Quality : Jurnal Kesehatan
Volume 20, Nomor 2 Tahun 2026, pp 179-185
pISSN : 1978-4325, eISSN : 2655-2434, DOI: 10.36082/qjk.v20i2.3344

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI LEMON PADA NYERI *POST SECTIO CAESAREA*

Dita Nurhasanah[1], Tetik Nurhayati[2], Tetet Kartilah[3]
[1] Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia
[2,3]Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:

Received:July 26,2026
Revised: 28 September, 2026
Accepted:7 Oct, 2026
Available:13 Nov, 2026

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

Abstrak

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 penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *Post* SC di RSD Gunung Jati Kota Cirebon. Penelitian menggunakan metode deskriptif studi kasus pada dua pasien *Post Sectio Caesarea*. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari, kedua klien menunjukkan penurunan intensitas nyeri. Pada klien pertama, skala nyeri berkurang dari 8 menjadi 3, sedangkan pada klien kedua mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 1. Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon menunjukkan penurunan skala nyeri yang bermakna secara klinis pada kedua pasien, mengindikasikan potensi kombinasi ini sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri. Intervensi ini dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri diberikan selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15–30 menit meningkatkan kenyamanan, dan mendukung proses pemulihan pasien *Post Sectio Caesarea*.

Commented [p01]: Paragraf awal sudah ada informasi disngkat SC, gunakan singkatan tersebut pada kata Post Sectio Caesarea menjadi Post SC agar efektif.

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND LEMON AROMATHERAPY FOR POST-CESAREAN SECTION PAIN

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

Abstract

Cesarean Section (CS) is a surgical procedure performed based on specific obstetric or medical indications. Although effective for managing conditions that preclude vaginal delivery, CS can cause postoperative pain that interferes with mobilization, rest, daily activities, and breastfeeding. One non-pharmacological approach to pain reduction is the combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effect of applying progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy on reducing pain levels in post-CS patients at RSD Gunung Jati, Cirebon City. A descriptive case study method was employed involving two post-Cesarean section patients. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Results

showed that after a three-day intervention, both clients exhibited a reduction in pain intensity. The first client's pain score decreased from 8 to 3, while the second client's score dropped from 8 to 1. The combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy resulted in a clinically significant reduction in pain levels for both patients, indicating the potential of this combination as an adjunctive non-pharmacological intervention for pain management. This intervention administered once daily for 15–30 minutes over three consecutive days can be incorporated into nursing care to help alleviate pain, enhance comfort, and support the recovery process of post-Cesarean section patients.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.
Published by Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I

Korespondensi Penulis:
Dita Nurhasanah
Jl. Cilolohan No. 35, Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, Indonesia
Email: ditanurhasanah31@gmail.com

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis keluarnya janin dan plasenta dari dalam uterus pada kehamilan aterm (37–42 minggu), baik melalui persalinan pervaginam maupun tindakan operatif. Salah satu metode persalinan operatif yang semakin banyak dilakukan adalah *Sectio Caesarea* (SC), yaitu prosedur pembedahan melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan bayi apabila persalinan normal tidak memungkinkan atau berisiko bagi ibu maupun (Butet Elyta, et al., 2024) Seiring berkembangnya teknologi kesehatan, meningkatnya indikasi medis, serta faktor maternal dan fetal, angka persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* terus mengalami peningkatan.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan bahwa 78,73% persalinan di Indonesia berlangsung di fasilitas pelayanan kesehatan, dengan 17,6% di antaranya dilakukan melalui tindakan *Sectio Caesarea*. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 juga melaporkan bahwa sekitar 17% persalinan di fasilitas kesehatan dilakukan menggunakan metode *Sectio Caesarea* (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Tingginya angka tindakan *Sectio Caesarea* menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan penatalaksanaan pascaoperasi yang komprehensif, khususnya dalam mengatasi nyeri.

Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang dialami ibu setelah menjalani *Sectio Caesarea* akibat kerusakan jaringan, proses inflamasi, dan stimulasi saraf nosiseptif pada area insisi. Nyeri umumnya muncul dalam 24–48 jam pertama pascaoperasi dengan intensitas sedang hingga berat serta dapat mengganggu mobilisasi dini, istirahat, nafsu makan, aktivitas menyusui, dan proses pemulihan. Apabila tidak ditangani secara optimal, kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup ibu serta meningkatkan risiko terganggunya pemberian ASI eksklusif (Adhiestiani et al., 2024).

