

PENGARUH PENAMBAHAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF PADA
TERAPI LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI *POST SECTION*
CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DR. MOEWARDI



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat memperoleh Gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh :

FARID RAHMAN

NIM. J110090001

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2013

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PENAMBAHAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF PADA
TERAPI LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI *POST SECTIO*
CAESARIA DI RSUD DR. MOEWARDI**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi program studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Hari : Kamis

Tanggal : 20 Juni 2013

Pembimbing I



Wahyuni, S.ST.FT., S.KM., M.Kes.

Pembimbing II



Umi Budi Rahayu, S.ST.FT., S.Pd., M.Kes.

PENGESAHAN

**PENGARUH PENAMBAHAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF PADA TERAPI
LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI *POST SECTION CAESAREA* DI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DR. MOEWARDI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Farid Rahman

J110090001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 20 Juni 2013

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Wahyuni, SST.FT., S.KM., M.Kes ()
2. Isnaini Herawati, S.ST.FT., S.Pd., M.Sc. ()
3. Dwi Rosella Komala Sari, S.ST.FT., M.Fis., Dipl. CIDESCO ()

Surakarta,

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farid Rahman
NIM : J 110 090 001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Diploma IV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Penambahan Teknik Relaksasi Progresif pada
Terapi Latihan terhadap Penurunan Nyeri *Post Sectio
Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, Juni 2013

Peneliti



Farid Rahman

Persembahan

This time periode had been amazing for me, so many great experinces and learning so much. All was possible because many people supported me and I chose Physical Therapy as my way to pursue my dreams and aspiration

- ✓ Alloh SWT. I am so gratefull with Your Bless, Help and guide me to choose finding solution. You have answered my praying to make it happen and you have kept me in my way to pursue this aspiration. You are everything for me.
- ✓ Ibu and bapak, you are my life and my soul. You had raised me with love, sincerity, struggle so finally I can grow untill now, you always in my heart and my mind.
- ✓ My siblings, Hendrik with his wife Nurul Aini, Aries Maulana with his wife Jasa Nita and Muhammad Ramli Lupiansyah, Thank you so much for your support and praying, you are my family and friend.
- ✓ My nieces Quinnova Naura and Hygeae Verlos thanks to you because you have made me laugh and smile when I met you with your cuteness
- ✓ Ibu Wahyuni, Ibu Isnaini Herawati and Ibu Sella, thank you for everything. You have taught me for everything in Physical Therapy, you have motivated and give me advice. I admire your cleverness and your dedication as lecture, I will never forget forever. You are my best lecture and be my inspiration.
- ✓ 2009 Physical Therapy mates thank you all
- ✓ Bj Zia Yucca Praditya, Muhammad Hikmawan S, Ali Ahyar, Nia Risca, Ayu Moilisa, Dewi Kartika, Pita Septiana, Mas Irvan and Dhonny Ari. So gratefull you are my best friend. I always found hillarious, cheer, craze and happy with you all. Thank you so much for your best camaradire.
- ✓ Ersa Eko, Widya Fitrianti, and Yuka, thank you so much you had accompanied me for 8 months in comprehensive practice. I will never forget for everything and moments.

- ✓ To my KKN'S 1st group mates Tiara Fatmarizka, Nurul Jannah, Marjuliana and Pandu. I will never forget our spirit, passion and craze for society dedication. You are my best team work ever.
- ✓ To my best friend Zaky Yuli A, Galih Aulia Rachman, Tanto Wiyahya, Andi, Ahmad Fachrudin, Dunant Agung Siregar, Ovi Annisa, Hendra Irawan, Yana Suryana, Bobby Arisandy, Fadly Fauzi, Yusuf Ardy, Haris Muchlisin, Riyad Amaludin and Aris Setyawan thank you so much for your best friendship and craze.
- ✓ To my special one Yuni Purwo Wulandari, thank you so much for your support and motivation.
- ✓ To my Kos mates Wisma 3 (Mas Fuat, Eky, Mas Acep, Mas Wija, Mas Yogo, Rian, Mas Angga), Anugrah Kos (Bang Kholik, Ari, Mas Rohana, Dwi), Kos Suwarno (Mas Warid and Rossian) thank you for togetherness.
- ✓ To All people who participated in my attainable for this dreams. Thank you

My Memories treasure keep for my life time and last but not least to my friends never give up on your dreams and always look ahead, be focus, passion, positive and happy.

