



PERAWATAN MATERNITAS PASCA PERSALINAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI PASCA OPERASI CAESAREA

Murwani Astuti¹, Muhammad Nurokhim², Wahyu Hidayat², Niken Sukesi⁴

¹RS Budi Rahayu Pekalongan, Jl. Barito No.5, Dukuh, Kec. Pekalongan Utara, Pekalongan, Jawa Tengah 51146, Indonesia

²RS Bendan Pekalongan, Jl. Sriwijaya No.2, Bendan, Kec. Pekalongan Barat, Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia

³Proram Studi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

*nikensukesi2004@gmail.com

ABSTRAK

Data Riskesdas tahun 2018 di Indonesia menunjukkan persalinan pada usia 10-54 tahun mencapai 78,73% dengan angka kelahiran menggunakan metode Sectio caesarea. Berdasarkan hasil observasi di ruang Santa Anna RSUD Budi Rahayu dan ruang Postpartum RSUD Bendan Pekalongan pada tanggal 19 Juni 2024 didapatkan jumlah ibu yang melahirkan dengan metode SC periode Januari sampai Desember 2024 sebanyak 660 orang. Relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post SC. Tujuan dari skripsi ilmiah ini adalah menerapkan asuhan keperawatan maternitas tentang pemberian teknik relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea. Berdasarkan pengkajian klien mengeluh nyeri pada bagian perut post SC seperti ditusuk-tusuk, klien sulit bangun dari tempat tidur karena lemas, dan klien cemas terhadap jahitan. Saat observasi klien meringis kesakitan, P : Nyeri akibat luka bekas operasi SC, Q : Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : Nyeri pada daerah jahitan, S : Skala nyeri 6, T : Nyeri saat digerakkan. Keadaan umum klien lemah dengan TD 107/70 mmHg, nadi 98x/menit, nafas 20x/menit, suhu 36,5 0C. Diagnosa yang diambil dari kasus tersebut adalah Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisik, Gangguan Mobilitas Fisik b.d Nyeri Post Operasi, dan Risiko Infeksi berhubungan dengan integritas kulit. Intervensi dan implementasi yang dilakukan pada studi kasus ini sudah sesuai dengan SDKI, SLKI dan SIKI. Salah satu implementasinya adalah terkait Evidence Based Nursing (EBN) dengan menerapkan terapi teknik relaksasi Benson. Berdasarkan hasil evaluasi tindakan keperawatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri post operasi sectio caesarea. Selain menggunakan obat-obatan farmakologis, pemberian teknik relaksasi Benson merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri. Untuk itu, diharapkan keluarga dapat menerapkan teknik relaksasi Beson.

Kata kunci: nyeri relaksasi teknik benson; pasca persalinan; perawatan maternitas; sectio caesarea

POST PARTUM MATERNITY NURSING CARE USING THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE POST-CESAREAN SECTION PAIN

ABSTRACT

Riskesdas data in 2018 in Indonesia showed that deliveries at the age of 10-54 years reached 78.73% with the birth rate using the Sectio caesarea method. Based on the results of observations in the Santa Anna room at the Budi Rahayu Hospital and Postpartum room at Bendan Pekalongan Hospital on June 19, 2024, it was found that the number of mothers who gave birth by SC method from January to December 2024 was 660 people. Benson relaxation in reducing pain intensity in post SC patients. The purpose of this scientific thesis is to apply maternity nursing care about giving Benson relaxation techniques to reduce the pain intensity of post sectio caesarea patients. Based on the assessment, the client complains of pain in the abdomen post SC like being stabbed, the client is difficult to get out of bed because of weakness, and the

client is anxious about the stitches. When observing the client, he grimaced in pain, P: Pain due to a post-op SC wound, Q: Pain like stabbing, R: Pain in the suture area, S: Pain scale 6, T: Pain when moving. The client's general condition is weak with BP 107/70 mmHg, pulse 98x/minute, breathing 20x/minute, temperature 36,5 0C. The diagnosis taken from the case was Acute pain related to Physical Injuring Agent, Impaired Physical Mobility b.d Post operation Pain, and risk of infection related to skin integrity. The interventions and implementations carried out in this case study are in accordance with the IDHS, SLKI and SIKI. One of the implementations is related to Evidence Based Nursing (EBN) by applying Benson relaxation technique therapy. Based on the results of the evaluation of the nursing actions that have been carried out, it can be concluded that the Benson relaxation technique can decrease the postoperative pain scale of sectio caesarea. Not only using pharmacological drugs, giving Benson relaxation techniques is an alternative to reduce pain. For this reason, it is hoped that families can apply the Beson relaxation technique.

