



**INTERVENSI *SQUISHY STRESS BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU
*POST SECTIO CAESAREA***

Syakhira Istighfarin Syahputri¹, Riski Oktafia^{1*}, Ika Yuni Rahmawati²

¹Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

³RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo, Jl. Jenderal Sudirman No. 60, Doplang, Purworejo, Jawa Tengah 54114, Indonesia

*riski.psik@umy.ac.id

ABSTRAK

Persalinan *sectio caesarea* sering menimbulkan nyeri pasca operasi yang dapat menghambat proses pemulihan ibu secara fisik maupun emosional, sehingga diperlukan intervensi non farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penggunaan *squishy stress ball* yang dikombinasikan dengan teknik napas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan pre dan post pada tiga ibu *post sectio caesarea* selama tiga hari perawatan, dengan pengukuran skala nyeri *wong bakers scale* dan tekanan darah baik sebelum maupun sesudah intervensi. Analisis yang digunakan dalam pengukuran penelitian ini menggunakan *checklist observasi* untuk mencatat perubahan atau perkembangan skor pre dan post intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap pada seluruh responden serta adanya penurunan tekanan darah yang menandakan kondisi lebih rileks setelah intervensi diberikan. Intervensi ini terbukti membantu mengalihkan fokus dari rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga mendukung proses pemulihan ibu *post sectio caesarea*.

Kata kunci: nyeri; *postpartum*; relaksasi; *sectio caesarea*, terapi non farmakologis

***THE EFFECT OF A SQUISHY STRESS BALL ON PAIN RELIEF IN MOTHERS AFTER A
CESAREAN SECTION***

ABSTRACT

Cesarean section often causes postoperative pain that can hinder a mother's physical and emotional recovery, making non-pharmacological interventions necessary to help reduce pain. This study aims to determine the effectiveness of using a squishy stress ball combined with deep breathing techniques in reducing pain in mothers following a cesarean section. The method used was a case study with a pre- and post-intervention design involving three mothers who had undergone a cesarean section over a three-day hospital stay, with pain measured using the Wong-Baker Scale and blood pressure recorded both before and after the intervention. The analysis in this study utilized an observation checklist to record changes or developments in pre- and post-intervention scores. The results showed a gradual decrease in pain scores among all participants, as well as a reduction in blood pressure, indicating a more relaxed state following the intervention. This intervention was found to help shift focus away from pain and enhance relaxation, thereby supporting the recovery process of women who have undergone a cesarean section.

Keywords: cesarean section; non-pharmacological therapy; pain; postpartum; relaxation

PENDAHULUAN

Melonjaknya angka persalinan *sectio caesarea* menjadi tren kekhawatiran secara global dengan prevalensi lebih dari 21% yang akan terus mengalami perkiraan peningkatan hampir sebanyak 29 % selama beberapa dekade hingga tahun 2030 mendatang yang dapat menempatkan seorang ibu

maupun bayinya pada risiko masalah kesehatan kompleks baik jangka pendek maupun jangka panjang (*World Health Organization*, 2021)).

Sedangkan data di Indonesia menunjukkan bahwa peningkatan prevalensi persalinan *sectio caesarea* juga mengalami peningkatan secara nasional sebesar 17,6% pada tahun 2018 yang meningkat pada setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Namun beberapa penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia menjabarkan bahwa peningkatan persalinan *sectio caesaria* di setiap tahunnya mendapatkan angka sebesar 20% pada tahun 2020 menjadi 28.2% pada tahun 2022 yang menjadi perhatian penuh terkait dengan beban pemulihan yang harus dihadapi ibu dengan *post sectio caesaria* di bandingkan dengan persalinan pervaginam (Ananda et al., 2023).

Secara garis besar, persalinan *sectio caesarea* atau SC adalah sebuah metode persalinan dengan melibatkan prosedur pembedahan yang dilakukan untuk melahirkan janin melalui insisi atau pembedahan pada dinding abdomen dan dinding uterus dengan dasar pertimbangan ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan untuk dilakukan melalui persalinan spontan, keadaan beresiko tinggi bagi ibu maupun janin hingga tindakan emergensi (Romero et al., 2026). Walaupun operasi *sectio caesarea* merupakan bentuk metode pembedahan yang dikenal karena lebih instan namun tindakan tersebut nyata nya membutuhkan proses pemulihan lebih lama karena hilangnya efek anestesi yang menyebabkan nyeri timbul dengan signifikan ketika setelah menjalani operasi *sectio caesarea* yang menjadikan seorang ibu mengalami keterlambatan untuk melakukan mobilisasi, kecemasan karena nyeri, hingga nyeri hebat karena hilangnya efek anestesi (Yang & Wang, 2025).

