



Pengaruh Terapi Latihan pada Kondisi Pasca *Section Caesarea* dan Metode Wanita di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar: *Case Report*

Tsania Khoirun Nisa¹, Wahyuni², Sudarmi³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
RSU PKU Muhammadiyah Karanganyar

Penulis Korespondensi: wahyuni@ums.ac.id

Abstract. *Post section caesarea (SC) and method of operative female sterilization (MOW) are surgical procedures that may cause various problems, such as pain, limited mobility, decreased muscle strength, and risk of postoperative complications. Physiotherapy management through exercise therapy is an important intervention to accelerate the recovery process. Objective this study aimed to determine the effectiveness of exercise therapy in improving the functional condition of patients post SC and MOW in Annisa Ward 32 A at PKU Muhammadiyah Karanganyar Hospital. Method: used was a case report on a 33-year-old female patient following SC and MOW procedures. The physiotherapy interventions included deep breathing exercises, active range of motion exercises of the extremities, light abdominal muscle contractions, gradual early mobilization, as well as breast massage and oxytocin stimulation. The results showed a reduction in pain from a scale of 4–5 to 2–3 based on the Numeric Rating Scale (NRS), improvement in mobility such as independent position changes, and increased activity tolerance, including sitting and walking with minimal assistance. In addition, the patient showed increased confidence in performing daily functional activities. Conclusion: exercise therapy has a positive effect on improving mobility, reducing pain, and accelerating functional recovery in post SC and MOW patients. Therefore, exercise therapy is recommended as an essential component of postoperative physiotherapy management to improve patients' quality of life.*

Keywords: *Early Mobilization; Exercise Therapy; MOW; Physiotherapy; Section caesarea.*

Abstrak. *Post Section caesarea (SC) dan Metode Operasi Wanita (MOW) merupakan tindakan pembedahan yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti nyeri, keterbatasan mobilitas, penurunan kekuatan otot, serta risiko komplikasi pasca operasi. Penatalaksanaan fisioterapi melalui terapi latihan menjadi salah satu intervensi penting untuk mempercepat proses pemulihan pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi latihan dalam meningkatkan kondisi fungsional pasien post SC dan MOW di Ruang 32 A Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Metode yang digunakan adalah laporan kasus (*case report*) pada seorang pasien perempuan usia 33 tahun pasca operasi SC dan MOW. Intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi *deep breathing exercise*, latihan gerak aktif ekstremitas, latihan kontraksi otot abdomen ringan, mobilisasi dini bertahap, serta *massage* laktasi mammae dan stimulasi oksitosin. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri dari skala 4–5 menjadi 2–3 (*Numeric Rating Scale*), peningkatan kemampuan mobilisasi seperti berpindah posisi secara mandiri, serta peningkatan toleransi aktivitas seperti duduk dan berjalan dengan bantuan minimal. Selain itu, pasien juga mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Kesimpulan: dari penelitian ini adalah terapi latihan memberikan efek positif dalam meningkatkan mobilitas, menurunkan nyeri, serta mempercepat pemulihan fungsi pada pasien post SC dan MOW. Oleh karena itu, terapi latihan direkomendasikan sebagai bagian penting dalam penatalaksanaan fisioterapi pasca operasi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.*

Kata kunci: Bagian Kaisarea, Fisioterapi; Mobilisasi Dini; MOW; Terapi Latihan.

1. LATAR BELAKANG

Post section caesarea merupakan metode persalinan yang dilakukan melalui tindakan operasi dengan membuat sayatan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin. Prosedur ini dilakukan sebagai upaya untuk menjaga kondisi kesehatan ibu dan bayi apabila persalinan normal tidak memungkinkan. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan bahwa angka persalinan dengan *section caesarea* mengalami

peningkatan pada periode 2012 hingga 2018, dari 1,3% menjadi 6,8%. Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan bahwa kejadian persalinan dengan *section caesarea* di 33 provinsi Indonesia mencapai 15,3%. Setelah tindakan operasi, ibu sering mengalami nyeri pada area bekas insisi abdomen. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas ibu selama masa pemulihan. Nyeri pasca operasi biasanya muncul dalam 18 jam pertama setelah persalinan dan dapat berada pada kategori berat.