Motto

“Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”

(QS. Al-Baqarah: 214)

“Hai jama’ah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan (ilmu pengetahuan)”

(QS. Ar-Rahman: 33)

“Dan, aku berlindung kepada-Mu dari sikap lemah dan malas”

(Hadits)

“Wahai Bilal, dirikanlah shalat, dan tenangkan kami dengannya”

(Hadits)

“Ketika pagi tiba, janganlah menunggu sore; dan ketika sore tiba, janganlah menunggu datangnya paginya”

(Sebuah atsar, dikutip dalam buku La Tahzan)

“Aku berkata pada kalbuku saat didera rasa takut yang mengejutkan, “Bergembiralah, sebab kebanyakan hal yang kau takuti adalah dusta” ”

(Sebuah syair, Dr. Aidh al-Qarni)

“I have no special talent but I am passionate curious”

(Albert Einstein)

“Sentuh apa yang dikerjakan dari lubuk hati yang paling dalam”

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobbil'alamin, segala puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan ridhoNya penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Penambahan Teknik Relaksasi Progresif pada Terapi Latihan terhadap Penurunan Nyeri *Post Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi” ini dapat diselesaikan.

Salam dan shalawat tidak lupa penulis sampaikan kepada teladan yakni Rasulullah Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari keterlibatan banyak pihak dan pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terma kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Umi Budi Rahayu, S.ST.FT., S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing II yang telah menyempatkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Wahyuni, S.ST.FT., S.KM., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah menyempatkan waktunya untuk membimbing, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Isnaini Herawati, S.ST.FT., S.Pd., M.Sc., selaku penguji II dan *reviewer* yang telah memberikan bimbingan dan memberi masukan serta saran untuk skripsi ini.
6. Ibu Dwi Rosella Komalasari, S.ST.FT., M.Fis., Dipl.CIDESCO, selaku penguji III yang telah memberikan bimbingan dan memberi masukan serta saran untuk skripsi ini.
7. Segenap dosen fisioterapi yang telah membagi ilmunya kepada penulis selama mengikuti pendidikan diploma IV Fisioterapi UMS
8. Dosen pembimbing lahan Bapak Riyanto, Bapak Zaeni, Ibu Maya, Bapak Luklu, Ibu Lilik, Bapak Laode, Bapak Sutarto, Bapak Haris, Ibu Siti Khotimah, Bapak Widya, Ibu Heni dan Pak Edi dan lainnya terimakasih atas kesempatan untuk belajar di lahan masing-masing serta pengalamannya ketika penulis melaksanakan praktek komprehensif
9. Bapak dan Ibu yang telah membesarkanku, merawatku, membimbingku dan mendukungku untuk meraih mimpi dan cita-cita
10. Teman-teman seperjuangan program studi fisioterapi Diploma IV angkatan 2009 yang tercinta terimakasih atas persahabatan, keriangannya, dan kebersamaannya
11. RSUD Dr. Moewardi yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian
12. Semua Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang *membangun*. Semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi semua pihak.

