

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DI RSIA MUTIARA PUTRI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

Yuni Sulistiawati^{1*}, Jeanny Prilly Make², Inggit Primadevi³, Linda Puspita⁴

Universitas Aisyah Pringsewu, Fakultas Kesehatan, Kebidanan^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : yuni.sulistiawati@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Angka kejadian dengan prevalensi *sectio caesarea* sebanyak 58% di RSIA Mutiara Putri pada bulan Maret-April 2024. Salah satu dampak *post sectio caesarea* adalah nyeri pasca tindakan, yang diakibatkan oleh adanya tindakan insisi atau robekan pada jaringan di dinding perut depan. Nyeri *post sectio caesarea* dapat dikurangi dengan menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis adalah dengan memberikan teknik relaksasi Benson. Tujuan penelitian yaitu diketahuinya pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperiment dengan rancangan penelitian One group pre test - *post test* design. Jumlah populasi pada bulan Juli-Agustus 2024 di RSIA Mutiara Putri sebanyak 53 ibu dengan prevalensi *sectio caesarea*. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dan Accidental Sampling sebanyak 16 responden dengan analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi benson skala nyeri tertinggi 7, dan setelah diberikan perlakuan skala nyeri terendah 3. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Sehingga disimpulkan ada efektivitas pemberian teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea*. Responden yang menggunakan bahasa daerah yang menyebabkan peneliti harus menjelaskan berulang agar responden memahami dan rasa skala nyeri yang tinggi menyebabkan ibu kurang kooperatif dalam menerapkan teknik relaksasi. Saran: Jika ibu *post sectio caesarea* mengalami kondisi nyeri teknik ini bisa dijadikan alternatif pengobatan non farmakologis.

Kata kunci : ibu nyeri *post sectio caesarea*, teknik relaksasi benson

ABSTRACT

During March and April of 2024, RSIA Mutiara Putri had a 58% incidence rate and prevalence of cesarean sections. Post-cesarean discomfort, which results from a cut or rip in the tissue of the anterior abdominal wall, is one of the effects of the procedure. Benson relaxation is one of the non-pharmacological treatments. The influence of Benson relaxation technique on the pain scale of post-cesarean section patients at Mutiara Putri Hospital in 2024 was known. The research type used in this study is Pre-experiment with a group pre-test - post-test design. The population in July-August 2024 at RSIA Mutiara Putri was 53 mothers with a prevalence of *sectio caesarea*. With a sampling technique using Purposive Sampling and Accidental Sampling as many as 16 respondents with bivariate analysis using the Wilcoxon Test. According to the study's findings, the average pain score was 7 prior to receiving the Benson relaxation technique, and 3 immediately following the therapy. A p value of $0.000 < \alpha = 0.05$ was obtained from the Wilcoxon test findings. Therefore, it is determined that using the Benson relaxation technique to post-cesarean patients' pain scale is effective. Limitation : Mothers are less cooperative when using relaxation techniques due to the high pain scale, and researchers must explain things again to respondents who speak regional languages. This method can be utilized as an alternate non-pharmacological treatment if the mother feels discomfort following a cesarean section.

Keywords : benson relaxation technique, mother with *post sectio caesarea* pain

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah prosedur operatif melalui tahap anestesia sehingga janin, plasenta dan ketuban dilahirkan melalui insisi dinding abdomen dan uterus. Prosedur ini biasanya di

lakukan setelah viabilitas tercapai dengan usia kehamilan lebih dari 24 minggu (Sari, Gati dan Hermawati, 2020). Operasi *sectio caesarea* menjadi pilihan bagi ibu hamil di negara maju disebabkan karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang terutama dalam bidang kesehatan (Megawahyuni, Hasnah, & Azhar, 2018). Tingginya kejadian operasi *sectio caesarea* tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Indikasi medis dari operasi *sectio caesarea* yaitu placenta previa, preeklamsia, gawat janin, kelainan letak janin dan janin. Selain karena alasan medis, operasi *sectio caesarea* juga diminati ibu hamil saat ini dikarenakan ibu cemas dan takut menjalani persalinan normal, durasi persalinan yang cepat dan juga ibu dapat memilih tanggal dan hari baik bagi kelahiran bayinya.