Nyeri setelah operasi *sectio caesarea* menjadi salah satu keluhan yang sering kali dirasakan pada masa awal pemulihan bahkan menjadi pengalaman yang cukup membebani secara fisik maupun emosional karena rasa nyeri tidak hanya terbatas pada area luka operasi namun berdampak pada proses menyusui sampai mengganggu kualitas istirahat maupun tidur sehingga hal tersebut memerlukan pemantauan secara berkala melalui pengkajian nyeri maupun dengan pemantauan tanda-tanda vital untuk mendeteksi komplikasi yang lebih lanjut agar proses pemulihan lebih optimal (Alzahrani, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyoningsih (2023) bahwa terapi non farmakologi teknik genggam jari dan *stress ball* dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri dan tekanan darah pada pasien *sectio caesaria*. Menurut Dewi et al., (2024), intervensi yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri juga dapat terapkan melalui penggunaan *squishy stress ball* sebagai distraksi, pengurangan nyeri hingga menurunkan tekanan darah.

Penatalaksanaan asuhan keperawatan pada ibu dengan *post sectio caesarea* dengan intensitas nyeri yang tinggi bertujuan untuk mengurangi nyeri pasca operasi dengan kombinasi teknik napas dalam agar membantu ibu lebih rileks, mengurangi ketegangan otot hingga menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping dan sebagai langkah praktis selama masa pemulihan. Tujuan penelitian ini untuk mengukur tekanan darah responden serta menggunakan checklist observasi sebagai catatan perubahan atau perkembangan skor baik sebelum (*pre*) maupun sesudah (*post*) intervensi sebagai analisis penelitian.

METODE

Metode dalam penelitian menggunakan metode *case study* dengan *pre* dan *post* indikator pengurangan nyeri *wong bakers* hingga pengukuran tensi baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada ibu post operasi *sectio caesarea* yang dilakukan di Rumah Sakit X. Sample pada penelitian ini sebanyak 3 ibu *post sectio caesarea* yang dirawat di rumah sakit dari hari ke 0 hingga hari ke 2 dengan teknik total sampling dalam waktu 3 minggu. Intervensi yang dilakukan adalah intervensi kombinasi penggunaan *squishy stress ball* dengan teknik napas dalam yang dilakukan

selama 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut. Intervensi ini dilakukan sebanyak 2 kali/hari dan dilakukan observasi serta pengukuran tekanan darah *pre-post* intervensi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah responden serta menggunakan checklist observasi sebagai catatan perubahan atau perkembangan skor baik sebelum (*pre*) maupun sesudah (*post*) intervensi sebagai analisis penelitian.

HASIL

Hasil pemberian asuhan keperawatan dengan penerapan kombinasi penggunaan *squishy stress ball* dan teknik napas dalam yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan *squishy stress ball* dengan kombinasi teknik napas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sejak hari ke 0 hingga hari ke 2 terhadap perubahan tekanan darah tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=3)

Usia	Pendidikan	Paritas
25 Tahun	D3	Primipara
24 Tahun	SMK	Primipara
23 Tahun	SD	Multipara

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu postpartum *sectio caesarea* memiliki rentang usia 23 hingga 25 tahun sebanyak 3 orang dengan status paritas primipara sebanyak 2 orang dan multipara sebanyak 1 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan status pendidikan dan paritas memiliki hubungan yang signifikan untuk mengatasi nyeri seorang ibu dengan postpartum (Demilew et al., 2024).

Tabel 2. Intervensi skala nyeri sebelum dan sesudah (n:3)

No	Sebelum intervensi Hari ke 0	Setelah intervensi Hari ke 0	Sebelum intervensi Hari ke 1	Setelah intervensi Hari ke 1	Sebelum intervensi Hari ke 2	Setelah intervensi Hari ke 2
1	8	8	6	6	4	4
2	10	10	8	8	6	6
3	6	6	4	4	2	2

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan terdapat perubahan *pre-post* pemberian intervensi terhadap perubahan skala nyeri dengan metode skala nyeri *wong baker* mulai dari hari ke 0 hingga hari ke 2 pada ibu postpartum. Hasil intervensi pemberian *squishy stress ball* dengan kombinasi teknik tarik napas dalam pada kasus ini adalah terjadinya penurunan skala nyeri yang terjadi pada ke 3 pasien ibu *post sectio caesaria* dari skala nyeri 8 di hari ke nol menjadi skala nyeri 4 di hari ke dua pada sample pertama. Pada sample ke dua memiliki penurunan skala nyeri dari angka 10 di hari ke 0 menjadi angka 4 di hari ke dua. Pada sample ke tiga juga mengalami penurunan skala nyeri dari angka 6 di hari ke 0 menjadi angka 2 di hari kedua

Tabel 3.

