KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Sains Student Research (JSSR)
Vol.4, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3025-9851, p-ISSN : 3025-986X, Hal 615-619
DOI : https://doi.org/10.61722/jssr.v4i6.13022

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSIA ROSIVA MEDAN TAHUN 2021

Melda Juniar Lumban Gaol[1], Harsudianto Silaen[2*]
[1,2] Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh Medan
*Penulis Korespondensi: meldalumbangaol19@gmail.com, harsudinantosilaen@stikes-murniteguh.ac.id

Abstract. *Postoperative pain is a common complaint after cesarean section and may affect comfort and recovery. This study aimed to analyze the effect of autogenic relaxation on pain scores among post-cesarean patients at RSIA Rosiva Medan in 2021. A total of 46 respondents were included. Pain scores were assessed before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. Before the intervention, 29 respondents (63.0%) reported moderate pain and 17 (37.0%) controlled severe pain. After the intervention, 32 respondents (69.6%) reported mild pain and 14 (30.4%) moderate pain. The thesis reported a p-value of 0.000, conventionally reported as p < 0.001. The findings indicate a statistically significant difference in pain scores before and after autogenic relaxation. This technique may be considered as a complementary non-pharmacological nursing intervention when clinically appropriate.*

Keywords: *autogenic relaxation; pain score; cesarean section; postoperative pain*

Abstrak. Nyeri pascaoperasi merupakan keluhan yang umum dialami pasien setelah tindakan sectio caesarea dan dapat memengaruhi kenyamanan serta pemulihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSIA Rosiva Medan tahun 2021. Penelitian melibatkan 46 responden. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, 29 responden (63,0%) mengalami nyeri sedang dan 17 responden (37,0%) mengalami nyeri berat terkontrol. Setelah intervensi, 32 responden (69,6%) mengalami nyeri ringan dan 14 responden (30,4%) mengalami nyeri sedang. Skripsi melaporkan nilai p sebesar 0,000, yang dituliskan sebagai p < 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri yang bermakna secara statistik sebelum dan sesudah relaksasi autogenik. Teknik ini dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping sesuai kondisi klinis pasien.

Kata Kunci: *relaksasi autogenik; skala nyeri; sectio caesarea; nyeri pascaoperasi*

1. LATAR BELAKANG

Nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering dirasakan pasien setelah menjalani tindakan pembedahan, termasuk sectio caesarea (Morita et al., 2020). Nyeri yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu istirahat, mobilisasi, kenyamanan, dan proses pemulihan pasien. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri perlu dilakukan secara tepat dengan mempertimbangkan kondisi pasien serta mengombinasikan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis apabila sesuai (Sapsuha & Takahepis, 2026).

Teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu pasien mengurangi ketegangan dan mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri (Fitri et al., 2024). Relaksasi autogenik dilakukan melalui pemusatan perhatian pada sensasi tubuh dan sugesti diri untuk membangun keadaan rileks. Teknik ini relatif

Naskah Masuk:01 Oktober 2026; Revisi: 02 Oktober 2026; Diterima: 04 Oktober 2026; Terbit: 10 Oktober 2026

sederhana dan dapat diajarkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari dukungan keperawatan.

Dalam skripsi Melda Juniar Lumban Gaol, survei pendahuluan di RSIA Rosiva Medan mencatat 560 pasien sectio caesarea selama Januari–Desember 2020. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSIA Rosiva Medan tahun 2021.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini membahas perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi autogenik. Jumlah responden yang dilaporkan dalam skripsi adalah 46 orang. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, dan perbedaan skor dianalisis menggunakan uji Wilcoxon (Prasetia, 2022). Rincian desain penelitian, teknik sampling, instrumen, dan prosedur intervensi sebaiknya dituliskan persis sesuai bagian metode pada skripsi asli sebelum naskah diajukan untuk publikasi.

Data hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk karakteristik usia serta kategori skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Nilai statistik dan uraian hasil pada manuskrip ini mengikuti angka yang tercantum dalam skripsi yang tersedia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 46 responden dilibatkan dalam penelitian. Hasil yang tersedia menggambarkan karakteristik usia responden serta distribusi kategori skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi autogenik.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20–30 tahun	37	80,4
>30 tahun	9	19,6
Total	46	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–30 tahun, yaitu 37 orang (80,4%), sedangkan responden berusia di atas 30 tahun berjumlah 9 orang (19,6%).