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi operasi *sectio caesarea* meningkat 46% di Cina dan 25% di Asia, Eropa dan Amerika Latin (Sumaryati et al., 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan adanya prevalensi kejadian persalinan dengan tindakan *Sectio caesarea* adalah 17,6%, tertinggi pada wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan prevalensi kejadian persalinan dengan tindakan *Sectio caesarea* terendah di Papua (6,7%) (Febiantri and Machmudah, 2021). Di Indonesia angka kejadian telah melewati batas tertinggi WHO yaitu 15,3% dari sampel 20.591 ibu yang bersalin dalam 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi. Kejadian di rumah sakit pemerintah sekitar 20- 25% dari total persalinan dan rumah sakit swasta lebih tinggi berkisar 30-80% dari total persalinan (Viandika & Septiasari, 2020).

Prevelensi kejadian operasi *sectio caesarea* di daerah Lampung Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2018 adalah sebesar 15.679 dari 171.975 persalinan atau sekitar 9,1%. Angka persalinan *sectio caesarea* di Provinsi Lampung meningkat pada tahun 2019 menjadi sebesar 17.748 dari 173.446 persalinan atau sekitar 10,2% (Dinkes Lampung, 2019). Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan prevelensi kejadian ibu melahirkan di RSIA Mutiara Putri pada bulan Maret-April 2024 sebanyak 73 persalinan dengan prevenlesi *sectio caesarea* 79,4% atau sebanyak 58 ibu . Persalinan dengan *sectio caesarea* memiliki dampak yang sering timbul dalam persalinan *sectio caesarea* antara lain adalah perdarahan, tromboplebitis (pembekuan darah pembuluh balik), embolisme (penyumbatan pembuluh darah) dan infeksi yang banyak disebut sebagai morbiditas pasca operasi. Kurang lebih 90% dari morbiditas pasca operasi disebabkan oleh infeksi seperti: infeksi rahim, infeksi kandung kemih, infeksi usus dan infeksi luka bekas operasi. Apabila infeksi tidak segera diatasi dan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan infeksi yang berlarut sampai dengan sepsis yang dapat mengakibatkan kematian terhadap ibu.

Dampak lainnya yaitu nyeri pasca tindakan, yang diakibatkan oleh adanya tindakan insisi atau robekan pada jaringan di dinding perut depan. Rasa nyeri yang dirasakan pada pasien *post sectio caesarea* akan menimbulkan gangguan rasa nyaman (Febiantri and Machmudah, 2021). Nyeri pasca *sectio caesarea* akan terjadi pada hari ke 1 setelah pembedahan dan akan menurun setelah 3 hari. Ibu akan merasakan nyeri yang hebat dan masa pemulihannya akan memakan waktu yang lebih lama dari pada persalinan normal. Karakteristik nyeri yang dirasakan ibu adalah nyeri seperti tersayat – sayat, dengan skala 7, nyeri di bagian perut tengah, terdapat luka jahitan sepanjang kurang lebih 15 cm, nyeri timbul setiap 2 menit dan bertambah jika terlalu banyak gerak. Keparahan nyeri yang dirasakan ibu *post sectio caesarea* tergantung pada fisiologi dan psikologi ibu dan toleransi yang ditimbulkan akibat nyeri (Andriani, 2022).

Nyeri *post sectio caesarea* dapat diatasi menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis dapat diatasi melalui pemberian analgesik secara oral, parenteral, rektal, dan transdermal. Analgesik yang kuat diperlukan untuk mengatasi nyeri sedang sampai berat yang disebabkan oleh luka setelah operasi *sectio caesarea* (Octasari et al., 2022). Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis antara lain menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, terapi music, teknik

imajinasi, istraksi, hipnotis, kompres dingin atau hangat, stimulasi atau messagekutaneus, Transcutaneous Electrical Nervestimulation (TENS), dan relaksasi Benson (Morita 2020).

Relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada rentang skala nyeri yang ringan sampai dengan yang sedang. Kalau pasien sudah mengerti mengenai teknik relaksasi mungkin hanya perlu diulang saja latihan relaksasinya jika merasa nyeri. Relaksasi ini dapat membantu pasien agar nyaman dan juga bertujuan pada aspek kesehatan fisik. Selain itu, ada juga manfaat lainnya dapat menenangkan jiwa, menurunkan tekanan darah, mental menjadi lebih sehat dan daya ingat menjadi lebih baik (Febiantri & Machmudah, 2021). Teknik relaksasi Benson adalah salah satu jenis yang diciptakan oleh Herbert Benson, yaitu seorang ahli peneliti dari fakultas kedokteran Harvard yaitu mengkaji efektifitas doa dan meditasi. Kata-kata tertentu yang diucapkan dengan cara berulang-ulang yang menyertakan unsur keyakinan keimanan terhadap agama dan Tuhan yang maha kuasa agar menjadi relaksasi yang rileks dan nyaman. Metode relaksasi ini adalah mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan dapat dilakukan berulang-ulang dengan berserah kepada Tuhan YME (Yanti et al.,2019).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode pengobatan non farmakologis yang menggunakan teknik relaksasi pernapasan dipadukan dengan unsur keyakinan pribadi untuk menciptakan area internal yang dapat membantu seseorang mencapai keadaan yang lebih sehat (Atmojo et al.,2019). Menurut penelitian Fahmi dan Iriantono (2019) terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien *post sectio caesarea* (p value = 0,000 : α = 0,05). Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan pelaksana pada ruang kebidanan dan ruang nifas di RSIA Mutiara Putri didapatkan data bahwa masalah keperawatan yang terjadi pada ibu *post sectio caesarea* adalah nyeri akut. Tindakan farmakologis yang dilakukan adalah melalui pemberian analgetik untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea* dan tindakan non farmakologis yang dilakukan oleh perawat adalah teknik nafas dalam, tetapi masih jarang diterapkan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Tahun 2024 .

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperiment dengan rancangan penelitian One group pre test - post test design, dimana sampel di observasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan kemudian setelah diberi perlakuan, sampel tersebut di observasi kembali Teknik sampling yang digunakan yaitu pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik Purposive Sampling dan Accidental Sampling. menurut Sugiyono (2020) Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dalam penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik benson terhadap skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2024. Dalam pengumpulan data ini, peneliti melakukan penelitian secara langsung terhadap subjek yang diteliti yaitu ibu *post sectio caesarea* dengan skala nyeri 3-10 dengan terlebih dahulu memberikan soal pretest. Kemudian peneliti akan memberikan intervensi kepada sampel yang terpilih kemudian dilakukan observasi dan pretest setelah dilakukan intervensi. Selanjutnya peneliti akan membandingkan nilai atau skor hasil pretest dan posttest tersebut.

HASIL

Gambaran Umum Tempat Penelitian

RSIA Mutiara Putri adalah salah satu pelayanan kesehatan yang terletak di Jl. Hos Cokroaminoto No. 96, Tanjung Karang Pusat, Enggal, Kota Bandar Lampung dengan tujuan

untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak kepada masyarakat Bandar Lampung dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. RSIA Mutiara Putri awalnya bermula dari Rumah Bersalin Mutiara Putri yang dibangun pada tahun 1978. RSIA Mutiara Putri mempunyai beberapa fasilitas yaitu diantaranya, ruang poliklinik, kamar rawat inap, apotek, UGD, dan lain-lain. Seiring dengan perkembangan dan tuntutan masyarakat akan pelayanan kesehatan yang lebih lengkap di persiapkan sesuai dengan standar dan kebutuhan sebuah rumah sakit. Selain pembangunan fisik gedung juga dilengkapi dengan perlengkapan medis dan sarana pendukung lainnya serta sumber daya manusianya meliputi penempatan dokter spesialis, penambahan tenaga medis dan paramedis serta tenaga-tenaga pendukung lain.