Perubahan Tekanan Darah (n=3)

No	Sebelum intervensi Hari ke 0	Setelah intervensi Hari ke 0	Sebelum intervensi Hari ke 1	Setelah intervensi Hari ke 1	Sebelum intervensi Hari ke 2	Setelah intervensi Hari ke 2
1	142/ 97	137/ 88	139/99	134/ 79	126/ 77	113/ 62
2	139/ 99	135/ 86	133/ 81	128/ 76	127/ 78	117/ 64
3	140/95	134/ 83	129/ 89	125/ 74	127/ 79	110/ 69

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan terdapat perubahan *pre-post* pemberian intervensi terhadap perubahan tekanan darah mulai dari hari ke 0 hingga hari ke 2. Hasil intervensi pemberian *squishy stress ball* dengan kombinasi teknik tarik napas dalam pada kasus ini adalah terjadinya penurunan tekanan darah yang terjadi pada ke 3 pasien ibu *post sectio caesaria* dari 142/97 mmHg menjadi

113/62 mmHg pada sample pertama, 139/99 mmHg menjadi 117/64 pada sample ke dua, dan terjadi perubahan tekanan darah dari 140/95 mmHg menjadi 110/69 mmHg pada sample ketiga.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini awalnya pasien merasa dapat menahan nyeri dengan wajah yang tampak meringis karena berfokus pada rasa nyeri bagian *post* operasi *sectio caesaria*. Namun saat pasien diminta untuk melakukan intervensi *squishy stress ball* dan diminta untuk rileks dengan menerapkan intervensi kombinasi teknik tarik napas dalam, membuat pasien menjadi lebih rileks karena pengalihan fokus dari rasa sakit saat mencoba memfokuskan intervensi meremas *squishy stress ball* dan kombinasi teknik napas dalam. Sehingga pada penelitian ini pasien terlihat dalam posisi tenang dan merasa rileks pada saat diberikan terapi non farmakologi yaitu *squishy stress ball* yang dikombinasikan dengan teknik tarik napas dalam sesuai dengan EBN yang telah diterapkan. Intervensi ini dilakukan selama 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut sehingga membuat pasien merasakan rileks yang progresif dari hari ke 0 hingga hari ke 2 *post* operasi *sectio caesarea* yang berdampak pada penurunan tekanan darah pada ibu.

Teknik meremas *squishy stress ball* merupakan salah satu metode non farmakologis yang digunakan untuk membantu menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebagai intervensi pendukung bukan intervensi utama. Teknik ini dilakukan dengan cara menggenggam dan meremas *squishy* elastis secara berulang sekitar 10-15 menit sebagai bentuk distraksi yang dapat mengalihkan perhatian atau mengalihkan fokus ibu dari rasa nyeri akibat luka operasi sehingga membuat ibu lebih rileks.

Pemberian intervensi *squishy stress ball* pada ibu menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi nyeri persalinan dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa nyeri yang dirasakan sebagai teknik distraksi daripada sekedar hanya menggunakan teknik napas dalam karena pada saat intervensi *squishy* dilakukan maka tubuh akan mengalami kondisi dalam keadaan rileks, ketegangan dapat berkurang, hingga mengalami penurunan ketegangan otot (Dewi, 2024).

Menurut Cahya dan Rosyidah (2025) menjelaskan bahwa intervensi dengan melibatkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit memiliki pengaruh positif dalam menurunkan nyeri akibat dari adanya stimulasi titik-titik refleksi pada tangan yang menghasilkan impuls ke saraf pada bagian tubuh yang mengalami sinyal atau rasa nyeri. Sehingga membuat tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang hingga dapat menurunkan kecemasan yang berdampak pada penurunan intensitas nyeri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyoningsih (2023) menunjukkan bahwa penurunan nyeri melalui teknik distraksi non farmakologi dengan melibatkan stimulasi saraf tangan dapat terhubung langsung ke otak sehingga dapat membantu mengalihkan fokus dari rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi karena pada saat melakukan gerakan meremas dan melepas *stress ball* bisa merangsang produksi hormon *endorphine* yang berperan meredakan nyeri, menenangkan, serta menstabilkan kondisi emosional pasien yang berakibat pada menutupnya “gerbang nyeri” melalui mekanisme serabut saraf non-noiseptor.

Pemenuhan kebutuhan fisik maupun emosional pada ibu *post sectio caesarea* merupakan hal yang harus dilakukan. Jika ibu *post sectio caesarea* tidak mampu mencapai kondisi rileks akibat menahan nyeri maka akan mengalami peningkatan intensitas nyeri signifikan karena adanya luka insisi yang merangsang ujung saraf dan menimbulkan ketegangan fisik dan emosional sehingga menyebabkan rasa frustrasi, ketidaknyamanan, hingga perasaan putus asa yang dapat mengganggu proses pemulihan (Setyoningsih, 2023).

