



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG PONEK RSUD DR. SOERATNO GEMOLONG

Rizca Zuliant Pramudita¹, Erika Dewi Noorratri², Fitria Purnamawati³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, ³RSUD Dr. Soeratno Gemolong

*Email: zuliantpramudita.student@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Proses persalinan tidak selamanya dapat berjalan semestinya. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu atau kondisi janin yang dapat menjadi salah satu penyebab dilakukan tindakan *sectio caesarea*. Di Jawa Tengah, persentase dari metode persalinan melalui operasi *sectio caesarea* mencapai 17,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa persalinan menggunakan *sectio caesarea* menjadi metode banyak digunakan oleh ibu melahirkan. *Post sectio caesarea* dapat menimbulkan nyeri di area luka insisi abdomen akibat robeknya jaringan pada dinding perut dan uterus. Terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu upaya penanganan untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea* secara non farmakologi. Tujuan: Mengetahui hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong. Metode: Penerapan menggunakan desain deskriptif dengan bentuk studi kasus yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif. Hasil: Pada kedua responden didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala nyeri 3 dari yang sebelumnya berada pada skala nyeri lebih dari 4. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian teraou relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri

Kata Kunci: Nyeri, *Sectio Caesarea*, Relaksasi Benson

ABSTRACT

The birthing process does not always run smoothly. Various studies have shown that maternal health problems or the condition of the fetus can be one of the causes of caesarean section. In Central Java, the percentage of delivery methods via caesarean section reached 17.1%. These figures show that delivery using caesarean section is a method widely used by mothers giving birth. Post caesarean section can cause pain in the area of the abdominal incision due to tearing of the tissue in the abdominal wall and uterus. Benson relaxation therapy can be one of the treatment efforts to reduce post-caesarean section pain non-pharmacologically. Objective: To determine the results of applying the Benson relaxation technique to the intensity of pain in mothers post caesarean section in the ponek room at RSUD dr. Soeratno Gemolong. Method: Implementation using a descriptive design in the form of a case study which includes an intensive study of one research unit. Results: In both respondents, the pain intensity was mild with a pain scale of 3 compared to previously being on a pain scale

of more than 4. Conclusion: There was an effect of giving Benson relaxation therapy on reducing pain intensity.

Keywords: Pain, caesarean section, Benson relaxation

PENDAHULUAN

Setiap wanita menginginkan persalinannya berjalan lancar dan dapat melahirkan bayi dengan sempurna. Proses persalinan tidak selamanya dapat berjalan semestinya dan janin tidak dapat lahir secara normal melalui pervaginam. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu atau kondisi janin yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab preeklamsia berat sehingga diperlukan tindakan medis untuk membantu persalinan yang tidak bisa dilakukan secara normal yaitu *sectio caesarea*. Tindakan *sectio caesarea* menjadi pilihan utama bagi tenaga medis untuk menyelamatkan ibu dan janin. (Arda & Hartaty, 2021). Persalinan caesar atau *sectio caesarea* merupakan tindakan operasi untuk mengeluarkan bayi melalui insisi pada perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam kondisi utuh serta berat janin di atas 500 gram (Rumhaeni *et al*, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 mengatakan 1 dari 5 (21%) angka kelahiran melalui metode *sectio caesarea* terus meningkat secara global dan kini mencakup lebih dari seluruh kelahiran (WHO, 2021). Sejalan dengan prediksi WHO mengenai peningkatan penggunaan metode *sectio caesarea* dalam proses persalinan di dunia, Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki presentase tinggi terutama pada perempuan berusia antara 10 hingga 54 tahun, mencapai rata-rata sekitar 17,6%. Angka tertinggi penggunaan metode *sectio caesarea* diperoleh pada daerah DKI Jakarta, mencapai 31,1%, sementara yang terendah tercatat di Papua dengan 6,7%. Sementara itu, di Jawa Tengah, Persentase dari metode persalinan melalui operasi *sectio caesarea* mencapai 17,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa persalinan menggunakan *sectio caesarea* menjadi metode banyak digunakan oleh ibu melahirkan (Risksdas, 2018). Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala ruang di Ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong pada tanggal 03 Januari 2024 didapatkan data pada satu bulan terakhir terdapat 80% persalinan dengan metode *sectio caesarea* dan banyaknya pasien dengan persalinan menggunakan metode *sectio caesarea* dikarenakan indikasi *post date*, ketuban pecah dini atau janin letak lintang. Setelah persalinan ibu *post sectio caesarea* biasanya mengeluh nyeri setelah obat *anestesi* hilang.

