

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TEKNIK PIJAT ENDORFIN, *EFFLEURAGE*

DAN SUGESTIF (PE2S) TERHADAP PENURUNAN TINGGI

FUNDUS UTERI IBU *POST SECTIO CAESAREA*

DI RSUD dr. SOEKARDJO



Oleh:

GITA ALMA NUR'AINI

NIM. P2.06.20.1.23.016

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

TASIKMALAYA

TAHUN 2026



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK PIJAT ENDORSIN, *EFFLEURAGE*
DAN SUGESTIF (PE2S) TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI IBU *POST SECTIO CAESAREA*
DI RSUD dr. SOEKARDJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh:

GITA ALMA NUR'AINI
NIM. P2.06.20.1.23.016

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah dengan judul “Implementasi Teknik Pijat Endorfin, *Effleurage* Dan Sugestif (PE2S) terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu *Post sectio caesarea* Di RSUD dr. Soekardjo “. KTI ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners,M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp. Kep.J, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang sudah sabar, tulus, interaktif, mengarahkan dan memberikan pendampingan penuh selama penyusunan KTI ini sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
5. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang sudah sabar, banyak memberikan masukan, motivasi, dan ilmu yang sangat berharga terkait penulisan yang baik dalam penyusunan KTI ini sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
6. Seluruh staf kependidikan, civitas akademika, dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
7. Kepada diri sendiri yang sudah bisa *survive* dan semangat tanpa putus asa sehingga penulisan KTI ini dapat berjalan lancar.

8. Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga terkhusus kedua orang tua tersayang yang selalu memberikan semangat, memberikan kekuatan dan doa tiada henti selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Rekan - rekan angkatan 31 Jurusan Keperawatan khususnya kelas 3A D3 Keperawatan yang berjuang bersama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KTI ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan ataupun keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya dan sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Tasikmalaya, 03 Juni 2026



Gita Alma Nur'aini

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**“Implementasi Teknik Pijat Endorfin, *Effleurage* dan Sugestif (PE2S)
terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu *Post sectio caesarea* di RSUD
dr. Soekardjo”**

**Gita Alma Nur'aini¹
Tetet Kartilah²
Tetik Nurhayati³**

ABSTRAK

Post sectio caesarea adalah fase yang dimulai segera setelah plasenta lahir melalui persalinan buatan (insisi), sampai dengan proses kembalinya rahim ke ukuran sebelum kehamilan atau involusi uterus. Kegagalan involusi (subinvolusi) dapat menyebabkan *postpartum hemorrhage* (PPH) sebagai penyebab utama $\pm 22,6\%$ kematian ibu di Indonesia. Salah satu upaya untuk menurunkan risiko terjadinya subinvolusi uteri pada Ibu *post sectio caesarea* dapat dilakukan teknik Pijat Endorfin, *Effleurage* dan Sugestif (PE2S) yang bekerja dengan merangsang produksi hormon oksitosin dan endorfin secara alami untuk meningkatkan kontraksi uterus, relaksasi, mengurangi tingkat nyeri, menurunkan kecemasan serta meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi teknik Pijat Endorfin, *Effleurage* dan Sugestif (PE2S) terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu *post sectio caesarea*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus berupa intervensi teknik pijat endorfin, *effleurage* dan sugestif selama 5 hari dengan durasi 11 menit untuk setiap sesi pada responden Ibu *post sectio caesarea* setelah 10-14 jam *postpartum*. Fokus data yang diperoleh dari keluhan responden berupa mulas dan ketidaknyamanan saat kontraksi rahim, sehingga dirumuskan diagnosa keperawatan prioritas yaitu ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus, yang menjadi dasar penerapan teknik PE2S. Hasil dilakukannya asuhan keperawatan, terdapat penurunan TFU: 6,5 cm dalam waktu 5 hari (rata-rata 1,3 cm/hari). Dalam penelitian ini teknik PE2S efektif cepat membantu penurunan tinggi fundus uteri sekaligus meningkatkan kesejahteraan Ibu *post sc*, sehingga teknik ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi dalam praktik keperawatan postpartum guna membantu kelancaran involusi dan mencegah komplikasi pasca persalinan.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Penurunan TFU, *Post sc*, Teknik PE2S

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

"Implementation of Endorphin, Effleurage, and Suggestive (PE2S) Massage Techniques to Reduce Uterine Fundus Height in Postpartum Caesarea Section Mothers at Dr. Soekardjo Regional Hospital"

