



## Penerapan Senam Nifas Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Menurunkan Nyeri Pasca Persalinan

*Application of Puerperal Gymnastics in Post-Sectio Caesarea Patients in Reducing Postpartum Pain*

Erna Kasim<sup>1</sup>, Andi Tenriola Fitri<sup>1</sup>, Fitriani Fitriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

DOI: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.921>

Received: 2022-12-01 / Accepted: 2023-04-04/ Published: 2023-06-01



©The Authors 2023. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license

### ABSTRACT

*Puerperal health services for mothers begin to be provided to competent health workers within 24 hours after giving birth. Puerperal gymnastics movement exercise is a movement that can be carried out for 24 hours after delivery through activities that the mother's condition has balanced after delivery. As for intending to establish and increase the circulation of the puerperium in the mother, it also helps the goodness of the uterine muscles after delivery. The design uses a descriptive model of the case study approach. This study used two postpartum cesarean respondents who experienced postpartum pain to perform puerperal gymnastics to reduce postpartum pain. The intervention's results on several respondents, namely puerperal gymnastics, said there was a significant change or decrease in the pain level where severe pain became the absence of pain. Mild pain (4-6) decreased to absence from severe pain (7-10), no longer presence of pain that the client's face already looks relaxed, and he does not grimace anymore. It can be concluded that there is a decrease in the pain intensity scale from mild to no more pain after being given puerperal gymnastics interventions. One of the discomforts that often arises in pregnancy is back pain. Back pain is a disorder that pregnant women widely experience throughout the pregnancy until the post-Christmas period. Encouraging postpartum mothers to do puerperal gymnastics in reducing postpartum pain sectio caesarea should be important.*

**Keywords:** cesarean section; gymnastics; pain; pregnant women.

### ABSTRAK

Pelayanan kesehatan masa nifas bagi ibu mulai diberikan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Latihan Gerakan senam nifas adalah suatu Gerakan bahwa dapat dilaksanakan selama 24 jam sehabis persalinan melalui kegiatan yang telah diseimbangkan oleh keadaan ibu sehabis persalinan Adapun bermaksud akan menegakan dan menaikan peredaran masa nifas pada ibu, juga menolong kebaikan itensitas otot Rahim sehabis persalinan. Desain menggunakan model deskriptif pendekatan studi kasus. Penelitian ini menggunakan dua responden pasca persalinan section caesarea yang mengalami nyeri pasca yang akan dilakukan senam nifas dalam menurunkan nyeri pasca persalinan. Hasil intervensi yang dilakukan kepada beberapa responden yaitu senam nifas mengatakan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri yang signifikan dimana tingkat nyeri berat menjadi tidak adanya nyeri. Dari dari nyeri ringan (4-6) menurun ke tidak adanya nyeri dari nyeri berat (7-10) menurun tidak lagi adanya nyeri yang wajah klien sudah terlihat rileks dan tidak meringgis lagi. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai tidak adanya nyeri lagi setelah diberikan intervensi senam nifas. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. Sebaiknya pentingnya memberikan menganjurkan ibu nifas untuk melakukan senam nifas dalam menurunkan nyeri pasca persalinan sectio caesarea.

**Kata kunci:** operasi caesar; senam; nyeri; hamil

#### Corresponding author

Nama : Fitriani

Email : [fitriani020789@gmail.com](mailto:fitriani020789@gmail.com)

## Pendahuluan

Tindakan sectio caesarea dilakukan untuk mencegah kematian ibu maupun bayinya yang dikarenakan ancaman atau masalah yang akan terjadi apabila ibu melahirkan secara normal. Gejala Sectio Caesarea secara garis besar disebabkan oleh dua factor, factor ibu dan janin. Faktor ibu yaitu adanya pengalaman kehamilan dan persalinan yang parah, panggul kesempitan, plasenta previa terutama, primigravida, solusio plasenta, tingkat I-II. Masalah kehamilan, kehamilan yang disertai Riwayat jantung, DM (Diabetes Melitus), gangguan perjalanan persalinan (kista ovarium, mioma uteri, dan sebagainya), Cephalo Pelvik Disproportion (CPD), Pre-eklampsia Berat (PEB), Ketuban Pecah Dini (KPD) dan factor hambatan jalan lahir, penyebab dari faktor janinya berupa gawat darurat, malpresentasi, malposisi kedudukan janin, prolaps tali pusat dengan pembukan kecil, dan kegagalan persalinan vakum atau forceps ekstraksi [1].