Surakarta, Juni 2013

Penulis

Farid Rahman

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DEKLARASI.....	iv
PERSEMBAHAN DAN MOTO	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
RINGKASAN	xvii
ABSTRAK.....	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1

B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kerangka Teori.....	5
B. Kerangka Berfikir.....	13
C. Kerangka Konsep	14
D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Variabel.....	19
E. Definisi Konseptual.....	19
F. Definisi Operasional.....	20
G. Jalannya Penelitian.....	21
H. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil	23
B. Pembahasan	27

C. Keterbatasan penelitian	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Visual Analogue Scale	7
Kerangka Berfikir.....	15
Kerangka Konsep.....	16

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Usia Pasien	23
Tabel 4.2 Karakteristik Nyeri Kel. Perlakuan	23
Tabel 4.3 Karakteristik Nyeri Kel. Kontrol.....	24
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Kel. Perlakuan.....	24
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Kel. Perlakuan	25
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Kel. Kontrol	25
Tabel 4.7 Uji Beda Pengaruh	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Persetujuan Melakukan Penelitian

Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 4 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Prosedur Latihan

Lampiran 7 Data-Data

Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup

RINGKASAN

Sectio Caesarea (SC) adalah proses melahirkan bayi melalui sebuah insisi pada dinding abdomen dan uterus menggunakan General, spinal atau epidural anesthesia (Kisner, 2007). Permasalahan pada post sectio caesarea salah satunya rasa nyeri pada daerah sekitar insisi, oleh karena adanya robekan jaringan dinding perut dan uterus. Nyeri *post* operasi termasuk nyeri akut, didefinisikan sebagai nyeri dengan durasi kurang dari 6 bulan, nyeri tersebut biasanya berasal dari cedera atau pasca operasi yang berfungsi sebagai alarm karena terjadi kerusakan jaringan (Banks, 2005). Nyeri ini ditandai dengan serangan yang muncul mendadak dengan sebab dan daerah nyerinya yang dapat diketahui.

Nyeri dapat menimbulkan kinesiopobi, ketegangan otot dan hilangnya perasaan nyaman untuk melakukan gerakan yang bila hal ini dibiarkan berlanjut akan berdampak pada aktivitas berkurang (Parjoto, 2006). Nyeri juga memengaruhi aspek psikis dimana akan membuat penderita cemas dan stres yang akhirnya akan membuat efek yang tidak baik bagi ibu maupun bagi bayi nantinya (Bagharpoosh, 2006). Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah terapi latihan aktif dan teknik relaksasi progresif. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi latihan dapat menurunkan nyeri *post sectio caesarea* terutama nyeri gerak sedangkan penelitian sebelumnya mengenai terapi relaksasi progresif membuktikan bahwa metode ini mampu menurunkan nyeri serta menurunkan ketegangan pada pasien *post* operasi.

Paula dkk (2002) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui efek dari teknik rilekasi progresif terhadap penurunan nyeri *post* operasi abdominal menyatakan adanya penurunan signifikan terhadap level nyeri pasien *post* operasi abdominal. Roykulcharoen (2004) melakukan penelitian pada 102 orang dewasa yang telah melakukan prosedur operasi abdominal di Thailand dengan memberikan metode teknik relaksasi tubuh untuk menurunkan nyeri, kecemasan, dan ketidaknyaman. Hasilnya menyatakan adanya penurunannya nyeri dan peningkatan kontrol terhadap stress setelah menerima *treatment* relaksasi tubuh. Mekanisme penurunan nyeri dapat dilihat dari tiga aspek yaitu perubahan pada sistem hormonal, aktivitas saraf otonom dan sistem skeletal.

Penelitian ini merupakan quasi eksperimen. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada pasien *post section caesarea* sebanyak 77 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok teknik relaksasi progresif dan terapi latihan dan kelompok terapi latihan. Dosis latihan yang diberikan adalah setiap hari selama masa perawatan, 2x8 setiap gerakan pada terapi latihan dan 8-10 detik tension pada teknik relaksasi progresif. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) dengan desain penelitian *pre-post test design* dengan analisis data menggunakan uji T-Test untuk kelompok perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri post section caesarea ($p=0.00$) dan ada beda pengaruh antara penambahan teknik relaksasi progresif pada dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea* ($p=0.00$). Ada pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post sectionn caesarea* dan ada beda pengaruh antara penambahan teknik relaksasi progresif pada dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea*.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
MINI THESIS, JUNE 2013

