

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIK* TERHADAP NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*

Putu Ayu Selfian Dewi^{1*}, I Gusti Agung Manik Karuniadi², Pande Putu Indah Purnamayanthi³, Ni Putu Mirah Yunita Udayani⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali^{1,2,3,4}

*Corresponding Author: selfiandewi@gmail.com

ABSTRAK

Section caesarea adalah suatu proses persalinan melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan berat janin lebih dari 1.000 gram. Persalinan *section caesarea* memberikan dampak ketidaknyamanan karena nyeri pasca operasi yang akan berdampak pada resiko terjadi pembekuan darah serta masalah menyusui baik terhadap ibu maupun bayi, dan melewatkan waktu IMD. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi salah satunya teknik relaksasi *autogenik*. Relaksasi *autogenik* adalah jenis *psychophysiological* psikoterapi berdasarkan sugesti yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperiment Design* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan data menggunakan *nonprobability sampling* dengan *consecutive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*. Hasil uji *mann whitney* uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu *Post Sectio Caesarea* dapat menerapkan Teknik Relaksasi *Autogenik* untuk mengurangi Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada.

Kata kunci : ibu *post sectio caesarea*, nyeri, teknik relaksasi *autogenik*

ABSTRACT

Caesarean section is a childbirth procedure performed through an incision in the intact abdominal and uterine walls with a fetal weight of over 1,000 grams. One non-pharmacological method of pain management is the *autogenic relaxation technique*. *Autogenic relaxation* is a form of *psychophysiological psychotherapy* based on self-suggestion relaxation originating from oneself using calming words, short phrases, or thoughts that promote mental tranquility. This study aimed to determine the effect of *autogenic relaxation techniques* on pain in *post-caesarean section* mothers in the Margapati Room of Mangusada Regional Hospital. The research design was *quasi-experimental* with a *non-equivalent control group design*. The sampling technique used was *non-probability sampling* with *consecutive sampling*. A total of 40 respondents participated, divided into two groups: 20 in the intervention group and 20 in the control group. Data were analyzed using the *Mann-Whitney test*. The statistical test results showed a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in pain levels between the intervention and control groups. It can be concluded that the *autogenic relaxation technique* significantly affects pain reduction in *post-caesarean section* mothers in the Margapati Room of Mangusada Regional Hospital. Based on these findings, it is recommended that mothers apply *autogenic relaxation techniques* to reduce postoperative pain.

Keywords : *autogenic relaxation technique*, pain, *post-caesarean section* mothers

PENDAHULUAN

Section caesarea adalah suatu proses persalinan melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan berat janin lebih dari 1.000 gram atau umur kehamilan

lebih dari 28 minggu (Manuaba, 2016). *World Health Organisation* (WHO) mengatakan standar rata-rata *sectio caesarea* di sebuah negara adalah sekitar 5-15% per kelahiran di dunia, namun dewasa ini permintaan *sectio caesarea* di sejumlah negara berkembang melonjak pesat tiap tahunnya (Sudiana, 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi tindakan *sectio caesarea* sebesar 17,6%, tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%), sedangkan angka di Provinsi Bali mencapai sekitar 30,2% dalam setahun (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) Dinas Kesehatan Provinsi Bali, dari total persalinan di Bali sebanyak 21.965 pada tahun 2020, sekitar 58,5% dilakukan melalui operasi SC serta kasus kelahiran melalui *sectio caesarea* terbanyak terjadi di kota Denpasar (4.915 kasus) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Indikasi dilakukannya tindakan *sectio caesarea* meliputi gawat janin, *disproporsi sepalovelvik*, persalinan tidak maju, plasenta previa, prolapsus tali pusat, letak lintang panggul sempit dan preeklampsia (Ganong, 2017). Persalinan *sectio caesarea* memberikan dampak positif dalam keberhasilan persalinan namun dalam beberapa kondisi dapat menimbulkan masalah antara lain ketidaknyamanan karena nyeri pasca operasi yang akan berdampak pada resiko terjadi pembekuan darah serta masalah menyusui baik terhadap ibu maupun bayi, serta melewati waktu IMD (Sudiana, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan adanya masalah nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriati (2019) menunjukkan dari 25 ibu *post sectio caesarea* didapatkan sebagian besar (68%) memiliki tingkat nyeri dalam kategori nyeri berat terkontrol dan sisanya (32%) dalam kategori nyeri sedang. Penelitian Susanty (2021) juga mendapatkan hal serupa dimana pasien ibu *post SC* didapatkan rata-rata nyeri sebesar 5,3 (nyeri sedang). Berdasarkan teori serta hasil penelitian sebelumnya adanya masalah nyeri pada ibu *post sectio caesarea* mengingat dampak yang ditimbulkan bila tidak ditanggulangi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang komprehensif.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non- farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi efektif untuk mengatasi rasa nyeri seperti obat anti inflamasi non steroid (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs*, NSAID), analgesik opioid atau narkotik dan obat pelengkap (adjuvant). Penatalaksanaan non-farmakologi diperlukan untuk pengontrolan nyeri dalam jangka panjang sehingga pasien dapat melakukan aktivitas kembali. Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan akupunktur, mekanika tubuh, senam hamil, *massage* dan teknik relaksasi *autogenik* (Morita, 2020). Relaksasi *autogenik* adalah jenis *psychophysiological* psikoterapi berdasarkan sugesti yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Bird, 2016). Relaksasi autogenik memberikan efek distraksi sekaligus relaksasi dengan mengalihkan fokus responden pada nyeri yang dirasakan dan dengan membayangkan diri sendiri dalam keadaan damai dan tenang, sehingga muncul sensasi ringan dan kenyamanan yang berdampak pada pengontrolan sensasi nyeri (Nurhayati, 2015).

Penelitian Andriati (2019), melaporkan bahwa penelitian yang dilakukan menunjukkan rata-rata tingkat nyeri pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 2,88 dan pada kelompok kontrol yaitu 3,48 dengan hasil uji *Mann-Whitney U*, didapatkan *p-value* $0,024 < \alpha$ (0,05). Perbedaan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Ruang Margapati RSD Mangusada pada tanggal 30 Oktober – 30 November 2024 didapatkan data persalinan dengan *sectio caesarea* dari bulan Juli – September 2024 sebanyak 126 orang. Ibu melahirkan secara *sectio caesarea* dengan rata-rata 43 kasus setiap bulannya. Hasil wawancara dari 10 orang ibu *post sectio caesarea* didapatkan delapan orang ibu mengalami nyeri pada luka *post sectio*

caesarea, enam jam setelah drip analgesik habis, dua orang diantara merasakan nyeri namun masih dapat melakukan mobilisasi dengan pelan – pelan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment Design* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi (Nursalam, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Hipotesis dalam penelitian ini sudah terjawab yaitu Ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *mann-whitney test*. Tingkat kemaknaan (tingkat kepercayaan) dalam penelitian ini sebesar 95% (< 0.05). Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS dengan versi *SPSS Statistics 20*.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Karakteristik Responden Ibu *Post Sectio Caesarea* Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Tabel 1. Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di Ruang Margapati RSD Mangusada

Karakteristik	Kelompok Intervensi			Kelompok kontrol			P- Value
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean±SD	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean ±SD	
Umur							
<20 Tahun	2	10,0	2,15±0,587	0	0,0	2,25±0,444	0,527
21-35 Tahun	13	65,0		15	75,0		
>35 Tahun	5	25,0		5	25,0		
Pendidikan							
SD	0	0,0	2,80±0,523	0	0,0	2,85±0,587	0,763
SMP	5	25,0		5	25,0		
SMA/SMK	14	70,0		13	65,0		
Perguruan Tinggi	1	5,0		2	10,0		
Pekerjaan							
Swasta	3	15,0	3,55±0,759	3	15,0	3,50±0,761	0,791
Wiraswasta	3	15,0		4	20,0		
IRT	14	70,0		13	65,0		
Paritas							
Primipara	5	25,0	1,75±0,444	4	20,0	1,80±0,410	0,317
Multipara	15	75,0		16	80,0		
Total	20	100		20	100		

Berdasarkan tabel 1, didapatkan dari 20 responden pada kelompok intervensi maupun kontrol menunjukkan bahwa rata-rata ibu *post sectio caesarea* berusia 20-35 tahun. Berdasarkan

tingkat pendidikan pada kelompok intervensi sebagian besar berpendidikan SMA/SMK. Berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja. Berdasarkan paritas sebagian besar responden multipara. Karakteristik responden umur, pendidikan, pekerjaan, paritas baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan $p\text{ value} > 0,05$.

Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Tabel 2. Hasil Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Tingkat Nyeri		Pretest		Kemaknaan	
		n	%	Mean±SD	Min-Max P-Value
Kelompok Intervensi	Tidak Nyeri	0	0,0	3,25±0.550	2-4 0.212
	Nyeri Ringan	1	5,0		
	Nyeri Sedang	13	65,0		
	Nyeri Berat	6	30,0		
Kelompok Kontrol	Tidak Nyeri	0	0,0	3,00±0.649	2-4
	Nyeri Ringan	4	20,0		
	Nyeri Sedang	12	60,0		
	Nyeri Berat	4	20,0		

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenik* didapatkan sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,25 dan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,00. Skala nyeri *pretest* baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan $p\text{ value} 0,212 (>0,05)$.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* yang Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* yang Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Wilcoxon Signed Rank Test	Skala Nyeri			P-Value
	N	Mean±SD	Min-Max	
Kelompok Intervensi	20	3,25±0,550	2-4	0,000
	20	1,50±0,604	1-3	

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* dapat menurunkan skala nyeri dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terjadi penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* pada kelompok intervensi.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarae* pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dengan nilai $p\text{-value}$ yang didapatkan sebesar $p=0,317$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* skala nyeri pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Analisis *Pretest* dan *Posttest* Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* pada Kelompok Kontrol

<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Skala Nyeri			<i>P-Value</i>
	N	Mean±SD	Min-Max	
Kelompok Kontrol	20	3,00±0,649	2-4	0,317
	20	2,95±0,605	2-4	

Uji Hipotesis

Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di Ruang Margapati RSD Mangusada

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Ruang Margapati RSD Mangusada

Variabel	Kelompok	Mean+SD	<i>P Value</i>
Skala Nyeri <i>Posttest</i>	Intervensi	1,50±0,607	0.000
	Kontrol	2,95±0,605	

Berdasarkan tabel 5, dari hasil uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di Ruang Margapati RSD Mangusada.

PEMBAHASAN**Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden menunjukkan baik pada kelompok intervensi maupun kontrol sebagian besar ibu *post sectio caesarea* berusia 20-35 tahun. Kesehatan wanita mencapai puncaknya pada usia 20-35 tahun, usia ini merupakan waktu yang tepat untuk hamil karena tingkat kesuburannya sangat tinggi dan sel telur yang dihasilkan sangat melimpah dengan kualitas yang dihasilkan umumnya masih sangat baik (Amir, 2020). Menurut Nurhayati, (2022), dari aspek kesehatan ibu yang berumur < 20 tahun rahim dan panggul belum berkembang dengan baik, begitu sebaliknya yang berumur > 35 tahun kesehatan dan keadaan rahim tidak sebaik seperti saat ibu berusia 20-35 tahun. Umur ibu < 20 tahun dan > 35 tahun merupakan umur yang tidak reproduktif atau umur tersebut termasuk dalam resiko tinggi kehamilan. Umur pada waktu hamil sangat berpengaruh pada kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu sehingga kualitas sumber daya manusia makin meningkat dan kesiapan untuk menyehatkan generasi penerus dapat terjamin. Usia dapat mempengaruhi proses persalinan semakin tinggi usia seseorang maka akan beresiko dalam proses persalinan (Amir, 2020). Usia memiliki pola negatif dengan intensitas nyeri yang memiliki arti bahwa semakin muda tingkat usia maka semakin besar tingkat nyeri yang dirasakan (Sugathot, 2018).