Proses pemulihan ibu pada post partum *sectio caesarea* sangat penting karena masa adaptasi fisik maupun emosional yang terjadi pada ibu postpartum dapat menentukan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan. Kelelahan yang terjadi pada ibu postpartum dapat berdampak pada penurunan produksi ASI, menurunnya motivasi menyusui, berpotensi menyebabkan timbulnya keinginan beralih memberikan susu formula, gangguan psikologis, stress, kecemasan, depresi postpartum, hingga baby blues yang dapat menurunkan kualitas hidup pada ibu postpartum (Oktafia et al., 2021).

Konsisi psikososial yang terjadi pada ibu pasca melahirkan nyatanya berdampak pada rasa kepercayaan yang dialami oleh ibu terhadap melakukan perawatan pada bayi nya. Sebagian besar ibu postpartum yang memiliki dukungan emosional ataupun memiliki kepercayaan emosional baik akan memiliki rasa kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk mengasuh bayi, namun jika seorang ibu postpartum memiliki kondisi psikososial yang kurang baik maka akan berdampak pada kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengasuh bayi nya akibat dari rasa cemas, stress hingga merasa kurangnya dukungan yang diberikan (Oktafia et al., 2022).

SIMPULAN

Pemberian asuhan keperawatan dengan mengaplikasikan kombinasi intervensi squishy stress ball dan teknik napas dalam sebagai penurunan tingkat nyeri yang dibuktikan dengan penurunan tekanan darah pada ibu *post sectio caesarea* selama 3 hari dari hari ke 0 hingga hari ke 2 efektif dalam menurunkan nyeri dari 142/97 mmHg menjadi 113/62 mmHg pada sample pertama, 139/99 mmHg menjadi 117/64 pada sample ke dua, dan terjadi perubahan tekanan darah dari 140/95 mmHg menjadi 110/69 mmHg pada sample ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahrani, A. F. (2025). *Decreasing The Post-Operative Recovery Period In Cesarean Section : A Systematic Review Study*. 8(5), 436–452. <https://doi.org/10.53894/Ijirss.V8i5.8676>
- Cahya, N., & Rosyidah, R. (2025). Efektifitas Terapi Finger Stress Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. 1(1), 1–10.
- Demilew, B. C., Sc, M., Zurbachew, N., Sc, M., Getachew, N., Sc, M., Mekete, G., Sc, M., Lema, D. T., & Sc, M. (2024). *Prevalence And Associated Factors Of Postoperative Acute Pain For Mothers Who Gave Birth With Cesarean Section : A Systematic Review*. *Pain Management Nursing*, Xxxx. <https://doi.org/10.1016/J.Pmn.2024.05.010>
- Dewi, W.; P.; C. (2024). Perbandingan Efektifitas Pemberian Akupresur Titik Hegu Dan Penggunaan *Squishy Stress Ball* Terhadap Nyeri Persalinan Kala I. 6, 508–516.
- Menteri Kesehatan Indonesia, (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Pdf.
- Oktafia, R., Rahmayanti, R., Maghipira, D. A., & Indriastuti, N. A. (2022). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Psychosocial Condition And Parenting Self-Efficacy Among Postpartum Mothers*. 7, 241–246. <https://doi.org/10.30604/Jika.V7is2.1435>
- Oktafia, R., Deviana, R., Studi, P., Keperawatan, I., Yogyakarta, U. M., Kasihan, T., & Yogyakarta, B. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum Pada Ibu Primipara. 4(2), 66–73.
- Romero, R., Fox, K. A., Ed, M., Chaemsaitong, P., Stone, J. L., Cetin, I., Sanchez-Ramos, L., & Vintzileos, A. M. (2026). *Editorial Cesarean Delivery : From Surgical Procedure To System Of Care*. *The American Journal Of Obstetrics & Gynecology*, 233(6), S23–S28. <https://doi.org/10.1016/J.Ajog.2025.10.029>
- Setyoningsih, A. (2023). Teknik Genggam Jari Dan Stress Ball Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bina Husada Tahun 2021 (. 02(06), 695–702.
- Suciawati, Anii; Carolin, Bunga; Pertiwi, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputusan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 59–68.
- World Health Organization. (2021). *Caesarean Section Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities In Access*.

Yang, J., & Wang, G. (2025). *A Meta-Analysis Of The Effects Of Multimodal Intervention Measures On The Recovery Of Postpartum Women After Cesarean Section*. December.
<https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1690139>