



## **PENERAPAN TERAPI AUTOGENIK DALAM MENURUNKAN NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA**

**Charisma Alzura<sup>1</sup>, Sulastri<sup>2</sup>, Rusi Anggraini<sup>3</sup>**

Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
sulastri@ums.ac.id

### **Abstrak**

Perkembangan dunia medis saat ini berjalan seiring dengan meningkatnya popularitas pengobatan alternatif yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat. Fenomena ini mengindikasikan bahwa tidak semua penyakit dapat disembuhkan hanya dengan bantuan obat atau teknologi medis modern (Mulyono 2020). Nyeri adalah suatu pengalaman yang tidak nyaman, baik secara fisik maupun emosional, yang bisa diakibatkan oleh kerusakan jaringan atau bahkan tanpa kerusakan (Association for the Study of Pain). Teknik Relaksasi Autogenik berfokus pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai keadaan tenang dengan memanfaatkan kata-kata atau kalimat pendek yang mampu menenangkan pikiran. Jenis rancangan serta pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu studi kasus menggunakan pendekatan proses keperawatan. Sedangkan instrument yang lain digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri peringkat numerik. Hasil penelitian didapatkan diagnosa keperawatan Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri post sectio caesarea. Menentukan implementasi dengan memberikan dukungan mobilisasi. Setelah dilakukan implementasi didapatkan evaluasi dengan hasil data subjektif pasien mengatakan takut bergerak karena nyeri post sectio caesarea. Data objektif pasien tampak dapat melawan rasa takut untuk mobilisasi di tempat tidur.

**Keywords:** Nyeri, Terapi Autogenik, Post Sectio Caesarea, Terapi Non-farmakologi

### **Abstract**

*The development of the medical world today goes hand in hand with the increasing popularity of alternative medicine that contributes to improving public health. This phenomenon indicates that not all diseases can be cured only with the help of drugs or modern medical technology (Mulyono 2020). Pain is an uncomfortable experience, both physically and emotionally, which can be caused by tissue damage or even without damage (Association for the Study of Pain). Autogenic Relaxation Technique focuses on one's own ability to achieve a state of calm by utilizing words or short sentences that can calm the mind. The type of design and approach used in the study is a case study using a nursing process approach. While other instruments used in this study use a numeric rating pain scale. The results of the study obtained a nursing diagnosis of Impaired physical mobility related to post-cesarean pain. Determining implementation by providing mobilization support. After the implementation was carried out, an evaluation was obtained with the results of subjective data, the patient said he was afraid to move because of post-cesarean pain. Objective data, the patient seemed to be able to fight the fear of mobilization in bed.*

**Keywords:** Pain, Autogenic Therapy, Post-Cesarean Section, Non-pharmacological Therapy

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Email : [sulastri@ums.ac.id](mailto:sulastri@ums.ac.id)

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah suatu pengalaman yang tidak nyaman, baik secara fisik maupun emosional, yang bisa diakibatkan oleh kerusakan jaringan atau bahkan tanpa kerusakan (Association for the Study of Pain).

Nyeri adalah sebuah pengalaman ketidaknyamanan yang bersifat individu, yang sering kali mendorong seseorang untuk mencari bantuan pengobatan. Penyebab nyeri bisa sangat bervariasi, mencakup faktor-faktor fisik maupun psikologis (Supriyanti and Kustriyani 2024). Nyeri dapat disebabkan oleh kerusakan jaringan yang terjadi selama prosedur operasi.

Beberapa bahan kimia yang berperan sebagai pemicu nyeri meliputi histamin, bradikinin, prostaglandin, serta berbagai asam. Jika nyeri pada pasien pasca operasi tidak ditangani dengan segera, dampak serius dapat muncul, seperti tertundanya proses rehabilitasi, perpanjangan waktu rawat inap, dan peningkatan risiko komplikasi.

Salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan adalah Teknik Relaksasi Autogenik. Teknik ini berfokus pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai keadaan tenang dengan memanfaatkan kata-kata atau kalimat pendek yang mampu menenangkan pikiran (Ma'arif and Hartiti 2024).

