

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Letak Lintang Di Ruang Anggrek RSUD Dr.T.C Hillers Maumere

Yosefa Animba¹, Theresia Syirila Da Cunha²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Nusa Nipa Indonesia

Korespondensi penulis : yosefaanimba@gmail.com

Abstract Background: *Sectio caesarea* is an artificial birth in which the fetus is born through an incision in the front abdominal wall and uterine wall provided that the uterus is intact and the fetus weighs above 500 grams (Ramandanty, 2019). *Sectio Caesarea* is a surgical procedure by opening the abdominal wall and uterine wall to give birth to a fetus with a fetal weight of more than 500 grams and a fetal age of > 28 weeks and is carried out by means of surgery on the abdominal wall (laparotomy) and uterus (hysterectomy) with the aim of removing one or more babies. *Sectio Caesarea* delivery is carried out to prevent the death of the fetus and mother due to complications that will occur in vaginal delivery. Relaxation techniques are the most appropriate techniques for reducing pain, one of which is Benson Relaxation which is a development of the deep breathing relaxation method by involving the patient's confidence factor which can create a calm environment so that it can help patients achieve a higher state of health and well-being. Research Objective: to analyze the effect of the Benson relaxation technique on post caesarean section patients in the Orchid (Nifas) room at RSUD dr. T.C Hillers Maumere. Research Method: The research method used was a descriptive method with a case study/nursing care approach, with 2 patients who experienced post-caesarean section pain. Results: The results found after applying the Benson relaxation technique in both patients gave a positive response and the level of post caesarean section pain decreased. Conclusion: Benson relaxation therapy is effective in reducing pain.

Keywords: *Sectio Caesarea, Post Sectio Caesarea, Pain, Benson Relaxation Technique*

Abstrak Latar Belakang : *Sectio caesarea* adalah suatu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram (Ramandanty, 2019). *Sectio Caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan dengan cara membuka dinding abdomen dan dinding rahim untuk melahirkan janin dengan berat janin di atas 500 gram dan usia janin > 28 minggu dan dilakukan dengan cara pembedahan pada dinding abdomen (laparotomy) dan uterus (histerektomi) dengan tujuan untuk mengeluarkan satu bayi atau lebih. Tindakan persalinan secara *Sectio Caesarea* dilakukan untuk mencegah kematian janin dan ibu karena adanya suatu komplikasi yang akan terjadi pada persalinan secara pervagina. Teknik relaksasi merupakan teknik yang paling tepat untuk menurunkan nyeri, salah satunya Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Tujuan Penelitian : untuk menganalisis pengaruh dari teknik relaksasi benson pada pasien post sectio caesarea di ruang Anggrek (Nifas) RSUD dr. T.C Hillers Maumere. Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus/ asuhan keperawatan, dengan 2 pasien yang mengalami nyeri post section caesarea. Hasil : Hasil yang ditemukan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada kedua pasien memberikan respon positif dan tingkat nyeri post sectio caesarea menurun. Kesimpulan : terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri.

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

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah suatu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram (Ramandanty, 2019). *Sectio Caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan dengan cara membuka dinding abdomen dan dinding rahim untuk melahirkan janin dengan berat janin di atas 500 gram dan usia janin > 28 minggu dan dilakukan dengan cara pembedahan pada dinding abdomen (laparotomy) dan uterus (histerektomi) dengan tujuan

Received Desember 31, 2023; Accepted Januari 24, 2024; Published Februari 28, 2024

* Yosefa Animba, yosefaanimba@gmail.com

untuk mengeluarkan satu bayi atau lebih. Tindakan persalinan secara Sectio Caesarea dilakukan untuk mencegah kematian janin dan ibu karena adanya suatu komplikasi yang akan terjadi pada persalinan secara pervagina.

Masa pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu yang sangat bervariasi. Dalam penelitian Mulyono (2010), pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata, 45 menit. Pada umumnya pasien yang setelah operasi akan merasakan nyeri yang hebat pada 2 jam pertama pasca operasi dikarenakan pengaruh obat anastesi mulai hilang. Sayatan pada dinding perut dan uterus untuk melahirkan bayi dan placenta akan menimbulkan rasa nyeri (nyeri superfisial) akibat terputusnya serabut syaraf dan juga tekanan akibat jahitan. Tindakan operasi Sectio Caesarea juga mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Post Sectio Caesarea akan menimbulkan nyeri hebat dan proses pemulihannya berlangsung lebih lama dibandingkan dengan persalinan normal (Berman & Kozier, 2012).

Setelah operasi Sectio Caesarea, ibu akan merasakan nyeri dan memberikan dampak yang mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, bonding attachment (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Hal tersebut mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal. Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Hal tersebut yang menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri (Asmadi, 2013). Ada 2 cara untuk mengatasi nyeri yaitu dengan menggunakan terapi farmakologi seperti memberi obat-obat pereda nyeri dan secara non farmakologi yaitu mengajarkan pasien untuk menarik nafas dalam, mendengarkan music, melakukan relaksasi imajinasi, genggam jari dan salah satu terapi non farmakologi adalah dengan menggunakan teknik relaksasi Benson (Berman & Kozier, 2012).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki

efek menenangkan. Kelebihan dari teknik relaksasi benson yaitu lebih mudah dilakukan oleh klien dan dapat menekan biaya pengobatan.

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 (Solehati & Kosasih, 2015). Benson lebih mudah dilakukan dengan mandiri karena pasien bisa duduk ataupun berbaring di tempat tidur menarik nafas dalam dan menghembuskan lalu memikirkan hal-hal yang bisa membuat pasien bahagia. Rumusan masalah

Berdasarkan rumusan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan bagaimana “Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Klien Post Sectio Caesarea Indikasi Letak Lintang Dengan Intervensi Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Di Ruang Anggrek RSUD dr.T.C Hillers Maumere”?