**Gita Alma Nur'aini¹
Tetet Kartilah²
Tetik Nurhayati³**

ABSTRACT

Post cesarean section is a phase that begins immediately after the placenta is delivered through artificial delivery (incision), until the process of returning the uterus to its pre-pregnancy size or uterine involution. Failure of involution (subinvolution) can cause postpartum hemorrhage (PPH), which is the main cause of $\pm 22.6\%$ of maternal deaths in Indonesia. One effort to reduce the risk of uterine subinvolution in post cesarean section mothers can be done with Endorphin, Effleurage, and Suggestive Massage (PE2S) techniques that work by stimulating the production of oxytocin and endorphin hormones naturally to increase uterine contractions, relaxation effects, reduce pain levels, and reduce anxiety. This study aims to determine the effect of the implementation of Endorphin, Effleurage, and Suggestive Massage (PE2S) techniques on reducing the Uterine Fundal Height (TFU) of post cesarean section mothers. The data collection technique used was descriptive qualitative with a case study approach in the form of endorphin massage, effleurage and suggestive techniques intervention for 5 days with a duration of 11 minutes for each session on post cesarean section mothers after 10-14 hours postpartum. The focus of the data obtained from respondents' complaints was heartburn and discomfort during uterine contractions, so that a priority nursing diagnosis was formulated, namely postpartum discomfort related to uterine involution, which became the basis for the application of the PE2S technique. The results of nursing care showed a decrease in TFU: 6.5 cm within 5 days (an average of 1.3 cm / day). In this study, the PE2S technique was effective in quickly helping to reduce the height of the uterine fundus while improving the well-being of post-cesarean mothers, so this technique can be considered as one of the interventions in postpartum nursing practice to help smooth involution and prevent postpartum complications.

Keywords: *Nursing Care, TFU Reduction, Post CS, PE2S Technique*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	7
D. Manfaat KTI.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep <i>Post sectio caesarea</i>	9
B. Konsep Asuhan Keperawatan	33
C. Teknik Pijat Endorfin, <i>Effleurage</i> dan Sugestif (PE2S).....	49
D. Kerangka Teori.....	64
E. Kerangka Konsep	65
BAB III METODE PENELITIAN	66
A. Desain KTI	66
B. Subjek KTI.....	66
C. Definisi Operasional/ Batasan Ilmiah	67
D. Lokasi dan Waktu	69
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	70
F. Teknik Pengumpulan Data.....	70

G. Instrumen Pengumpulan Data	71
H. Keabsahan Data.....	72
I. Analisis Data	73
J. Etika Penelitian	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
A. Hasil	75
B. Pembahasan.....	94
C. Keterbatasan KTI/TA.....	102
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	102
BAB V PENUTUP.....	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tinggi Fundus Uteri Pada Masa Nifas	30
Tabel 2. 2 Diagnosa dan Perencanaan Keperawatan.....	40
Tabel 4 .1 Karakteristik Responden	76
Tabel 4. 2 Data Fokus Hasil Pengkajian	76
Tabel 4 .3 Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan	78
Tabel 4. 4 Intervensi Keperawatan.....	80
Tabel 4 .5 Implementasi Keperawatan	82
Tabel 4. 6 Evaluasi Keperawatan	86
Tabel 4 .7 Ringkasan Penurunan TFU dalam 24 Jam Pelaksanaan Teknik PE2S	89
Tabel 4. 8 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Teknik PE2S	90
Tabel 4. 9 Gambaran respon atau perubahan terhadap penerapan teknik PE2S ..	92
Tabel 4. 10 Ringkasan Respon terhadap Penerapan Teknik PE2S	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi TFU Pada Ibu Nifas	32
Gambar 2.2 Posisi Pijat Endorfin	53
Gambar 2.3 Pijat Endorfin Tahap 1	53
Gambar 2.4 Pijat Endorfin Tahap 2	54
Gambar 2.5 Pijat Endorfin Tahap 3	54
Gambar 2.6 Pijat Endorfin Tahap 4	54
Gambar 2.7 Pijat Endorfin Tahap 5	55
Gambar 2.8 Pijat Endorfin Tahap 6	55
Gambar 2.9 Teknik Pijat <i>Effleurage</i>	59
Gambar 2.10 Alur Pijat <i>Effleurage</i>	60

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Pathway <i>Post sectio caesarea</i>	23
Bagan 2.3. Kerangka Teori.....	64
Bagan 2.4 Kerangka Konsep	65

DAFTAR GRAFIK

Equation 4. 1 Perbandingan Pengukuran TFU Selama 5 hari dalam cm & Jari.. 89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi kasus (PSP)	115
Lampiran 2 Lembar Informed consent Responden	116
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Teknik PE2S	117
Lampiran 4 Lembar Observasi Involusi Uterus Responden	121
Lampiran 5 Asuhan Keperawatan	122
Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan Teknik PE2S	147
Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan Tanda Bahaya Nifas	155
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan.....	163
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	164
Lampiran 10 Format Konsultasi Bimbingan KTI	165
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	169