

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK PENURUNAN SKALA
NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* DENGAN
NYERI AKUT DI RUANGAN AGATE BAWAH
UOBK DR. SLAMET GARUT**

NENG INDRIYANI

221FK06023

**Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana**

ABSTRAK

Latar Belakang: Sectio caesarea (SC) adalah persalinan melalui sayatan pada perut dan rahim. Tahun 2024 tercatat 1.135 pasien post SC di UOBK dr. Slamet Garut. Masalah keperawatan yang sering muncul adalah nyeri akut akibat luka operasi yang mengganggu aktivitas, istirahat, dan pemulihan. Nyeri dapat ditangani secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah relaksasi autogenik, yaitu teknik memusatkan perhatian pada sensasi tubuh untuk menciptakan rileks. Metode ini aman, mudah, tanpa efek samping, serta terbukti menurunkan nyeri dan mempercepat pemulihan pasien post SC. **Tujuan:** Melakukan asuhan keperawatan maternitas pada pasien post SC dengan nyeri akut melalui penerapan terapi relaksasi autogenik sebagai pendekatan untuk menurunkan nyeri. **Metode:** Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien post SC yang mengalami nyeri akut. Data dikumpulkan melalui format asuhan keperawatan maternitas, SOP, penerapan relaksasi autogenik, serta leaflet edukasi. **Hasil:** Penerapan relaksasi autogenik selama tiga hari di Ruang Agate Bawah UOBK dr. Slamet Garut menurunkan nyeri secara signifikan. Responden 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2, Responden 2 dari 7 menjadi 3. Selain itu, pasien merasa lebih rileks, keluhan nyeri berkurang, dan tidur lebih nyaman. **Kesimpulan:** Relaksasi autogenik terbukti efektif menurunkan nyeri akut, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung mobilisasi pasien post SC. **Saran:** Studi ini dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan bagi tenaga kesehatan maupun keluarga dalam menangani pasien post SC untuk menurunkan nyeri akut.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan Maternitas, Mobilisasi Dini, Post Sectio Caesarea, Relaksasi Autogenik.

Referensi: 12 Buku (2023-2025), 44 jurnal, 1 artikel.

***IMPLEMENTATION OF AUTOGENIC RELAXATION TO REDUCE PAIN
SCALE IN POST-SECTIO CAESAREA MOTHERS WITH
ACUTE PAIN IN THE AGATE BAWAH ROOM,
DR. SLAMET GARUT HOSPITAL***

NENG INDRIYANI

221FK06023

Nursing Diploma Program, Faculty of Nursing Universitas Bhakti Kencana

ABSTRACT

Background: Sectio caesarea (SC) is a delivery through an incision in the abdomen and uterus. In 2024, there were 1,135 post-SC patients at UOBK dr. Slamet Garut. A common nursing problem is acute pain due to surgical wounds that interfere with activity, rest, and recovery. Pain can be managed pharmacologically and non-pharmacologically. One effective non-pharmacological method is autogenic relaxation, a technique that focuses attention on body sensations to create relaxation. This method is safe, simple, without side effects, and proven to reduce pain and accelerate recovery in post-SC patients. **Objective:** To provide maternity nursing care for post-SC patients with acute pain through the application of autogenic relaxation therapy as an approach to reduce pain. **Method:** A descriptive qualitative research with a case study approach on two post-SC patients who experienced acute pain. Data were collected using maternity nursing care format, SOP, autogenic relaxation therapy, and educational leaflets. **Result:** The application of autogenic relaxation for three days in the Agate Bawah Room at UOBK dr. Slamet Garut significantly reduced pain. Respondent 1 experienced a decrease in pain scale from 6 to 2, and Respondent 2 from 7 to 3. Patients also felt more relaxed, reported reduced pain, and had better sleep comfort. **Conclusion:** Autogenic relaxation proved effective in reducing acute pain, increasing comfort, and supporting mobilization in post-SC patients. **Suggestion:** This study can be used as an additional intervention for healthcare professionals as well as families in managing post-cesarean section patients to reduce acute pain.

Keywords: Maternity Nursing Care, Early Mobilization, Post Sectio Caesarea, Autogenic Relaxation.

References: 12 Books (2023-2025), 44 Journals, 1 Article.