METODE

Jenis desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan studi kasus proses asuhan keperawatan (Soekidjo, 2014). peneliti menggunakan teknik accidental sampling yaitu suatu metode penentuan sampel dengan pengambilan responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2015).

Populasi yang digunakan pada studi kasus adalah pada 2 klien dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (Proses pembedahan). Penelitian ini dilakukan di ruang Anggrek (Nifas) RSUD dr. T.C Hillers Maumere, pada tanggal 11 s/d 23 Desember 2023. Pengumpulan data pada asuhan keperawatan diperoleh melalui wawancara, dan observasi. Data yang dikumpulkan terkait dengan data pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, evaluasi.

HASIL

Pada studi kasus ini peneliti menggunakan 2 responden dengan usia yang berbeda. Klien pertama yang berinisial Ny.D.K berusia 33 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, beragama katolik. Klien kedua yang berinisial Ny.V. W berusia 38 tahun, bekerja sebagai seorang ibu rumah tangga, beragama katolik.

Klien pertama mengeluh nyeri pada luka operasi, nyeri seperti tertusuk- tusuk, nyeri pada perut bagian bawah, skala nyeri 5, dan nyeri terus menerus di rasakan. Hasil pemeriksaan TTV didapatkan hasil TD: 100/70 mmHg, Nadi: 80 x/menit, Suhu: 36,0 °c, SpO2: 99%, RR: 18 x/menit.

Klien kedua mengeluh nyeri pada luka operasi, nyeri seperti tertusuk - tusuk, nyeri pada perut bagian bawah, skala nyeri 6, dan nyeri hilang timbul. Hasil pemeriksaan TTV didapatkan hasil TD: 110/80 mmHg, Nadi: 68 x/menit, Suhu: 36,5 °c, SpO2: 98%, RR: 20 x/menit.

Tabel 1
Perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada klien

Klien	Hari ke-1		Hari ke-2	
	PRE	POST	PRE	POST
	Skala	Skala	Skala	Skala
Ny. D.K	5	3	3	2
Ny. V.W	7	4	4	2

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada kedua klien (responden) didapatkan bahwa kedua klien mengalami nyeri akut dengan data pendukung klien mengalami sakit apada luka operasi, sakit seperti tertusuk –tusuk, nyeri pada perut bagian bawah, dengah skala nyeri yang berbeda-beda, klien 1 mengatakan skala nyeri 5 , merasakan nyeri terusmenerus, sedangkan klien 2 mengatakan skala nyeri 7 , nyeri hilang timbul.

Tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti adalah mengatasi nyeri yang di alami klien dengan melakukan tindakan terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan. Kelebihan dari teknik relaksasi benson yaitu lebih mudah dilakukan oleh klien dan dapat menekan biaya pengobatan. 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 (Solehati & Kosasih, 2015).

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi gengam jari pada Ny. D.K dan Ny.V.W yang dilakukan selama dua hari mampu menurunkan nyeri post operasi sectio caesarea. Sesuai dengan hasil implementasi yang sudah dilakukan dari dua klien mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

Efek relaksasi benson juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di RSUD Praya bahwa semakin banyak responden yang diberikan tehnik relaksasi benson, maka nyeri yang dirasakan pada responden tersebut juga akan semakin mengalami penurunan. Selain itu, responden juga akan merasa tenang dan nyaman setelah dilakukannya relaksasi tersebut. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pada kelompok eksperimen yang berjumlah 15 responden yang merupakan pasien post SC setelah diberikan relaksasi benson tingkat nyerinya yaitu terdapat 8 responden (53,3%) dengan skala nyeri 1, skala nyeri 2 berjumlah 3 responden (20,0%) dan 2 responden (13,3%) dengan skala nyeri 3 dan 4 (Fitriana, 2018).

Hasil ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Afnijar (2018) pada pasien pasca section caesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib dijumpai hasil analisis *P-value* untuk relaksasi benson $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh penurunan rasa nyeri pada pasien *pasca section caesarea* pada perlakuan relaksasi benson.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis studi kasus yang sudah dilakukan pada kedua klien yang diberikan terpirelaksasi gengam jari selama 2 hari dengan frekuensi pemberian terapi 1 kali/hari pada pasien post operasi section caesarea di dapatkan bahwa terapi relaksasi benson efektif mengurangi nyeri. Sehingga intervensi ini terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada klien post operasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan arahan, serta kepada kedua responden yang telah bersedia menjadi responden sehingga penulis dapat menyelesaikan studi kasus tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnijar, W. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*. Volume 2, No 1, Desember 2018, e-ISSN : 2581-1975, p-ISSN : 2597-7482 , DO
- Alimul , A., (2010). Pengantar Kebutuhan Dasaar Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. Benson dan Proctor. (2011).
- Berman, S., & Kozier. (2009). Buku Ajar Praktik Keperawatan klinis Kozier. Jakarta: EGC
- Astutiningrum, D., & Fitriyah, F. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Prosiding University Research Colloquium*, 934–938.
- Fitriana, D. (2018). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi section caesarea di ruang nifas rsud praya. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- 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), 106–115.
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur di rumah sakit umum daerahmeuraxa banda aceh. *JOURNAL KEPERAWATAN*, 1(1), 43–53.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rs. Rafflesia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- Napisah, P. (2022). Intervensi Untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92–100. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i2.1113>
- Batubara, I., Indrani Harahap, E., & Siregar, R. (2016). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI PADA PASIEN POST SEKSIO SESARIA DI RSUD KOTA PADANGSIDIMPUAN. *Jurnal Ilmiah PANMED*, 10, 301–3014
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartumsectio caesarea. 2(2).