



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI KOMBINASI *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI
KONTRAKSI UTERUS TERHADAP IBU *POST PARTUM* DENGAN *SECTION-
CAESAREA* DI RUANG SITI KHODIJAH RSUD WELAS ASIH**

FEFY ADHRIANI

NIM. P2.06.20.6.25.014

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TERAPI KOMBINASI *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI KONTRAKSI UTERUS TERHADAP IBU *POST PARTUM* DENGAN *SECTION- CAESAREA* DI RUANG SITI KHODIJAH RSUD WELAS ASIH

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Profesi Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

FEFY ADHRIANI

NIM. P2.06.20.6.25.014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2026

**PENERAPAN TERAPI KOMBINASI *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI KONTRAKSI UTERUS
TERHADAP IBU *POST PARTUM* DENGAN *SECTION CAESAREA*
DI RUANG SITI KHODIJAH RSUD WELAS ASIH**

Fefy Adhriani¹, Sofia Februanty², Tetet Kartilah³

ABSTRAK

Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan persalinan melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin. Masa post partum merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang berlangsung selama kurang lebih enam minggu hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil. Pada masa ini, ibu sering mengalami nyeri akibat kontraksi uterus yang dapat mengganggu kenyamanan, istirahat, mobilisasi, dan proses pemulihan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri akibat kontraksi uterus adalah kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat nyeri kontraksi uterus pada ibu post partum *sectio caesarea* di Ruang Siti Khodijah RSUD Welas Asih. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua pasien ibu post partum *sectio caesarea* dengan diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca partum. Intervensi berupa kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi napas dalam diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Tingkat nyeri dievaluasi menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien setelah diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Pasien I mengalami penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 2, sedangkan Pasien II dari 9 menjadi 3. Selain itu, kedua pasien tampak lebih rileks, lebih nyaman, berkurangnya ekspresi meringis, menurunnya ketegangan otot, serta meningkatnya kemampuan beristirahat dan mobilisasi. Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kontraksi uterus pada ibu post partum *sectio caesarea*. Oleh karena itu, diharapkan rumah sakit dapat mengoptimalkan pelayanan asuhan keperawatan dengan memberikan edukasi mengenai penerapan *massage effleurage* dan relaksasi napas dalam sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri kontraksi uterus pada ibu post *sectio caesarea*.

Kata kunci: *Massage effleurage*, relaksasi napas dalam, nyeri kontraksi uterus, *post partum*, *sectio caesarea*.

**MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH TASIKMALAYA
NURSING PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM
NURSING FINAL SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2026**

**IMPLEMENTATION OF COMBINATION THERAPY OF EFFLEURAGE MASSAGE AND
DEEP BREATHING RELAXATION TO REDUCE PAIN LEVELS OF UTERINE
CONTRACTION IN POST-PARTUM MOTHERS WITH CAESAREAN SECTION
IN THE SITI KHODIJAH WARD, WELAS ASIH REGIONAL HOSPITAL**

ABSTRACT

Fefy Adhriani¹, Sofia Februanty², Tetet Kartilah³

Section caesarea (SC) is a surgical procedure performed through an incision in the abdominal wall and uterus to deliver the baby. The postpartum period is a recovery phase following childbirth that lasts approximately six weeks until the reproductive organs return to their pre-pregnancy condition. During this period, mothers often experience uterine contraction pain, which may interfere with comfort, rest, mobility, and the recovery process. One of the non-pharmacological interventions that can be used to help reduce uterine contraction pain is the combination of effleurage massage and deep breathing relaxation techniques. This study aimed to describe the implementation of a combination of effleurage massage and deep breathing relaxation techniques in reducing uterine contraction pain among post-caesarean section mothers in the Siti Khodijah Ward of Welas Asih Regional Hospital. This study employed a descriptive case study design involving two post-caesarean section mothers with the nursing diagnosis of postpartum discomfort. The intervention consisting of effleurage massage and deep breathing relaxation techniques was administered once daily for three consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. Pain intensity was assessed using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. The results showed a reduction in pain intensity in both patients after three consecutive days of intervention. Patient I experienced a decrease in pain intensity from a score of 7 to 2, while Patient II showed a decrease from a score of 9 to 3. In addition, both patients appeared more relaxed and comfortable, with reduced grimacing and muscle tension, as well as improved rest and mobility. Based on the findings of this case study, it can be concluded that the combination of effleurage massage and deep breathing relaxation techniques was effective in helping to reduce uterine contraction pain intensity in post-caesarean section mothers. Therefore, hospitals are expected to optimize nursing care services by providing education regarding the application of effleurage massage and deep breathing relaxation techniques as non-pharmacological interventions to help manage uterine contraction pain in post-caesarean section mothers.

Keywords: *Effleurage massage, deep breathing relaxation, uterine contraction pain, post partum, cesarean section.*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Terapi Kombinasi *Massage Effleurage* Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Terhadap Ibu *Post partum* Dengan *Section Caesarea* Di Ruang Siti Khodijah Rsud Welas Asih”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Sofia Februanti, S. Kep., Ns., M.Kep., selaku Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

5. Seluruh Staf Pendidikan dan Dosen di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
6. Orang tua dan kakak saya yang selalu memberikan nasihat, motivasi, semangat, serta do'a yang tiada henti hingga penulis bisa menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, terima kasih banyak.
7. Para sahabat sekaligus saudara penulis yaitu Melani Widiyantini, Nisa Oktaviani, Helda Melinda, dan Kalsum Latukau yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses menempuh perkuliahan ini.
8. Para sahabat sedekat nadi penulis yaitu Dedep, Ai, Neng, Ime, dan Cidah yang selalu membersamai selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan secara terlihat maupun tidak terlihat, penulis sayang sekali.
9. Seluruh teman-teman Angkatan 3 Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh responden yang bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam melakukan penelitian ini.
11. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri terima kasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi seburuk apapun, saya bangga sekali pada diri saya sendiri karena dapat menyelesaikan ini tepat waktu.

