

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SECTIO CAESARIA*  
DENGAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
DI RUANG KIRANA RS. BHAYANGKARA TK III  
LUMAJANG**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Oleh :**

**Yulia Nikmah  
NIM. 24101139**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER 2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN


Karya Ilmiah ini berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post Sectio Caesaria* Dengan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Di Ruang Kirana Rs. Bhayangkara Tk III Lumajang” karya Yulia Nikmah telah diuji dan dilaksanakan oleh Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners



(Emi Elha Astutik S.Kep.,Ns.,M.Kep)  
NIDN. 720028703

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing



(Ulfia Fitriani N.S.Kep.,Ners.,M.Kep)  
NIDN. 724039301

## LEMBAR PENGESAHAN

### ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SECTIO CAESARIA* DENGAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DIRUANG KIRANA RS.BHAYANGKARA TK III LUMAJANG

#### KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

Disusun Oleh:  
Yulia Nikmah  
NIM.24101139

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Pengujidalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal September dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

#### DEWANPENGUJI

Penguji 1 Umi Sukowati,S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Mat  
NIDN. 8894401019

Penguji2 Dwi Novi Andrianto,S.Kep.,Ns  
NIP. 197711202006011007

Penguji 3 Ulfia Fitriani Nafista,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 724039301

(.....)

(.....)

(.....)

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners



(Emi Eliya Astutik S.Kep.,Ns.,M. Kep)  
NIDN. 720028703

## ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SECTIO CAESARIA* DENGAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DI RUANG BERSALIN RS. BHAYANGKARA TK III LUMAJANG

Pembimbing : Ulfia Fitriani Nafista, S.Kep.,Ns., M.Kep

Oleh : Yulia Nikmah, S.Kep

**Pendahuluan:** *Sectio caesarea* merupakan tindakan medis yang diperlukan untuk membantu persalinan yang tidak bisa dilakukan secara normal akibat masalah kesehatan Ibu atau kondisi janin. Persalinan secara *sectio caesarea* dapat memberikan dampak bagi ibu dan bayi. Pada ibu post operasi, ibu akan mengalami rasa nyeri. Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi dengan tujuan untuk mengobati nyeri tersebut dengan cara menghilangkan gejala yang muncul. Studi kasus ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai penerapan teknik Intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan manajemen farmakologi dan manajemen nyeri nonfarmakologi. Manajemen nyeri non farmakologi termasuk didalamnya adalah intervensi teknik relaksasi meliputi meditasi, yoga, Zen, teknik imajinasi, dan latihan relaksasi progresif (PMR) pada seluruh tubuh memakan waktu sekitar 15 menit, klien memberikan perhatian pada tubuh memperlihatkan daerah ketegangan. Daerah yang tegang digantikan dengan rasa hangat dan rileks. Latihan relaksasi progresif meliputi kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan subjek dua pasien post *sectio caesarea* di ruang Kirana Rs. Bhayangkara TK. III Lumajang dengan skala nyeri sedang. Intervensi relaksasi progresif (PMR) dilakukan selama 15 menit. **Hasil:** Dari hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan derajat nyeri pada kedua pasien setelah dilakukan intervensi. Pada pasien pertama skala nyeri menurun dari 5 menjadi 3 dan pasien kedua dari 7 menjadi 3. Terapi ini juga meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, serta membantu relaksasi psikologis. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Intervensi teknik *Progressive Muscle Relaxation* berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri. Sehingga teknik *Progressive Muscle Relaxation* ini bisa menjadi intervensi dalam kontrol nyeri pada pasien post operasi *sectio saecaria*. **Saran:** Tenaga kesehatan mengintegrasikan metode yang sederhana dan beresiko rendah ini kedalam praktik keperawatan rutin, memberikan edukasi kepada pasien mengenai cara penggunaanya secara mandiri yang aman di rumah.

Kata kunci: *post sectio caesaria, progressive muscle relaxation*

\* Peneliti

\*\* Pembimbing