Post sectio caesarea dapat menimbulkan nyeri di area luka insisi abdomen (*laparotomi*) akibat robeknya jaringan pada dinding perut dan uterus (*histeretomi*). Nyeri dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu setelah melahirkan. Nyeri *post section caesarea* terjadi setelah 2 jam persalinan dengan skala nyeri berat (Hartati *et al.*, 2023). Nyeri *post sectio caesarea* dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mempengaruhi sistem pulmonari, kardiovaskular, gastrointestinal, endokrin, imunologi dan stress sehingga menyebabkan depresi dan ketidakmampuan memenuhi aktivitas sehari-hari. Nyeri yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan nyeri kronis yang bersifat lama dan menetap. Dengan demikian, nyeri *post sectio caesarea* perlu penanganan yang benar dan efektif sehingga tidak menimbulkan komplikasi dan menurunkan angka kematian pada ibu (Napisah, 2022).

Nyeri *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan cara penanganan nyeri *post sectio caesarea* dengan menggunakan obat-obatan anti nyeri dengan kandungan bahan kimia yang didapatkan dari pelayanan kesehatan contohnya ketorolac dan paracetamol sehingga memiliki risiko lebih tinggi seperti terjadinya gangguan pada ginjal ketika digunakan dalam jangka panjang (Haripuddin *et al.*, 2021). Sehingga dibutuhkan kombinasi menggunakan terapi non

farmakologi disamping farmakologi agar sensasi nyeri yang dirasakan pasien dapat berkurang, serta masa pemulihan tidak memanjang, beberapa contoh yang digunakan dalam terapi non-farmakologi diantaranya adalah terapi placebo, terapi musik, teknik relaksasi nafas dalam dan terapi relaksasi benson (Solehati *et al.*, 2022).

Terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu upaya penanganan untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea* secara non farmakologi. Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi napas dalam, sehingga suplai oksigen di dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon edorpin yang menghambat transmisi impuls nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden akan berkurang (Kasrin *et al.*, 2024).

Menurut penelitian Warsono, (2019) menyatakan bahwa teknik relaksasi benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Uji anaisa menggunakan *Wilcoxon match pair test* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri. Hasil ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Febiantri & Machmudah, (2021) analisis kasus hari pertama dengan skala nyeri 4 hingga hari ke-3 skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 2, sedangkan kasus kedua pertama skala nyeri 5 hingga hari ke-3 mengalami penurunan menjadi skala 3.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara di Ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong pada 2 pasien *post sectio caesarea* tanggal 5 Januari 2024 didapatkan hasil pasien mengatakan mereka mengalami nyeri *post sectio caesarea* dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* didapatkan hasil skala nyeri pasien 1 dengan skala 6 dan pasien 2 dengan skala 7, yang tergolong dalam skala nyeri berat. Untuk mengurangi nyeri pasien hanya mendapatkan dari obat *analgetik*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di Ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong.

METODE PENELITIAN

Desain penulisan karya ilmiah ini yaitu studi kasus deskriptif. Untuk membuat gambaran asuhan keperawatan teknik relaksasi benson terhadap pasien *post sectio caesarea* di ruang ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong. Pada penerapan ini alat yang digunakan adalah pedoman teknik relaksasi benson dan pedoman pengukuran nyeri. Prosedur penerapannya yaitu dilakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson. Terapi relaksasi benson dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari selama 3 hari dengan pemberian selama 15 menit. Dalam studi kasus menggunakan subjek pada pasien dengan diagnosa *post section caesarea* di ruang ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong, subjek penelitian berjumlah 2 pasien dalam penerapan relaksasi benson dengan kriteria inklusi: Pasien dengan diagnosa *post section caesarea*, pasien yang mengeluh nyeri, pasien dengan skala nyeri lebih dari 4, bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan menandatangani *informed consent*. Selama proses pengumpulan data, peneliti memfokuskan pada penyediaan subjek, melatih tenaga pengumpulan data (jika perlu), memperhatikan prinsip-prinsip validitas dan reliabilitas, serta menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi agar dapat terkumpul sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada karya ilmiah akhir ners ini berupa format pengkajian pada asuhan keperawatan maternitas sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang terdiri dari pengkajian, diagnosis keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan serta standar operasional prosedur (SOP) relaksasi benson.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden ibu *post sectio caesarea* di ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong

No	Nama	Usia	Tingkat Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat SC sebelumnya
1.	Ny. M	25 tahun	S1	Ibu Rumah Tangga	Belum Pernah
2.	Ny. D	33 tahun	SMA	Ibu Rumah Tangga	Belum Pernah

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas merupakan karakteristik responden ibu *post sectio caesarea* di ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong. Dimana kedua responden berada pada usia yang produktif 25-35 tahun Ny. M dengan pendidikan terakhir yaitu S1 sedangkan Ny. M dengan pendidikan terakhir yaitu SMA (Sekolah Menengah Atas), sebagai ibu rumah tangga dan belum pernah memiliki riwayat melahirkan *post sectio caesarea* sebelumnya.

Tabel 2 Intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi benson

No	Nama	Tanggal	Skala	Intensitas
1.	Ny. M	5 Januari 2024	6	Nyeri sedang
2.	Ny. D	5 Januari 2024	7	Nyeri hebat

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan hasil pengkajian intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi benson pada skala nyeri lebih dari 4. Observasi dikatakan intensitas nyeri ringan jika skala nyeri kurang dari 3.

Tabel 3 Intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sesudah dilakukan relaksasi benson

No	Nama	Tanggal	Skala	Intensitas
1.	Ny. M	7 Januari 2024	3	Nyeri ringan
2.	Ny. D	7 Januari 2024	3	Nyeri ringan

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.3 di atas didapatkan hasil pengkajian intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sesudah dilakukan relaksasi benson selama 15 menit pada intensitas nyeri ringan dengan skala 3.

Tabel 4 Perkembangan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson

No	Nama	Tanggal	Skala	Intensitas
1.	Ny. M	5 Januari 2024	6	Nyeri sedang
		6 Januari 2024	5	
		7 Januari 2024	3	Nyeri sedang
				Nyeri ringan
2.	Ny. D	5 Januari 2024	7	Nyeri berat
		6 Januari 2024	5	Nyeri sedang
		7 Januari 2024	3	Nyeri ringan

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan rata-rata kedua responden terdapat penurunan intensitas nyeri sedang dari skala nyeri 6 menjadi 3 dan penurunan intensitas nyeri berat dari skala nyeri 7 menjadi 3.

Tabel 5 Perbandingan hasil akhir intensitas nyeri dua responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson

No	Nama	Tanggal	Keterangan	Skala	Intensitas
1.	Ny. M	5 Januari 2024	Sebelum	6	Nyeri sedang
		7 Januari 2024	Sesudah	3	Nyeri ringan
2.	Ny. D	5 Januari 2024	Sebelum	7	Nyeri berat
		7 Januari 2024	Sesudah	3	Nyeri ringan

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pengkajian pada pasien Ny. M didapatkan intensitas nyeri sedang dengan skala 6, setelah dilakukan teknik relaksasi benson selama tiga hari dan dilakukan observasi kembali didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala 3. Sedangkan pengkajian pada Ny. D sebelum dilakukan teknik relaksasi benson didapatkan intensitas nyeri sedang dengan skala 7, setelah dilakukan teknik relaksasi benson selama tiga hari dan dilakukan observasi kembali didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala 3.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan pada kedua Ibu hasil pengkajian intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi benson pada skala nyeri lebih dari 4, yaitu pada Ny. M didapatkan intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 6 dan Ny. D didapatkan intensitas nyeri berat dengan skala nyeri 7. Observasi dikatakan intensitas nyeri ringan jika skala nyeri kurang dari 3.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Febiantri & Machmudah, (2021) yang mengatakan pada pasien *post sectio caesarea* akan mengalami nyeri pada luka daerah insisi karena disebabkan oleh robekan pada jaringan di dinding perut depan. Klien akan merasakan nyeri pada punggung dan pada bagian tengkuk yang biasa dirasakan pada klien *post sectio caesarea*, hal ini disebabkan karena pengaruh dari efek penggunaan anastesi epidural saat proses operasi.

