

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI  
PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2026**



**Kemenkes  
Poltekkes Medan**

**RIBKA VALENSIA PADANG  
NIM. P07520423026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK**  
**MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI**  
**PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG**  
**MAWAR RUMAH SAKIT UMUM**  
**DAERAH SIDIKALANG**  
**TAHUN 2026**



**RIBKA VALENSIA PADANG**  
**NIM. P07520423026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI D III KEPERAWATAN DAIRI**  
**TAHUN 2026**

**SCIENTIFIC PAPER**

**THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TO REDUCE PAIN AND COMPROMISED COMFORT IN  
POST CESAREAN SECTION PATIENTS IN THE  
MAWAR WARD OF SIDIKALANG REGIONAL  
GENERAL HOSPITAL IN 2026**



**RIBKA VALENSIA PADANG  
STUDEN ID. P07520423026**

**MINISTRY OF HEALTH THE REPUBLIC INDONESIA  
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC  
DEPARTMENT OF NURSING  
D-III NURSING STUDY PROGRAM DAIRI  
YEAR 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI  
PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2026**

**Karya Tulis Ilmiah**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III  
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Polteknik  
Kesehatan Kemenkes Medan



**Ribka Valensia Padang  
NIM. P07520423026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI  
PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM  
DAERAH SIDIKALANG  
TAHUN 2026**

**Diusulkan Oleh  
Ribka Valensia Padang  
NIM. P07520423026**

**Telah disetujui di Sidikalang  
Pada Tanggal, 30 Maret 2026**

**Pembimbing Utama,**



**Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes  
NIDN. 3423037801**

**Pembimbing Pendamping,**



**Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M  
NIDN. 3414047601**

**Ketua Program Studi D-III  
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



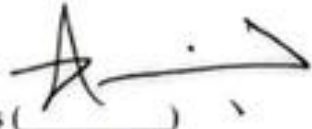
**Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes  
NIP. 197304182003122001**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK**  
**MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI**  
**PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG**  
**MAWAR RUMAH SAKIT UMUM**  
**DAERAH SIDIKALANG**  
**TAHUN 2026**

Telah dipersiapkan dan disusun Oleh

**RIBKA VALENSIA PADANG**  
**NIM. P07520423026**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada Tanggal, 30 Maret 2026

1. Ketua Penguji : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes (  )  
NIDN. 3423037801

2. Penguji I : Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes (  )  
NIDN. 3418047301

3. Penguji II : Rugun Togianur-Lingga, Akp, M.Kes (  )  
NIDN. 3424017401

Sidikalang, 30 Maret 2026

Mengetahui  
Ketua Program Studi D-III  
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



**Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes**  
**NIP. 197304182003122001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ribka Valensia Padang  
NIM : P07520423026  
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi  
Jurusan : Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul :

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 30 Maret 2026  
Penulis,



10000  
KEMENKES  
METERAI  
TEMPIL  
P07520423026

Ribka Valensia Padang  
NIM. P07520423026



### **BIODATA PENULIS**

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| Nama             | : Ribka Valensia Padang                |
| Tempat/Tgl Lahir | : Barisan Tigor, 30 Agustus 2005       |
| Jenis Kelamin    | : Perempuan                            |
| Agama            | : Kristen Protestan                    |
| Alamat Rumah     | : Barisan Tigor, Lau Bagot, Tigalingga |
| Nomor HP         | : 0852-1579-4523                       |

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : Tahun 2011-2017 SD Negeri 033917
2. SLTP : Tahun 2017-2020 SMP Negeri 1 Tigalingga
3. SLTA : Tahun 2020-2023 SMA Negeri 1 Tigalingga

## ABSTRAK

### IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RUANG MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026

Ribka Valensia Padang, Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes,  
Herlina Evi Yanti Manik, SST, MKM  
Prodi D III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan  
Email: [ribkappg@gmail.com](mailto:ribkappg@gmail.com)

**Latar belakang :** *Sectio Caesarea* merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus. Tindakan ini sering menimbulkan nyeri pasca operasi yang dapat mengganggu mobilisasi, istirahat, proses menyusui, serta memperlambat pemulihan ibu. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan menurunkan intensitas nyeri.

**Tujuan :** Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi relaksasi otot progresif dalam mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea* di Ruang Mawar RSUD Sidikalang Tahun 2026.

