

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

**Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Post Partum Atas Indikasi Nyeri Post Sectio Caesarea**

<sup>1</sup>Widi Andiyani, <sup>2</sup>Dewi Marfuah, <sup>3</sup>Astri Mutiar, <sup>4</sup>Suci Noor Hayati

<sup>1,2,3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

Korespondensi Author: Dewi.Marfuah@yahoo.com

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** *Sectio Caesarea* adalah suatu proses untuk melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Tindakan SC menyebabkan nyeri yang berdampak sangat kompleks bagi ibu post partum. Tindakan non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri post *sectio caesarea* salah satunya teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan metode yang tidak membutuhkan alat dan materi untuk melakukannya, dapat mengurangi nyeri, membuat ibu mobilisasi sehingga membantu penyembuhan luka post SC. **Tujuan:** mengidentifikasi kondisi ibu post *sectio caesarea*, mengidentifikasi pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif pada ibu post *sectio caesarea*, dan mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi penatalaksanaan teknik relaksasi otot progresif pada ibu post *sectio caesarea*. **Metode:** metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan wawancara terstruktur dan *online search*. CI (*Clinical Interview*) expert sebagai *partisipant* dengan pendidikan S1. **Hasil:** sebagian besar ibu post *sectio caesarea* mengalami nyeri dan cemas. Tindakan ini belum pernah dilakukan secara pasien karena tidak tersedianya SOP di ruangan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan teknik ini. Faktor pendukung yaitu dukungan keluarga, tidak memerlukan alat dan dukungan materi. Sedangkan faktor penghambat antara lain egoisentris pasien, waktu yang terbatas dan tidak tersedia SOP di ruangan. **Kesimpulan dan saran:** teknik relaksasi otot progresif memungkinkan untuk dilakukan di ruangan, peneliti berikutnya diharapkan bisa melakukan intervensi langsung kepada pasien.

**Kata Kunci** : Sectio Caesarea, Nyeri, Teknik Relaksasi Otot Progresif