



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP SKALA
NYERI *POST SECTIO CAESAREA* (SC)
DI RUANG ENDANG GEULIS
RSD GUNUNG JATI KOTA CIREBON**

DITA NURHASANAH
NIM: P2.06.20.6.25.012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**





KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP SKALA
NYERI *POST SECTIO CAESAREA* (SC)
DI RUANG ENDANG GEULIS
RSD GUNUNG JATI KOTA CIREBON**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Pendidikan
Profesi Ners Pada Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Oleh :

DITA NURHASANAH

NIM: P2.06.20.6.25.012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP SKALA
NYERI *POST SECTIO CAESAREA* (SC)
DI RUANG ENDANG GEULIS
RSD GUNUNG JATI KOTA CIREBON**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

DITA NURHASANAH

NIM. P2.06.20.6.25.012

Karya ilmiah akhir ners ini telah disetujui untuk diujikan pada :

Tanggal 22 Juni 2026

Pembimbing,

Tetik Nurhayati, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIP. 198701122019022001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dita Nurhasanah

NIM : P2.06.20.6.25.012

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi

Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Ruang Endang Geulis
RSD Gunung Jati Kota Cirebon.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners yang saya tulis ini benar-benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, Desember 2026

Yang Membuat Pernyataan

Dita Nurhasanah

NIM. P2.06.20.6.25.012

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon”.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan
5. Seluruh staf dan dosen Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan sejak penulis mengikuti perkuliahan

6. Kepala ruangan dan perawat Ruangan Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon yang telah membantu dan kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang dilakukan
7. Teristimewa kedua orangtua yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.
8. Teristimewa kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil, mendoakan dan selalu memotivasi penulis dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Serta semua pihak yang telah memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang

Tasikmalaya, 2026

Penulis

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dita Nurhasanah
NIM : P2.06.20.6.25.012
Prodi : Pendidikan Profesi Ners
Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi
Lemon terhadap Skala Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di
Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan dan menyetujui Karya Ilmiah Akhir Ners yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademik, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,

Dita Nurhasanah

NIM. P2.06.20.6.24.012

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP SKALA NYERI *POST SECTIO CAESAREA* (SC) DI RUANG ENDANG GEULIS

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sectio Caesarea* (SC) merupakan tindakan operatif yang dilakukan berdasarkan indikasi obstetri atau medis tertentu. Meskipun efektif mengatasi kondisi yang tidak memungkinkan persalinan pervaginam, SC dapat menimbulkan nyeri pascaoperasi yang mengganggu mobilisasi, istirahat, aktivitas, dan proses menyusui. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea* di RSD Gunung Jati Kota Cirebon. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada dua pasien *Post Sectio Caesarea*. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15–30 menit. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Setelah tiga hari intervensi, kedua klien mengalami penurunan skala nyeri. Klien pertama mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 3, sedangkan klien kedua dari skala 8 menjadi 1. Perbedaan tingkat penurunan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pengalaman nyeri sebelumnya. **Kesimpulan:** Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon efektif menurunkan skala nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea* sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri. **Rekomendasi:** Intervensi ini dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung proses pemulihan pasien *Post Sectio Caesarea*.

Kata Kunci: Aromaterapi lemon, nyeri *Post* operasi, relaksasi otot progresif, *Sectio Caesarea*, terapi nonfarmakologis.

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY AND LEMON AROMATHERAPY TO *POST CAESAREAN SECTION (CS)* PAIN SCALES IN THE ENDANG GEULIS ROOM

ABSTRACT

Background: *Sectio Caesarea (SC)* is a surgical procedure performed based on specific obstetric or medical indications. Although it is effective in managing conditions that preclude vaginal delivery, SC may cause Postoperative pain that interferes with mobilization, rest, daily activities, and breastfeeding. One non-pharmacological approach to pain management is the combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy. **Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation combined with lemon aromatherapy on reducing pain intensity in Post-Sectio Caesarea patients at Gunung Jati Regional Hospital, Cirebon City. **Methods:** This study employed a qualitative approach using a case study design involving two Post-Sectio Caesarea patients. The intervention was administered once daily for three consecutive days, with each session lasting 15–30 minutes. Pain intensity was assessed before and after each intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Following three days of intervention, both patients experienced a reduction in pain intensity. The first patient's pain score decreased from 8 to 3, while the second patient's score decreased from 8 to 1. The difference in pain reduction was influenced by several factors, including previous pain experience. **Conclusion:** The combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy was effective in reducing pain intensity in Post-Sectio Caesarea patients and can be used as a complementary non-pharmacological intervention in pain management. **Recommendation:** This intervention may be incorporated into nursing care to reduce pain, improve patient comfort, and support the recovery process in Post-Sectio Caesarea patients.