Tindakan sectio caesarea menjadi pilihan utama bagi tenaga medis dalam upaya menyelamatkan kehidupan ibu dan janin. Ada beberapa indikasi yang mendasari perlunya tindakan ini, antara lain gawat janin, disproporsi sepalopelvik, persalinan yang tidak maju, plasenta previa, prolapsus tali pusat, letak lintang, panggul sempit, dan preeklampsia.

Sectio caesarea dilakukan dengan cara membuat insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerotomi). Salah satu komplikasi yang mungkin terjadi pasca-sectio caesarea adalah nyeri pada area insisi. Setiap individu memiliki kebutuhan akan kenyamanan yang berbeda-beda (Riyal Nugraha Pratama and Sulastri 2025).

Dalam konteks asuhan keperawatan, perawat perlu memperhatikan dan berupaya memenuhi kebutuhan kenyamanan pasien. Nyeri dapat menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan yang dialami pasien. Ketidaknyamanan (nyeri) ini bisa disebabkan oleh kerusakan saraf sensorik atau melalui rangsangan aktivitas sel T yang mengarah ke korteks serebral, sehingga menimbulkan persepsi nyeri.

Untuk mengatasi nyeri secara efektif, salah satu strategi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi autogenik (N. A. Nurhayati, Andriyani, and Malisa 2015).

## METODE

Jenis rancangan serta pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu studi kasus menggunakan pendekatan proses keperawatan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 November 2024 pada Ny. L di RS PKU Muhammadiyah Jatinom Klaten. Peneliti mendapatkan data-data pasien menggunakan metode wawancara, observasi, studi kepustakaan dan studi dokumentasi. Instrument penelitian yang digunakan peneliti yaitu menggunakan instrument wawancara mendalam dengan alat bantu pedoman pengkajian dan strategi pelaksanaan. Sedangkan instrument yang lain digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri peringkat numerik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien bernama Ny. S, perempuan berusia 27 tahun tinggal di Klaten bersama suami. Pasien masuk dengan diagnose medis P1A0 Post Sectio Caesarea atas indikasi stimulasi gagal. Pasien datang ke VK pada hari Sabtu, 9 November 2024 jam 07.00 WIB G1P0A0 dengan keluhan kencang-kencang, umur kehamilan 39 minggu. Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 10 November 2024 jam 15.00 WIB di dapatkan ibu mengeluh nyeri pada jahitan post Sectio Caesarea, ASI belum keluar. Pasien mengatakan tidak berani untuk mobilisasi karena terasa nyeri, nyeri seperti terbakar, nyeri terasa terus menerus.

Pasien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit dahulu, seperti hipertensi, diabetes melitus dan lain-lainnya. Pasien mengatakan tidak memiliki alergi makanan dan obat-obatan. Pasien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit keluarga.

Setelah dilakukan pemeriksaan fisik, didapatkan hasil status obstetric PIA0, keadaan umum baik, kesadaran compos mentis dengan tanda-tanda vital tekanan darah 130/80mmHg, nadi 80 kali/menit, pernapasan 22 kali/menit dan suhu 36,5°C. Kepala tampak simetris dengan rambut berwarna hitam, bersih dan rambut sedikit ikal. Mata pasien normal, konjungtiva tidak anemis, sclera tidak ikterik, letak telinga simetris dan tidak ada nyeri saat ditekan, indra penciuman tampak normal tidak ada gangguan. Bibir tampak kering dan pucat, leher normal dan tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid, dada tampak normal dan simetris, jantung dan paru-paru normal, payudara tampak menonjol, mammae simetris dan kolostrum belum keluar (-/-). Abdomen terdapat luka post sectio caesarea, terdapat nyeri tekan pada abdomen bagian bawah, TFU teraba 2 jari dibawah pusat, pada ekstremitas atas dan bawah tidak ada lesi, tidak ada pembengkakan, pada genitalia terdapat darah nifas. Hasil pemeriksaan penunjang didapatkan nilai hemoglobin 13.00g/dL, trombosit  $352 \times 10^3$ /uL.

Didapatkan diagnosa keperawatan Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri post sectio caesarea. Menentukan

implementasi dengan memberikan dukungan mobilisasi pada pasien dengan mengidentifikasi adanya nyeri, memonitor kondisi umum pasien sebelum melakukan mobilisasi, memfasilitasi aktivitas mobilisasi dengan alat bantu seperti pagar tempat tidur, melibatkan keluarga untuk membantu pasien dalam meningkatkan pergerakan, menjelaskan tujuan mobilisasi.

Setelah dilakukan implementasi didapatkan evaluasi dengan hasil data subjektif pasien mengatakan takut bergerak karena nyeri post sectio caesarea. Data objektif pasien tampak dapat melawan rasa takut untuk mobilisasi di tempat tidur, pasien tampak kooperatif dengan hasil tanda-tanda vital tekanan darah 130/80mmHg, Nadi 80 kali/menit, suhu 36°C, SpO2 98% dan pernapasan 22 kali/menit. Didapatkan assesment masalah teratasi sebagian dengan plan intervensi di lanjutkan.

### Pembahasan

Dari hasil pengkajian didapatkan data alasan masuk pasien ke Rumah Sakit karena mengeluh kencang-kencang G1P0A0 umur kehamilan 39 minggu. Saat dilakukan pengkajian pasien mengeluh nyeri pada jahitan post sectio caesarea. Pasien mengeluh nyeri saat melakukan mobilisasi di tempat tidur. Proses persalinan dapat dilakukan melalui jalan lahir alami (persalinan pervaginam) atau melalui sayatan pada dinding perut dan rahim yang dikenal sebagai bedah besar atau seksio sesarea. Meskipun banyak wanita menginginkan persalinan yang berjalan secara normal, terkadang hambatan dapat terjadi, sehingga tindakan operasi diperlukan (Roslianti and Utami 2024). Seksio sesarea (SC) menjadi salah satu metode penting dalam membantu proses persalinan saat tidak memungkinkan dilakukan secara alami. Pengembangan metode ini bertujuan untuk menurunkan angka kematian ibu akibat melahirkan.

Namun, persalinan melalui SC dapat memunculkan beberapa komplikasi, termasuk nyeri pada area insisi atau robekan jaringan di dinding perut dan rahim. Tingkat nyeri ini biasanya lebih terasa selama 12 jam setelah operasi. Terapi yang diberikan untuk mengurangi nyeri pasca-seksio sesarea mencakup terapi non-farmakologis. Jika cara ini tidak cukup efektif, maka terapi farmakologis seperti analgesik dapat diberikan untuk membantu mengurangi rasa sakit (N. A. Nurhayati, Andriyani, and Malisa 2015). Nyeri yang dialami pasca operasi adalah pengalaman sensori dan emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan, baik secara potensial maupun aktual. Jika nyeri akibat pembedahan tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat mengganggu proses penyembuhan (Erlin, Hanim, and Romadhan 2023).

Pasien pasca operasi mungkin mengalami perubahan dalam ekspresi, aktivitas sehari-hari, dan kenyamanan. Nyeri yang dirasakan berkaitan

dengan adanya insisi atau pengaruh mekanis yang terinduksi oleh impuls pada nociceptor, melalui proses transduksi, transmisi, modifikasi, dan persepsi. Respon nyeri ini berbeda-beda pada setiap pasien, yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengekspresikan serta merespons rasa sakit (S. Nurhayati and Sari 2022).

Dampak dari nyeri ini dapat menimbulkan masalah baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, nyeri dapat membatasi mobilisasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan intensitas nyeri saat bergerak. Jika mobilisasi tidak dilakukan, hal ini bisa menyebabkan kontraksi uterus yang lemah dan pelebaran pembuluh darah. Di sisi lain, nyeri pada ibu pasca SC juga dapat memengaruhi ikatan kasih sayang dengan bayi dan mengganggu aktivitas sehari-hari (ADL) ibu, yang pada akhirnya dapat mengurangi asupan nutrisi bayi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penanganan yang tepat guna mengurangi komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup bagi ibu pasca persalinan (Wardyah 2023).

Setelah mempelajari catatan keperawatan pasien, peneliti mengajarkan pasien cara untuk mengurangi nyeri dengan cara menerapkan teknik terapi autogenik. Terapi autogenik adalah sebuah teknik relaksasi yang berasal dari diri sendiri, menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat menenangkan pikiran (Ramayanti and Etika 2023). Melalui relaksasi autogenik, individu dapat mengendalikan berbagai fungsi tubuh, seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi detak jantung, dan aliran darah, sehingga mencapai keadaan yang rileks. Agar terapi ini efektif, disarankan untuk melakukannya selama 20 menit (Wahdi, Retno Puspitosari, and Darma Karingga 2024).