Penatalaksanaan nyeri pasca *Sectio Caesarea* umumnya menggunakan terapi farmakologis berupa analgesik opioid maupun non-opioid. Meskipun efektif mengurangi nyeri, penggunaan analgesik berpotensi menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, pusing, sedasi, serta dapat memengaruhi kenyamanan ibu selama masa nifas. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi intensitas nyeri.

Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta stimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Selain itu, aromaterapi lemon mengandung senyawa limonene yang memiliki efek relaksasi dan anxiolitik sehingga mampu memengaruhi sistem limbik dalam mengurangi persepsi nyeri. Kombinasi kedua terapi tersebut berpotensi memberikan efek yang lebih optimal karena bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis secara bersamaan (Adhiestiani et al., 2024).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas masing-masing intervensi. (Nevy et al., 2019) melaporkan bahwa Relaksasi Otot Progresif secara signifikan menurunkan nyeri pada pasien pasca *Sectio Caesarea* dan lebih efektif dibandingkan relaksasi autogenik. Sementara itu, (Cholifah et al., 2018) menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea*. Penelitian lain oleh Butet Elyta dan Shinta Mona Lisca (2024) juga melaporkan bahwa aromaterapi lemon memberikan penurunan nyeri yang lebih cepat dibandingkan aromaterapi lavender. Meskipun demikian, penelitian yang mengombinasikan Relaksasi Otot Progresif dan aromaterapi lemon sebagai satu paket intervensi pada pasien *Post Sectio Caesarea* masih terbatas, sehingga efektivitas kombinasi kedua terapi tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diaplikasikan, serta dapat mendukung peningkatan kualitas asuhan keperawatan pada ibu pasca *Sectio Caesarea*.

Metode

Commented [p02]: Lihat pada abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif studi kasus untuk menggambarkan penerapan kombinasi terapi relaksasi otot progresif

dan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea*.

Penelitian dilaksanakan di Ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon. Subjek penelitian terdiri atas dua pasien post *Sectio Caesarea* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ibu melahirkan secara *Sectio Caesarea,* tidak memiliki penyakit pemberat nyeri. Penerapan ini menggunakan dua klien sebagai sampel karena merupakan studi kasus dalam asuhan keperawatan yang berfokus pada pemberian dan evaluasi intervensi secara mendalam pada pasien post sectio caesarea (SC). Jumlah klien tersebut disesuaikan dengan tujuan studi kasus, yaitu mengamati perubahan skala nyeri secara langsung sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon selama periode penerapan.

Instrumen penelitian meliputi format pengkajian keperawatan, lembar observasi, Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi otot progresif, SOP pemberian aromaterapi lemon, serta Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri dengan rentang skala 0–10. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi setiap hari.

Intervensi berupa kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Pelaksanaan dilakukan sekitar enam jam setelah pemberian analgesik, ketika efek obat diperkirakan mulai berkurang, sehingga perubahan intensitas nyeri lebih mencerminkan efek intervensi nonfarmakologis. Setiap sesi berlangsung selama 15–30 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2025) Relaksasi otot progresif dilakukan melalui latihan pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis, sedangkan aromaterapi lemon diberikan menggunakan diffuser selama proses relaksasi berlangsung.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing pasien, kemudian menginterpretasikan hasil berdasarkan teori dan penelitian terdahulu. Perbedaan respons antar pasien dianalisis berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri, seperti pengalaman nyeri sebelumnya, tingkat kecemasan, kemampuan mengikuti terapi, dan kondisi fisiologis pasien.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etik penelitian keperawatan yang meliputi penghormatan terhadap otonomi responden (*respect for persons*), kemanfaatan (*beneficence*), tidak merugikan (*non-maleficence*), keadilan (*justice*), menjaga kerahasiaan identitas responden (*confidentiality*), serta memperoleh persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*) sebelum pelaksanaan penelitian.