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang digunakan terhadap 16 responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (Paritas, Usia dan Riwayat SC)

No	Karakteristik	N	(%)
1.	Paritas		
	Primipara	5	31.25
	Multipara	11	68.75
	Total	16	100
2.	Umur Ibu		93.75
	20-35 tahun	15	6.25
	>35 tahun	1	100
	Total	16	
3.	Riwayat SC		
	1	10	62.5
	2	6	37.5
	Total	16	100

Dari hasil penelitian sebagian besar dengan paritas multipara yaitu sebanyak 11 responden (68.75%), usia terbanyak diantara 20-35 tahun yaitu sebanyak 15 responden (93.75%) dan sebagian besar merupakan operasi *sectio caesarea* untuk pertama kalinya yaitu sebanyak 10 responden (62.5%).

Rata-rata Skala Nyeri Sebelum Perlakuan

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Benson

	N	Min	Max	Mean	SD
Skala Nyeri <i>Posttest</i>	16	4	7	5.29	.500

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebesar 5,29 dengan skala nyeri terendah 4 dan tertinggi adalah 7

Rata-rata Skala Nyeri Sesudah Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Sesudah Diberikan Teknik Benson

	N	Min	Max	Mean	SD
Skala Nyeri <i>Posttest</i>	16	3	4	3.77	.534

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi benson sebesar 3.77 dengan skala nyeri terendah 3 dan tertinggi adalah 4.

Analisis Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Pasien *Post Sectio caesarea*

Diketahui bahwa hasil uji normalitas menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Analisa Hasil Uji Normalitas dengan *Shapiro-Wilk*

Intensitas Nyeri	<i>Sign</i>
Pre-Test	.000
Post-Test	.000

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS diperoleh hasil Uji normalitas didapatkan nilai *sig.* sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebesar 0,000 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson sebesar 0,000 dimana $0.000 < 0.05$ yang dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga dalam uji statistik dilanjutkan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer, hasil Uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. *Wilcoxon Signed Rank Test*

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi	
Z	-5.303
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 5, diketahui hasil uji *wilcoxon* yang dilakukan menunjukan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan beberapa karakteristik responden seperti usia, paritas dan riwayat *sectio caesarea* dimana sebagian besar sampel berumur diantara usia 20-35 tahun sebanyak 15 sampel (93.75%), paritas terbanyak yaitu multipara dengan 11 responden (68.75%) dan primipara sebanyak 5 responden (31.25%), sebagian besar responden merupakan *sectio caesarea* pertama kalinya sebanyak 10 responden (62.5%). Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya (Krisicillia *et al.*, 2020), salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia, usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kedua kelompok usia dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri.

Dipertegas oleh penelitian (Warsono, 2019) diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan umur termuda 24 tahun, umur tertua 41 tahun, rata-rata umur 33 tahun, dan standar deviasi (4,688). Dimana dijelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor pendukung yang mengakibatkan nyeri terutama rentang usia 20-45 tahun. Pada penelitian (Aisyah, 2023) juga mengemukakan bahwa yang menyatakan bahwa nyeri akan lebih sering terjadi pada usia dewasa muda. Dalam rentang 21-45 tahun dikarenakan dalam usia dewasa muda responden belum bisa mengontrol emosinya, sehingga kesulitan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri secara maksimal.

Usia dapat mengganggu semua tahap penyembuhan luka seperti: perubahan vaskuler mengganggu sirkulasi ke daerah luka, penurunan fungsi hati mengganggu sintesis faktor pembekuan, respons inflamasi lambat, pembentukan antibodi dan limfosit menurun, jaringan kolagen kurang lunak, jaringan parut kurang elastis. Seiring dengan bertambahnya usia,

perubahan yang terjadi di kulit yaitu frekuensi penggunaan sel epidermis, respon inflamasi terhadap cedera, persepsi sensoris, proteksi mekanis, dan fungsi barier kulit. Kecepatan perbaikan sel berlangsung sejalan dengan pertumbuhan atau kematangan usia seseorang, namun selanjutnya proses penuaan dapat menurunkan sistem perbaikan sel sehingga dapat memperlambat proses penyembuhan luka dan menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri (Sukmawati, 2018).

