EFEKTIVITAS *BALL SQUEEZING THERAPY* DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI *POST SECTIO CAESAREA* DI RSUD NGUDI WALUYO WLINGI

Alfinia Ni'ma Fitriasari [1], Taufan Arif [2]
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email : alfinianimaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya prevalensi nyeri pasien pasca *sectio caesarea* dapat menghambat proses pemulihan apabila tidak dikelola dengan baik. Intervensi nonfarmakologis seperti *ball squeezing therapy* dan kompres hangat dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri. **Tujuan Penelitian**: Menganalisis efektivitas kedua intervensi tersebut terhadap tingkat nyeri pasien post *sectio caesarea* di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *three group pretest-posttest with control group* pada 54 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) lima menit sebelum dan sesudah intervensi. Kompres hangat diberikan menggunakan *WWZ* bersuhu 45-50°C, sedangkan *ball squeezing therapy* dilakukan dengan menggenggam dan melepaskan bola karet secara ritmis sesuai pola napas. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan adanya penurunan nyeri pada seluruh kelompok, dengan penurunan terbesar pada kelompok kompres hangat dengan selisih mean 3,89. Perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan bermakna, dimana kompres hangat menghasilkan nilai post-test 1,16 lebih rendah dibandingkan *ball squeezing therapy* (p-*value* = 0,001). Kompres hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi dan menurunkan mediator inflamasi di sekitar area operasi, sehingga memberikan efek analgetik lebih cepat. Sementara itu, *ball squeezing therapy* bekerja melalui mekanisme *Gate Control Theory*, namun efek distraksi menjadikannya kurang optimal karena tidak berpengaruh langsung pada area nyeri. **Kesimpulan:** Kompres hangat lebih efektif dibandingkan *ball squeezing therapy* dalam menurunkan nyeri pasca *sectio caesarea*.

Kata Kunci: tingkat nyeri, post *sectio caesarea*, *ball squeezing therapy*, kompres hangat