Keywords: benson pain relaxation technique; maternity nursing care; post partum; sectio caesarea

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di masing-masing negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah 11% dan rumah sakit swasta lebih dari 30%. Peningkatan persalinan dengan *sectio caesarea* di seluruh negara selama tahun 2007-2008 yaitu 110.000 perkelahiran di seluruh Asia. Menurut WHO prevalensi *sectio caesarea* meningkat 46% di Cina dan 25% di Asia, Eropa dan Amerika latin (Lidya 2022). Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan persalinan pada usia 10-54 tahun mencapai 78,73% dengan angka kelahiran menggunakan metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6% menurut Rikerdas 2021 dalam (Komarijah, Stiawandari, and Waroh 2023). (Kemenkes RI 2017) Rata-rata pasien post *sectio caesarea* mengalami nyeri, tampak meringis kesakitan, gelisah dan kadang mengalami stres rasa nyeri merupakan salah satu ketidaknyamanan yang disebabkan oleh peregangan abdomen dan luka insisi yang sering dialami pada ibu post *sectio caesarea* (SC). Di Jawa Tengah (42,25%) dimana angka tersebut hampir mendekati batas maksimal standar. Berdasarkan data rekam medis dari RSUD Budi Rahayu Pekalongan pada bulan Januari sampai dengan Desember 2023 jumlah ibu yang melakukan SC melalui jalur rujukan dari rumah sakit lain, bidan, puskesmas, faskes lainnya, serta melalui jalur non rujukan berjumlah 660 orang.

Nyeri post *sectio caesarea* dapat diatasi menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis antara lain menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, terapi musik, teknik imajinasi, istraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/messagekutaneus, TENS (Transcutaneous Electrical Nervestimulation) dan relaksasi Benson (Morita, Amelia, and Putri 2020).

Menurut penelitian (Warsono, Fahmi, and Iriantono 2019) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea” dari hasil penelitian tersebut didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dari nilai α sebesar ≤ 0.05 maka H_0 diterima yang berarti ada pengaruh penurunan intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson kesimpulan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post section caesarea. Berdasarkan analisis tindakan keperawatan terhadap pasien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (post SC) , setelah dilakukan terapi non farmakologi relaksasi benson selama 3 hari pasien mengalami penurunan tingkat nyeri dalam pemberian terapi selama 10- 15

menit dengan frekuensi 3x/hari selama 2 hari setiap nyeri datang (Astutiningrum and Fitriyah, 2019).

Terapi non farmakologi relaksasi benson bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teloransi pasien terhadap nyeri. Relaksasi benson adalah suatu teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan agama seseorang untuk mengurangi nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Pengalihan nyeri dengan menekankan kepada pasien untuk menyadari tentang keberadaan dirinya dan ketidakberdayaan yang dirasakan sekarang adalah atas seizin dan dengan bantuan serta petunjuk dari yang maha kuasa. Hasil penelitian Kriscillia pada tahun 2020 menyatakan terdapat pengaruh pada penurunan nyeri setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post *sectio caesarea* (Morita, Amelia, and Putri 2020).

Latihan relaksasi benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks. Selanjutnya otot-otot tubuh yang rileks menimbulkan dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang. Aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan sistem syaraf akan bekerja secara baik. Keuntungan dari relaksasi Benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi (Astutiningrum and Fitriyah, 2019). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny. Y dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post operasi *sectio caesarea*.