Terima kasih telah berkontribusi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Semoga menjadikan amal dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat menjadi referensi dan bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan maupun yang membaca.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di penelitian selanjutnya.

Tasikmalaya, 1 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Dasar <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	11
1. Pengertian <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	11
2. Etiologi <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	12
3. Manifestasi Klinis <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	16
4. Tahapan masa <i>Post partum</i>	17

5.	Komplikasi <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	17
6.	Penatalaksanaan <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	19
7.	Patofisiologi <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	20
8.	<i>Web Of Caution</i> (WOC) <i>Post partum Sectio Caesarea</i>	22
B.	Konsep Dasar Nyeri	23
1.	Pengertian Nyeri.....	23
2.	Etiologi.....	24
3.	Klasifikasi Nyeri	25
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	26
5.	Mekanisme Nyeri	28
6.	Pengukuran Nyeri.....	30
7.	Skala Intensitas Nyeri	30
C.	Konsep <i>Massage Effleurage</i>.....	32
1.	Pengertian <i>Massage Effleurage</i>	32
2.	Tujuan <i>Massage Effleurage</i>	33
3.	Manfaat <i>Massage Effleurage</i>	34
4.	Standar Operasional Prosedur <i>Massage Effleurage</i>	35
D.	Konsep Relaksasi Nafas Dalam	38
1.	Pengertian Relaksasi Nafas Dalam	38
2.	Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	38
3.	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	38
4.	Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	40
E.	Konsep Asuhan Keperawatan.....	42
1.	Pengkajian	42
2.	Diagnosa Keperawatan.....	48
3.	Intervensi Keperawatan.....	48
	Manajemen Hipovolemia (I.03116)	50
	Pencegahan Konstipasi (I.04160)	52
4.	Implementasi Keperawatan.....	52
5.	Evaluasi Keperawatan.....	53
F.	Kerangka Teori.....	54
BAB III	GAMBARAN KASUS.....	55

A. Desain Penelitian	55
B. Gambaran Subjek Studi Penelitian.....	56
C. Resume Asuhan Keperawatn Pasien 1 dan Pasien 2	56
D. Gambaran Pelaksanaan Tindakan <i>Massage Effleurage</i> dan Relaksasi Nafas Dalam	80
1. <i>Massage Effleurage</i>	80
2. Relaksasi Nafas Dalam	81
E. Gambaran Respon atau Perubahan Nyeri	82
F. Gambaran Kesenjangan Pasien.....	84
BAB IV PEMBAHASAN.....	87
A. Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan	87
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan <i>Massage Effleurage</i> dan Relaksasi Nafas Dalam	95
C. Gambaran Respon atau Perubahan Pelaksanaan Tindakan.....	97
D. Analisa Kesenjangan Pada Kedua Pasien	100
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan.....	49
Tabel 3. 1 Karakteristik Pasien 1 dan 2.....	57
Tabel 3. 2 Data Fokus Hasil Pengkajian	57
Tabel 3. 3 Diagnosa Keperawatan.....	60
Tabel 3. 4 Intervensi Keperawatan.....	62
Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan Secara Singkat	66
Tabel 3. 6 Implementasi Keperawatan Pasien 1 dan 2.....	66
Tabel 3. 7 Evaluasi Keperawatan	75
Tabel 3. 8 Massage Effleurage	80
Tabel 3. 9 Relaksasi Napas Dalam	81
Tabel 3. 10 Perubahan Tingkat Nyeri.....	82
Tabel 3. 11 Gambaran Kesenjangan.....	84

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 <i>Web Of Caution (WOC) Post partum Sectio Caesarea</i>	22
Bagan 2 . Kerangka Teori.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Intensitas Nyeri Deskriptip Sederhana	30
Gambar 2 Skala Intensitas Nyeri Numerik	31
Gambar 3 Skala Analog Visual (VAS) dan <i>Face</i>	32
Gambar 4 Duduk menyangga dengan bantal	35
Gambar 5 Posisi berbaring	36
Gambar 6 Daerah lumbal	36
Gambar 7 Gerakan <i>Massage Effleurage</i>	36
Gambar 8 Gerakan <i>Massage Effleurage</i>	36
Gambar 9 Gerakan <i>Massage Effleurage</i>	37
Gambar 10 Gerakan <i>Massage Effleurage</i>	37
Gambar 11 Pola gerakan <i>Massage Effleurage</i>	37
Gambar 12 Posisi duduk	41
Gambar 13 Posisi rileks	41
Gambar 14 Posisi inspirasi dari hidung	41
Gambar 15 Gerakan ekspirasi dengan mulut mencucu.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Pasien	113
Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Pasien I	114
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Pasien II	115
Lampiran 4 Lembar Cheklist Observasi Tingkat Nyeri Pasien.....	116
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Massage Effleurage.....	120
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Napas Dalam	122
Lampiran 7 Lembar Bimbingan KIAN	123
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	124
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan Pasien I	126
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan Pasien II	151
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	183

DAFTAR SINGKATAN

SC	: <i>Section Caesarea</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia