



Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Pasien *Post Sectio Caesarea Et Causa Oligohidramnion* : Studi Kasus

Faradila Risky Adha¹, Wijianto^{2*}, Arif Abdullah³

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³Fisioterapis RS PKU Muhammadiyah Selogiri, Indonesia

¹faradila354@gmail.com, ^{2*}wij165@ums.ac.id, ³arifgonnot@gmail.com

Abstrak

Sectio caesarea (SC) merupakan suatu tindakan bedah untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding perut dan rahim. Salah satunya faktor penyebabnya yaitu komplikasi *oligohidramnion*. Masalah yang dialami wanita pasca SC meliputi nyeri, keterbatasan gerak, dan menurunnya kemampuan aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui apakah program fisioterapi rehabilitasi yang diberikan dapat mengurangi nyeri serta meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pada pasien pasca operasi caesarea. Penelitian ini menggunakan metode *case study* yang dilakukan secara langsung kepada pasien Ny. FR berusia 24 tahun, di diagnosis post *partum* setelah menjalani operasi *sectio caesarea* yang disebabkan oleh kondisi *oligohidramnion*, dan dirawat di RS PKU Muhammadiyah Selogiri pada bulan Februari 2025. Program fisioterapi yang diberikan meliputi *deep breathing exercise*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercise*, *pelvic tilt exercise*, serta latihan mobilisasi. Untuk mengevaluasi tingkat nyeri digunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), *Curl Up Test* untuk mengukur kekuatan otot dan *Kenny Self Care Index* untuk mengukur kemampuan aktivitas fungsional. Setelah dua kali sesi terapi, terjadi penurunan tingkat nyeri : nyeri saat diam menurun dari skor 3 menjadi 2, nyeri tekan dari 7 menjadi 5, dan nyeri saat bergerak dari 6 menjadi 4. Adanya peningkatan kekuatan otot dari fair menjadi fair+, serta hasil *Kenny Self Care Index* dari 10 menjadi 23. Intervensi fisioterapi yang terdiri dari *deep breathing exercise*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercise*, *pelvic tilt exercise* dan mobilisasi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan kemampuan fungsional harian pada pasien dengan Post SC.

Kata Kunci : *Sectio Caesarea*, *Oligohidramnion*, Latihan

Abstract

Sectio caesarea (CS) is a surgical procedure to deliver a baby through an incision in the abdominal wall and uterus. One of the causative factors is *oligohydramnios* complications. Problems experienced by women after CS include pain, limited mobility, and decreased ability to do daily activities. Objective: to determine whether the rehabilitation physiotherapy program provided can reduce pain and increase functional activity abilities in post-caesarean patients. This study used a case study method that was carried out directly on the patient Mrs. FR aged 24 years, diagnosed postpartum after undergoing *sectio caesarea* surgery caused by *oligohydramnios*, and was treated at PKU Muhammadiyah Selogiri Hospital in February 2025. The physiotherapy program provided included *deep breathing exercises*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercises*, *pelvic tilt exercises*, and *mobilization exercises*. To evaluate the level of pain, the *Numeric Rating Scale* (NRS) measuring instrument was used, the *Curl Up Test* to measure muscle strength and the *Kenny Self Care Index* to measure functional activity abilities. After two therapy sessions, there was a decrease in pain levels: pain when still decreased from a score of 3 to 2, tenderness from 7 to 5, and pain when moving from 6 to 4. There was an increase in muscle strength from fair to fair+, and the *Kenny Self Care Index* results from 10 to 23. Physiotherapy interventions consisting of *deep breathing exercises*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercises*, *pelvic tilt exercises* and *mobilization* have proven effective in reducing pain, increasing muscle strength and improving daily functional abilities in patients with Post SC.