FARID RAHMAN

“PENGARUH PENAMBAHAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF PADA TERAPI LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI POST SECTION CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DR MOEWARDI”

5 BAB, 33 HALAMAN, 7 TABEL, 3 CHART, 29 LAMPIRAN

(Dibimbing oleh: Wahyuni, M.Kes dan Umi Budi Rahayu, M.Kes)

Latar Belakang: Nyeri merupakan salah satu permasalahan utama pada *post section caesarea*, Nyeri harus ditangani sedini mungkin. Salah satu modalitas fisioterapi pada penanganan nyeri adalah teknik relaksasi progresif dan terapi latihan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea* serta mengetahui perbedaan pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea*.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan quasi eksperimen. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada pasien *post section caesarea* sebanyak 77 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok teknik relaksasi progresif dan terapi latihan dan kelompok terapi latihan. Dosis latihan yang diberikan adalah setiap hari selama masa perawatan, 2x8 setiap gerakan pada terapi latihan dan 8-10 detik tension pada teknik relaksasi progresif. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)* dengan desain penelitian *pre-post test design* dengan analisis data menggunakan uji T-Test untuk kelompok perlakuan.

Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea* ($p=0.00$) dan ada beda pengaruh antara penambahan teknik relaksasi progresif pada dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea* ($p=0.00$)

Kesimpulan: Ada pengaruh penambahan teknik relaksasi progresif pada terapi latihan dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea* dan ada beda pengaruh antara penambahan teknik relaksasi progresif pada dan terapi latihan terhadap penurunan nyeri *post section caesarea*.

Kata Kunci: Nyeri, Teknik Relaksasi Progresif, Terapi Latihan

ABSTRACT
DIPLOMA IV PHYSICAL THERAPY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINI THESIS, JUNE 2013

FARID RAHMAN

**“EFFECT OF INCREASING PROGRESSIVE RELAXATION
TECHNIQUE TO EXERCISE THERAPY FOR POST SECTION
CAESAREA PAIN RELIEF AT DR. MOEWARDI HOSPITAL”**

5 Chapters, 33 Pages, 3 Charts, 7 Table , 29 Appendixs

(Guided by: Wahyuni, M.Kes and Umi Budi Rahayu, M.Kes)

Back ground: Pain is main problem for post section caesarea. Pain cause muscle spasme, lost of comfort feeling and kinesiophobia to do motion. Definetely, pain management should be primary treatment soon as possible. Physiotherapy has modality for pain management. There are progressive relaxation technique and exercise therapy.

Purpose : Knowing effect and difference effect of increasing progressive relaxation technique to exercise therapy and exercise therapy for post section caesarea pain relief at Dr. Moewardi Hospital

Research methode: This research was a quasi exeperiment with pre-post test design. Research had been done to post section caesarea patient for 77 patient. Those were divided for two group. Those were progressive relaxation and exercise therapy and only exercise therapy. Exercise perscription were 2x8 motion every motion segment for exercise therapy and 8- 10 second while tensing session for progressive relaxation technique and those methode had been given everyday in patient care period.

Result: Data test result shown there was effect increasing progressive relaxation to exercise therapy and exercise therapy for pain relief ($p= 0.01$). it means all of methode have effect for post section caesarea pain relief and there was different effect among increasing progressive relaxation effect to exercise therapy with exercise therapy for section caesaria pain relief ($p= 0.01$).

Conclusion: There are effect of increasing progressive relaxation technique to exercise therapy and exercise therapy for pain relief post section caesarea and there is difference effect both of those methode for pain relief.

Keyword : Pain, Visual Analogue Scale, Progressive Relaxation, Exercise Therapy