Jumlah mayoritas responden pada penelitian ini pada paritas 2 dan 3 yang mana riwayat operasi *caesar* dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri karena sebagian besar responden telah memiliki pengalaman menghadapi nyeri pasca persalinan. Pengalaman ini dapat mengubah sensasi pasien terhadap nyeri (Qoniatul, 2023). Pengalaman persalinan terdahulu terkait dengan nyeri saat maupun setelah bersalin dengan atau tanpa *Sectio caesarea* dapat membantu ibu mengelola manajemen nyeri dengan lebih siap. Gravida (jumlah kehamilan), partus (jumlah kelahiran), dan aborsi (jumlah keguguran) semuanya dianggap sebagai aspek paritas. Namun, dalam arti tertentu, khususnya jumlah anak baik yang hidup maupun yang lahir mati. Faktor penting lainnya yang menentukan intensitas nyeri adalah paritas namun untuk intensitas nyeri tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan risiko kematian perinatal yang meningkat dengan paritas. Paritas paling aman dalam hal kematian ibu adalah 2-3. Sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran *caesar* untuk meminimalkan risiko saat melahirkan. Risiko dapat dikontrol lebih baik dengan perawatan kebidanan pada paritas 1, dan dapat dicegah atau dikurangi dengan keluarga berencana pada paritas tinggi (lebih dari 3) (Qoniatul, 2023).

Pada penelitian ini didapatkan data responden yang lebih sering mengalami nyeri yaitu rentan usia 20-35 tahun sehingga peneliti berasumsi bahwa usia berpengaruh terhadap skala nyeri *post sectio caesarea*, dimana usia dewasa muda belum bisa beradaptasi dengan nyeri karena belum bisa mengontrol emosinya sehingga sulit untuk menurunkan intensitas nyeri apabila tidak dengan bantuan farmakologi atau nonfarmakologi. Pada penelitian ini pula peneliti berasumsi bahwa riwayat paritas dan riwayat *sectio caesarea* mempengaruhi skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dimana ibu dengan riwayat paritas multigravida dan riwayat *sectio caesarea* lebih dari 1x dapat mengelola dan memiliki pengalaman menghadapi nyeri dari persalinan sebelumnya, namun peneliti juga berasumsi untuk ibu *post sectio caesarea* lebih dari 2x mengalami intensitas nyeri yang berlebih dikarenakan proses penyembuhan luka yang lama yang disebabkan oleh berkurangnya keelastisan kulit dan menurunkan fungsi sel sehingga menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri.

Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum pemberian relaksasi benson didapatkan nilai rata-rata 5.29. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi termasuk kategori nyeri sedang. Berdasarkan data tersebut, seluruh responden mengalami nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Woznicki (Kriscillia *et al.*, 2020) bahwa nyeri *post sectio caesarea* merupakan nyeri sedang dan berat. Dipertegas oleh penelitian (Novia 2021), penelitian ini menggunakan responden berjumlah 2 orang. Terapi relaksasi benson dilakukan 10-15 menit selama 3 hari. Didapatkan analisis 1 kasus hari pertama skala nyeri 4 dan 5. Nyeri pada klien dengan *Sectio caesarea* diakibatkan dari rahim yang sering berkontraksi karena masih dalam proses kembali ke bentuk semula dan juga rasa nyeri yang muncul dari daerah insisi operasi.

Dipertegas oleh hasil penelitian (Warsono 2019) didapatkan rata – rata skala intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sebelum dilakukan perlakuan adalah 6,63 yaitu pada kategori berat. Teori yang dikemukakan oleh Prasetyo dalam penelitian (Kriscillia *et al.*, 2020) menyatakan bahwa hanya klien lah yang paling mengerti dan memahami tentang nyeri yang ia rasakan. Oleh karena itulah dikatakan klien sebagai expert tentang nyeri yang ia rasakan.

Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Sensasi yang sangat nyeri bagi seorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Nyeri yang dirasakan responden adalah salah satu stress fisiologis (respon neuroendokrin) yang diakibatkan oleh pembedahan. Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif tergantung pada fisiologis dan psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri. Toleransi individu terhadap nyeri merupakan titik yaitu terdapat suatu ketidakinginan untuk menerima nyeri dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Rizca *et al.*, 2024) dimana didapatkan pada kedua sampel hasil pengkajian intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi benson pada skala nyeri lebih dari 4 dengan intensitas nyeri berat dengan skala nyeri 7. 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.

Berdasarkan asumsi peneliti ini pada umumnya ibu *post sectio caesarea* merasakan nyeri pada skala berat dan skala sedang. Nyeri semakin meningkat karena kerja obat bius yang sebelumnya diberikan untuk menghilangkan rasa sakit mulai menghilang secara bertahap. Ini terjadi sekitar 6 jam pasca pembedahan. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda karena nyeri bersifat fisiologis. Respon nyeri yang ditunjukkan ibu *post sectio caesarea* seperti susah untuk melakukan mobilisasi dan menyusui anaknya karena ketika ibu bergerak terjadi peningkatan intensitas nyeri. Selain itu, nyeri juga mengganggu aktifitas sehari-hari klien. Pada penelitian ini didapatkan skala nyeri tertinggi sebelum dilakukan teknik relaksasi benson adalah 7 sehingga peneliti berasumsi bahwa intensitas nyeri yang tinggi disebabkan oleh robekan luka insisi *post sectio caesarea* hal ini terjadi karena reaksi obat bius yang diberikan pada saat pembiusan sudah hilang sehingga ibu bisa merasakan rasa nyeri.

Rata-Rata Skala Nyeri Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sesudah pemberian relaksasi benson didapatkan nilai rata-rata 3.77 dengan skala nyeri terendah 3 dan skala nyeri tertinggi 4 dan nilai standar deviasi 0.535. Secara garis besar terdapat penurunan skala nyeri pada responden sesudah pemberian relaksasi benson. Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terakut seperti penelitian (Krisicillia *et al.*, 2020) menemukan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam mengurangi nyeri. Didapatkan hasil skala nyeri terendah setelah dilakukan teknik benson adalah 3. Adapun penyebab menurunnya skala nyeri pada ibu *post Caesar* sesuai dengan tujuan dilakukannya relaksasi benson adalah untuk menciptakan suasana intern yang nyaman sehingga mengalirkan fokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan.

Dipertegas oleh penelitian (Novia 2021), penelitian ini mendeskripsikan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam mengurangi nyeri. Pada penelitian ini responden berjumlah 2 orang. Terapi relaksasi benson dilakukan 10-15 menit selama 3 hari. Alat pengumpulan data menggunakan skala nyeri NRS. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada klien *Post Sectio caesarea* dengan Teknik Relaksasi Benson dengan penurunan skala hebat menjadi ringan. Analisis 1 kasus hari pertama skala nyeri 7 hingga hari ke-3 skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 5, sedangkan kasus kedua hari pertama skala nyeri 5 hingga hari ke-3 mengalami penurunan menjadi skala 3. Dipertegas oleh hasil penelitian Warsono (2019) didapatkan rata – rata penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* teknik

relaksasi benson akan efektif jika di terapkan pada pasien dengan skala nyeri maksimal 7 (kategori nyeri berat). Menurut Benson (Raudhah, 2021) Relaksasi Benson adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyeri-nya berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia, dan nyeri.