Keywords: Lemon aromatherapy, non-pharmacological therapy, Postoperative pain, progressive muscle relaxation, Sectio Caesarea.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat	6
1. Bagi institusi pendidikan.....	6
2. Bagi institusi pelayanan	7
3. Bagi penulis.....	7

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	8
A. Konsep Dasar Persalinan	8
1. Definisi Persalinan	8
2. Klasifikasi Persalinan.....	8
3. Etiologi.....	11
4. Indikasi / Faktor Resiko	13
5. Tanda dan Gejala Persalinan	31
6. Pemeriksaan Laboratorium	33
7. Komplikasi <i>Sectio Caesarea</i> (SC).....	34
8. Prognosis.....	37
9. Penatalaksanaan	38
10. <i>Web Of Caution</i>	43
B. Konsep Intervensi Kasus.....	44
1. Relaksasi Otot Progresif (ROP)	44
2. Aromaterapi.....	53
3. Nyeri.....	59
f. Skala Nyeri.....	65
C. Konsep Asuhan Keperawatan	68
1. Pengkajian.....	68
2. Diagnosa Keperawatan.....	72
3. Intervensi Keperawatan.....	75
4. Implementasi Keperawatan.....	80
5. Evaluasi Keperawatan.....	81
6. Catatan Perkembangan.....	82
D. Kerangka Teori.....	83

BAB 3 GAMBARAN KASUS	84
A. Gambaran Lokasi Penelitian	84
B. Resume Asuhan Keperawatan.....	86
1. Pengkajian Pada ibu <i>Post Sectio Caesarea</i> (SC)	86
2. Diagnosa Keperawatan.....	95
3. Intervensi Keperawatan.....	101
5. Implementasi Keperawatan.....	104
6. Evaluasi Keperawatan.....	123
7. Catatan Perkembangan.....	126
C. Pelaksanaan Tindakan.....	137
D. Penurunan Skala Nyeri Setelah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aroma Terapi Lemon.....	139
E. Perbedaan Skala Nyeri pada Kedua Klien Setelah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aroma Terapi Lemon.....	140
BAB 4 PEMBAHASAN	141
A. Gambaran tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada ibu <i>Post Partum Sectio Casarea</i> (SC) yang diberikan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Perubahan Skala Nyeri	141
1. Pengkajian Keperawatan.....	141
2. Diagnosa Keperawatan.....	145
3. Intervensi Keperawatan.....	151
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon.....	155
C. Gambaran Perubahan Skala Nyeri pada ibu <i>Post Partum</i> yang Diberikan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon.....	158
D. Kesenjangan pada Kedua Ibu <i>Post Sectio Caesarea</i> (SC).....	163

E. Keterbatasan Karya Ilmiah Akhir	167
F. Implikasi Keperawatan.....	168
BAB 5 PENUTUP.....	170
A. Kesimpulan	170
B. Saran.....	172
DAFTAR PUSTAKA.....	174
LAMPIRAN.....	181

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 <i>Web Of Caution</i>	43
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	76
Tabel 3. 1 Pengkajian Ibu <i>Post Sectio Caesarea</i> (SC).....	86
Tabel 3. 2 Pemeriksaan Penunjang Laboratorium.....	93
Tabel 3. 3 Obat	94
Tabel 3. 4 Analisa Data	95
Tabel 3. 5 Diagnosa Keperawatan.....	98
Tabel 3. 6 Intervensi Keperawatan.....	101
Tabel 3. 7 Implementasi Keperawatan	104
Tabel 3. 8 Evaluasi Keperawatan	123
Tabel 3. 9 Catatan Perkembangan	126
Tabel 4. 1 Penurunan Skala Nyeri.....	139
Tabel 4. 2 Perbedaan Skala Nyeri	140

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Sectio Caesarea</i> Klasik	9
Gambar 2. 2 <i>Sectio Caesarea</i> Segmen Bawah Transversal	10
Gambar 2. 3 Bayi Besar (Makrosomia)	21
Gambar 2. 4 Plasenta Previa	29
Gambar 2. 5 Solusio Plasenta	30
Gambar 2. 6 Plasenta <i>Accreta</i>	30
Gambar 2. 7 Gerakan 1	47
Gambar 2. 8 Gerakan 2	48
Gambar 2. 9 Gerakan 3	48
Gambar 2. 10 Gerakan 4	49
Gambar 2. 11 Gerakan 5 dan 6.....	49
Gambar 2. 12 Gerakan 7	50
Gambar 2. 13 Gerakan 8	50
Gambar 2. 14 Gerakan 9	50
Gambar 2. 15 Gerakan 10	51
Gambar 2. 16 Gerakan 11	51
Gambar 2. 17 Gerakan 12	52
Gambar 2. 18 Gerakan 13	52
Gambar 2. 19 Gerakan 14 dan 15	53
Gambar 2. 20 Mekanisme Nyeri	64
Gambar 2. 21 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	65
Gambar 2. 22 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	66
Gambar 2. 23 <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS).....	67
Gambar 2. 24 <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i> (NRS).....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Persetujuan Pelaksanaan	182
Lampiran 2 Permohonan Izin Pengambilan Kasus KIAN	183
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden	184
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden.....	185
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP)	186
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	193
Lampiran 7 Pengajuan Judul KIAN	206
Lampiran 8 Lembar Bimbingan KIAN.....	207
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	208
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan NY. D (1)	209
Lampiran 11 Asuhan keperawatan Ny. N (2).....	250
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	291