Setelah diajarkan cara mengatasi nyeri dengan teknik terapi autogenik, pasien dapat melawan rasa takut untuk melakukan mobilisasi ditempat tidur. Mobilisasi adalah kemampuan individu untuk bergerak dengan bebas dan memainkan peran penting dalam mempercepat pemulihan setelah menjalani operasi (Wibawa et al. 2024). Pasien yang baru saja menjalani operasi cenderung bergerak lebih lambat akibat rasa nyeri yang dirasakan. Rasa sakit ini, terutama yang dialami dalam 2-3 hari setelah operasi Caesar, seringkali membuat ibu enggan untuk bergerak, bahkan untuk turun dari tempat tidur. Akibatnya, banyak pasien yang mengalami mobilisasi dini yang kurang optimal. Namun, seiring dengan dilakukannya mobilisasi dini, tingkat nyeri dapat menurun dari sedang menjadi ringan. Hal ini memungkinkan pasien untuk aktif kembali seperti sedia kala dan memenuhi kebutuhan gerak sehari-hari.

Tujuan dari mobilisasi dini bagi ibu pasca operasi Caesarea adalah untuk memperlancar aliran darah, yang pada gilirannya dapat mempercepat proses penyembuhan luka. Luka yang muncul setelah operasi Caesarea akan

mengalami tahapan penyembuhan yang terdiri dari fase inflamasi, fase proliferasi, dan fase maturasi. Proses ini sangat memerlukan sirkulasi darah yang baik agar nutrisi sel dapat terpenuhi dan pertumbuhan jaringan berlangsung optimal. Kondisi penyembuhan luka dianggap baik jika tidak terdapat tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, nyeri, pembengkakan, dan gangguan fungsi (Rachman, Purnamasari, and Trihandini 2023). Dukungan keluarga juga sangat vital dalam memberikan motivasi kepada pasien untuk melakukan mobilisasi. Sayangnya, keluarga seringkali kurang memahami cara merawat pasien. Oleh karena itu, dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan dari keluarga sangat dibutuhkan, terutama dalam perawatan pasca operasi (W. Rangkuti, Akhmad, and Hari 2021).

Mobilisasi dini yang dilakukan secara teratur akan memperlancar sirkulasi di area insisi, sehingga jaringan yang mengalami cedera dapat menerima zat-zat esensial untuk penyembuhan, seperti oksigen, asam amino, vitamin, dan mineral. Disarankan agar ibu segera melakukan mobilisasi sesuai tahapan setelah 6 jam pasca operasi Caesar. Diawali dengan gerakan lengan, kaki, dan pergeseran posisi ke kanan atau kiri. Setelah 8-12 jam, ibu dapat mulai duduk dan, secara bertahap, belajar berjalan perlahan. Namun, pada beberapa hari pertama setelah operasi, ibu mungkin masih berjalan tidak stabil dan memerlukan bantuan (N. A. Rangkuti et al. 2023).

Mobilisasi adalah aktivitas yang dilakukan oleh ibu setelah beberapa jam melahirkan melalui persalinan Caesar. Mobilisasi dini merupakan faktor kunci dalam mempercepat pemulihan pasca bedah serta mencegah komplikasi. Latihan di tempat tidur dan berjalan pada awal pasca bedah memiliki banyak manfaat. Mobilisasi sangat penting untuk mempercepat hari rawat dan mengurangi risiko akibat berbaring terlalu lama, seperti luka tekan, kekakuan otot, serta gangguan aliran darah dan pernapasan.

Sering kali, nyeri di daerah operasi membuat ibu pasca operasi Caesar enggan melakukan mobilisasi atau khawatir akan jahitan yang lepas. Pengetahuan kognitif menjadi faktor penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Pemahaman yang baik tentang mobilisasi dini pasca operasi Caesar dapat membentuk perilaku yang diinginkan. Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu bersalin juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, riwayat persalinan, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Pekerjaan ibu pun diperkirakan berpengaruh terhadap hal ini (Ira Andriyani, Rany Muliany Sudirman 2020).

Pengetahuan mengenai pentingnya mobilisasi dini setelah operasi Caesar dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang bekerja memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Hal ini

disebabkan karena ibu yang bekerja di sektor formal cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk pemahaman tentang arti mobilisasi dini setelah melahirkan (Sartika and Sibero 2024).