Nyeri merupakan pengalaman yang dibawa oleh stimulus akibat kerusakan jaringan. Nyeri persalinan merupakan sensasi tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh stimulus saraf sensorik. Nyeri terdiri dari dua komponen, yaitu komponen fisiologis yang merupakan proses penerimaan impuls menuju saraf pusat dan komponen psikologis meliputi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi nyeri tersebut (Morita *et al*, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sekitar 60% pasien *post sectio caesarea* masih mengalami nyeri dalam 24 jam *post partum*. Apabila nyeri tidak segera ditangani, maka pasien akan mengalami ketidaknyamanan dan bahkan menghambat proses pemulihan (Mata & Kartini, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dapat mempengaruhi gangguan rasa nyaman pada ibu. Sejalan dengan Nasriani, (2020) Nyeri perineum bisa menjadi persoalan bagi ibu *post partum* karena akan menimbulkan gangguan ketidaknyamanan dan kecemasan untuk melakukan mobilitas dini. Nyeri perineum timbul karena adanya kejadian robekan/laserai perineum saat proses melahirkan. Nyeri perineum akan dirasakan secara berbeda pada setiap ibu *post sectio caesarea* karena setiap ibu memiliki kemampuan yang berbeda dalam beradaptasi dengan rasa nyeri. Kemampuan adaptasi tersebut bisa disebabkan oleh karakteristik ibu *post sectio caesarea*. Nyeri juga dapat dirasakan pada berbagai macam tingkatan mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat. Tingkatan nyeri yang di rasakan oleh pasien *post sectio caesarea* tergantung dari banyaknya sumber penyebab nyeri, faktor psikologis dan lingkungan.

Oleh karena itu dampak fisik atau dampak fisiologis yang sering muncul pada pasien *post sectio caesarea* di antaranya adalah adanya nyeri, kelemahan fisik, gangguan integritas kulit, nutrisi kurang dari kebutuhan, ketidaknyamanan akibat perdarahan, risiko infeksi dan gangguan pola tidur. Keluhan yang sering dikeluhkan oleh pasien yaitu nyeri akibat adanya insisi pada dinding abdomen dan uterus karena terputusnya serabut saraf (Devi & Marisi, 2022).

Intensitas Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 4.3 setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada ibu *post sectio caesarea* pada hari ke tiga intensitas nyeri Ny. M dan Ny. D terjadi penurunan, yaitu pada kedua responden didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala nyeri 3 dari yang sebelumnya berada pada skala nyeri lebih dari 4.

Hal ini sejalan dengan penelitian Devi & Marisi, (2022) frekuensi 2 kali dalam sehari pada pagi hari dan sore hari selama 15 menit teknik relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan rasa nyaman bagi pasien. Ditemukan perbedaan pada tingkat dan skala penurunan nyeri dengan rentang penurunan intensitas nyeri berkisar 1-4 poin.

Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan merasakan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda antar individu. Salah satu upaya mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan teknik non farmakologi, upaya ini dapat dilakukan dengan teknik relaksasi benson (Idris, 2023).

