

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sectio Caesarea merupakan tindakan medis yang dilakukan karena alasan medis yang mendesak dan dapat menjadi operasi penting dalam menyelamatkan ibu dan janin, operasi ini dapat mengakibatkan komplikasi pada ibu seperti nyeri, infeksi dan hingga pendarahan berlebihan. Nah, ada salah satu tindakan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri itu sendiri yaitu relaksasi otot progresif.

Menurut World Health Organization (WHO. 2021, June 16), tingkat penggunaan operasi caesar di seluruh dunia terus naik, saat ini mencapai 21% dari total kelahiran. Persentase ini diperkirakan akan terus bertambah dalam dekade berikutnya, dengan sekitar 29% dari semua persalinan kemungkinan dilakukan melalui prosedur caesar pada tahun 2030. Sementara itu, di Indonesia, angka persalinan melalui metode *Sectio Caesarea* menunjukkan pola kenaikan yang stabil selama lima tahun belakangan..

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, tingkat operasi caesar di tingkat nasional mencapai 17,6% dari seluruh kelahiran (Komarijah, K., Norbaiti, N., & Studi, E. (2023). Persentase ini naik menjadi 25,9% pada tahun 2023, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan dirujuk dalam berbagai dokumen terkait kesehatan ibu dan anak. Peningkatan tersebut didorong oleh sejumlah faktor, seperti peningkatan ketersediaan layanan kesehatan, perubahan pilihan ibu hamil, serta alasan medis seperti preeklamsia dan posisi janin yang tidak normal.

Data terbaru dari *Statistik Daerah Kabupaten Dairi 2024* yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Dairi, prevalensi persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di wilayah ini tercatat sebesar 22% dari total kelahiran.

Persalinan melalui metode *Sectio Caesarea* (SC) dikaitkan dengan risiko morbiditas yang lebih besar daripada persalinan pervaginam, sebagian besar karena prosedur ini melibatkan operasi besar. Komplikasi umum yang sering muncul mencakup rasa sakit setelah operasi, pendarahan, infeksi pada luka, masalah penyembuhan jaringan, serta gangguan pada organ terdekat seperti kandung kemih dan usus (Betrán et al., 2021). Di samping itu, ibu yang menjalani SC juga rentan terhadap penundaan pemulihan gerak, masalah kesehatan mental seperti kegelisahan dan depresi, serta peningkatan kemungkinan komplikasi dalam kehamilan mendatang, termasuk plasenta previa dan ruptur uterus (Devy & Sallim, 2024).

Nyeri setelah *Sectio Caesarea* muncul akibat sayatan pada kulit, otot, dan rahim yang memicu respon tubuh terhadap luka. Proses penyembuhan, pelepasan zat peradangan, serta kontraksi rahim turut menambah rasa tidak nyaman. Selain faktor fisik, kecemasan dan stres juga memperkuat persepsi nyeri. Oleh karena itu, penanganan nyeri pasca SC sangat penting untuk mendukung pemulihan ibu.

Teknik pengurangan nyeri pada pasien pasca *Sectio Caesarea* paling efektif menggabungkan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik untuk mengurangi ketegangan tubuh dengan cara menegangkan lalu melemaskan otot-otot secara bertahap dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya. Tujuannya adalah membantu seseorang lebih menyadari perbedaan antara kondisi otot yang tegang dan rileks, sehingga tubuh dan pikiran dapat mencapai keadaan tenang. Melalui latihan ini, perasaan cemas, nyeri, atau stres dapat berkurang karena tubuh menjadi lebih rileks dan aliran darah berjalan lebih baik (Farida, Bakar, & Pratiwi, 2025).

Keunggulan relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) terletak pada kemampuannya untuk menurunkan ketegangan otot dan stres secara efektif tanpa efek samping karena tidak menggunakan obat-obatan. Teknik ini mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat khusus sehingga cocok diterapkan di berbagai kondisi, termasuk pada pasien pascaoperasi seperti post-*Sectio Caesarea*. PMR membantu memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah serta denyut jantung, mengurangi nyeri,

kecemasan, dan kelelahan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan pasien.(Khir et al., 2024)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berperan dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu yang menjalani tindakan *Seccio Caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Jaya (2024) berjudul “Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post *Seccio Caesarea* Dengan Nyeri Akut” menyimpulkan bahwa penerapan teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri akut pasca operasi dan dapat diaplikasikan pada berbagai kelompok pasien. Selanjutnya, penelitian oleh Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., dan Sulastri, W. (2023) dengan judul “Relaksasi Otot Progresif Pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi ” menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasca pembedahan.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Jamini, T. (2022) dalam penelitian “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pasca Operasi Debridement”, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri pasien setelah tindakan operasi. Selain itu, penelitian Harjono, H., Hamzah, A., Alamsyah, A. Z., dan Alamsyah, M. S. (2025) turut memperkuat temuan tersebut dengan mengonfirmasi efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri pasca operasi. Melalui survei awal yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang terdapat Pasien *Seccio Sesarea* pada Tahun 2025 bulan Januari Sampai September berjumlah 1.078 pasien dan pada tahun 2024 sebanyak 1.678 pasien.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat studi kasus yang berjudul “Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Nyaman Nyeri Pada Ibu Post *Seccio Caesarea* Di Ruang Mawar RSUD Sidikalang ”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah studi kasus ini adalah “Bagaimana Implementasi Relaksasi Otot Progresi Untuk Mengurangi Gangguan Nyaman Nyeri Pada Ibu Post *Seccio Caesarea* Di Ruang Mawar RSUD Sidikalang ”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum : Menggambarkan relaksasi otot progresif untuk mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada ibu *Sectio Caesarea*
2. Tujuan khusus
 - a. Menggambarkan karakteristik ibu *Sectio Caesarea* yang berkaitan dengan masalah yang diteliti
 - b. Menggambarkan nyeri sebelum tindakan relaksasi otot progresif
 - c. Menggambarkan nyeri setelah tindakan relaksasi otot progresif
 - d. Membandingkan nyeri sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan studi kasus ini memberikan kontribusi positif dan memperluas pemahaman mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif guna meredakan nyeri pada ibu pasca operasi caesar, sekaligus meningkatkan kemampuan subjek penelitian untuk melakukan perawatan payudara secara mandiri. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif dalam upaya mengurangi nyeri pada ibu setelah operasi caesar.

2. Bagi Tempat Peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambahkan petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek untuk mengatasi masalah nyeri pada ibu *Sectio Caesarea*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri pada pasien post-*Sectio Caesarea*. Peneliti berikutnya dapat memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor psikologis seperti nyeri kecemasan atau kualitas tidur.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari penelitian studi kasus ini dapat berfungsi sebagai pelengkap dan referensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan, khususnya pada mata kuliah keperawatan materniras, serta sebagai bahan bacaan tambahan di ruang belajar Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekken Kemenkes Medan