## SIMPULAN

Hasil pengkajian pada Ny.L yaitu Ny. L takut untuk melakukan mobilisasi seperti miring kanan, kiri dan duduk ditempat tidur. Diagnosa keperawatan aktual yang ditegakkan berupa gangguan mobilisasi fisik berhubungan dengan nyeri post sectio caesarea. Implementasi bertujuan untuk mendukung pasien untuk mobilisasi ditempat tidur dan dapat mengontrol nyeri saat bergerak.

Evaluasi dalam penelitian disampaikan bahwa pasien mengatakan masih takut untuk bergerak karena nyeri post sectio caesarea, tetapi pasien tampak melawan rasa takut untuk melakukan mobilisasi miring kanan, kiri dan duduk ditempat tidur. Dilakukan pengukuran tanda-tanda vital setelah menganjurkan pasien untuk mobilisasi didapatkan hasil tekanan darah 130/80mmHg, nadi 80 kali/menit, suhu 36°C, SpO2 98% dan pernapasan 22 kali/menit.

## DAFTAR PUSTAKA

Erlin, Fitry, Busyra Hanim, and Fikri Romadhan. 2023. "Pengaruh Aroma Terapi Kopi Terhadap Intensitas Nyeri Postpartum Sectio Caesarea (SC)." *Holistik Jurnal Kesehatan* 16(8): 673–81.

Ira Andriyani, Rany Muliany Sudirman, Vina Fuji Lastari Sekolah. 2020. "National Nursing Conference: The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice (1)." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawang: 34305. *\_Pengaruh\_Terapi\_Murottal\_Al\_Qur'an\_Terhadap\_Nyeri\_Pada\_Pasien\_Luka\_Bakar*.

Ma'arif, Syahrul, and Tri Hartiti. 2024. "Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi." 5(3).

Mulyono, Puput. 2020. "Terapi Holistik Bagi Penyembuhan Penyakit." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.

Nurhayati, Nung Ati, Septian Andriyani, and Novi Malisa. 2015. "Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 1(2): 52–61.

Nurhayati, Sri, and Senja Atika Sari. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Aroma Terapi Lavender Dan Autogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea." *Holistik Jurnal Kesehatan* 16(5): 471–77.

Rachman, Aulia, Ita Purnamasari, and Bernadeta Trihandini. 2023. "Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud H. Boejasin Pelaihari." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 8(2): 90–97.

Ramayanti, Eva Dwi, and Arif Nurma Etika. 2023. "PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA." 21(1): 1–7.

Rangkuti, Nur Aliyah et al. 2023. "Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Proses Penyembuhan Luka Operasi Di Rsud Pandan." *Jurnal Education and Development* 11(1): 570–75.

Rangkuti, Winnelia, Nur Arif Akhmad, and Muhammad Hari. 2021. "Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 N(2)*: 420.

Riyal Nugraha Pratama, Muhammad, and Sulastri. 2025. "EFEKTIVITAS MOBILISASI DINI TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA PASIEN POST SC DI RUANG CEMPAKA RSUD DR . SOEHADI." 9: 1410–15.

Roslianti, Elis, and Lestari Utami. 2024. "Implementation of Benson Relaxation Intervention to Reduce Pain in Post Sectio Caesarea Patients." (02): 57–64.

Sartika, Dewi, and Jitasari Tarigan Sibero. 2024. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PELAKSANAAN MOBILISASI DINI PADA IBU POST SC DI RSU BANDUNG." 3(1).

Supriyanti, Endang, and Menik Kustriyani. 2024. "RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN NYERI SAAT PERAWATAN LUKA." 6: 4270–78.

Wahdi, Achmad, Dewi Retno Puspitosari, and Devangga Darma Karingga. 2024. "Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi." 9(2): 280–86.

Wardyah, Aryanti. 2023. "Asuhan Keperawatan Untuk Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Ibu Post Sectio Cesarea ( Sc ) Dengan Penerapan Imajinasi Terbimbing ( Guided Imagery )." 3(2): 60–67.

Wibawa, David Andy et al. 2024. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI TERHADAP MOBILISASI DINI PASIEN POST OPERASI." 12(4): 901–8.