



Analisis Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* RSUD I.A. Moies

Siti Nur Rahmadani¹, Joanggi Wiriatarina², Pipit Feriani³, Tri Wahyuni⁴

¹ Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Muhammadiyah Kalimantan Timur

¹Sitinurrahmadani81@gmail.com, ²jwh794@umkt.ac.id, ³pf561@umkt.ac.id, ⁴tw879@umkt.ac.id

Corresponding Author: jwh794@umkt.ac.id

Abstract

Cesarean section is a surgical procedure that often causes acute pain in the postoperative period. Uncontrolled pain can interfere with mobilization, rest, and the patient's recovery process. Therefore, non-pharmacological interventions are needed as a complement to pharmacological therapy, including the autogenic relaxation technique. This study aimed to identify changes in pain level in post-cesarean section patients after the implementation of the autogenic relaxation technique. The intervention consisted of structured autogenic relaxation, including breathing regulation and relaxation suggestions, which were administered according to the patient's condition. The results showed changes in pain level after the autogenic relaxation technique was applied. Patients experienced increased relaxation and comfort and demonstrated better control of their responses to pain. Improvements in comfort and quality of rest were also reported. Autogenic relaxation can be used as an effective non-pharmacological nursing intervention to help control pain in post-cesarean section patients and to support the postoperative recovery process.

Keywords: caesarean section, autogenic relaxation, pain level

Abstrak

Sectio Caesarea merupakan tindakan pembedahan yang sering menimbulkan nyeri akut pada periode pasca operasi. Nyeri yang tidak teratasi dapat mengganggu mobilisasi, istirahat, dan proses pemulihan pasien. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi farmakologis, termasuk teknik relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea* setelah penerapan teknik relaksasi autogenik. Intervensi yang diberikan berupa relaksasi autogenik secara terstruktur, meliputi pengaturan napas dan sugesti relaksasi, yang disesuaikan dengan kondisi pasien. Hasil menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik. Pasien mengalami peningkatan relaksasi dan kenyamanan serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol respon terhadap nyeri. Selain itu, dilaporkan adanya peningkatan kenyamanan dan kualitas istirahat. Teknik relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengontrol nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea* serta mendukung proses pemulihan pasca operasi.

Kata Kunci: sectio caesarea, relaksasi autogenik, tingkat nyeri

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Operasi *sectio caesarea* dilakukan dengan tindakan pembiusan dan insisi pada dinding abdomen serta uterus, sehingga mengakibatkan terputusnya jaringan yang merangsang area sensorik [6]. Nyeri

pasca bedah biasanya dirasakan setelah efek anestesi menghilang, sekitar dua jam setelah proses persalinan selesai, dan menimbulkan reaksi fisik serta psikologis sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar pasien dapat beradaptasi

dengan nyeri post *sectio caesarea* dan mempercepat masa nifas [5].

Nyeri post *sectio caesarea* dapat disebabkan oleh kecemasan pra operasi, riwayat operasi caesar sebelumnya, insisi pembedahan, serta tidak adanya analgesia regional [1]. Jika rasa nyeri tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan sistem tubuh, serta berdampak terhadap proses pemulihan ibu postpartum [4]. Oleh karena itu, perawatan utama yang dapat dilakukan pada pasien post *sectio caesarea* adalah pemenuhan kebutuhan rasa nyaman melalui manajemen nyeri yang meliputi observasi, tindakan terapeutik, dan edukasi keperawatan [5].

Manajemen nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada post *sectio caesarea* adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang [7]. Relaksasi autogenik dikatakan efektif apabila individu merasakan perubahan respon fisiologis seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, dan penurunan denyut nadi [9].

Teknik relaksasi autogenik membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah [2]. Relaksasi autogenik membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh [3].

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien ibu post *Sectio Caesarea* yang mengalami nyeri akut di ruang kebidanan RSUD I.A. Moeis Samarinda. Pendekatan studi kasus digunakan untuk menganalisis penerapan intervensi keperawatan inovasi relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*.

Subjek dalam penelitian ini adalah satu pasien ibu post *Sectio Caesarea* yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien dalam kondisi sadar, mampu berkomunikasi dengan baik, mengalami nyeri post operasi *Sectio Caesarea*, serta bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan di Ruang Kebidanan RSUD I.A. Moeis Samarinda pada bulan Januari 2026.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan meliputi anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi rekam medis pasien. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skala 0–10. Pengkajian nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi relaksasi autogenik.

Intervensi relaksasi autogenik diberikan secara terstruktur dengan durasi ± 10 –15 menit. Teknik dilakukan dengan mengatur posisi pasien nyaman mungkin, mengajarkan teknik napas dalam, kemudian pasien diarahkan untuk memusatkan pikiran melalui autosugesti berupa kalimat-kalimat positif dan relaksasi seperti rasa tenang, nyaman, hangat, dan rileks pada tubuh. Intervensi dilakukan sesuai kondisi pasien selama masa perawatan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi autogenik. Hasil pengkajian dan evaluasi disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan respon pasien terhadap intervensi yang diberikan.



3. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Pelaksanaan intervensi relaksasi autogenik dilakukan pada pasien ibu post *Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD I.A. Moeis Samarinda selama tiga hari berturut-turut. Intervensi dilakukan melalui

teknik pengaturan napas dan autosugesti relaksasi selama $\pm 10-15$ menit sesuai kondisi pasien.

Berdasarkan hasil observasi, pasien mengalami perubahan tingkat kenyamanan dan penurunan nyeri secara bertahap setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik.

Tabel 1. Evaluasi Inovasi Relaksasi Autogenik

Hari/Tgl/Jam	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Rabu, 07 Januari 2026	Nyeri berkurang, kemudian timbul Kembali	Nyeri belum berkurang
Kamis, 08 Januari 2026	Nyeri mulai berkurang	Nyeri yang dirasakan mulai berkurang tidak seperti hari pertama
Jumat, 09 Januari 2026	Nyeri mulai menghilang	Nyeri yang dirasakan mulai menghilang

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada hari pertama pasien masih merasakan nyeri yang cukup kuat meskipun telah diberikan intervensi. Pada hari kedua pasien mulai merasakan penurunan nyeri dibandingkan hari pertama. Selanjutnya pada hari ketiga pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai menghilang dan tubuh terasa lebih nyaman.

b. Pembahasan

Hasil penerapan relaksasi autogenik pada pasien post *Sectio Caesarea* menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri secara bertahap. Berdasarkan hasil observasi, pasien awalnya masih merasakan nyeri yang muncul kembali setelah operasi, kemudian nyeri mulai berkurang, hingga akhirnya nyeri yang dirasakan mulai menghilang setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik.

Penurunan nyeri yang terjadi menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat membantu pasien mencapai kondisi rileks sehingga respon tubuh terhadap nyeri menjadi lebih terkontrol. Teknik

relaksasi autogenik dilakukan melalui pengaturan napas dan pemberian autosugesti positif yang membantu tubuh menjadi lebih tenang dan nyaman. Keadaan relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot serta mengurangi persepsi nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*. Hal ini sesuai dengan teori [2] yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik membantu tubuh mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung, dan ketegangan otot sehingga tubuh menjadi lebih rileks.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [8] yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pasien yang diberikan relaksasi autogenik mengalami penurunan intensitas nyeri karena tubuh berada dalam kondisi lebih nyaman dan tenang setelah dilakukan terapi relaksasi.

Selain membantu menurunkan nyeri, pasien juga tampak lebih nyaman dan lebih tenang selama proses perawatan. Hal ini sesuai dengan pendapat [3] yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat membantu mengendalikan respon tubuh melalui autosugesti sehingga pasien merasa lebih nyaman, rileks, dan mampu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis.

Berdasarkan hasil tersebut, relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*. Teknik ini mudah diterapkan, aman, dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan pasca operasi.

4. Kesimpulan

Penerapan relaksasi autogenik pada pasien post *Sectio Caesarea* menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bertahap selama proses perawatan. Pasien yang awalnya masih merasakan nyeri setelah operasi, mengalami perubahan kondisi menjadi lebih nyaman, rileks, dan nyeri yang dirasakan mulai berkurang hingga menghilang setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*. Teknik ini mudah diterapkan, aman, serta dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan pasca operasi.

Diharapkan intervensi relaksasi autogenik dapat diterapkan secara rutin sebagai tindakan pendamping terapi farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri

pasien post operasi. Selain itu, pengabdian atau penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada jumlah responden yang lebih banyak dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

Daftar Rujukan

- [1] 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: A prospective observational study. *Open Access Surgery*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/OAS.S34792>
- [2] Muyasaroh. (2020). *Kajian jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi COVID-19*. LP2M Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. <https://repository.unugha.ac.id/858/>
- [3] Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di ruang intensive care unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal of Health Science*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- [4] 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>
- [5] Sitorus, S. (2021). *Pemberdayaan ibu hamil dalam pemilihan persalinan untuk menurunkan sectio caesarea indikasi nonmedis*. Yayasan Kita Menulis.
- [6] Syaiful, Y. (2020). *Asuhan keperawatan pada ibu bersalin*. Jakad Media Publishing.
- [7] Thephilah, C., Aruna, S., & Vijayaraghavan. (2020). Burnout and stress perception benefit of stress management program by autogenic relaxation training for teachers: A pilot study. *International Journal of Current Research*, 11(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599602>
- [8] Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien di ruang intensive care unit: Literature review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1).
- [9] Wiyono, H., & Putra, P. P. (2021). Penurunan tingkat kecemasan melalui breathing exercise. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 481–486.