Keyword : *Sectio Caesarea*, *Oligohydramnios*, Exercise

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) merupakan suatu tindakan bedah yang dilakukan untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding perut (laparotomi) dan rahim (histerektomi) (Ferinawati & Hartati, 2019). Persalinan *Section Ceasrea* (SC) dilakukan berdasarkan indikasi medis, seperti *placenta previa*, posisi janin yang tidak normal, serta berbagai indikasi lain yang dapat menimbulkan risiko tinggi bagi ibu dan bayi (Komarijah et al., 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), rata-rata standar ideal persalinan melalui tindakan caesarea secara global adalah antara 5 hingga 15% dari setiap 1000 kelahiran. Namun kenyataannya di beberapa negara





berkembang permintaan operasi caesar mengalami peningkatan jauh melebihi batas tersebut, di Cina prevalensinya meningkat 46%, sedangkan di Asia, Eropa, dan wilayah Amerika Latin mencapai 25% (Ferinawati & Hartati, 2019). Sementara di Indonesia, menurut laporan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menyatakan bahwa prevalensi persalinan dengan metode *sectio caesarea* juga mengalami peningkatan, yakni mencapai 25,9%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2018, yang mencatat prevalensi tindakan SC sebesar 17,6% (Amalia et al., 2024). Di provinsi Jawa Tengah, presentase persalinan dengan metode caesarea mencapai 17,1%, dari total persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Safitri & Andriyani, 2024).

Meningkatnya presentase persalinan caesarea di Indonesia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mungkin dialami oleh ibu seperti ketuban pecah dini, pre eklampsia, *oligohidramnion*, panggul ibu yang sempit, serta adanya hambatan jalan lahir pada ibu (Pratiwi et al., 2023). Diantara faktor tersebut, *oligohidramnion* merupakan kondisi dimana volume cairan ketuban sedikit atau berkurang dibawah normal. Keadaan ini dapat berdampak negatif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan. Karakteristik *oligohidramnion* ditandai dengan volume cairan kurang dari 500 mL, serta indeks cairan ketuban kurang dari 5 cm (Melzana et al., 2023). Kondisi ini dapat terjadi kapanpun, namun paling sering ditemukan pada trimester kedua atau ketiga kehamilan, terutama setelah usia kehamilan 20 minggu. Kondisi yang berkaitan dengan *oligohidramnion* meliputi, kelainan konginetal, pecahnya ketuban sebelum waktunya, atau *insufisiensi plasenta* (Iskandar & Kamila, 2023).

Pasca persalinan SC, biasanya ibu akan mengalami permasalahan seperti nyeri pada insisi. Rasa nyeri ini membuat ibu merasa cemas dan takut untuk bergerak serta cenderung mengurangi aktivitas fisiknya. Hal tersebut dapat beresiko menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penurunan aliran darah ke jaringan janin, terjadinya hipoksia sel, meningkatnya ketegangan sendi, postur tubuh yang kurang baik, serta nyeri tekan apabila mobilisasi dini tidak dilakukan segera (Turisma & Panjaitan, 2021).

Fisioterapi berperan penting dalam mengatasi masalah pasca SC dengan berfokus pada pengurangan nyeri, peningkatan kekuatan otot, menyembuhkan luka dan pemulihan kemampuan aktivitas fungsional (Zalfa et al., 2024). Beberapa intervensi fisioterapi yang dapat diberikan, antara lain *deep breathing exercise*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercise*, *pelvic tilt exercise* dan latihan mobilisasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah program fisioterapi rehabilitasi yang diberikan dapat mengurangi nyeri serta meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pada pasien pasca operasi caesarea.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan secara observational pada pasien berinisial FR usia 24 tahun di diagnosis post *partum* setelah menjalani operasi *sectio caesarea* yang disebabkan oleh kondisi *oligohidramnion*. Pasien dengan usia kehamilan 41 minggu datang ke RS PKU Muhammadiyah Selogiri pada tanggal 6 Februari 2025 dengan G1P0A0, yang artinya pasien tersebut baru pertama kali mengalami kehamilan, belum pernah melahirkan dan tidak mengalami keguguran. Pasien datang mengeluhkan perut terasa kencang disertai nyeri dan keluar cairan di jalan lahir. Setelah dilakukan pemeriksaan, didapatkan hasil bahwa adanya *oligohidramnion*. Kemudian pada tanggal 7 Februari 2025 pukul 10.10 dilakukan tindakan operasi *Sectio Caesarea*. Pasca tindakan persalinan, pasien mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah di area bekas insisi dan nyeri semakin terasa saat pasien bergerak miring kanan dan kiri.

Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan bahwa tekanan darah 101/70 mmHg, denyut jantung 90 kali per menit, pernafasan 20 kali per menit, saturasi oksigen 99%, temperature 35°C, tinggi badan 158 cm, berat badan 75 kg, dengan tingkat kesadaran *composmentis*. Pada pemeriksaan inspeksi statis didapatkan adanya luka bekas sayatan operasi yang masih tertutup kasa pada perut bawah pasien, terdapat infus dan kateter yang masih terpasang pada pasien, dan tampak pasien masih terbaring di atas bed. Sedangkan pemeriksaan inspeksi dinamis, ekspresi wajah pasien menunjukkan adanya nyeri saat bergerak miring kanan dan kiri, serta dalam melakukan mobilisasi pasien masih kesulitan. Dalam pemeriksaan palpasi ditemukan suhu lokal pasien normal dan terdapat nyeri tekan pada area bekas luka insisi. Tingkat nyeri yang dirasakan pasien diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), dengan hasil pada saat diam bernilai 3, saat di tekan 7, dan saat bergerak 6, sedangkan pemeriksaan aktivitas fungsional diukur menggunakan kuisioner *Kenny Self Care Index*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dalam penelitian kasus ini, pasien mendapatkan intervensi yang terdiri dari *deep breathing exercise*, *ankle pumping*, *pelvic floor exercise*, *pelvic tilt exercise* dan latihan mobilisasi yang dilakukan selama 2 kali pertemuan yakni pada 7 dan 8 Februari 2025. Intervensi tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional serta menambah kekuatan otot pada pasien pasca tindakan SC.

Table 1. Evaluasi Nyeri dengan *Numeric Rating Scale*

Nyeri	T ₁	T ₂
Nyeri Diam (saat berbaring dan posisi miring)	3/10	2/10
Nyeri Gerak (saat bergerak miring kanan-kiri dan duduk)	7/10	5/10
Nyeri Tekan (disekitar area insisi)	6/10	4/10

Pada tabel 1. Menampilkan hasil evaluasi intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), yang menunjukkan adanya penurunan nyeri pada kondisi diam, saat bergerak maupun saat ditekan. Pada pengukuran T₁ ke T₂, terjadi penurunan nyeri dengan skor masing-masing menjadi 2 untuk nyeri diam, 5 untuk nyeri gerak, dan 4 untuk nyeri tekan. Nilai 2 dikategorikan sebagai nyeri ringan, sedangkan nilai 5 dan 4 masuk dalam kategori nyeri sedang.

Table 2. Evaluasi Kemampuan Aktivitas Fungsional dengan *Kenny Self Care Index*

No	Kriteria	T ₁	T ₂
1	Aktivitas di tempat tidur :		
	Begeser di bed	2	4
	Bangun dari duduk	1	3
2	Transfer dalam posisi :		
	Duduk	1	2
	Berdiri	1	2
	Penggunaan toilet	0	2
3	Ambulasi :		
	Berjalan	0	2
	Naik turun tangga	0	1
	Penggunaan kursi roda	1	2
4	Berpakaian :		
	Anggota atas dan trunk bagian atas	2	3
	Anggota bawah dan trunk bagian bawah	1	2
	Kaki	0	1
5	Higiene :		
	Wajah, rambut, lengan	3	3
	Anggota bawah	1	2
	Bladder and Bowel	0	3
6	Makan	3	4
	Total Score	16/60	36/60

Tabel 2. menunjukkan hasil evaluasi kemampuan fungsional pasien menggunakan *Kenny Self Care Index*, yang mencatat adanya peningkatan dalam 2 kali terapi dengan skor dari 16 menjadi 36, hal ini menandakan meningkatnya kemampuan aktivitas fungsional secara mandiri.