Berdasarkan tingkat pendidikan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebagian besar berpendidikan SMA/SMK. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk pengembangan diri. Pendidikan adalah suatu faktor yang mendasari adanya perilaku. Perilaku diukur dari tingkat pendidikan formal tertinggi yang diperoleh sesuai dengan ijazah terakhir dari bangku sekolah. Pendidikan mempunyai peranan penting dalam merubah dan menguatkan pengetahuan, sikap dan motivasi agar searah dengan tujuan dan kegiatan yang dilakukan sehingga menimbulkan perilaku yang positif (Cahyani, 2023). Fenomena saat ini menunjukkan persalinan *sectio caesarea* dianggap lebih praktis perlu diluruskan salah satu faktor non medis yang mempengaruhi adalah pengetahuan dan kurangnya informasi hal

tersebut sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan (Adini, 2024). Secara teori, pengetahuan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keputusan seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang suatu hal, maka seseorang akan cenderung mengambil keputusan yang lebih tepat berkaitan dengan masalah tersebut, dibandingkan dengan mereka yang berepengetahuan rendah (Metasari, 2018). Hubungan Tingkat pendidikan tidak berpengaruh dalam mengontrol nyeri, hanya berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan dan kemampuan individu dalam menerima informasi terkait penanganan nyeri (Harsono, 2018).

Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenik* didapatkan sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,25 dan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,00 dengan *p-value* 0,212. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan skala nyeri yang signifikan pada kelompok kontrol dan intervensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2024) hasil uji menunjukkan bahwa hasil *pretest* $p=0,089$. Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik terhadap nyeri ibu *post sectio caesarea*.

Sectio caesarea adalah suatu proses persalinan melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan berat janin lebih dari 1.000 gram atau umur kehamilan lebih dari 28 minggu (Dewi, 2024). Persalinan *sectio caesarea* biasanya merasakan nyeri pasca persalinan, karena pada waktu proses pembedahan adanya prosedur anastesi dan biasanya akan menghilangkan sekitar dua jam setelah tindakan selesai yang biasa dirasakan pada bagian perut (Oktapia, 2022). Nyeri yang dikeluhkan pasien post operasi *sectio caesarea* yang berlokasi pada daerah insisi, disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus yang menimbulkan rangsangan aktivitas sel T ke korteks serebri dan menimbulkan persepsi nyeri (Sudiana, 2022). Karakter yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu kecemasan, pengalaman, perhatian, harapan, dan situasi pada saat terjadinya cedera.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* yang Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* dapat menurunkan skala nyeri sebelum diberikan intervensi 3,25 dan setelah diberikan intervensi menjadi 1,50 dengan nilai *p-value* sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terjadi penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa relaksasi *autogenik* di Ruang Margapati RSD Mangusada. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadani (2024) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah diajarkan dan melakukan teknik relaksasi *autogenik*. Penerapan teknik relaksasi *autogenik* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Relaksasi *autogenik* adalah jenis *psychophysiological* psikoterapi berdasarkan sugesti yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Bird, 2022). Relaksasi *autogenik* memberikan efek distraksi sekaligus relaksasi dengan mengalihkan fokus responden pada nyeri yang dirasakan dan dengan membayangkan diri sendiri dalam keadaan damai dan tenang, sehingga muncul sensasi ringan dan kenyamanan yang berdampak pada pengontrolan sensasi nyeri (Nurhayati,

2015). Relaksasi *autogenik* memberikan efek distraksi sekaligus relaksasi dengan mengalihkan fokus terhadap nyeri yang dirasakan, membayangkan diri sendiri dalam keadaan damai dan tenang, sehingga muncul sensasi ringan dan kenyamanan sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan (Susanty, 2021).

Hasil Pretest dan Posttest Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $p=0,157$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan *pretest* dan *posttest* skala nyeri ibu *post sectio caesarea* pada kelompok kontrol. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ohorellah, (2023), berdasarkan uji statistik menggunakan uji T Independen menunjukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* pada kelompok kontrol. *Sectio caesarea* adalah sebuah teknik operasi untuk melahirkan janin dan hasil kehamilan melalui sayatan pada abdomen (Januarto, 2022). *Sectio caesarea* adalah suatu proses persalinan melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan berat janin lebih dari 1.000 gram atau umur kehamilan lebih dari 28 minggu (Manuaba, 2016). Nyeri *post* operasi *sectio caesarea* merupakan nyeri yang dirasakan pasien pada luka operasi *sectio caesarea*. Luka *post* operasi menimbulkan nyeri disebabkan adanya perubahan kontinuitas jaringan karena pembedahan. (Ambarwati & Wulandari, 2019).