Menurut *World Health Organization*, angka persalinan melalui operasi caesar terus mengalami peningkatan di berbagai negara. Saat ini sekitar 21% dari seluruh proses persalinan di dunia dilakukan dengan metode tersebut, dan diperkirakan meningkat menjadi 29% pada tahun 2030. Wilayah dengan angka operasi caesar tertinggi terdapat di benua Amerika sebesar 39,3%, kemudian diikuti oleh Eropa 25,7%, Oseania 21,4%, dan Afrika 9,2%. Di Indonesia sendiri, persalinan pada perempuan usia 10–54 tahun mencapai 78,73%, dengan 17,6% di antaranya menggunakan metode *section caesarea*. Persentase tertinggi ditemukan di DKI Jakarta sebesar 31,3%, sedangkan terendah berada di Papua sebesar 6,7%. Sementara itu, di Jawa Tengah angka persalinan *section caesarea* mencapai 17,1%. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan metode *section caesarea* semakin meningkat pada ibu yang menjalani persalinan (Solekhudin et al., 2022). Tujuan dari kelahiran *section caesarea* adalah memelihara kehidupan atau kesehatan ibu dan janinnya. Selain itu tindakan *section caesarea* dilaksanakan dalam keadaan dimana penundaan kelahiran akan memperburuk keadaan janin, ibu atau keduanya, tindakan *section caesarea* dilakukan apabila proses persalinan pervaginam dinilai tidak dapat berlangsung dengan aman bagi ibu maupun janin. Indikasi dilakukannya prosedur ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor maternal dan faktor fetal. Faktor yang berasal dari ibu meliputi *cephalopelvic disproportion* (CPD) atau *fetopelvic disproportion* (FPD), gangguan kontraksi uterus, distosia akibat kelainan jaringan lunak, serta plasenta previa. Sementara itu, faktor yang berasal dari janin meliputi ukuran janin yang terlalu besar, kondisi gawat janin, dan posisi janin yang melintang di dalam rahim. (Riandari et al., 2020).

Metode Operasi Wanita (MOW) adalah kontrasepsi permanen yang dapat dilakukan baik pada wanita. Prosedur ini melibatkan tindakan operasi kecil untuk mengikat, menjepit atau memotong saluran telur pada wanita. Dengan cara ini sperma tidak dapat bertemu dengan ovum. Metode ini dikenal sangat efektif karena memiliki tingkat kegagalan sangat rendah, yaitu hanya 0,2 hingga 4 kehamilan per 100 wanita dalam tahun pertama penggunaan. Selain itu tubektomi tidak menghambat produksi ASI dan umumnya tidak menimbulkan efek

samping, menjadikan pilihan yang aman bagi pasangan yang tidak ingin memiliki anak lagi (Kalangona et al., 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemilihan kontrasepsi Metode Operasi Wanita (MOW) dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat pengetahuan, status pekerjaan, serta dukungan yang diberikan oleh suami. Selain itu, hasil penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat pendidikan ibu juga memiliki hubungan dengan keputusan dalam menggunakan kontrasepsi MOW, disertai dengan dukungan pasangan dan jenis pekerjaan yang dimiliki oleh ibu. Di sisi lain, terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program kontrasepsi MOW pada pasangan usia subur. Hambatan tersebut antara lain rendahnya pengetahuan mengenai metode kontrasepsi, kondisi pekerjaan, kurangnya dukungan dari suami, serta kekhawatiran terhadap efek samping yang mungkin timbul setelah penggunaan kontrasepsi tersebut. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi rendahnya minat pasangan usia subur dalam memilih kontrasepsi MOW (Datjing et al., 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Section caesarea adalah prosedur persalinan operatif yang dilakukan dengan membuat sayatan pada dinding perut dan rahim sebagai jalan untuk mengeluarkan janin. Tindakan ini umumnya dipilih ketika persalinan pervaginam tidak dapat dilakukan atau dapat membahayakan kondisi ibu maupun bayi.. Indikasi tindakan SC dapat berasal dari faktor maternal seperti disproporsi kepala panggul, gangguan kontraksi uterus, serta plasenta previa, maupun faktor janin seperti gawat janin dan malpresentasi.

Pasca tindakan SC, pasien umumnya mengalami beberapa permasalahan, antara lain nyeri pada area luka operasi, keterbatasan gerak, penurunan kekuatan otot terutama pada abdomen, serta risiko komplikasi seperti atelektasis dan trombosis. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kemampuan aktivitas fungsional sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat, salah satunya melalui intervensi fisioterapi.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu laporan kasus (*case report*) dengan subjek pasien rawat inap pasca operasi *section caesare* RS PKU Karanganyar pada bulan September 2025. Pasien seorang perempuan berumur 33 tahun dengan riwayat G3P2A0 dan sesar 2 kali, saat ini pasien melakukan lahiran SC yang terakhir dan pematangan tubektomi (MOW), hal ini dilakukan guna ibu tidak akan hamil lagi karena riwayat SC sudah 3 kali agar tidak menimbulkan efek besar pada fisik ibu. Tahap penatalaksanaan fisioterapi diawali dengan