Nyeri menjadi masalah utama di karenakan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup. Dalam mengatasi masalah nyeri biasa dilakukan teknik-teknik non farmakologi seperti senam nifas. Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi [2]. Nyeri suatu persepsi dan emosional berupa energi enggak nyaman sebab kehancuran system. Nyeri dapat di evaluasi pada skala numerik (NRS), yang dapat dibagi menjadi tiga tingkat nyeri, tidak ada nyeri (0) nyeri ringan pada skala (1-3) nyeri sedang pada skala (4-6) dan nyeri berat pada skala (7-10) [3].

Senam Nifas merupakan kegiatan gerakan tubuh di lakukan sesegera mungkin setelah melahirkan untuk memungkinkan otot Kembali ke keadaan normal selama kehamilan dan persalinan [4]. Kegiatan senam nifas mesti dilakukan secara berkala, teratur (sistematis), dan berkesinambungan senam nifas sangat penting dilakukan bagi ibu yang sudah melahirkan untuk memajukan kesegaran tubuh pasca persalinan [5]. Keuntungan dari hasil senam nifas, semoga penting buat ibu pasca persalinan guna mempersingkat pengurangan tinggi fundus uterus. Senam nifas menolong penyembuhan kandungan, perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya otot tersebut kebentuk semula, membantu menormalkan sendi-sendi yang senggang, serta psikis dapat menambah kemampuan menghadapi stress sehingga dapat mengurangi trauma pasca melahirkan, memperbaiki perasaan badan pasca persalinan [6].

Dimana setelah pemeriksaan selama 3 hari dengan ketajaman nyeri yang dirasakan ibu mulai turun. Dalam penerapan secara mandiri. Senam nifas dapat menolong untuk mengurangi nyeri, secara psikologis banyak otot dan ada anggota tubuh yang diberi latihan [7]. Manajemen nyeri yang dilakukan dengan hasil nyeri pasien dapat diatasi dengan pemberian manajemen nyeri yang dikembangkan [8]. ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi. Aliran produksi ASI dapat dilihat dari dua indikator yaitu ibu dan bayi [9]. Dalam penerapan secara mandiri senam nifas dapat menolong untuk mengurangi nyeri secara psikologis banyak otot dan ada anggota tubuh yang diberi latihan sungguh-sungguh sehingga peredaran darah menjadi normal dan membantu memberikan nutrisi untuk membantu pemulihan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan senam nifas pada pasien sectio caesarea untuk mengurangi nyeri pasca persalinan.

## Metode

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana penerapan senam nifas pada pasien post sectio caesarea dalam penurunan nyeri pasca persalinan. Responden pada penelitian ini adalah pasien pasca operasi sectio caesarea yang mengalami nyeri pasca persalinan yang akan dilakukan selama 3 hari kunjungan dan kemudian akan diberikan penerapan senam nifas pada pasien post sectio caesarea dalam menurunkan nyeri pasca persalinan dirumah sakit.

Subjek studi kasus berfokus pada dua responden yang akan diberikan senam nifas bagi pasien post op section caesarea dalam menurunkan nyeri pasca persalinan, yang memenuhi kriteria inklusif. Fokus pada penerapan senam nifas pada pasien post section caesarea dalam menurunkan nyeri pasca persalinan. Metode yang dipakai yaitu wawancara dan observasi. Metode wawancara yang digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari responden mempunyai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, sedangkan metode observasi dipakai oleh peneliti untuk membuktikan perubahan-perubahan yang terjadi kepada responden setelah diberikan intervensi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan narasumber yang sebelumnya telah mendapat izin penelitian dari rumah sakit. Analisis data dan pengkajian data Informasi yang telah di kumpulkan dengan cara manual kepandaian dan untuk memperoleh hasil tentang penatalaksanaan penerapan senam nifas dalam menurunkan nyeri pasca persalinan informasi yang telah di olah kemudian dipersembahkan dalam bentuk tabel, gambar dan maupun teks naratif di masukan untuk memudahkan analisis dan interpretasi terhadap nilai penelitian yang didapatkan sehingga dapat dibuat kesimpulan berdasarkan data yang terkuat.