Commented [p03]: Jelaskan justifikasi atau kriteria pemilihan subyek penelitiannya, dan mengap a hanya 2 sampel, sementara yang akan dinilai adalah skala nyeri secara kuantitatif

Hasil

Commented [p04]: Tidak ada interpretasi

Commented [p05]: Hasil belum ada interpretasi. Totalpada pasien Ny. D dan Ny. N diperoleh dari mana? Karena tidak sesuai dengan penjumlahan angka-angka di atasnya

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penurunan Skala Nyeri

Subjek	*Hari*	*Penurunan*	*Persen (%)*
Ny. D (1)	1	8 ke 7	12,5%
	2	7 ke 5	28,57%
	3	5 ke 3	40%
Total			62,5%
Subjek	Hari	Penurunan	Persen (%)
Ny. N (2)	1	8 ke 6	25%
	2	6 ke 3	50%
	3	3 ke 1	66,67%
Total			87,5%
Rata – rata penurunan			75%
Selisih rata-rata penurunan			25 %

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan relaksasi otot progrsif dan aromaterapi lemon pada kedua pasien selama 3 hari di dapatkan hasil Ny. D (1) mendapatkan penurunan sebesar 62,5% serta Ny. N (2) sebesar 87,5% sehingga didapatkan rata-rata penurunan kedua pasien sebesar 75% dan selisih rata-rata penurunan skala nyeri kedua pasien sebesar 25 %.

Pembahasan

Hasil studi kasus pada kedua ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkanpnurunan pada klien ke 1 Ny. D (1) mengalami penurunan skala nyeri dari sebelum dan sesudah di berikan intervensi pada hari pertama yaitu 12,5% pada hari kedua terjadi penurunan skala nyeri 28,57% dan pada hari ke tiga terjadi penurunan skala nyeri sebesar 40 % total yang di dapatkan dari klien 1 yaitu NY. D (1) sebesar 62,5%. Sedangkan pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) yaitu Ny. N (2) pada hari pertama terjadi penurunan sebesar 25% pada hari ke 2 terjadi penurunan sebesar 50 % dan pada hari ke tiga mengalami penurunan sebesar 66,67% total yang di dapatkan dari klien 1 yaitu Ny. N (2) sebesar 87,5%. Selisih penurunan antara kedua *Post Sectio Caesarea* (SC) yaitu 25% dimana Ny. N (2) lebih mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Perbedaan penurunan skala nyeri pada kedua ibu *Post Sectio Caesarea* (SC) setelah di berikan penerapan terapi relaksasi otot Progresif dan aromaterapi lemon selama 3 hari pada kasus ini dapat di pengaruhi pengalaman nyeri sebelumnya diaman Ny. N (2) pernah menjalani operasi 4 kali yaitu 2 kali *Sectio Caesarea* (SC), 1 kali operasi pengangkatan kista, 1 kali opersi usus buntu pada tahun 2017, dan pernah mengalami abortus 1 kali pada tahun 2020. Hal ini sejalan dengan (Maryati et al., 2020) Tingkat nyeri yang dirasakan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, jenis anestesi yang digunakan, paritas, pengalaman nyeri atau operasi sebelumnya, serta lamanya hari perawatan pascaoperasi (*Post Operative Day/POD*).

Menurut *The International Association for the Study of Pain* (IASP), nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif, serta berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan yang nyata maupun berpotensi terjadi. Karena bersifat subjektif, setiap individu dapat merasakan dan mengekspresikan nyeri dengan cara yang berbeda sesuai dengan kondisi fisik, psikologis serta pengalaman ysng dimiliki. (Doso, Sutiyono, 2021)

Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika impuls nyeri dihantarkan melalui jalur spinotalamik yang melewati medula spinalis menuju talamus. Selanjutnya, talamus meneruskan informasi tersebut ke pusat-pusat yang lebih tinggi di otak. Ketika rangsangan nyeri mencapai korteks serebri, otak akan menginterpretasikan karakteristik dan intensitas nyeri yang dirasakan. Pada saat individu mulai menyadari adanya nyeri, tubuh akan memunculkan respons fisiologis dan psikologis. Aktivasi sistem saraf simpatis yang terjadi sebagai respons terhadap nyeri dapat menyebabkan peningkatan ketegangan otot, denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan, sehingga rasa tidak nyaman yang dialami individu dapat semakin meningkat. (Maryati et al., 2020)