METODE

Desain kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah jenis kegiatan studi kasus deskriptif. Jenis kegiatan studi kasus ini menggunakan observasi partisipatif. Observasi partisipatif merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pengamat untuk ikut berpartisipasi pada aktivitas dalam kontak sosial yang tengah diselidiki, Soekidjo Notoatmodjo dalam (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021). Subjek dalam kegiatan studi kasus atau responden adalah pihak yang dijadikan sebagai sampel kegiatan studi kasus. Subjek kegiatan pada studi kasus ini menggunakan tiga pasien post SC di ruang nifas RSUD Budi Rahayu Pekalongan dan RSUD Bendan Pekalongan dengan kriteria inklusi sebagai berikut: bersedia menjadi subyek dengan menandatangani informed consent; pasien post SC yang kooperatif dalam proses kegiatan studi kasus. Tempat kegiatan adalah tempat yang digunakan peneliti dalam kegiatan untuk memperoleh data yang diinginkan. Kegiatan dilakukan di ruang nifas RSUD Budi Rahayu Pekalongan dan di ruang nifas RSUD Bendan Pekalongan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 Juni 2024 – 21 Juni 2024. Fokus studi pada kegiatan ini adalah perubahan skala nyeri dan respon pada subjek setelah pemberian terapi relaksasi benson pada pasien post SC di RSUD Budi Rahayu Pekalongan dan RSUD Bendan Pekalongan selama 3 hari. Pemberian terapi relaksasi benson pada pasien post SC adalah perubahan skala nyeri dan respon pada pasien post SC setelah diberikan terapi relaksasi benson. Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan metode observasi. Data yang terkumpul berupa hasil wawancara dan perubahan penurunan skala nyeri kemudian di observasi, observasi dilakukan selama 2 hari. Untuk mengetahui perubahan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi benson yaitu dengan cara membandingkan dari hasil observasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Data disajikan dalam bentuk tekstural/narasi dan tabel untuk menggambarkan hasil observasi dan wawancara, dan menyimpulkan hasil penelitian tentang penurunan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi benson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Pengkajian

Nama	Pengkajian nyeri sebelum intervensi	Pengkajian nyeri setelah intervensi
Ny. Y (24 tahun) (P1A0, post partum SC dengan indikasi ketuban pecah dini)	Data Subjektif P : Nyeri karena adanya lukapost op SC Q: Nyeri seperti tertusuk-tusuk R: Nyeri pada daerah jahitan S:Skala nyeri 6 T: Nyeri saat bergerak Data Objektif - Klien tampak meringis kesakitan -TD:107/70mmHg Nadi:98x/menit Pernafasan 20x/menit Suhu 36,5 °C SpO2 99%	Data Subjektif P : Nyeri karena adanya lukapost op SC Q: Nyeri seperti tertusuk-tusuk R: Nyeri pada daerah jahitan S:Skala nyeri 5 T: Nyeri saat bergerak Data Objektif - Klien tampak meringis kesakitan -TD:93/60mmHg Nadi:80x/menit Pernafasan 20x/menit Suhu 36 °C SpO2 99%
Ny. NK (26 tahun) (P1A0, post partum SC dengan indikasi kala 1 fase laten dengan CPD)	Data Subjektif P: Post operasi SC Q:Nyeri seperti mencengkeram R: Abdomen S: NRS 4 T: Hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi. Data Objektif -Klien tampak meringis saat menahan nyeri - TD : 120/80 mmHg N : 80 x /menit RR: 20 x /menit Suhu : 36,6°C SpO2 : 99%	Data Subjektif P: Post operasi SC Q:Nyeri seperti mencengkeram R: Abdomen S: NRS 2 T: Hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi. Data Objektif -Klien tampak lebih rileks - TD : 110/70 mmHg N : 78 x /menit RR: 20 x /menit Suhu : 36°C SpO2 : 99%
Ny. N (32 tahun) (P1A1, post partum SC dengan indikasi panggul sempit)	Data Subjektif P: Post operasi SC Q:Nyeri cekot-cekot R: Abdomen S: NRS 7 T: Hilang timbul dan nyeri bertambah Saat mobilisasi Data Objektif - Klien tampak meringis saat menahan nyeri - TD : 120/85 mmHg - N : 84 x /menit - RR : 20 x /menit - Suhu : 36,6°C - SpO2: 99%	Data Subjektif P: Post operasi SC Q:Nyeri cekot-cekot R: Abdomen S: NRS 5 T: Hilang timbul dan nyeri bertambah Saat mobilisasi Data Objektif - Klien tampak meringis saat menahan nyeri TD : 120/80 mmHg N : 76 x /menit RR : 20 x /menit Suhu : 36,5°C SpO2: 99%