## Hasil

Tabel 2. Indikator penilaian skala nyeri Pre dan post diberikan intervensi senam nifas

Indikator Penilaian	Responden	
	Subjek I	Subjek II
<b>Pre</b>		
Lokasi	Perut	Perut dan punggung bawah
Skala	4-6 (nyeri sedang)	4-6 (nyeri berat)
Karakteristik	Wajah masih meringis, nyeri tembus belakang	Wajah meringis, nyeri tertusuk tajam
Frekuensinya	5-10 menit	5-10 menit
Timbul	Tidur terlentang	Tidur miring
<b>Post</b>		
Lokasi	Perut	Perut
Skala	0	0
Karakteristik	5-10 Menit	5-10 menit
Frekuensinya	Tidur terlentang	Tidur miring

Pada kunjungan sebelum diberikan tindakan senam nifas mengatakan nyeri di bagian perut dengan intensitas nyeri 4-6 (nyeri sedang) dan setelah diberikan tindakan senam nifas klien masih mengeluh nyeri dibagian perut. Dilakukan tindakan senam nifas mengatakan nyeri perut dan punggung seperti tertusuk tajam skala intensitas nyeri 7-10 (nyeri berat). Menurun ke intensitas nyeri 4-6 (nyeri sedang). Bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai tidak adanya nyeri lagi setelah diberikan intervensi senam nifas.

## Pembahasan

Temuan penelitian bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai tidak adanya nyeri lagi setelah diberikan intervensi senam nifas. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah dengan melakukan senam hamil [10].

Ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah dimana prenatal yoga lebih unggul dari senam hamil. Petugas kesehatan dapat memberikan pilihan strategi dalam menerapkan prinsip untuk mengurangi nyeri

punggung bawah sehingga ibu dapat merasa nyaman selama kehamilan [11]. Penyebab langsung angka kematian ibu adalah perdarahan, eklampsia, aborsi, infeksi, dan persalinan yang berkepanjangan. Angka kematian ibu dapat diminimalisir dengan aman, bersih, dan mencegah komplikasi. Persalinan adalah proses yang dimulai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan pelebaran progresif serviks, kelahiran bayi, dan persalinan plasenta dan itu adalah proses alami [12]. Pada saat ini proses involusi terjadi. Gangguan involusioner menyebabkan komplikasi yang merupakan penyebab utama kematian ibu. Sebagian besar wanita pascapersalinan tidak mendapatkan bimbingan olahraga setelah melahirkan. Mereka hanya disarankan untuk melakukan mobilisasi sederhana tanpa bimbingan yang direncanakan [13].

Perubahan pada masa postpartum memerlukan banyak penyesuaian sehingga dapat menimbulkan gangguan baik psikologis maupun fisik. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi maternal depressive symptoms berupa non farmakologi yaitu senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang sederhana di rumah sakit, dan dapat dilanjutkan di rumah yang bertujuan menolong dalam meningkatkan pemulihan fisik ibu postpartum dan juga dapat membantu mengurangi gejala depresi [14]. Masa pasca persalinan merupakan masa yang memerlukan perhatian intensif dikarenakan dimasa nifas terjadi penurunan daya tahan tubuh dan fungsi sistem tubuh. Kandung kemih yang tidak terjaga frekuensi pengosongannya pada masa nifas dapat melemahkan kontraksi uterus, resiko perdarahan karena gangguan kontraksi dan infeksi saluran perkemihan semakin meningkat, dikarenakan kandung kemih yang penuh akan menekan uterus sehingga terjadi kelemahan kontraksi dan gagal terjadi kompresi pembuluh darah [15]. Involusio uteri merupakan pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan [16].

Wanita postpartum yang enggan melakukan latihan postpartum dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tidak mengetahui atau melakukan persalinan, kurangnya dukungan dari keluarga, dan enggan atau malas melakukan senam nifas [17]. Masa nifas disebut juga masa postpartum, pada masa ini proses pemulihan sangat penting bagi ibu setelah melahirkan dimana otot-otot mengalami peregangan masa ini disebut masa involusi. Salah satu tindakan untuk memulihkan kondisi ibu untuk kembali kesemula yaitu dengan senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan dengan sederetan gerakan secara bertahap, sistematis, dan kontinue. Salah satunya bertujuan untuk menurunkan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum [18].

Involusi uterus adalah penurunan normal organ setelah menyelesaikan fungsinya, seperti perampangan rahim setelah melahirkan. Involusi uterus adalah menyusut kembali di rahim setelah melahirkan kembali ke bentuk asal. Penyediaan modalitas terapeutik untuk penurunan fundus uterus yang dipilih adalah senam parturition [19]. Perdarahan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu sekitar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan postpartum tersebut yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium maka salah satu upaya yang dilakukan adalah senam nifas [20].