Pada penelitian ini didapatkan skala nyeri terendah setelah diberikan teknik relaksasi benson adalah 3, sehingga peneliti berasumsi yang menyebabkan terjadi penurunan nyeri di ruang kebidanan RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung setelah melakukan teknik relaksasi benson disebabkan pengalihan fokus nyeri yang membuat individu merasakan nyaman dan rileks dan juga akibat dari penggunaan kalimat “istighfar” yang membuat individu semakin dekat dengan Allah SWT karena mengingat Allah SWT hati menjadi tenang. Hal ini terlihat dari respon dan ekspresi klien yang mengatakan setelah melakukan relaksasi benson merasakan tenang dan rileks. Pasien *post sectio caesarea* yang melakukan relaksasi benson mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri tersebut karena luka dari operasi *sectio caesarea* tersebut merupakan luka yang dibuat mulai dari lapisan perut sampai ke lapisan uterus yang penyembuhannya bertahap. Asumsi ini diperkuat oleh beberapa responden menceritakan sebelum peneliti mengajarkan teknik relaksasi benson, responden telah melakukan “istighfar” terlebih dahulu, sehingga memudahkan peneliti untuk memberitahukan cara atau pedoman melakukan Relaksasi Benson sesuai dengan pedoman yang ada.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Pasien *Post Sectio caesarea*

Berdasarkan tabel 5 dari 16 responden pada penelitian ini didapatkan p value sebesar 0,000 di mana $< 0,05$. Karena $< 0,05$ maka terdapat perbedaan signifikan. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* karena $p < 0,05$. Hasil penelitian ini dipertegas oleh beberapa penelitian serupa seperti hasil penelitian Kriscillia *et al.*, (2020) penelitian ini dilakukan dengan jumlah 20 responden menggunakan kelompok kontrol dan intervensi yang hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap nyeri *post sectio caesarea* dengan p value $0,001 < \alpha (0,05)$. Ketika relaksasi mengalihkan pikiran, thalamus akan menengahi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat dan alur serabut saraf desenden melepaskan opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi.

Hasil penelitian oleh Novia (2021) yang menjelaskan bahwa pasien 1 dan pasien 2 diberikan terapi Teknik Relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post Sectio caesarea* menyatakan bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi benson terdapat adanya penurunan intensitas nyeri dengan skala 4-6 (nyeri sedang) menjadi 1-3 (nyeri ringan) yaitu klien tampak rileks dan tenang dan nyaman, dan dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan pemberian terapi Teknik Relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Hasil penelitian oleh Warsono (2019) dengan hasil Penelitian yang di lakukan terhadap 30 responden *post sectio caesarea* di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dapat disimpulkan bahwasannya teknik rilksasi benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Penelitian menggunakan Uji analisa Wilcoxon match pair test didapatkan P value = 0,000 maka memang ada pengaruhnya pemberian teknik rilaksasi benson terhadap intensitas nyeri.

Adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri didukung oleh penelitian Latifa (2023) pada seseorang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, peningkatan nadi, dilatasi arteri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus dan meningkatkan aktivasi mental, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan.

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorfin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati sehingga menjadi rileks dan senang. Di samping itu, pada *Anterior Pituitary Sekresi, Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) menurun, kemudian *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun. Sehingga apabila diterapkan pemberian teknik relaksasi nafas dalam ini dapat merangsang tubuh menghasilkan endorfin dan enkephalin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati sehingga menjadi rileks.

Sesuai dengan hasil penelitian yaitu adanya pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* peneliti berasumsi bahwa tehnik relaksasi benson benar adanya dapat mempengaruhi dan mengalihkan pikiran dengan melihat mekanisme otak akan menengahi perhatian secara selektif yang merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung tahun 2024 adalah sebagai berikut: Karakteristik responden berumur diantara usia 20-35 tahun sebanyak 15 sampel (93.75%), paritas terbanyak yaitu multipara dengan 11 responden (68.75%) dan primipara sebanyak 5 responden (31.25%), sebagian besar responden merupakan *sectio caesarea* pertama kalinya sebanyak 10 responden (62.5%). Rata-rata skala nyeri *post sectio caesarea* sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi benson yaitu sebesar 5.29. Rata-rata *post sectio caesarea* sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi benson yaitu sebesar 2.77. Ada pengaruh pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung tahun 2024 menunjukkan p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, R., Koeryaman, M. T., & DA, I. A. (2020). *Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, dan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea di RSUD dr. Slamet Garut*. Jurnal

- Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi, 20(2), 223-234
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Pasca Sectio caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6(2), 30–37
- Atmojo, J. T, dkk (2019). *Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Stroke Back Masage Terhadap Tekanan Darah dan nyeri kepala Pada Penderita Hipertensi*. Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 641–650. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Benson H & Proctor W. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi*.
- Dinkes. 2018. Profil Data Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2018. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung
- Falentina, D. (2019). *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Post Op Sectio caesarea di Ruang Mawar Nifas RSUD*. Abdul Wahab Sjahrane Samarinda. Diakses pada 20 Mei 2024. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/284/1/Untitled.pdf>
- Fijianto, D., Aktifah, N., & Rejeki, H. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Spiritual Well Being Warga Binaan Pemasyarakatan Laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Jawa Tengah*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 109– 114
- Krisicillia M, Rini A, Diana P (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi*. Diakses pada 08 Agustus 2024 <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/197/123>
- Manuaba I. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*, Jakarta: EGC Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U. (2018). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik Meniup Balon Terhadap Perubahan Skala Nyeri*
- Nilam Aisyah (2023). *Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Sectio caesarea*. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES) Vol.2, No.2. Surakarta
- Novia Febrianti, Mochammad (2021) *Penurunan Nyeri Pasien Post sectio caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson*. Jurnal Unimus Vol 2-No 2. Universitas Muhammadiyah Semarang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6239>
- Morita KM, Amelia R, Putri D. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi*. J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan. 2020;5(2):106
- Naili KN.2022. *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal Keperawatan UWHS: Semarang.
- Notoadmodjo. (2017). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Octasari, P. M., Rukminingsih, F., & Widia, D. (2022). *Evaluasi Penggunaan Analgesik pada Pasien Sectio caesarea di Rumah Sakit St . Elisabeth Semarang Evaluation of Analgesic Usage in Cesarean Section Patients at St . Elisabeth Hospital , Semarang* Operasi sesar adalah proses persalinan dengan pembedahan mela. 19(1), 45–54
- Pragholapati, A. (2020). *Self-Efficacy Of Nurses During The Pandemic Covid-19*
- Raj, S. and Pillai, R. R. (2021). *Effectiveness of Benson's Relaxation Therapy on Reduction of Postcesarean Pain and Stress among Mothers in a Selected Hospital at Kochi*”, ournal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology, 13(2). doi: <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-1875>
- Ratnawati, Qoriatul (2023). *Gambaran Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio caesarea Metode Eracs di RS H.A Zaky Djunaid Pekalongan*. OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan Vol. 2. Pekalongan

- Ramandanty, P. F. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Operasi Sectio caesarea Di Ruang Mawar Rsud a.W Sjahranie Samarinda*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Tiimur.
- Raudhah Putri Kinanti. (2021) *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. Unissula, Semarang
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (Riskesdas) (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sari, Septiana Permata., Gati, Norman Wijaya dan Hermawati, (2020). *Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulung, Neila & Sarah Dian Rani. (2017). *Teknik RelaksasiGenggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi*. Jurnal Endurance 2(3) (397-405). Diakses tanggal 26 April 2024 dari <http://download.garuda.ristekdikti.go.id>
- Sumaryati, S., Widodo, G. G., & Purwaningsih, H. (2018). *Hubungan Mobilisasi Dini dengan Tingkat Kemandirian Pasien Post Sectio Caecarea di Bangsal Mawar RSUD Temanggung*. Indonesian Journal of Nursing Reasearch,1(1),20–28. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijnr/article/view/8>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia*. 3rd edn. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Viandika N, Septiasari RM. *Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea*. J Qual Women"s Heal. 2020;3(1):1–8
- Warsono, Faradisa, & Galuh (2019). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio caesarea Di Rs Pku Muhammadiyah Cepu*. Jurnal Ilmu Keperawatan Medial Bedah 2 (1), Mei 2019, 1-54 ISSN 2338-2058 (print), ISSN 2621-2986 (online).
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan (1st ed.)*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Wiwien Winarni, 2019. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio caesarea Dengan Spinal Anestesi Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo*. Yogyakarta:Jurnal Keperawatan Poltekkes Yogyakarta
- Yanti, Dwi, & Kristiana, E. (2019). *Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea*. Ciastech, 177–184.