

ABSTRAK

Annisa Risky Fadilla¹, Ratnawati Ratnawati², Khusnul Khotimah³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,

²RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah

Penerapan Senam Nifas Dini Terhadap Penuruna Nyeri *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Cempaka RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Latar Belakang : Persalinan *sectio ceasarea* berisiko menimbulkan nyeri ringan sedang hingga berat pada luka. Sehingga perlunya penanganan nonfarmakologi salah satunya dengan senam nifas dini, dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mempercepat penyembuhan luka dan memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi intensitas nyeri.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melakukan senam nifas dini terhadap penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*, diruang Cempaka RSUD Kraton Pekalongan

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, dengan desain deskriptif yang dilakukan pada satu ibu post *sectio ceasarea*, dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Penulis mengaplikasikan intervensi *Evidence Based Practice In Nursing* (EBN) senam nifas dini yang diterapkan selama 2 hari 3 kali, durasi $\pm 15-30$ menit. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan wawancara, observasi serta evaluasi sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas senam nifas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi senam nifas dini selama 2 hari, dengan berkolaborasi terapi farmakologi. Didapatkan penerapan pertama nyeri skala 7 sedikit berkurang menjadi skala 6, pada penerapan kedua masih nyeri namun sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 4, dan penerapan ke tiga nyeri skala 4 berkurang menjadi skala 3, badan menjadi rileks enteng, tidak kaku serta tekanan darah lebih stabil dan aktivitas meningkat.

Kesimpulan : Senam nifas efektif diberikan pada pasien post *sectio cesarea* dalam menurunkan intensitas nyeri dan memperlancar sirkulasi darah.

Kata Kunci : Nyeri, Post *Sectio Caesarea*, Senam Nifas

Daftar Pustaka : 34 (2017-2026)

ABSTRACT

Annisa Risky Fadilla¹, Ratnawati Ratnawati², Khusnul Khotimah³

¹Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,

²Regional General Hospital Kraton Pekalongan Regency Central Java

Application of Early Postpartum Exercise for Pain Reduction in Post-Cesarean Section Patients at Cempaka Ward, Kraton District Hospital, Pekalongan Regency

Background : Cesarean section delivery poses a risk of mild-to-severe incisional pain. Therefore, non-pharmacological management is necessary. Early postpartum exercise can help improve blood circulation, accelerate wound healing, and provide a relaxation effect, which may reduce pain intensity.

Objective : This study aimed to apply early postpartum exercise to reduce pain in postcesarean section mothers in the Cempaka Ward of Kraton District Hospital, Pekalongan.

Method : This study employed a case study method with a descriptive design, conducted on one post-cesarean section mother with acute pain related to a physical injury agent (surgical procedure). The author applied an Evidence-Based Nursing (EBN) intervention of early postpartum exercise, administered over 2 days (3 sessions), each lasting approximately 15-30 minutes. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). Data was collected through interviews, observation, and pre-and post-intervention evaluations to determine the effectiveness of postpartum exercise in reducing pain intensity in post-cesarean section patients.

Results : Following the 2 day early postpartum exercise intervention, in conjunction with pharmacological therapy, the pain scale decreased from 7 to 6 in the first session, from 6 to 4 in the second session, and from 4 to 3 in the third session. Furthermore, the patient reported feeling more relaxed, with reduced stiffness, more stable blood pressure, and increased activity.

Conclusion : Early postpartum exercise is effective in reducing pain intensity and improving blood circulation in post cesarean section patients.

Keywords : Pain, Post Cesarean Section, Postpartum Exercise

References : 34 (2017-2026)