Gambar 1. Foto kegiatan Penerapan Relaxasi Benson

Berdasarkan pengkajian yang sudah dilakukan kepada pasien I, pasien II, dan pasien III di ruang nifas RSUD Budi Rahayu Pekalongan dan RSUD Benda Pekalongan, didapatkan diagnosa yang sama antara pasien I, pasien II, dan pasien III yaitu nyeri akut b.d agen pencedera operasi *Sectio Caesarea*. Data yang ditemukan dari hasil pengkajian pasien I, pasien II, dan pasien III didapatkan data dari pasien I berupa data subjektif Ny.Y mengatakan nyeri dengan P: nyeri luka operasi, Q: nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri di perut bawah, S: skala 6, T: nyeri saat bergerak. Data objektif berupa ekspresi wajah tampak menahan nyeri dan gelisah, pasien II Ny.NK mengatakan nyeri dengan P: nyeri luka operasi, Q: nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri di perut bawah, S: skala 5, T: nyeri hilang timbul terutama saat bergerak, Data objektif berupa ekspresi wajah tampak menahan nyeri dan gelisah, pasien III Ny.N mengatakan nyeri dengan P: nyeri luka operasi, Q: nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri di perut bawah, S: skala 7, T: hilang timbul terutama saat bergerak, Data objektif berupa ekspresi wajah tampak menahan nyeri dan gelisah. Efek dari penyakit tertentu atau akibat cedera yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada seseorang disebut nyeri (Lidya, 2022). Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan

potensial yang tidak menyenangkan yang terkonsentrasi pada suatu bagian tubuh ataupun sering disebut dengan istilah destruktif dimana jaringan rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut dan mual. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif (Fitriana, 2023).

Komponen pengkajian analisis symptom meliputi (PQRST) P(*Paliatif/profocatif*=yang menyebabkan timbulnya masalah), Q(*Quality*=kualitas nyeri yang dirasakan), R(*Regio*=lokasi nyeri), S(*Severity*=keparahan), T(*Time*=waktu) (Kneale and Davice 2011). Menurut teori nyeri yang dirasakan bervariasi dalam intensitas dan tingkat keparahan pada masing-masing individu. Nyeri yang dirasakan mungkin terasa ringan, sedang atau bisa jadi merupakan nyeri yang hebat. Dalam kaitannya dengan kualitas nyeri, masing-masing individu juga bervariasi, ada yang melaporkan nyeri sebagai tertusuk, nyeri tumpul, berdenyut, terbakar, dan lain-lain (Lidya, 2022). Penulis memprioritaskan nyeri sebagai diagnosa utama karena nyeri merupakan keluhan utama pasien. Berdasarkan hirarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow, kebutuhan rasa aman dan nyaman memang menempati urutan kedua setelah kebutuhan fisik, tetapi pasien merasakan kenyamanan terganggu sehingga membutuhkan pertolongan untuk mengatasi nyerinya agar kebutuhan rasa nyaman terpenuhi. Pada ketiga kasus yang sama yang membedakan nyeri pada ketiga pasien adalah skala nyeri, pada pasien I lebih kuat dalam menghadapi nyeri karena sebelumnya pernah hamil dan mengalami persalinan spontan walaupun ini merupakan kelahiran *Sectio Caesarea* pertama kalinya, sedangkan pada pasien III lebih tidak tahan merasakan nyeri dikarenakan 3,5 tahun yang lalu juga mengalami operasi *Sectio Caesarea*, pasien mengatakan jaraknya masih terlalu dekat dan sebelum operasi pasien sangat takut karena bekas jahitan yang dulu akan disayat lagi, dan pada pasien II Ny. NK lebih kuat dibanding dengan pasien I Ny. Y dan pasien III Ny. N dikarenakan efek psikologis pasien II yang mengatakan sangat bahagia menyambut kelahiran anak pertamanya ini sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dialaminya.

Adapun Implementasi yang sudah penulis lakukan untuk mengatasi nyeri pada ketiga pasien adalah mengajarkan teknik relaksasi benson dan kolaborasi dengan dokter untuk pemberian analgetik. Penulis melakukan tindakan keperawatan pada ketiga pasien dalam rentang waktu yang sama yaitu tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama, penulis melakukan tindakan yang sama pada ketiga kasus, sesuai dengan intervensi yang ditentukan, namun implementasi difokuskan pada tindakan relaksasi benson. Pada pasien I,II, dan III respon yang ditunjukkan setelah dilakukan tindakan terjadi penurunan skala nyeri. Intervensi relaksasi dilanjutkan hingga implementasi hari ke-3, namun untuk pemberian analgetik sudah dihentikan pada hari ke-2. Relaksasi merupakan salah satu metode pengendalian nyeri yang sering digunakan dan memberikan masukan terbesar dalam penurunan nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bagharpoosh 2006) dalam (Sulistiyowati 2009) menunjukkan bahwa relaksasi sangat efektif untuk mengurangi nyeri, merupakan cara termudah yang dapat dilakukan, tanpa resiko dan hanya memerlukan sedikit biaya.

