

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO* *CAESAREA* DI RUANGAN KEBIDANAN RSUD Dr. RASIDIN PADANG

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Oleh

Dea Elanda Putri
2114201065

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Dea Elanda Putri
NIM : 2114201065
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Air Dingin, 12 Oktober 2002
Tahun Masuk : 2021
Program Studi : S-1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing I : Ns. Rischa Hamdanesti, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep. M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang"**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Dea Elanda Putri
NIM. 2114201065

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dea Elanda Putri
NIM : 2114201065
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



Ns. Rischa Hamdanesti, S.Kep, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep, M.Kes

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dea Elanda Putri
 NIM : 2114201065
 Program Studi : S-1 Keperawatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
 (Ns. Rischa Hamdanesti, S.Kep, M.Kep) (.....)

Pembimbing II
 (Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep. M.Kep) (.....)

Penguji I
 (Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep) (.....)

Penguji II
 (Ns. Conny Oktizulvia, S.Kep, M.Kep) (.....)

Disahkan oleh
 Dekan
 Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
 Universitas Alifiah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

**Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang
Skripsi, September 2025**

Dea Elanda Putri

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

xiii + 68 halaman, 5 tabel, 2 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi *sectio caesarea* di Kota Padang tahun 2023 sebanyak 23% ibu menjalani persalinan *sectio caesarea*. Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* akan timbul rasa nyeri hebat pada hari pertama setelah anastesi hilang dan lebih terasa saat luka jahitan mengering. Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri adalah terapi *progressive muscle relaxation*. Tujuan penelitian untuk diketahui pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperiment Design* dengan jenis rancangan *Pre-Post Test One Group Design*. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – September 2025. Pengumpulan data tanggal 03 - 21 Juli 2025. Populasi pada penelitian ini seluruh pasien post operasi di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang pada bulan Juli berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 5,09 dan rerata skala nyeri sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 3,18. Ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang ($pvalue=0,004$).

Kesimpulan penelitian terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Diharapkan perawat dan bidan pelaksana di ruang kebidanan dapat menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* sebagai terapi alternatif untuk membantu mengurangi atau mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.

Daftar Pustaka : 29 (2012 – 2024)

Kata Kunci : Nyeri, *Post Sectio Caesarea*, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR),

Nursing Undergraduate Program
Faculty of Health Sciences and Information Technology
Alifah University, Padang
Thesis, Sept 2025

Dea Elanda Putri

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Pain Scales in Post-Cesarean Section Patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Regional Hospital

xiii + 68 pages, 8 tables, 2 figures, 12 appendices

ABSTRACT

Delivery by Caesarean section will cause severe pain on the first day when the anesthesia wears off and becomes more pronounced as the sutures dry. Post-Cesarean section pain in mothers can cause difficulties with baby care, getting in and out of bed, and finding a comfortable position during breastfeeding. One non-pharmacological approach to pain reduction is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on pain scales in post-Cesarean section patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Regional Hospital. Dr. Rasidin Padang Hospital

This quantitative study used a pre-experimental design with a pre-posttest one-group design. The study was conducted from March to September 2025. Data collection took place from July 3 to 21, 2025. The population consisted of all 11 post-operative patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Hospital in July. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis, along with the Wilcoxon statistical test.

The results showed that the average pain scale before progressive muscle relaxation therapy was 5.09, and the average pain scale after progressive muscle relaxation therapy was 3.18. Progressive muscle relaxation therapy significantly impacted pain levels in post-cesarean section patients in the Obstetrics Room of Dr. Rasidin Padang Hospital ($p\text{-value} = 0.004$).

Conclusion: The study examined the effects of progressive muscle relaxation therapy on pain levels in post-cesarean section patients. It is hoped that nurses and midwives in the obstetrics ward can implement progressive muscle relaxation therapy as an alternative therapy to help reduce or manage post-cesarean section pain.

Bibliography: 29 (2012–2024)

Keywords: Progressive Muscle Relaxation (PMR), Pain, Post-cesarean Section