**Metode :** Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua pasien post *Sectio Caesarea* yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri dengan pendekatan proses keperawatan. Implementasi relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari sesuai standar operasional prosedur. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

**Hasil :** Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Pada subjek I, rata-rata penurunan skala nyeri pada Implementasi adalah 1, sedangkan pada subjek II rata-rata penurunan skala nyeri adalah 1. Selain itu, kedua subjek tampak lebih rileks, lebih nyaman saat bergerak, serta mampu mengontrol nyeri dengan lebih baik setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif.

**Kesimpulan dan saran :** Implementasi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan bermanfaat dalam membantu proses pemulihan pasien pasca operasi *Sectio Caesarea*.

**Kata kunci :** *Sectio Caesarea*, nyeri, relaksasi otot progresif

**ABSTRACT**  
**THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TO REDUCE PAIN AND COMPROMISED COMFORT IN  
POST CESAREAN SECTION PATIENTS IN THE  
MAWAR WARD OFSIDIKALANG REGIONAL  
GENERAL HOSPITAL IN 2026**

Ribka Valensia Padang  
Risadiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes,  
Herlina Evi Yanti Manik, SST, MKM  
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health Associate Degree  
Of Nursing In Dairi  
*Email: [ribkappg@gmail.com](mailto:ribkappg@gmail.com)*

**Background:** A Cesarean Section is a surgical procedure to deliver a fetus through incisions in the abdominal wall and uterus. This procedure frequently causes postoperative pain that can interfere with mobilization, rest, breastfeeding, and delay maternal recovery. One of the non-pharmacological interventions that can be utilized to reduce pain is progressive muscle relaxation. This technique involves gradually tensing and relaxing specific muscle groups to help the body become more relaxed and lower pain intensity.

**Objective:** This case study aimed to describe the implementation of progressive muscle relaxation in reducing pain and compromised comfort among post-Cesarean Section patients in the Mawar Ward of Sidikalang Regional General Hospital in 2026.

**Methods:** The method used was a descriptive case study on two post-Cesarean Section patients experiencing compromised comfort due to pain, employing a nursing process approach. The implementation of progressive muscle relaxation was conducted for 3 consecutive days with a frequency of twice a day according to standard operating procedures. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and pain intensity measurement using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

**Results:** The results of the case study showed a decrease in pain intensity in both subjects after being given the progressive muscle relaxation intervention. In Subject I, the average reduction in pain scale during implementation was 1, while in Subject II, the average reduction in pain scale was also 1. In addition, both subjects appeared more relaxed, more comfortable when moving, and were better able to control pain after the progressive muscle relaxation intervention. **Conclusion and Suggestions:** The implementation of progressive muscle relaxation is effective in reducing pain and compromised comfort in post-Cesarean Section patients. This intervention can be utilized as a safe, easy-to-perform, and beneficial non-pharmacological nursing intervention to assist in the recovery process of patients after Cesarean Section surgery.

**Keywords:** *Cesarean Section, pain, progressive muscle relaxation*



## KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kesempatan yang diberikan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Post *Seccio Caesarea* Di Ruang Mawar RSUD Sidikalang Pada Tahun 2026"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu **Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M** selaku pembimbing pendamping dengan penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Tengku Sri Wahyuni, SiT, M.Keb** selaku Plt. Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. **Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kep** selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. **Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes** selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dan sebagai penguji satu saya.
4. **Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes** selaku pembimbing akademik dan penguji dua saya.
5. **dr. Mei Margareta Sitanggang** selaku kepala Rumah Sakit Dacrah Sidikalang yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan studi kasus ini.
7. Kedua orang tua tercinta bapak **S. Padang**, Ibu **L. Sihombing**, Kakak saya **S. Padang**, dan Adik saya **K. Padang, M. Padang** yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan.
8. Seluruh dosen dan staf di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa pendidikan.

9. Seluruh rekan Angkatan IV yang telah menemani dan mendukung saya selama proses pembelajaran.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini

Sidikalang, 2026

Penulis

# DAFTAR ISI

Halaman

|                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                                          | ii    |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                     | ii    |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                                      | iii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....                         | iv    |
| BIODATA PENULIS.....                                        | v     |
| ABSTRAK.....                                                | vi    |
| ABSTRACT.....                                               | vii   |
| KATA PENGANTAR.....                                         | viii  |
| DAFTAR ISI.....                                             | x     |
| DAFTAR TABEL.....                                           | xii   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                          | xii   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                        | xiv   |
| <br>BAB I PENDAHULUAN.....                                  | <br>1 |
| A. Latar Belakang.....                                      | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....                                     | 3     |
| C. Tujuan Penulisan.....                                    | 4     |
| D. Manfaat Penulisan.....                                   | 4     |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                            | <br>7 |
| A. Konsep Dasar <i>Sectio Caesarea</i> .....                | 7     |
| 1. Defenisi <i>Sectio Caesarea</i> .....                    | 7     |
| 2. Penyebab <i>Sectio Caesarea</i> .....                    | 7     |
| 3. Pemeriksaan Diagnostik Pada <i>Sectio Caesarea</i> ..... | 10    |
| 6. Penanganan <i>Sectio Caesarea</i> .....                  | 11    |
| B. Gangguan Rasa Nyaman Nyeri.....                          | 16    |
| 1. Defenisi Gangguan Nyeri.....                             | 16    |
| 2. Penyebab Nyeri.....                                      | 16    |
| 3. Patofisiologi Nyeri.....                                 | 17    |
| 4. Tanda-Tanda Nyeri.....                                   | 18    |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Pengkajian Nyeri.....                                           | 19        |
| C. Konsep Dasar Relaksi Otot Progresif.....                        | 21        |
| 1. Defenisi Relaksi Otot Progresif.....                            | 21        |
| 2. Jenis-Jenis Relaksi Otot Progresif.....                         | 22        |
| 3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan Relaksi Otot Progresif..... | 22        |
| 4. Manfaat Melatih Relaksi Otot Progresif. ....                    | 23        |
| 5. Evaluasi Relaksi Otot Progresif.....                            | 24        |
| <br><b>BAB III METODE STUDI KASUS .....</b>                        | <b>29</b> |
| A. Rancangan Studi Kasus.....                                      | 29        |
| B. Subyek Studi Kasus.....                                         | 29        |
| C. Fokus Studi.....                                                | 28        |
| D. Definisi Operasional Fokus Studi .....                          | 28        |
| E. Instrumen Studi Kasus.....                                      | 30        |
| F. Metode Pengumpulan Data.....                                    | 31        |
| G. Tempat dan Waktu Studi Kasus .....                              | 32        |
| H. Penyajian Data .....                                            | 32        |
| I. Etika Studi Kasus .....                                         | 32        |
| <br><b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                        | <b>33</b> |
| A. Hasil Studi Kasus .....                                         | 33        |
| a. Studi Kasus .....                                               | 33        |
| b. Proses Keperawatan .....                                        | 34        |
| 1) Pengkajian Keperawatan.....                                     | 34        |
| 2) Analisa Data.....                                               | 37        |
| 3) Diagnosa Keperawatan.....                                       | 39        |
| 4) Intervensi Keperawatan .....                                    | 39        |
| 5) Implementasi Keperawatan.....                                   | 42        |
| 6) Evaluasi Keperawatan .....                                      | 44        |

|                            |                     |           |
|----------------------------|---------------------|-----------|
| <b>BAB V</b>               | <b>PENUTUP.....</b> | <b>55</b> |
|                            | A. Kesimpulan.....  | 55        |
|                            | B .Saran .....      | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> |                     | <b>59</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....              | 28 |
| Tabel 4.1 Analisa data .....                      | 37 |
| Tabel 4.2 Intervensi keperawatan subjek 1 .....   | 40 |
| Tabel 4.3 Intervensi keperawatan subjek 2 .....   | 41 |
| Tabel 4.3 Implementasi keperawatan subjek 1 ..... | 42 |
| Tabel 4.4 Implementasi keperawatan subjek 2 ..... | 43 |
| Tabel 4.5 Evaluasi keperawatan subjek 1 .....     | 45 |
| Tabel 4.6 Evaluasi keperawatan subjek 2 .....     | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Verbal descriptor scale .....    | 20 |
| Gambar 2. Numerical Rating Scale .....     | 21 |
| Gambar 3. <i>The Face Pain Scala</i> ..... | 21 |

## LAMPIRAN

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Kuesione.....                      | 61 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden ..... | 63 |
| Lampiran 3 Surat Izin Penelitian .....        | 65 |
| Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....      | 66 |
| Lampiran 5. EC .....                          | 67 |
| Lampiran 6. Lembar Observasi .....            | 68 |
| Lampiran 7 Lembar Bukti Bimbingan.....        | 80 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....        | 84 |
| Lampiran 9 Hasil Turnitin.....                | 86 |