Table 3. Evaluasi Kekuatan Otot perut dengan *Curl UP Test*

Pertemuan	Skor
T ₁	Fair
T ₂	Fair+

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan pengukuran kekuatan otot yang diukur menggunakan *Curl Up Test* di dapatkan hasil adanya peningkatan kekuatan otot pasien yang semula fair menjadi fair+.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kasus ini, di dapatkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri pasca dilakukannya operasi *caesarea*. Nyeri yang dirasakan pasien dalam kategori sedang, yang disebabkan oleh luka bekas sayatan di area perut. Nyeri sendiri merupakan respons alami tubuh yang muncul akibat kerusakan jaringan, yang memicu reaksi tubuh untuk menghindari atau mengurangi rangsangan tersebut (Shabarina et al., 2024). Pada tindakan *sectio caesaria* stimulus nyeri yang terjadi akibat dari luka karena insise bedah. Salah satu metode non farmakologis yang diaplikasikan pada pasien adalah dengan *deep breathing exercise*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurfadlilah yang



menunjukkan bahwa latihan *deep breathing exercise* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca *section caesarea* (Nurfadlilah et al., 2024).

Selain *deep breathing exercise*, mobilisasi dini juga merupakan intervensi yang dapat membantu mengurangi nyeri setelah prosedur SC. Dalam penelitian terdahulu, menemukan bahwa mobilisasi yang dilakukan sejak 6 hingga 24 jam pasca operasi, seperti miring ke kiri dan kanan, duduk di tepi tempat tidur dan berjalan ringan secara signifikan mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri serta mencegah ketegangan otot (Rachman et al., 2023). Hal ini diperkuat dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa mobilisasi dini yang dilakukan sesegera mungkin terbukti efektif dalam mempercepat kembalinya pasien ke aktivitas normal, dan memungkinkan durasi pemulihan luka yang lebih cepat (Jaya et al., 2023).

Meskipun *pelvic floor exercise* lebih sering direkomendasikan kepada ibu yang melahirkan secara normal, latihan ini juga memiliki peran penting bagi pasien pasca operasi *caesar*. Tujuan diberikannya *Pelvic floor exercise* adalah untuk mencegah disfungsi otot dasar panggul, meningkatkan kekuatan dan elastisitas otot, serta membantu mengembalikan fungsi panggul secara optimal (Chafsoh et al., 2024). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pemberian latihan *pelvic floor muscle training* (PFMT) secara signifikan dapat menurunkan risiko inkontinensia urin hingga 37% dan prolaps organ panggul hingga 56% pada ibu post partum, termasuk mereka yang menjalani SC (Beamish et al., 2024).

Pasien yang menjalani operasi *caesar* juga dapat mengalami penurunan kekuatan pada otot-otot panggul dan vagina, baik akibat perubahan selama kehamilan maupun sebagai bentuk kompensasi dari tindakan pembedahan tersebut. Sehingga pemberian intervensi *pelvic tilt exercise* secara rutin terbukti efektif mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsi pasien setelah SC. Latihan ini dilakukan dalam posisi terlentang, dimana pasien diminta menarik nafas dalam, lalu menekan tangan terapis yang diletakkan di bawah perut. Gerakan ini bertujuan untuk mengaktifkan otot perut dan menggerakkan tulang panggul secara perlahan. Kontraksi ditahan selama beberapa detik, lalu diulang sebanyak 5 hingga 10 kali dalam 2 hingga 3 set, dengan frekuensi setiap dua jam (Shabarina et al., 2024).

