

**RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI  
PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* MELALUI MEDIA  
VIDEO**

**Sri Lestari, Hermawati, Norman Wijaya Gati**

[srilestari2486@gmail.com](mailto:srilestari2486@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Pasien post operasi *Sectio Caesaria* (SC) biasanya akan merasakan nyeri luka operasi setelah beberapa jam pasca operasi sejalan dengan mulai pulihnya efek anestesi yang hilang antara 4 sampai 6 jam setelah operasi dan semakin lama keluhan nyeri semakin bertambah. Perawat dapat melakukan berbagai tindakan untuk mengurangi rasa nyeri. Secara nonfarmakologi manajemen nyeri dapat berupa teknik relaksasi autogenik yang dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung, sehingga dapat meredakan nyeri.

**Tujuan:** untuk membuat luaran berupa video tentang relaksasi autogenik yang bertujuan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi SC. **Deskripsi Luaran:** Luaran yang dicapai adalah video relaksasi autogenik untuk menurunkan skala nyeri post operasi SC. Pembuatan luaran video ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada ibu-ibu post operasi SC tentang relaksasi autogenik untuk menurunkan skala nyeri pada luka post operasi SC. **Kesimpulan:** Video relaksasi autogenik untuk menurunkan skala nyeri post operasi *sectio caesarea* adalah produk luaran yang bermanfaat untuk memberikan pengetahuan dan informasi bagi masyarakat, khususnya bagi ibu-ibu post operasi SC yang ingin menurunkan nyeri.

**Kata Kunci:** nyeri luka post operasi SC, relaksasi autogenik, video