Proses terjadinya nyeri, yang dikenal sebagai nosisepsi, terdiri atas empat tahap utama, yaitu transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Tahap transduksi merupakan proses ketika rangsangan yang berpotensi menimbulkan nyeri diterima oleh nosiseptor dan diubah menjadi impuls listrik. Selanjutnya, pada tahap transmisi, impuls tersebut dihantarkan dari saraf perifer menuju kornu dorsalis medula spinalis, kemudian diteruskan ke talamus melalui traktus spinotalamikus dan akhirnya mencapai korteks serebri. Di bagian otak inilah informasi nyeri diproses sehingga individu dapat menyadari dan merasakan nyeri yang dialaminya. (Doso, Sutiyono, 2021)

Transduksi merupakan tahap ketika rangsangan nyeri atau stimulus noksius diterima oleh nosiseptor dan diubah menjadi impuls listrik. Selanjutnya, pada tahap transmisi, impuls tersebut dihantarkan dari saraf perifer menuju kornu dorsalis medula spinalis, kemudian diteruskan ke talamus melalui traktus spinotalamikus hingga mencapai korteks serebri. Tahap berikutnya adalah modulasi, yaitu proses pengaturan atau perubahan transmisi impuls nyeri melalui *Descending Modulatory Pain Pathways* (DMPP), yang dapat meningkatkan (eksitasi) maupun menghambat (inhibisi) penghantaran nyeri. Adapun persepsi merupakan tahap akhir ketika impuls yang telah diproses oleh otak diterjemahkan menjadi pengalaman subjektif yang dikenal sebagai nyeri. (Jamal et al., 2022)

Hal ini sejalan dengan (Pinzon, 2016) bahwa pengalaman nyeri merupakan hasil interaksi yang kompleks antara berbagai mekanisme biologis, neurologis, psikologis, dan emosional yang melibatkan sistem saraf perifer maupun sistem saraf pusat. Oleh karena itu, respons terhadap nyeri dapat berbeda pada setiap individu, tergantung pada kondisi fisik, psikologis, pengalaman sebelumnya, serta kemampuan

Commented [p06]: Sampaikan keterbatasan penelitiannya terkait jumlah sampel dan implikasinya pada hasil penelitian.

masing-masing dalam menginterpretasikan dan mengelola nyeri yang dirasakan.

Penelitian terdahulu (Kurniawaty, Sunarmi, 2025) menyebutkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang memberikan efek menurunkan skala nyeri, serta aromaterapi lemon diketahui mampu membantu menurunkan skala nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea* dengan hasil evaluasi, kedua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi 3. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam membantu menurunkan nyeri akut pada pasien *Post Sectio Caesarea*. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan (Manurung & Noviya, 2019) dimana diperoleh nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC), aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi nyeri. Efek tersebut salah satunya berasal dari kandungan *linalool* yang berperan dalam menstabilkan sistem saraf, sehingga menimbulkan rasa tenang dan memberikan efek analgesik. Kolaborasi pemberian aromaterapi lemon dengan penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea* (SC).

Kombinasi kedua terapi ini bekerja secara sinergis dalam memberikan efek relaksasi fisik maupun psikologis, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama masa pemulihan. Kombinasi kedua intervensi ini bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi, yaitu aromaterapi memberikan relaksasi fisik dan psikologis dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) membantu mengurangi ketegangan otot yang muncul akibat nyeri dan ketidaknyamanan pascaoperasi melalui proses kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap. Kondisi tubuh yang lebih rileks dapat memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan distribusi oksigen ke jaringan sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri.

Di sisi lain, aromaterapi lemon membantu menciptakan rasa tenang dan nyaman melalui kandungan senyawa aktif seperti *linalool* yang dapat memengaruhi sistem saraf dan memberikan efek relaksasi. Aroma lemon yang segar dan menenangkan juga dapat membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri yang dirasakan, sehingga tingkat nyeri menjadi lebih berkurang.

Pada kedua ibu *Post Sectio Caesarea*, riwayat operasi yang lebih banyak, seperti operasi *Sectio Caesarea* berulang atau operasi lainnya, dapat memengaruhi cara pasien mempersepsikan nyeri. Individu yang telah memiliki pengalaman operasi sebelumnya umumnya lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi nyeri pascaoperasi sehingga nyeri yang dirasakan cenderung lebih dapat ditoleransi. Sebaliknya, pasien dengan pengalaman operasi yang lebih sedikit dapat menunjukkan respons nyeri yang lebih tinggi karena belum terbiasa dengan sensasi nyeri dan proses pemulihan pascaoperasi. Oleh karena itu, banyaknya pengalaman operasi sebelumnya menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi perbedaan persepsi dan tingkat nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien.

