampicillin 1gr 3x1.

Implementasi

Diagnosa keperawatan pertama yang ditegakkan pada pasien adalah nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan prosedur operasi ditandai dengan mengeluh nyeri pada luka post operasi, sesuai dengan SDKI (2016). Tujuan dan kriteria hasil berdasarkan SLKI (2016) diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam masalah keperawatan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, perinium terasa tertekan menurun, perasaan takut mengalami cedera berulang menurun (L.08066). Tindakan keperawatan pada diagnosa keperawatan ini yaitu melakukan manajemen nyeri (I.08238) meliputi mengidentifikasi lokasi karakteristik durasi frekuensi kualitas intensitas nyeri, mengidentifikais skala nyeri, mengidentifikasi respon nyeri non verbal, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (terapi relaksasi autogenik), mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyeri, menganjurkan monitor nyeri secara mandiri, mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (terapi relaksasi autogenik), mengkolaborasi pemberian analgetic.

Evaluasi keperawatan pada hari pertama yaitu pada 29 Januari 2025 terhadap implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada studi kasus ini adalah Subjektif (S) : pasien mengatakan masih terasa nyeri pada luka post operasi, dengan pengkajian PQRST didapatkan hasil P: nyeri ketika bergerak, Q: nyeri tertusuk-tusuk, R: nyeri pada perut post sc, S: skala 6, T: >30 menit terus-menerus. Objektif (O): pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien mampu mempraktekan teknik relaksasi autogenik. Assessment (A): masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan prosedur operasi ditandai dengan mengeluh nyeri belum teratasi. Planning (P): lanjutkan intervensi monitor skala nyeri berkala, memberikan teknik relaksasi autogenik untuk mengurangi nyeri.

Evaluasi keperawatan pada hari kedua yaitu pada 30 Januari 2025 terhadap implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada studi kasus ini adalah Subjektif (S) : pasien mengataan nyeri berkurang, nyeri sudah jarang timbul, dengan pengkajian PQRST didapatkan hasil P: nyeri ketika bergerak, Q: nyeri tertusuk-tusuk, R: nyeri pada perut post sc, S: skala 4, T: hilang timbul. Objektif (O): pasien tampak lebih rileks, keanaan umum baik, dan composmentis. Assessment (A): masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan prosedur operasi ditandai dengan mengeluh nyeri belum teratasi. Planning (P): lanjutkan intervensi mengevaluasi teknik relaksasi autogenik untuk mengurangi nyeri, kolaborasi pemberian analgetic.

Evaluasi keperawatan pada hari ketiga yaitu pada 31 Januari 2025 terhadap implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada studi kasus ini adalah Subjektif (S) : pasien mengatakan sudah tidak nyeri, nyeri muncul sudah sangat jarang, dengan pengkajian PQRST didapatkan hasil P: nyeri ketika bergerak, Q: nyeri tertusuk-tusuk, R: nyeri pada perut post sc, S:

skala 2, T: hilang timbul. Objektif (O): pasien tampak lebih rileks, keanaan umum baik, dan composmentis, pasien mampu mobilisasi jalan, mampu aktivitas dan adl secara mandiri. Assessment (A): masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan prosedur operasi ditandai dengan mengeluh nyeri teratasi. Planning (P): intervensi dihentikan dan pasien BLPL.

Pembahasan

Pengkajian yang dilakukan kepada pasien pada tanggal 29 Januari 2025 ditemukan masalah keperawatan nyeri akut, pasien mengatakan merasa nyeri pada luka post sc ketika bergerak. Hal ini sesuai dengan teori menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) didapatkan beberapa penyebab masalah keperawatan nyeri akut disebabkan antara lain karena agen pencedera fisik (prosedur operasi). Selain itu, menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) beberapa gejala dan tanda pasien yang mengalami nyeri akut antara lain mengeluh nyeri, tampak meringis, dan tekanan darah meningkat.

