

risiko janin, keterlambatan kelahiran, kelainan posisi janin, dan ketuban pecah dini merupakan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya persalinan *Sectio caesarea*. Resiko yang tinggi pada ibu dengan preeklampsia bisa membahayakan ibu dan bayi sehingga di butuhkan penanganan yang optimal untuk mencegah resiko tersebut. Jika dalam waktu 24 jam ibu tidak dapat melahirkan secara normal, maka salah satu tindakan alternatif dengan melakukan operasi *sectio caesarea* (Siagian, Anggraeni, dan Pangestu 2023).

Secara fisik tindakan *sectio caesarea* menyebabkan nyeri pada abdomen yang berasal dari luka operasi. Persalinan *sectio caesarea* memiliki tingkat nyeri lebih tinggi sekitar 27,3% di bandingkan dengan persalinan normal yang hanya sekitar 9%. Umumnya tingkat nyeri yang dirasakan dominan tinggi pada hari pertama post operasi *sectio caesarea*. Secara psikologis tindakan *sectio caesarea* berdampak terhadap rasa takut, cemas terhadap nyeri yang dirasakan setelah analgetik hilang. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri.

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ dalam kandungan kembali seperti sebelum hamil. masa nifas berlangsung kira- kira 6 minggu (Prawihardjo, 2018). Masa nifas merupakan masa penting atau kritis bagi ibu maupun bayinya. *World Health Organisation (WHO)* menyatakan bahwa persalinan di negara berkembang sekitar 10-15% dengan metode *sectio caesarea*. Dengan adanya luka bekas operasi *sectio caesarea* menimbulkan nyeri pada pasien sehingga pasien cenderung berbaring saja, oleh karena itu ibu nifas dengan riwayat *sectio caesarea* dibutuhkan asuhan mobilisasi dini. Pada ibu *post sectio caesarea* diperbolehkan bangun dari tempat tidur paling lama 24-48 jam setelah melahirkan (Ferinawati, 2019: 319-321).

Tingkat kasus ibu nifas dengan riwayat *sectio caesarea* menurut WHO memperkirakan angka persalinan dengan *sectio caesarea* sekitar 10-15 % dari semua proses persalinan di negara berkembang jika dibandingkan dengan Negara Amerika Serikat sekitar 23% dan Canada 21%. Sedangkan Indonesia peningkatan *sectio caesarea* sebesar 9,8% dan provinsi Sulawesi Selatan juga terjadi peningkatan kurang lebih 44% kasus pertahunnya. (Zulhaedah, 2016).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menyatakan terdapat 15,3% persalinan dilakukan melalui operasi. Provinsi tertinggi dengan persalinan melalui *Sectio Caesarea* adalah DKI Jakarta (27,2%), Kepulauan Riau (24,7%), dan Sumatera Barat (23,1%) (Depkes RI, 2018).

Nyeri menjadi masalah utama di karenakan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup. Dalam mengatasi masalah nyeri biasa di lakukan Teknik-teknik non farmakologi seperti senam nifas. Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Nyeri suatu presepsi dan emosional berupa energi enggak nyaman sebab kehancuran sistem. Nyeri dapat di evaluasi pada skala numerik (NRS), yang dapat dibagi menjadi tiga tingkat nyeri, tidak ada nyeri (0) nyeri ringan pada skala (1-3) nyeri sedang pada skala (4-6) dan nyeri berat pada skala (7-10), (Fitriyani,2023).

Tujuan penatalaksanaan nyeri untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri. (Utami, 2016) Data WHO mengenai status kesehatan nasional pada pencapaian target SDGs menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal dalam setiap harinya karena komplikasi selama kehamilan, persalinan, serta nifas dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran yang hidup. Sebanyak 99% kematian ibu di akibatkan oleh masalah kehamilan, persalinan, dan nifas di Negara-negara berkembang (WHO, 2017). Angka kematian ibu (AKI) adalah jumlah kematian ibu yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaaannya tetapi bukan di karenakan penyebab lain seperti kecelakaan, AKI mencapai angka 100.000 kelahiran hidup di dunia dan angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. (KEMENKES RI,2016).

Senam Nifas merupakan kegiatan gerakan tubuh di lakukan sesegera mungkin setelah melahirkan untuk memungkinkan otot Kembali ke keadaan normal selama kehamilan dan persalinan. Kegiatan senam nifas mesti dilakukan secara berkala, teratur (sistematis), dan berkesinambungan senam nifas sangat penting dilakukan bagi ibu yang sudah melahirkan untuk memajukan kesegaran tubuh pasca persalinan.

Keuntungan dari hasil senam nifas, semoga penting buat ibu pasca persalinan guna mempersingkat pengurangan tinggi fundus uterus. Senam nifas menolong penyembuhan kandungan, perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya otot tersebut ke bentuk semula, membantu menormalkan sendi-sendi yang senggang, serta psikis dapat menambah kemampuan menghadapi stress sehingga dapat mengurangi trauma pasca melahirkan, memperbaiki perasaan badan pasca persalinan (Fitriyani,2023).