Nyeri yang dialami oleh ibu *post sectio caesarea* yang berlokasi pada daerah insisi, disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus. Ibu *post sectio caesarea* akan merasakan nyeri dan dampak dari nyeri mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, bonding attachment (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan tingkat nyeri apabila ibu bergerak. Hal ini mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Nurhayati, 2015).

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningsih (2021) menyatakan secara klinis, kelompok intervensi pemberian kombinasi farmakologi dan non-farmakologi memiliki skala nyeri terendah (2,25) dan memiliki perbedaan rerata 2,6 poin dengan kelompok kontrol yang hanya dengan terapi farmakologi. Begitu juga dengan penelitian Santoso (2022) menunjukan adanya perbedaan pengaruh (*Mann Whitney*) kombinasi mobilisasi dini terhadap penurunan skala nyeri, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,026.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriati (2019) yaitu relaksasi *autogenik* dapat menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dengan rata-rata penurunan sebesar 4,32 serta hasil analisis menunjukan *p-value* sebesar 0,000. *Sectio caesarea* dilakukan dengan melakukan insisi pada dinding abdomen yang menyebabkan terputusnya kontinuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf-saraf di sekitar daerah insisi. Hal ini akan merangsang pengeluaran bahan-bahan yang dapat menstimulus reseptor nyeri seperti serotonin, histamin, ion kalium, bradikinin, prostaglandin, dan substansi P yang mengakibatkan adanya respon nyeri (Kasdu, 2022). Dampak dari nyeri *post sectio caesarea* salah satunya hambatan mobilitas fisik menyebabkan ibu mengalami kesulitan dalam perawatan bayi, inisiasi menyusui dini tidak terpenuhi dengan baik. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi pemberian

farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya dan memiliki efek jangka panjang tidak dianjurkan untuk ibu menyusui. Sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan non-farmakologi diperlukan untuk pengontrolan nyeri dalam jangka panjang sehingga pasien dapat melakukan aktivitas kembali (Morita, 2020).

Metode non-farmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit salah satunya dengan teknik relaksasi benson (Morita, 2020). Kombinasi farmakologi dan non-farmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang. Relaksasi *autogenik* merupakan teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri yang dilakukan oleh seseorang. Dengan teknik relaksasi *autogenik* pasien dapat melakukan teknik relaksasi melalui teknik sugesti diri (*auto suggestive*), dengan melakukan sendiri perubahan dalam dirinya sendiri, juga dapat mengatur pemunculan emosinya (Bird, 2022). Susanty, (2021) relaksasi autogenik yang dilakukan dengan teratur dengan durasi 15-20 menit dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Relaksasi *autogenik* dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada nafas dan tekanan jantung. Relaksasi *autogenik* 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 yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Ketegangan otot tubuh yang menurun melancarkan peredaran darah serta dapat mendistraksi nyeri yang dirasakan (Nurhayati, 2015).

KESIMPULAN

Adapun hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi menunjukan bahwa sebagian besar ibu *post sectio caesarea* berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA/SMK, tidak bekerja merupakan multipara. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi berdasarkan karakteristik responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenik* didapatkan sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,25 dan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki skala nyeri sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,00 dengan *p-value* 0,212, tidak terdapat perbedaan yang signifikan *pretest* skala nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil penelitian didapatkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* dapat menurunkan skala nyeri dengan nilai *p-value* sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) dan mean 3,25 menjadi 1,25 yang artinya terjadi penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi *autogenik* pada kelompok intervensi dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di Ruang Margapati RSD Mangusada.