anamnesis pasien untuk mendapatkan informasi yang lengkap mengenai kondisinya. Selanjutnya, pemberian intervensi fisioterapi pasca melahirkan antara lain latihan penguatan otot perut, otot dasar panggul, *massage* oksitosin dan laktasi *mamae* dan memberikan edukasi pada ibu. Berdasarkan pemberian intervensi fisioterapi tersebut, kemudian disusun dengan ICF (*International Classification of Functioning Disability and Health*) yang terdiri dari *impairment*, keterbatasan aktivitas, dan restriksi partisipasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan terapi latihan pada pasien dengan kondisi post *Section Caesarea* (SC) dan *Metode Operasi Wanita* (MOW) di Ruang 32 A Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar dilakukan selama beberapa sesi terapi selama masa perawatan di rumah sakit. Program terapi difokuskan pada peningkatan mobilitas dini, pencegahan komplikasi pasca operasi, serta peningkatan kekuatan otot terutama pada area abdomen dan ekstremitas. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal diperoleh keluhan utama pasien berupa nyeri pada area luka operasi abdomen, keterbatasan mobilitas terutama saat berpindah posisi dari tidur ke duduk maupun saat berjalan, serta adanya penurunan kekuatan otot abdomen akibat tindakan pembedahan. Skala nyeri yang dirasakan pasien pada awal pemeriksaan berada pada kisaran 4–5 (*Numeric Rating Scale*). Selain itu pasien juga tampak masih berhati-hati dalam melakukan pergerakan karena rasa tidak nyaman pada area luka operasi.

Program terapi latihan yang diberikan meliputi latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*), latihan gerak aktif pada ekstremitas, latihan kontraksi otot abdomen ringan, serta latihan mobilisasi bertahap (seperti duduk di tepi tempat tidur dan berjalan secara perlahan), serta pemberian *massage* laktasi *mamae* dan stimulasi oksitosin. Intervensi ini sesuai dengan prinsip fisioterapi pasca operasi yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi paru, mencegah komplikasi seperti atelektasis, serta mempercepat pemulihan fungsi gerak pasien (Kisner & Colby, 2017; Hinkle & Cheever, 2018).

Setelah dilakukan beberapa sesi terapi latihan, diperoleh hasil berupa penurunan tingkat nyeri menjadi skala 2–3, peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan perubahan posisi secara mandiri, serta peningkatan toleransi aktivitas seperti duduk dan berjalan dengan bantuan minimal. Pasien juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mobilisasi dini dan latihan aktif dapat mempercepat penyembuhan luka, mengurangi nyeri, serta meningkatkan kapasitas fungsional pasien pasca operasi (Bohannon, 2015; ACOG, 2020).

Secara umum terapi latihan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kondisi fungsional pasien selama masa perawatan. Selain itu, pemberian edukasi dan pendekatan bertahap juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi pasien selama proses rehabilitasi (WHO, 2019).

Section caesarea merupakan metode persalinan operatif yang dilakukan dengan cara membuka dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin dari kavum uteri. Prosedur ini sering menimbulkan beberapa masalah pasca operasi seperti nyeri luka operasi, penurunan kekuatan otot abdomen, keterbatasan mobilitas, serta risiko komplikasi seperti atelektasis, trombosis, dan penurunan kapasitas fungsional. Pada pasien yang juga menjalani Metode Operasi Wanita (MOW), proses pembedahan pada area abdomen dapat semakin mempengaruhi kenyamanan dan kemampuan mobilitas pasien pada fase awal pasca operasi. Terapi latihan merupakan salah satu intervensi fisioterapi yang penting pada pasien post operasi, termasuk pada kondisi *post SC* dan MOW.

Pelaksanaan terapi latihan bertujuan untuk menunjang proses pemulihan fungsi tubuh secara lebih cepat, memperbaiki aliran darah, menurunkan tingkat nyeri, serta mencegah terjadinya komplikasi yang dapat muncul akibat keterbatasan mobilitas dalam waktu yang lama. Latihan *deep breathing exercise* diberikan untuk meningkatkan ventilasi paru dan mencegah komplikasi respirasi seperti atelektasis yang sering terjadi pada pasien pasca operasi karena keterbatasan gerak dan nyeri saat bernapas dalam. Latihan gerak aktif pada ekstremitas bertujuan untuk mempertahankan kekuatan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mencegah terjadinya kekakuan sendi. Pada pasien pasca operasi abdomen, aktivitas yang terlalu berat pada otot abdomen perlu dihindari pada fase awal, sehingga latihan diberikan secara bertahap dan ringan. Mobilisasi dini seperti duduk di tepi tempat tidur dan berjalan secara bertahap merupakan bagian penting dari terapi latihan pada pasien post SC. Mobilisasi dini dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, mempercepat penyembuhan luka, serta mendukung peningkatan kemampuan pasien untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. *Massage mammae* yang bertujuan merangsang produk ASI, mencegah pembengkakan payudara, mengurangi resiko infeksi pada payudara. *Massage oksitosin* yang bertujuan merangsang pengeluaran hormon yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI, dan memberikan efek relaksasi pada ibu.