## **Simpulan dan Saran**

Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai tidak adanya nyeri lagi setelah diberikan intervensi senam nifas. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. Sebaiknya pentingnya memberikan menganjurkan ibu nifas untuk melakukan senam nifas dalam menurunkan nyeri pasca persalinan sectio caesarea. Sebaiknya ibu nifas diberikan edukasi ibu pasca persalinan post sectio caesarea pentingnya senam nifas pasca persalinan. Setelah dilakukan perawatan di rumah sakit dapat melakukan senam nifas secara mandiri dirumah dengan dibekali SOP yang sudah ada.

## Daftar Rujukan

- [1] N. L. P. Juliathi, G. A. Marhaeni, and N. M. D. Mahayati, "Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 9, no. 1, pp. 19–27, 2021.
- [2] M. F. Anwar, "Intervensi Asuhan Keperawatan Senam Nifas dalam Menurunkan Nyeri Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Ruang Nifas PKM Bajeng Kab. Gowa." Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021, [Online]. Available: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/19532>.
- [3] N. Febiantri and M. Machmudah, "Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson," *Ners Muda*, vol. 2, no. 2, p. 31, 2021, [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/dos4g5oazrhlda7sdoajisye/access/wayback/https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/download/6239/pdf>.
- [4] C. Yulianti, "Studi Kasus Terhadap Ny. A Dengan Perawatan Luka Perineum Menggunakan Daun Sirih Merah Di Pmb Sri Rahayu, Amd. Keb Lampung Selatan." Poltekkes Tanjungkarang, 2019, [Online]. Available: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2584/>.
- [5] M. Zakiyyah, T. Ekasari, and M. S. Natalia, "Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas," *J-PENGMAS (Jurnal Pengabd. Kpd. Masyarakat)*, vol. 2, no. 1, 2018, [Online]. Available: <https://ojshafshawaty.ac.id/index.php/jpengmas/article/view/120>.
- [6] N. Yulita, S. Juwita, and A. Febriani, "Perilaku ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI," *Oksitosin J. Ilm. Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 53–61, 2020, [Online]. Available: <https://www.journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/619>.
- [7] A. R. Suciani Pujiningrum, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar," *UMI Med. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 11–19, Dec. 2019, doi: 10.33096/umj.v4i2.64.
- [8] D. Arda and H. Hartaty, "Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 10, no. 2, pp. 447–451, Dec. 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.631.
- [9] I. S and R. Rosdiana, "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 51–56, Jun. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.696.
- [10] U. Kurniasih, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 1259–1265, Feb. 2020, doi: 10.38165/jk.v10i1.5.
- [11] R. J. Hardianti, Y. Yuniarti, S. Yanniarti, Y. Lubis, and L. Hartini, "Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Wilayah Puskesmas Basuki RahmatTahun 2018." Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2019, [Online]. Available: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2051%0A>.
- [12] A. Satriani G, "Teknik Relaksasi dengan Alat Musik Tradisional Mandar Menurunkan Skala Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif," *J. Kebidanan Malakbi; Vol 1 No 2 Agustus 2020*, 2020, doi: 10.33490/b.v1i2.208.
- [13] D. Nurafifah and D. Kusbiantoro, "Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 15, no. 1, pp. 15–21, Oct. 2019, doi: 10.15294/kemas.v15i1.11936.
- [14] I. A. Anggarini, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Sakina Idaman Kabupaten Sleman." Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2017, [Online]. Available: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2403>.
- [15] W. Pujiastuti, B. Yuniyanti, and M. Masini, "Efektivitas Senam Nifas Dan Latihan Kegel Dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas," *Bhamada J. Ilmu dan Teknol.*

- Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 78–82, 2021, doi: <https://doi.org/10.36308/jik.v12i1.288>.
- [16] N. Samsinar, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare,” *J. Fenom. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 237–242, 2019, [Online]. Available: <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/88>.
- [17] W. Sulistyawati and N. A. Khasanah, “Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto,” *Hosp. Majapahit (Jurnal Ilm. Kesehat. Politek. Kesehat. Majapahit Mojokerto)*, vol. 9, no. 2, 2017.
- [18] R. N. Aisah, “Pemberian Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uterus Pada Ibu Postpartum Di Ruang Boegenvile Rumah Sakit Umum Daerah dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga.” *Akademi Keperawatan Yakpermas Banyumas*, 2019, [Online]. Available: <http://repository.politeknikyakpermas.ac.id/id/eprint/31/>.
- [19] A. Fadlina, K. Dwi Rosella, S. Fis, and S. Wahyuni, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum.” *Falkutas Ilmu Kesehatan*, 2015, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35853>.
- [20] P. Palmadura, E. Yorita, M. Mariati, D. Widiyanti, and L. Andriani, “Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusio Uteri pada Ibu Postpartum.” *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 2021.