Keterbatasan dalam penerapan ini adalah jumlah pasien yang terlibat hanya dua orang. Jumlah sampel yang sedikit menyebabkan hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan respons seluruh pasien post sectio caesarea (SC) terhadap pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. Hal ini karena setiap pasien memiliki kondisi fisik, tingkat nyeri, pengalaman terhadap nyeri, serta respons yang berbeda terhadap suatu intervensi.

Penurunan skala nyeri yang ditemukan pada kedua pasien menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan intervensi, tetapi perubahan tersebut tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan karena terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri, seperti pemberian obat analgesik, kondisi luka operasi, proses penyembuhan, serta kondisi psikologis pasien.

Oleh karena itu, hasil penerapan ini hanya menggambarkan respon dari dua pasien yang menjadi subjek dan belum dapat dijadikan gambaran untuk seluruh pasien *post* SC. Penerapan selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak pasien sehingga variasi respons terhadap terapi dapat terlihat lebih luas dan hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dalam membantu menurunkan skala nyeri *post* SC.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penerapan selama tiga hari, terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua klien post sectio caesarea (SC). Pada Ny. D (1) skala nyeri menurun dari 8 menjadi 3, sedangkan pada Ny. N (2) menurun dari 8 menjadi 1. Penurunan skala nyeri pada Ny. N lebih besar dibandingkan Ny. D. Perbedaan respons tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman operasi sebelumnya, yang dapat

Commented [p07]: Kesimpulan terlalu panjang dan rekomendasi tidak disampaikan, lakukan peringkasan simpulan dan berikan rekomendasi sesuai hasil dan pembahasan dari penelitian

memengaruhi persepsi dan kemampuan pasien dalam menghadapi nyeri. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien *post* SC.

Berdasarkan hasil penerapan tersebut, terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien *post* SC. Perawat diharapkan dapat menyesuaikan pelaksanaan terapi dengan kondisi dan respon masing-masing pasien serta tetap memperhatikan terapi farmakologis yang diberikan. Rumah sakit dapat mendukung penerapan intervensi ini dengan menyediakan sarana yang diperlukan, seperti diffuser dan aromaterapi, serta mengembangkan panduan atau SOP pelaksanaannya. Bagi penerapan atau penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah pasien yang lebih banyak dan mempertimbangkan faktor yang dapat memengaruhi persepsi nyeri, seperti pengalaman operasi sebelumnya, pemberian analgesik, kondisi luka, dan karakteristik pasien, sehingga diperoleh gambaran hasil yang lebih luas.

Daftar Pustaka

Adhiestiani, N. M. E., Sarini, N. K. R., Lestari, N. P. Y. S., Yuliawati, M., & Astuti, N. K. S. (2024). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat afterpains pasca melahirkan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(8), 981–987. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.492

Butet Elyta, Shinta Mona Lisca, R. S. (2024). Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rspad Gatot Soebroto Jakarta Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(5), 155–161.

Cholifah, S., Raden, A., & Ismarwati, I. (2018). Pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *12*(1), 46–53. https://doi.org/10.31101/jkk.124

Doso, Sutiyono, M. (2021). *Buku Ajar Buku Ajar Manajemen Nyeri* (1st ed.).

Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, *5*(3), 66–73.

Kurniawaty, Sunarmi, N. P. (2025). Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Su Jok Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea*. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *17*(2), 115–128.

Manurung, R., & Noviya, E. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, *5*(1), 5–11. https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i1.301

Maryati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(1), 59–64.

Nevy, S., Nurastam, M., Yuliwar, R., Milwati, S., & Kemenkes Malang, P. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *05*(02), 2442–6873.

Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri* (Pertama). Betha Grafika.

Putri, D., Kartilah, T., & Nurhayati, T. (2025). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dengan Progresive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Post Sectio Caesarea*. *Quality: Jurnal Kesehatan*, *19*(2), 101–107. https://doi.org/10.36082/qjk.v19i2.2450

Setyonugroho, D. (2026). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Post Op *Sectio Caesarea*. *Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(3), 1–13. https://doi.org/https://doi.org/10.62335