Hasil yang diperoleh pada pelaksanaan terapi latihan di Ruang 32 A Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar menunjukkan adanya penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan mobilitas pasien. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian terdahulu yang

menyatakan bahwa mobilisasi dini dan latihan pernapasan pada pasien post operasi dapat mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kapasitas fungsional pasien. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi latihan memiliki peran penting dalam penatalaksanaan fisioterapi pada pasien *post section caesarea* dan MOW, terutama dalam mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, serta membantu pasien kembali melakukan aktivitas secara mandiri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi fisioterapi berupa terapi latihan pada pasien pasca Section Caesarea (SC) dan Metode Operasi Wanita (MOW), dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap proses pemulihan pasien. Terapi yang meliputi latihan pernapasan, latihan gerak aktif, kontraksi otot abdomen ringan, serta mobilisasi dini secara bertahap terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kemampuan mobilitas, serta memperbaiki toleransi aktivitas fungsional. Selain itu, intervensi tambahan berupa massage laktasi dan stimulasi oksitosin turut mendukung kenyamanan pasien dan proses pemulihan secara menyeluruh. Peningkatan kepercayaan diri pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari juga menjadi indikator keberhasilan terapi. Dengan demikian, terapi latihan merupakan komponen penting dalam penatalaksanaan fisioterapi pasca operasi SC dan MOW untuk mencapai pemulihan fungsi yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

Diharapkan pasien dapat menjalani program latihan secara konsisten baik selama perawatan maupun setelah kembali ke rumah agar hasil pemulihan lebih optimal. Peran keluarga juga diperlukan dalam memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan latihan secara mandiri. Bagi fisioterapis, penting untuk memberikan intervensi yang terencana, bertahap, serta disesuaikan dengan kondisi pasien, disertai edukasi yang jelas agar meningkatkan kepatuhan terapi. Untuk pengembangan keilmuan, disarankan adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

Alshammari, M. M. (2011). The Use of the Mother Tongue in Saudi EFL Classrooms. *Journal of International Education Research*, 7(4), 95–102.

- Al-Tamimi, N. O., & Shuib, M. (2009). Motivation and Attitudes towards Learning English: A Study of Petroleum Engineering Undergraduates at Hadhramout University of Sciences and Technology. *GEMA Online Journal of Language Studies*, 9(2), 29–55.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Cesarean delivery: Postoperative care and recovery. *Obstetrics & Gynecology Guidelines*.
- Bohannon, R. W. (2015). Early mobilization and functional outcomes in postoperative patients. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(4), 1235–1238.
- Datjing, T., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Teknologi dan Kesehatan Avicenna, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan kontrasepsi metode operasi wanita (MOW) pada pasangan usia subur di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari tahun 2021. *Sains dan Kesehatan*, 1(1), 9–18.
- Hamad, M. M. (2013). Factors Negatively Affecting Speaking Skills at Saudi Colleges for Girls in the South. *English Language Teaching*, 6(12), 87–97.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- Kalangona, V. T., Takaeb, A. E. L., Limbu, R., & Romeo, P. (2025). Determinan pemilihan metode operasi wanita (MOW) di Puskesmas Lewoleba Kecamatan Nubatukan Kabupaten Lembata. *Sehatrakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(3), 625–638. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.5295>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan pasca persalinan di fasilitas kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (6th ed.). F.A. Davis Company.
- Polden, M., & Mantle, J. (2015). *Physiotherapy in obstetrics and gynaecology*. Butterworth-Heinemann.
- Rahman, F. A., & Alhaisoni, E. (2013). Teaching English in Saudi Arabia: Prospects and Challenges. *Academic Research International*, 4(1), 112–118.
- Riandari, Susilaningsih, S., & Agustina, W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan luka pada pasien post operasi sectio caesarea. *Professional Health Journal*, 2(1), 22–37. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.117>
- Solekhudin, A. I., Ma'rifah, A. R., & Utami, T. (2022). Asuhan keperawatan gangguan mobilitas fisik pada pasien post sectio caesarea. *Journal of Management Nursing*, 2(1), 177–183. <https://doi.org/10.53801/jmn.v2i1.79>
- World Health Organization. (2019). *WHO recommendations: Non-clinical interventions to reduce unnecessary caesarean sections*. WHO.