Implementasi yang dilaksanakan penulis pada ketiga kasus tidak menemukan hambatan atau kendala dan sesuai dengan teori yang ada, ketiga pasien dapat bekerja sama dengan baik, kooperatif. Teori yang ada sesuai dengan keadaan sebenarnya di lapangan dimana saat penulis mengajarkan tindakan relaksasi benson pada ketiga pasien, dan ketiga pasien dapat melakukannya dengan benar, nyeri yang dirasakan pasien benar-benar berkurang dan merasa

lebih nyaman setelah melakukan relaksasi benson dan tindakan relaksasi benson merupakan tindakan yang sangat efektif untuk meredakan nyeri.

Evaluasi hari ketiga atau terakhir pada masing-masing pasien tidak memiliki hasil yang berbeda, pada ketiga kasus sampai hari ketiga masih teratasi sebagian, ketiga pasien mengatakan skala nyerinya sudah berada pada taraf ringan skala 1-2, dari data objektif juga menunjukkan pasien tampak nyaman dan tidak gelisah. Oleh karena itu pada ketiga kasus intervensi masih tetap dilanjutkan karena masalah belum sepenuhnya teratasi atau masih teratasi sebagian. Jika masalah belum teratasi sebagian maka penulis melanjutkan intervensi dengan metode *discharge planning*, yaitu perencanaan pulang bagi pasien yang sudah selesai menjalani perawatan di rumah sakit.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lidya, 2022) intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan karena intervensi teknik relaksasi benson ini mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada pasien *Sectio Caesarea*, jika teknik relaksasi dilakukan secara benar maka akan menimbulkan penurunan nyeri yang dirasakan sangat berkurang/optimal dan pasien sudah merasa nyaman dibanding sebelumnya. Hal ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri, karena jika dilakukan secara berulang akan dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula.

Evaluasi yang terdapat pada karya tulis ilmiah ini adalah evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan setiap setelah melakukan tindakan pada pasien, sedangkan evaluasi sumatif dilakukan dihari pertama sampai hari ketiga dengan format S-O-A-P, dengan mengacu pada kriteria hasil pasien. Evaluasi yang dilakukan oleh penulis sudah sesuai dengan apa yang terdapat dalam teori dan penelitian yang pernah dilakukan. Tidak ada kesenjangan. Perkembangan kesehatan pasien pada ketiga kasus berjalan dengan baik. Tindakan relaksasi yang dilakukan pada ketiga pasien memiliki pengaruh yang bermakna dalam penurunan intensitas nyeri Post Op *Sectio Caesarea*.

Mekanisme dalam Teknik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan antara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks seperti latihan pernafasan dan meditasi. Latihan Relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun (Febiantri and Machmudah 2021).

Teknik relaksasi Benson yaitu teknik relaksasi pernafasan dengan menggabungkan nilai kepercayaan atau keyakinan seseorang untuk menyeimbangkan O₂ dalam otak sehingga

memberikan rasa nyaman dan tenang. Keadaan ini akan memberikan efek rileks pada otot-otot kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Relaxing Factor (CRF). CRF akan bekerja merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) menjadikan produksi enkephalin oleh medulla adrenal mengalami peningkatan. Kelenjar di bawah otak menghasilkan β endorphine untuk neurotransmitter (Yanti & Kristiana, 2018). Ibu post sectio cesarea yang mengalami keadaan cemas dan tegang, sistem saraf simpatis akan bekerja dan ketika ibu post sectio caesarea dalam keadaan relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Sehingga pemberian relaksasi Benson dapat menekan perasaan cemas, tegang, insomnia dan nyeri (Purba et al. 2021).

Relaksasi benson ini sudah dilakukan di beberapa penelitian. Menurut penelitian yang dilakukan Irwan Batubara, dkk. (2016) yang berjudul “efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka post SC di Ruang Bersalin RSUD Kota Padangsidempuan”. Penelitian ini diberikan kepada 48 orang ibu post SC di Ruang Bersalin Di RSUD Kota Padang Sidempuan dengan menggunakan analisis statistic menggunakan uji t-test berpasangan, diperoleh nilai P value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari α penelitian (0,05), yang berarti relaksasi benson efektif menurunkan nyeri post SC karena efek relaksasi benson mampu menghasilkan hormon endorphin yang memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit. Relaksasi Benson dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Nyeri pasca operasi biasanya diikuti dengan cemas, takut, dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatnya kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri. Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian tentang efektifitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum sectio caesarea (Rukmasari et al. 2023). Pada hakikatnya persalinan SC dapat menimbulkan rasa nyeri akibat dari sayatan di dinding perut dan uterus sehingga pasien akan merasa tidak nyaman dan dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi ibu maupun bayi. Rasa nyeri dapat di minimalisir dengan dilakukannya teknik nonfarmakologis salah satunya dengan teknik relaksasi benson (Kamallia and Haniyah 2023). Terapi relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi nafas dalam disertai dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang diberikan kepada pasien yang mengalami nyeri. Relaksasi benson sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri. Selain itu, relaksasi ini juga mudah dilakukan, tanpa resiko dan hanya memerlukan sedikit biaya (Hutabarat, Benson, and Nyeri 2024).