Ankle pumping exercise merupakan salah satu jenis latihan yang umum digunakan untuk membantu mengurangi edema (pembengkakan) serta mencegah terjadinya *deep vein thrombosis* (DVT), yang bisa muncul akibat imobilisasi dan perubahan fisiologis setelah persalinan. DVT sendiri beresiko menimbulkan komplikasi serius pada ibu jika tidak segera ditangani. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, latihan ini terbukti efektif untuk memperlancar aliran darah dari bagian tubuh distal, sehingga dapat membantu mengurangi pembengkakan (Prastika et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi fisioterapi yang meliputi latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*), gerakan pergelangan kaki (*ankle pumping*), latihan otot dasar panggul (*pelvic floor exercise*), *pelvic tilt exercise* serta latihan mobilisasi yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, efektif dalam membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pada pasien pasca operasi *caesarea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan dukungannya selama penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada clinical educator yang telah memberikan bimbingan selama menjalani stase fisioterapi kesehatan reproduksi di RS PKU Muhammadiyah Selogiri. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis maupun tenaga medis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., Hermayanti, Y., & Sukmawati. (2024). FOOT MASSAGE THERAPY MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN UNTUK MENGURANGI NYERI POST SECTIO CAESAREA: CASE REPORT. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3.
- Beamish, N. F., Davenport, M. H., Ali, M. U., Gervais, M. J., Sjwed, T. N., Bains, G., Sivak, A., Deering, R. E., & Ruchat, S. M. (2024). Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 1–14. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108619>
- Chafsoh, Z. A., Herawati, I., & Muflihah, N. (2024). MANAJEMEN FISIOTERAPI PADA POST PARTUM SECTIO CAESAREA : A CASE STUDY. 121–130.
- Ferinawati, F., & Hartati, R. (2019). Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Penyembuhan Luka Operasi Di Rsu Avicenna Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 318. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.477>
- Iskandar, I., & Kamila, A. (2023). Oligohidramnion. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 67. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.8715>
- Jaya, H., Amin, M., Putro, S. A., & Zannati, Z. (2023). Mobilisasi Dini Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(1), 21–27.





<https://doi.org/10.36086/jkm.v3i1.1563>

- Komarijah, N., Stiawandari, & Waroh, Y. K. (2023). Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc). *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 2513–2522.
- Melzana, T., Fitri, A., & Kiftia, M. (2023). PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN POST SECTIO CAESAREA DENGAN OLIGOHDIDRAMNION: STUDI KASUS Application of Nursing Care Post Caesarean Section with Oligohidramnion: A Case Study. *JIM FKep*, 1(1), 1–8.
- Nurfadlilah, I., Prijatni, I., & Jamhariyah. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama. *Jember Maternal and Child Health Journal*, 1(1).
- Prastika, Supono, & Sulastyawati. (2019). Ankle Pumping Exercise and Leg Elevation in 30 Degree Has the Same Level of Effectiveness To Reducing Foot Edema At Chronic Renal Failure Patients in Mojokerto. *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy*, 1(1), 241–248.
- Pratiwi, F., Ariningtyas, N., Azhari, C., Kebidanan, S. A., & Madani, M. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Persalinan Sectio Caesarea Di Rsud Wonosari, Gunungkidul Yogyakarta Description of Factors Causing Sectio Caesarea Delivery At Wonosari Hospital, Gunungkidul Yogyakarta. *Jurnal Ilmukesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, IV(2).
- Rachman, A., Purnamasari, I., & Trihandini, B. (2023). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud H. Boejasin Pelaihari. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 90–97. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.464>
- Safitri, N. D., & Andriyani, A. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 63–73. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.374>
- Shabarina, N. I., Susilo, T. E., & Setiawan, G. A. I. (2024). Manajemen Fisioterapi pada Kasus post Sectio Caesarea Eracs ec Oligohidramnion: Studi Kasus. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 103–111.
- Turisma, Y. S. O., & Panjaitan, M. (2021). Penerapan Mobilisasi Dini Bagi Ibu Post Sectio Caesarea Di Rsu Sari Mutiara Medan 2020. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 183–187.
- Zalfa, R. A., Komalasari, D. R., & Isak, G. A. (2024). MANAJEMEN FISIOTERAPI PADA POST SECTIO CAESAREA ET CAUSA PREEKLAMPSIA : STUDI KASUS. 490–495.