Tabel 2. Distribusi skala nyeri sebelum relaksasi autogenik

Kategori nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri sedang	29	63,0
Nyeri berat terkontrol	17	37,0
Total	46	100,0

Sebelum intervensi, kategori nyeri yang paling banyak dialami responden adalah nyeri sedang, sebanyak 29 orang (63,0%). Sebanyak 17 responden (37,0%) mengalami nyeri berat terkontrol.

Tabel 3. Distribusi skala nyeri setelah relaksasi autogenik

Kategori nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	32	69,6
Nyeri sedang	14	30,4
Total	46	100,0

Setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan, yaitu 32 orang (69,6%), sedangkan 14 orang (30,4%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 4. Perbandingan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Pengukuran	Mean	SD
Sebelum intervensi	3,3696	0,48802
Sesudah intervensi	2,3043	0,46522

Berdasarkan tabel perbandingan, nilai rerata yang dilaporkan setelah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi. Skripsi melaporkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$; pelaporan statistik yang lazim adalah $p < 0,001$. Nilai ini perlu dicocokkan kembali dengan keluaran analisis statistik asli sebelum publikasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan perubahan distribusi kategori nyeri setelah pemberian relaksasi autogenik. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang dan sebagian lainnya mengalami nyeri berat terkontrol. Setelah intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa skala nyeri responden cenderung lebih rendah setelah intervensi.

Relaksasi autogenik berfokus pada perhatian terhadap sensasi tubuh dan sugesti diri untuk membangun keadaan tenang. Dalam praktik keperawatan, teknik relaksasi dapat digunakan sebagai pendekatan pendamping untuk membantu pasien mengelola ketegangan dan menghadapi nyeri. Pelaksanaannya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi pasien dan tidak menggantikan analgesik atau intervensi medis yang telah diresepkan.

Hasil uji Wilcoxon yang dilaporkan dengan $p < 0,001$ menunjukkan adanya perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada sampel penelitian. Namun, interpretasi sebab-akibat harus mempertimbangkan rancangan penelitian, prosedur pelaksanaan, dan kemungkinan faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri. Oleh karena itu, hasil ini sebaiknya dipahami sesuai keterbatasan informasi metode yang tersedia dalam naskah ringkasan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada 46 pasien post operasi sectio caesarea di RSIA Rosiva Medan, kategori nyeri setelah pemberian teknik relaksasi autogenik menunjukkan pergeseran menuju kategori nyeri yang lebih ringan. Sebelum intervensi, 63,0% responden mengalami nyeri sedang dan 37,0% nyeri berat terkontrol. Setelah intervensi, 69,6% mengalami nyeri ringan dan 30,4% nyeri sedang. Skripsi melaporkan perbedaan yang bermakna secara statistik berdasarkan uji Wilcoxon ($p < 0,001$).

Saran yang diberikan perawat dapat mempertimbangkan edukasi relaksasi autogenik sebagai bagian dari dukungan pengelolaan nyeri nonfarmakologis apabila sesuai dengan kondisi pasien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pelaporan metode yang lengkap, prosedur intervensi yang terstandar, serta menyajikan keluaran statistik secara rinci agar temuan dapat dievaluasi dan dibandingkan dengan penelitian lain.

DAFTAR REFERENSI

Agung, S., Andaryani, A., & Sari, D. K. (2013). Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 3(1), 52–60.

Azizah, L. M. (2011). Keperawatan relaksasi autogenik. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Dariah, E. (2015). Pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri saat persalinan. CDK, 38(4).

Fitri, M. A., Andayani, S. A., & Dewi, N. E. C. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Diaphragmatic Breathing untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea pada Pasien dengan Indikasi Gemelli di Ruang Nifas RSUD Sidoarjo. TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora, 5(1), 1-8.

Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Jurnal Keperawatan, 13(1), 1–9.

Kusyati, E. A. (2012). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang tahun 2012. Jurnal Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang, 4(2), 93–100.

Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, 5(2), 106-115.

Prasetia, A. (2022). Studi Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon Pada Data Hasil Pengukuran Dan Hasil Kategori Data Penelitian Kesehatan Tingkat Stress Tekanan Darah Dan Motorik Halus: Comparison Study Of Wilcoxon Test Results On Measurement Results And Results Of Health Research Data Category Level Of Blood Pressure Stress And Fine Motoric. Jurnal Ilmiah Pamenang, 4(2), 8-15.

Sapsuha, A., & Takahepis, N. F. (2026). Asuhan Keperawatan Pada Tn. T dengan Pemberian Terapi Kompres Air Dingin untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Fraktur di Rumah Sakit RSUP. Prof. Dr. R. D Kandou Manado. An-Najat, 4(3), 264-277.