Tujuan dilakukannya relaksasi benson adalah untuk menciptakan suasana yang nyaman sehingga mengalirkan fokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan oleh individu. Formula yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan kepada Tuhan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan dalam hal tersebut (Morita *et al*, 2020). Relaksasi napas dalam dengan melibatkan keyakinan dapat mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan penurunan skala nyeri dapat dikombinasikan oleh intervensi, durasi dan lama pemberian teknik relaksasi benson. Penerapan ini menunjukkan bahwa selama teknik relaksasi benson diberikan, terapi farmakologi tetap dijalankan. Sejalan dengan Febiantri & Machmudah, (2021) pada saat klien mendapat terapi obat farmakologi salah satunya mendapatkan obat anti nyeri yaitu ketorolac atau paracetamol harus dijeda terlebih dahulu dalam pemberian teknik relaksasi benson dengan waktu sekitar 6-7 jam agar pemberian teknik relaksasi benson dapat efektif untuk menurunkan nyeri, apabila klien mengalami nyeri setelah diberikan obat ketorolac atau paracetamol dan reaksi obat sudah habis tetapi masih mengalami nyeri ajarkan untuk metode non farmakologi dengan terapi teknik relaksasi benson.

Perkembangan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 4.4 intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi benson hari pertama masih belum terlihat signifikan dari kedua responden. Pada hari pertama intensitas nyeri pada ibu sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada skala 5 sehingga penurunan skala nyeri terjadi pada kedua pasien Ny. M dan Ny. D. Hari kedua, pasien Ny. M mengalami penurunan skala nyeri dengan skala nyeri 6 menjadi 5 dan Ny. D dengan skala nyeri 7 menjadi 5. Hari ke tiga didapatkan kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Pada Ny. M mengalami penurunan skala nyeri dengan skala nyeri 5 menjadi 3 dan Ny. D dengan skala nyeri 5 menjadi 3 setelah dilakukan teknik relaksasi benson.

Sejalan dengan penelitian Delyka, (2022), ditemukan adanya perbedaan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* pada saat pretest dan posttest. Pada saat pretest intensitas nyeri sebanyak 32 responden (100%) dengan kategori sedang dan pada saat posttest terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu sebanyak 27 responden (84%) dengan kategori nyeri ringan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Keberhasilan teknik relaksasi benson bisa diperuntukkan bagi pengguna keyakinan serta pengalaman dari transendensi ibu *post sectio caesarea* yang mengalami keadaan rileks yaitu pada system saraf simpatis, sehingga relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur, dan nyeri. Teknik terapi ini merupakan terapi spiritual yang sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri. Teknik ini merupakan upaya dalam memusatkan pikiran, perhatian dan fokus yang menyebut dengan cara berulang-ulang. Teknik terapi ini dapat dilakukan sehari 1-2 kali dalam sehari (Warsono *et al.*, 2019).

Memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri harus memiliki rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau frase singkat yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat merupakan fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus terhadap kata atau frase singkat akan

meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesemua faktor keyakinan untuk memberi pengaruh terhadap penurunan aktifitas saraf simpatik (Morita *et al*, 2020).

Penurunan nyeri yang signifikan terjadi pada pasien *post sectio caesarea* setelah dilakukan intervensi relaksasi benson dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah. Frekuensi napas dan penurunan ketegangan otot. Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan dan kepercayaan pasien menunjukkan secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu *post sectio caesarea* (Kasrin *et al*, 2024). Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (yang mencapai 24 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstremitas (Cahyani *et al.*, 2022).

Perbandingan Hasil Akhir Intensitas Nyeri Dua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi benson

Hasil dari tabel 4.5 perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* adalah kedua pasien sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri. Sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada tanggal 5 Januari 2024 pengkajian pasien Ny. M didapatkan intensitas nyeri sedang dengan skala 6, setelah dilakukan teknik relaksasi benson pada tanggal 7 Januari 2024 dan dilakukan observasi kembali didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala 3. Pada Ny. D sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada tanggal 5 Januari 2024 pengkajian pasien Ny. D didapatkan intensitas nyeri sedang dengan skala 7, setelah dilakukan teknik relaksasi benson pada tanggal 7 Januari 2024 dan dilakukan observasi kembali didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala 3. Berkurangnya intensitas nyeri dapat diketahui dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) yang merupakan skala paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan Febiantri & Machmudah, (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson pada pasien 1 dan pasien 2 terjadi perubahan skala intensitas nyeri. Pasien 1 menunjukkan hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi benon dengan skala 4 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan), pasien 2 menunjukkan hasil sebelum dilakukan relaksasi benson dengan skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan), pengukuran menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) selama 3 kali pertemuan.