Pada kasus Ny. R nyeri post sc masih terasa pada hari pertama pasca persalinan. Nyeri akut dalam beberapa hari pertama setelah persalinan dapat disebabkan oleh trauma jaringan akibat insisi bedah, kecemasan, dan riwayat operasi sc sebelumnya (Siregar, 2023). Pada pasien Ny. R juga mengalami trauma jaringan akibat insisi bedah dan riwayat operasi sc sebelumnya. Pembidahan melibatkan pembuatan sayatan di dinding perut, yang mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan di sekitar area sayatan. Hal ini akan merangsang pelepasan histamin dan prostaglandin yang akan ditutup dan menimbulkan rasa nyeri (Kintu et al., 2019). Nyeri setelah operasi caesar biasanya terjadi 18 jam setelah melahirkan dengan nyeri hebat. Jika rasa sakit tidak diobati, dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat mempengaruhi sistem paru, endokrin, kardiovaskular, pencernaan, kekebalan tubuh dan sistem stres yang dapat menyebabkan depresi dan kecacatan (Roslianti et al., 2022).

Dengan demikian, intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah nyeri akut yaitu dengan memberikan teknik relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik dapat dipercaya akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom (Santika, 2021).

Dalam intervensi keperawatan hari pertama pada 29 Januari 2025, diberikan teknik relaksasi autogenik kepada pasien dengan cara memberikan posisi nyaman yaitu duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman, dengan mata terpejam untuk meminimalkan gangguan eksternal. Kemudian latihan pernapasan dengan tarik napas dalam-dalam dan perlahan melalui hidung lalu hembuskan melalui mulut, ulangi beberapa kali untuk menenangkan sistem saraf. Lalu sugesti kehangatan dan ketenangan yaitu fokuskan pikiran pada sensasi hangat dan berat di berbagai bagian tubuh, dimulai dari tangan, lengan, kaki, hingga seluruh tubuh. Misalnya, ulangi dalam hati kalimat seperti "Tangan kanan saya terasa hangat dan berat". Setelah itu pengulangan sugesti, lakukan sugesti ini secara berulang dan perlahan, sambil mempertahankan pernapasan yang teratur dan dalam. Kemudian visualisasi positif yaitu bayangkan berada di tempat yang tenang dan damai, seperti pantai atau taman, untuk memperdalam efek relaksasi. Dan yang terakhir penutupan, setelah beberapa menit hentikan sugesti dan secara perlahan sadarkan diri kembali ke lingkungan sekitar dengan membuka mata secara perlahan.

Dalam intervensi keperawatan hari kedua pada 30 Januari 2025, diberikan teknik relaksasi autogenik kepada pasien dengan cara yang sama seperti intervensi teknik relaksasi autogenik pada hari pertama. Setelah melakukan implementasi keperawatan teknik relaksasi autogenik hari kedua dilakukan pengkajian skala nyeri. Hasilnya pasien menyatakan lebih rileks dan nyaman, nyeri sudah mulai berkurang, skala nyeri dari 6 menjadi 4, dan dapat mempercepat penyembuhan luka.

Dalam intervensi keperawatan hari ketiga pada 31 Januari 2025, diberikan teknik relaksasi autogenik kepada pasien dengan cara yang sama seperti intervensi teknik relaksasi autogenik pada hari pertama dan kedua. Setelah melakukan implementasi keperawatan teknik relaksasi autogenik hari ketiga dilakukan pengkajian skala nyeri. Hasilnya pasien menyatakan lebih rileks dan nyaman, nyeri sudah jarang muncul, skala nyeri dari 4 menjadi 2, dan dapat mempercepat penyembuhan luka.

Selain mengevaluasi tingkat nyeri, peneliti juga memberikan edukasi terkait tata cara teknik relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik dapat dilakukan sewaktu-waktu ketika nyeri mulai muncul. Terapi ini mudah dilakukan sendiri dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga dapat diterapkan kapan saja untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik. Peneliti juga memberikan edukasi kepada suami dan keluarga pasien bahwa teknik relaksasi autogenik ini tidak selalu harus dilakukan oleh tenaga medis, karena suami atau anggota keluarga yang telah diajarkan dapat melakukan teknik relaksasi autogenik ini sewaktu-waktu saat di rumah terutama saat pasien merasa nyeri, cemas atau stress, dan kurang fokus. Dukungan orang terdekat khususnya suami sangat dibutuhkan dalam mendukung ibu selama masa nifas terutama ketika ibu dalam masa pemulihan post SC. Jika ibu merasa didukung, dicintai, dan diperhatikan maka akan muncul emosi positif.