Dimana setelah pemeriksaan selama 3 hari dengan ketajaman nyeri yang dirasakan ibu mulai turun. Dalam penerapan secara mandiri. Senam nifas dapat menolong untuk mengurangi nyeri, secara psikologis banyak otot dan ada anggota tubuh yang diberi Latihan. Manajemen nyeri yang dilakukan dengan hasil nyeri pasien dapat diatasi dengan pemberian manajemen nyeri yang dikembangkan. ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi. Aliran produksi ASI dapat dilihat dari dua indikator yaitu ibu dan bayi. Dalam penerapan secara mandiri senam nifas dapat menolong untuk mengurangi nyeri secara psikologis banyak otot dan ada anggota tubuh yang diberi Latihan sungguh-sungguh sehingga peredaran darah menjadi normal dan membantu memberikan nutrisi untuk membantu pemulihan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan senam nifas pada pasien *sectio caesarea* untuk mengurangi nyeri pasca persalinan (Fitriyani,2023).

Berdasarkan hasil penelitian Lili Purnama Sari (2023), tentang Penerapan Senam Nifas Sebagai Upaya Dalam Proses Involusio Uteri Pada Ibu *Postpartum* menunjukkan bahwa didapatkan ibu *postpartum* mengetahui pentingnya penerapan senam nifas sebagai upaya dalam proses involusio uteri dan antusias melakukan gerakan senam nifas.

Berdasarkan dari hasil penelitian Erna Kasim (2023), Penerapan Senam Nifas Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Dalam Menurunkan Nyeri Pasca Persalinan. Hasil penelitian ini bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai tidak adanya nyeri lagi setelah diberikan intervensi senam nifas. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan

hingga periode pasca natal. Sebaiknya pentingnya memberikan menganjurkan ibu nifas untuk melakukan senam nifas dalam menurunkan nyeri pasca persalinan *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil penelitian dari Khusnul Khotimah (2024), tentang Penerapan Senam Nifas Terhadap *Afterpain* Pada Ibu *Post Partum*. Hasil penelitian ini pemeriksaan pada Ny.A dalam batas normal, hal ini dapat menunjukkan bahwa terapi non farmakologi penerapan senam nifas dapat menurunkan tingkat *afterpain* pada ibu *post partum* spontan. Dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi skala ringan. Terapi senam nifas pada ibu *post partum* dapat menurunkan ketidaknyamanan yang disebabkan *afterpain*. Penerapan senam nifas dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu 6 jam post partum spontan.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja RSU Sufina Aziz Medan pada tanggal 28 Mei 2024 didapatkan jumlah pasien ibu *postpartum* yang *Sectio caesarea* selama bulan April 46 Orang. Peneliti melakukan wawancara pada dua pasien *Sectio* mengenai terapi senam nifas. Para ibu juga menerapkan terapi senam nifas untuk mengurangi rasa nyeri dan merilekskan otot-otot pada perut serta untuk mengatasi perdarahan selesai operasi melahirkan. Pada saat awal 6-8 jam setelah operasi, pergerakan fisik dapat dilakukan di atas tempat tidur dengan menggerakkan tangan dan kaki yang bisa ditekuk dan diluruskan, mengkontraksikan otot-otot termasuk juga menggerakkan badan lainnya seperti miring kanan dan miring kiri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan “Asuhan Keperawatan Pada Ibu *Post Sectio Caesarae* Dengan Penerapan Terapi Senam Nifas untuk Mengurangi Nyeri Di RSU Sufina Aziz Medan Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebuah masalah, yaitu “Bagaimana asuhan keperawatan pada ibu *post section caesarae* dengan penerapan terapi nifas untuk mengurangi nyeri di RSU Sufina Aziz Medan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penulis mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan asuhan keperawatan penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri di RSUD Sufina Aziz Medan.

2. Tujuan Khusus

- a) Mampu melakukan pengkajian pada kasus penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.
- b) Mampu menegakkan diagnosa keperawatan pada kasus penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.
- c) Mampu menyusun intervensi keperawatan pada kasus penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.
- d) Mampu melaksanakan implementasi keperawatan pada kasus penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.
- e) Mampu mengevaluasi dari pelaksanaan implementasi keperawatan memaparkan pada kasus penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi serta dan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dalam mengetahui tentang asuhan keperawatan penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.

2. Bagi RSUD Sufina Aziz Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ke rumah sakit sebagai inovasi dalam pemberian asuhan keperawatan penerapan terapi senam nifas pada pasien *post sectio caesarae* untuk mengurangi rasa nyeri.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadikan hasil studi kasus ini sebagai sumber informasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian tentang asuhan keperawatan pada ibu *post sectio caesarae* dalam penerapan terapi senam nifas untuk mengurangi rasa nyeri masa nifas.