Hasil penelitian didapatkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $p=0,157$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di Ruang Margapati RSD Mangusada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Stikes Bina Usaha Bali yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam menyelesaikan tulisan ini serta seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., & Wulandari, D. (2019). Asuhan Kebidanan Nifas. Penerbit Buku Kesehatan : Mitra Cendikia Press.
- Amir, F. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Ccaesarea di RSU Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84.
- Andriati, R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesaria* di Rumah Sakit Buah Hati Ciputa. *Edudharma Journal*, 3(2), 9–16.
- Ramadani, A & Siregar, N. (2024). Implementasi teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea . *Jurnal keperawatan medika*, 2(2). Retrieved from <https://jkem.ppj.unp.ac.id/index.php/jkem/article/view/228>
- Bird, J. (2022). *Autogenic Therapy: Self-Help for Mind and Body*. International Therapist Issue.
- Black, J & Hawks, J. (2019). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Salemba Emban Partia.
- Cahyani, A. N., & Maryatun, M. (2023). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 58-73.
- Dewi, S. (2024). Pengaruh teknik relaksasi auogenik terhadap perubahan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di rumah sakit bhinneka bhakti husada (doctoral dissertation, universitas pembangunan nasional veteran jakarta). *Jurnal injec*, 1(1), 40-44.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali.
- Ganong, W. (2017). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (24th ed.). EGC.
- Harsono. (2018). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks
- Indanah, I., Karyati, S., Aulia, Q. A. Y., & Wardana, F. (2021). Hubungan Status Paritas Dan Mobilisasi Dini Dengan Kemandirian Ibu Post Sectio Caesaria. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 660-665).
- Januarto, A. K. (2022). Seksio Sesarea: Panduan Klinis. Pengurus Pusat Perkumpulan Obsterti dan Ginekologi Indonesia.
- Kartilah, T., & Februanti, S. (2020). *Effectiveness of progressive muscle relaxation and aromatherapy on fatigue in pregnant mothers. medisains*, 18(1), 14-18.
- Kasdu. (2022). Operasi caesar Masalah dan solusinya. Puspa Swara.
- Kemendes RI. (2021). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kusmiran, E., Manalu, L. O., & Umanah, D. (2023). Relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenic terhadapp respon skala nyeri pada ibu post seksio sesarea. *Jurnal INJEC*, 1(1), 40-44.
- Manuaba, I. B. (2016). Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Morita, K. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 5(2), 106–115.

- Metasari, D., & Sianipar, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rs. Rafflesia Bengkulu. *Journal Of Nursing And Public Health*, 6(1). <https://doi.org/10.37676/Jnph.V6i1.488>
- Nurhayati, N. A. (2022). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *SKOLASTIK Keperawatan*, 1(2), 52–61.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Salemba Medika.
- Oktapia, M. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman: Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Pemberian Terapi Sujok Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rsud Hd Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 12–20. <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- Ohorellah, F., & Mirna, R.(2023). Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). Dasar-Dasar Keperawatan (9 Ed., Vol. 2). (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Salemba Medika.
- Putri, P. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
- Rahayuningsih, S. I. (2021). Efektivitas Terapi Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Tindakan Invasif Pada Neonatus Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin. *Journal of Medical Science*, 2(1), 47–56.
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183).
- Saputra, E. B. (2023). Pengaruh Teknik Distraksi (Musik Klasik) Pada Pasien Post Operasi Terfadap Penurunan Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhakti Rahayu Surabaya. Universitas Merdeka Surabaya.
- Satus, A., Ratnawati, M., & Kharisma, A. D. (2018). Hubungan Tingkat Nyeri Luka Operasi dengan Mobilisasi Dini pada Ibu Post Sectio Caesarea di Paviliun Melati RSUD Jombang. *STIKES Pemkab Jombang*, 66–73.
- Sudiana, W. (2022). Efektifitas Minuman Karbohidrat untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caecarea. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 12–18.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Alfabeta CV (ed.)).
- Susanty, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Ibu Post Seksio Sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. *INJECTION: Nursing Journal*, 1(1).
- Sugathot, A. I., & WU, J. N. (2018). Hubungan Umur dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3), 1-6.
- Winkjosastro. (2016). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, D., & Sundawati, D. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Refika Aditama.