Hasil implementasi pada kasus Ny. R, menegaskan bahwa teknik relaksasi autogenik yang dilakukan dengan rutin terbukti memberikan efek rileks pada pasien sehingga ibu merasakan kenyamanan dan dapat mengurangi intensitas nyeri. Menurut Andriati (2019), bahwa teknik relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi SC. Selain itu, teknik relaksasi autogenik juga dapat mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi SC. Dengan demikian, secara keseluruhan hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi autogenik dapat secara signifikan membantu ibu post partum yang mengalami masalah nyeri akut pada luka post SC.

KESIMPULAN

Dari hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu metode yang tepat untuk mengatasi masalah nyeri akut pada ibu postpartum dibuktikan dengan adanya penurunan skala nyeri dalam 3 hari implementasi. Relaksasi autogenik membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh. Relaksasi autogenik ini bisa dilakukan sewaktu-waktu ketika nyeri muncul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada pembimbing lahan/*clinical preceptor* ruang KIAM maternal RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta yang telah mengizinkan dan membantu selama studi kasus serta mendampingi dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien post *sectio caesarea* dengan masalah keperawatan menyusui tidak efektif. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu selama penyusunan manuskrip asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(2), 9-16.
- Amalia, T. A. R., & Nuraisya, W. (2022). Asuhan Kebidanan Ibu Post SC dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Masalah Nyeri Luka Jahitan di RS Amelia Pare Kediri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(2), 59–64.
- Demelash, G., Berhe, Y. W., Gebregzi, A. H., & Chekol, W. B. (2022). Prevalence and Factors Associated with Postoperative Pain After Cesarean Section at a Comprehensive Specialized Hospital in Northwest Ethiopia: Prospective Observational Study. *Open Access Surgery*, Volume 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/oas.s34792>
- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2021). Gambaran Peirsalinan deingan Seictio Caesareia di Instalasi Gawat Darurat Keibidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keibidanan (Thei Journal Of Midwifeiry)*, 9(1), 19–27.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2020
- Kintu, A., Abdulla, S., Lubikire, A., Nabukenya, M. T., Igaga, E., Bulamba, F., Semakula, D., & Olufolabi, A. J. (2019). Postoperative pain after cesarean section: Assessment and management in a tertiary hospital in a low-income country. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3911-x>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.
- Muyasaroh. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap. doi:<https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid19.pdf>
- PPNI (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- Rahmi, Y. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dengan Post Partum Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2019
- Rosida L, Imardiani I, Wahyudi JT.(2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indones J Heal Sci*. 3(2):52.doi:10.24269/ijhs.v3i2.184 2
- Roslianti, E., Azmi, A., Permatasari, W., Hidayat, N., & Lismayanti, L. (2022). Case Study: Deep Breathing Relaxation Intervention to Reduce Pain in Post Sectio Caesarea Client. *Genius Journal*, 3(2), 166–173. <https://doi.org/10.56359/gj.v3i2.127>
- Santika, M., & Iskandar, S. (2021). Asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi sectio caesarea dengan terapi relaksasi autogenik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 9(1), 17-22.
- Samsideir Sitorus. (2021). Peimbeirdayaan Ibu Hamil Untuk Peirilaku Peimilihan Peirsalinan Upaya Meinurunkan Seictio Caesareia Indikasi Non Meidis (janneir simarmata (eid.)). Yayasan kita meinulis.
- Siregar, A. B. M. O., & Ermiati, E. (2023). Asuhan keperawatan dengan terapi napas dalam dan pijat oksitosin terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postsectio caesarea: Studi kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2656-2664.
- Sung, S., & Mahdy, H. (2021). Cesarean Section. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & St, S. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin*. Jakad media publishing.
- Thephilah, Cathriner, Aruna S, & Vijayara gahavan.(2020).Burnout and stress percipience beneit so fastress management program by autogenic relaxation training fort eachers: Apilotstudy Vol.11 No 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599602>
- Utami, Tiara Yulita & Purnomo, Slamet.(2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri

Pasien Di Ruang Intensive Care Unit : Literature Review. Jurnal Keperawatan Duta Medika. Vol. 1 No.1

Wiyono H & Putra PP. (2021).Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Breathing Exercise. J Ilmu Keperawatan Jiwa. 2021;4(3):481– 6.