SIMPULAN

Pengkajian yang ditemukan terhadap tiga pasien yaitu mengeluhkan nyeri pada luka post op SC. Diagnosis keperawatan yang digunakan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi SC) dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri pada luka post op, dan pasien tampak meringis kesakitan karena menahan nyeri. Intervensi keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, ajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (tenik relaksasi benson), fasilitasi istirahat dan tidur, kolaborasi dengan dokter untuk pemberian analgetik. Implementasi yang diberikan meliputi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, memfasilitasi istirahat dan tidur, mengajarkan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (teknik relaksasi benson), kolaborasi dengan dokter

untuk pemberian analgetik. Evaluasi pada penerapan teknik relaksasi benson dilakukan pada hari kedua dengan hasil adanya penurunan skala nyeri dari ketiga responden.

Saran untuk instansi pendidikan yakni laporan ini dapat menjadi dasar teori terbaru dalam memberikan alternatif intervensi tambahan ketika mengelola kasus dengan nyeri akut pada pasien post SC. Saran untuk penulis yakni laporan ini dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya untuk mengembangkan studi *evidence based nursing practice* relaksasi benson dengan pengembangan dan inovasi lainnya. Adapun saran untuk rumah sakit yakni mensosialisasikan *evidence based nursing practice* relaksasi benson kepada staf pelayanan untuk dapat diterapkan dalam mengatasi masalah nyeri akut khususnya pada pasien post operasi SC.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutiningrum, Diah, and Fitriyah. 2019. "Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea." *University Research Colloquium*: 934–38.
- Bagharpoosh, Dkk. 2006. "Effect Of Progressive Muscle. Relaxation Technique On Pain Relief During Labor. *Acta Medica Iranica*."
- Febiantri, Novia, and Machmudah Machmudah. 2021. "Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson." *Ners Muda* 2(2): 31.
- Fitriana, Meilis. 2023. "Analisis Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post SC." 4(1): 88–100.
- Hutabarat, Anjeli, Teknik Relaksasi Benson, and Skala Nyeri. 2024. "Anjeli Hutabarat 1 , Lismawati 2 (1, 2)." 1(3): 398–405.
- Kamallia, and Haniyah. 2023. "No Title."
- Kemendes RI. 2017. "Profil Kesehatan Indonesia. Tahun2016. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. *J Med Dan Rehabil*. 2016."
- Kneale, and Davice. 2011. "Komponen Pengkajian Analisis Symptom Meliputi (PQRST)."
- Komarajah, Nurul, Stiawandari, and Yuni Khoiril Waroh. 2023. "Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc)." *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*: 2513–22. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/833>.
- Lidya, Sindy. 2022. "Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ny.M Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Diruangan An-Nissa Rumah Sakit Ibnu Sina Padang Keperawatan." *Program Studi Pendidikan Profesi Ners Sekolahsekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang*.
- Morita, Kriscillia Molly, Rini Amelia, and Diana Putri. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 5(2): 106.
- Purba, Anggrayeni, Anggorowati, Untung Sujianto, and Muflihatul Muniroh. 2021. "Penurunan Nyeri Post SC Melalui Teknik Relaksasi Benson Dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual." 4: 425–32.
- Retnowati, Lucia, Dicki Andrean, and Nurul Hidayah. 2021. "Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi." 13(2): 20–30.

- Rukmasari, Ema Arum et al. 2023. “Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea.” 5(2): 65–72.
- Sulistiyowati. 2009. “Efektifitas Terapi Aroma Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Persalinan Primipara Kala I Di Rumah Sakit Dan Klinik Bersalin Purwokerto.” *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Warsono, Warsono, Faradisa Yuanita Fahmi, and Galuh Iriantono. 2019. “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 2(1): 44.