Hal tersebut dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi benson dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan intensitas nyeri. Sejalan dengan Devi & Marisi, (2022) yang menyatakan teknik relaksasi benson selama 10-20 menit atau 15 menit dapat meningkatkan rasa nyaman dan tenang sehingga meningkatkan hormon endorphine dan menurunkan intensitas nyeri setelah 3 hari diberikan relaksasi benson. Berdasarkan seluruh penelitian yang dianalisis sudah sesuai dalam memenuhi ketentuan standar durasi intervensi relaksasi benson.

Seseorang yang melakukan relaksasi, tubuhnya akan merespon untuk merelaksasikan otot-otot skeler yang mengalami spasme, ketika otot tubuh rileks maka terjadi peningkatan, prostaglandin dimana pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Andriana *et al*, 2023). Apabila hasil dalam penerapan didapatkan intensitas nyeri yang masih sama atau tidak mengalami penurunan, penyebabnya bisa karena respon persepsi nyeri dari masing-masing individu yang berbeda tergantung usia, lingkungan dan pengalaman (Warsono *et al.*, 2019). Dengan memahami nyeri yang dialaminya tersebut, tentunya seseorang akan membentuk perilaku-perilaku yang bertujuan untuk membantu meredakan nyeri yang sedang dialami seperti memanfaatkan fasilitas kesehatan ataupun mencari informasi yang berkaitan

dengan terapi-terapi atau pengobatan dalam mengatasi nyeri *post sectio caesarea* (Morita *et al*, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penulisan Karya Ilmiah ini adalah: Sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada kedua ibu *post sectio caesarea* didapatkan skala nyeri lebih dari 4. Setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada kedua ibu *post sectio caesarea* didapatkan intensitas nyeri ringan dengan skala 3. Perkembangan hasil akhir penerapan terhadap kedua responden mengalami penurunan dengan skala nyeri akhir 3 yang artinya indikator terpenuhi. Perbandingan hasil akhir didapatkan pada kedua responden mengalami penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri ibu *post sectio caesarea* pada hari ke tiga, dengan skala nyeri 3 yakni observasi intensitas nyeri dikatakan nyeri ringan.

Saran bagi Responden: Diharapkan pasien mampu melanjutkan apa yang sudah dilaksanakan yaitu mengaplikasikan terapi relaksasi benson. Bagi Pendidikan: Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai acuan pembelajaran dalam penambahan materi kurikulum sebagai intervensi pada pasien *post sectio caesarea* dengan masalah nyeri. Bagi Rumah Sakit: Diharapkan bagi layanan keperawatan untuk menerapkan dan mendampingi pasien *post sectio caesarea* untuk melakukan terapi relaksasi benson dengan benar dan tepat sehingga harapan ibu yang mengalami nyeri *post sectio caesarea* dapat merasa lebih nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsani, R. F., & Machmud, P. B. (2019). The Association of Reproductive History with Breast Tumor in Young Women in Indonesia (Analysis of Riset PTM 2016). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 237–244. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i3.6278>
- Andriana, S., Sukmawati, & Solehati, T. (2023). Efektivitas Intervensi Relaksasi Benson Dan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Gagal Drip. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 133–148.
- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. 934–938.
- Bahrudin, M. (2019). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932–940. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>
- Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Tingkat IV Wira Bhakti Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 9(2), 14–18. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.872>
- Delyka, M., Carolina, M., & Evie, E. (2022). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Cempaka RSUD Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 31–36. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3852>
- Devi, R. N., & Marisi, E. L. D. (2022). Relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri

- luka ibu post sectio caesarea. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(April), 310–315.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Haripuddin, R. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Efektivitas Senam Ergonomik Penderita Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 81–91.
- Hartati, Y., Dwi Novitasari, Suryani, R. L., & Suryono, A. (2023). Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Cytus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD DR. Soedirman Kebumen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 603–608. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Hidayat, T., & Utami, T. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ny. W Dengan Post Sectio Caesarea Di Ruang Bougenvile Prof Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 20(1), 105–123. <https://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Idris, S. (2023). The Effect Of Slow Deep Breathing Therapy On Reducing Post Sectio Patient Intensity Caesarea In General Hospital Mom Kartini Kisaran Year 2023. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 776–781. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/2131>
- Kasrin, R., Jafri, Y., Hamdi, I., & Afifah, S. (2024). *Manajemen Nyeri Non Pharmacologi Dengan Tehnik Relaksasi Dan Kompres Air Hangat*. 2(November 2023), 47–57.
- Lestari, A., & Arafah, E. H. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Di RSUD LAMADDUKELLENG Journal of Health, Nursing, and Midwifery Sciences Adpertisi. *Jhnmsa*, 1(2), 2746–4636.
- Mata, Y. P. R., & Kartini, M. (2020). Efektivitas Massage untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 58. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i2.99>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (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. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Musrifin, A. Y., Bausad, A. A., & Akhmad, N. (2023). Metode Sport Masase Dalam Penanganan Nyeri Dan Kadar Asam Laktat Setelah Latihan Maksimal Pada Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 75–83. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4197>
- Napisah, P. (2022). *Intervensi untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea*. 1(2), 92–100.
- Nasriani, N. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Partum Normal Hari I Dengan Ruptur Perineum Derajat Ii Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(2), 89. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i2.1805>
- Pany, M., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Permata, D. (2018). Nyeri persalinan. In *Stikes Majapahit Mojokerto*.
- Rahmaningsih, D. N., Nurrohmah, A., & Listyorini, D. (2023). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post sectio caesarea di rsud kabupaten karanganyar. *Journal Ilmu Kesehatan*, 2(8), 203–210.
- Ramadhanti, N. A., Juniartati, E., Barlia, G., Suhariyanto, & Agustina, M. (2022). Asuhan

- Keperawatan pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan indikasi Partus Lama: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(1), 100–107.
- Romadhona, N. F., Trisnawati, Y., & Khairunnisa. (2022). *Studi kasus penatalaksanaan fisioterapi pada wanita pasca Sectio Caesarea*. 20(3), 1–4.
- Rumhaeni, A., Nurlaelasari, D., & Mulyani, Y. (2023). *Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operaso Sectio Caesarea Pada Post Partum*. 74–82.
- Safitri, M., Sulistyaningsih, & Rosida, L. (2020). Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea : Narrative Review. *Skripsi Thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 40. http://digilib.unisayogya.ac.id/5392/1/MEKANIA_SAFITRI_1910104204_SARJANA_TERAPAN_KEBIDANAN_NASPub.pdf
- Siregar, F. R. (2020). *Hal-Hal Terkait Pentingnya Perencanaan Dan Implementasi Dalam Asuhan Keperawatan*. 1–5. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/qmkg7>
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(Januari), 75–82.
- Tholib, A., Nugroho, A., Keperawatan, P., Nurul, U., Karanganyar, J., & -Probolinggo, P. (2020). Efektifitas Pengkajian Keperawatan Berbasis Android Terhadap Peningkatan Kinerja Perawat Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. MOH. SALEH PROBOLINGGO. *Nusantara Journal of Computers and Its Applications*, 5(January 2020), 62–66.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018), *Standar Diagnosis keperawatan Indonesia(SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia(SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia(SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Gombong, M., Penyerta, P., Sebagai Gambaran, K., Komplikasi, K., Sulastri, P., Diktina, A. A., Rahayu, L. T., Keperawatan, P., Fakultas, /, Muhammadiyah Surakarta, U., & Surakarta, U. M. (2019). Penyakit Penyerta Kehamilan sebagai Gambaran Kejadian Komplikasi selama Persalinan. *Prosiding University Research Colloquium*, 252–258. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/609>
- Warsono, Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu*. 2(1), 44–54.
- Yuristin, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Post Sektio Caesarea Terhadap Perawatan Luka Sektio Caesarea di RSUD BANGKINANG. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Expertise (IJME)*, 1(1), 2023.
- Zaharany, T. A., Agustin, C., Saudi, L., & Rahmawati, A. L. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Dengan Penyulit Malpresentasi Janin di Rumah Sakit Wilayah Kerja Depok. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.58467/ijons.v2i1.18>