

## **PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI PADA Ny. Y POST SECTIO CAESAREA DI DESA KALIMANAH WETAN PURBALINGGA**

## **APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TO REDUCE PAIN AT Mrs. Y POST SECTIO CAESAREA IN KALIMANAH WETAN VILLAGE PURBALINGGA**

**Sofi Tri Wulandari<sup>1</sup>, Priyatin Sulistyowati<sup>2\*</sup>, Wiwik Priyatin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Nama Prodi, Fakultas, Perguruan Tinggi, Email : [softriwulandari321@gmail.com](mailto:softriwulandari321@gmail.com)

<sup>2</sup>Nama Prodi, Fakultas, Perguruan Tinggi, Email : [fatikhahrusida@gmail.com](mailto:fatikhahrusida@gmail.com)

<sup>3</sup>Nama Prodi, Fakultas, Perguruan Tinggi, Email : [wiwikaura428@gmail.com](mailto:wiwikaura428@gmail.com)

\*email Koresponden: [fatikhahrusida@gmail.com](mailto:fatikhahrusida@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.388>

Submitted: 23/12/24

Article info:

Accepted: 27/01/25

Published: 30/01/25

### **Abstract**

Sectio Caesarea (SC) is an action to remove the fetus through an incision in the abdominal wall and uterus. Severe postoperative pain is a complex physiological response to tissue damage, uterine contractions, and abdominal tension, which can cause discomfort and limited mobility. Effective pain management is necessary to improve patient recovery and comfort. Pain can be implemented in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological, one of which is the Benson relaxation technique. Benson's relaxation technique, which is a technique that combines deep breathing techniques with the use of words according to the individual's beliefs and beliefs, is one way to deal with pain. the benefits of relaxation. This study aims to determine whether there is an effect of applying Benson relaxation to reduce pain in Post Sectio Caesarea patients. Data collection methods use descriptive analysis and case studies. The results showed a decrease in pain intensity from scale 6 (moderate pain) to scale 2 (mild pain) after 3 days of Benson relaxation therapy. The implementation of non-pharmacological therapy in the form of Benson relaxation carried out for 3 days for 10-15 minutes was effective in reducing the client's pain post caesarean section with the result that before relaxation the client's pain scale was 6 (moderate pain) decreasing to 2 in the mild pain category. Benson's Relaxation works by decreasing sympathetic nervous system activity and increasing relaxation, which is effective in reducing pain. These results indicate that this therapy can be an effective non-pharmacological intervention for Post Sectio Caesarea patients.

**Keywords:** Pain; Benson Relaxation; Sectio Caesarea (SC)

### **Abstrak**

Sectio Caesarea (SC) adalah tindakan untuk mengeluarkan janin melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus. Nyeri hebat pascaoperasi adalah respons fisiologis kompleks akibat kerusakan jaringan, kontraksi uterus, dan ketegangan abdomen, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan keterbatasan mobilitas. Penanganan nyeri yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pemulihan dan

kenyamanan pasien. Nyeri dalam pelaksanaannya memiliki dua cara yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, teknik non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson, yaitu teknik yang menggabungkan antara teknik nafas dalam disertai penggunaan kata-kata sesuai dengan keyakinan serta kepercayaan individu, merupakan salah satu cara untuk menangani nyeri. manfaat dari relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh penerapan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien Post Sectio Caesarea. Metode pengumpulan data menggunakan analisa deskriptif dan studi kasus. Hasil menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan) setelah 3 hari terapi relaksasi Benson. Implementasi pemberian terapi nonfarmakologis berupa relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari selama 10-15 menit efektif untuk menurunkan nyeri klien post sectio caesarea dengan hasil sebelum dilakukan relaksasi skala nyeri klien 6 (nyeri sedang) menurun menjadi 2 dengan kategori nyeri ringan. Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi, yang efektif dalam mengurangi nyeri. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk pasien Post Sectio Caesarea

**Kata kunci:** Nyeri; Relaksasi Benson; Sectio Caesarea (SC)

## 1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu dan Bayi di Indonesia termasuk nomor tiga tertinggi di negara-negara Asia Tenggara, sebagaimana disampaikan oleh Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI, dalam sebuah acara temu wicara akhir bulan Desember 2023 lalu. Penyebab kematian bayi kebanyakan adalah berat badan lahir rendah (BBLR), sedangkan pada ibu penyebab kematian tertinggi adalah pendarahan dan eklampsia atau tekanan darah tinggi dan kejang yang terjadi pada kehamilan atau persalinan.

Inilah pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan di puskesmas secara rutin oleh tenaga kesehatan terlatih sebagai salah satu solusi efektif dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Selain itu juga, dibutuhkan partisipasi serta kesadaran ibu terhadap pemeriksaan kehamilan di puskesmas oleh tenaga kesehatan.

Pemeriksaan kehamilan atau Antenatal Care (ANC) adalah pemeriksaan yang bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan fisik dan mental ibu hamil, hingga siap menghadapi masa persalinan, masa nifas, pemberian ASI secara eksklusif, serta kembalinya kesehatan alat reproduksi secara alami dan bertahap. Dilakukan minimal 6 (enam) kali selama kehamilan, 1 kali pada trimester pertama, 2 kali pada trimester kedua, dan 3 kali pada trimester ketiga.

Sectio Caesarea (SC) yaitu proses yang dilakukan untuk mengeluarkan janin dengan melalui tindakan insisi pada dinding abdomen dan juga uterus, tujuan dari tindakan tersebut yaitu sebagai upaya untuk menyelamatkan ibu serta janin yang ada pada kandungannya dan tindakan Sectio Caesarea ini dilakukan atas indikasi medis (Kamallia, 2022).

Setelah operasi Sectio Caesarea, pasien mengalami penderitaan karena terdapat sayatan pada dinding perut dan rahim (Oktariani et al., 2022).

Nyeri hebat setelah operasi caesar adalah respon fisiologis yang kompleks di sebabkan oleh ketegangan lambung dan usus, kerusakan jaringan, dan kontraksi rahim. Nyeri yang dialami pasien setelah operasi caesar jelas akan menimbulkan rasa tidak nyaman, dan biasanya lebih parah dibandingkan dengan pasien persalinan pervaginam. Nyeri yang dialami pasien setelah operasi caesar juga akan menyebabkan masalah tambahan, seperti ketidaknyamanan saat bergerak karena intensitas nyeri. Nyeri dalam pelaksanaannya memiliki dua cara yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, teknik non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi Benson.

Teknik relaksasi Benson, yaitu teknik yang menggabungkan antara teknik nafas dalam disertai penggunaan kata-kata sesuai dengan keyakinan serta kepercayaan individu, merupakan

salah satu cara untuk menangani nyeri. manfaat dari relaksasi Benson sendiri yaitu untuk menurunkan tingkat stres dan perasaan cemas (Kamallia, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andriana et al., (2023) relaksasi Benson yang diterapkan selama 3 hari dengan waktu sekitar 10-15 menit terbukti efektif untuk menurunkan nyeri yang dirasakan klien post section caesarea. skala nyeri klien sebelum diterapkannya relaksasi Benson yaitu 6 dan setelah klien diberikan relaksasi Benson skala nyeri klien menurun menjadi 3. Pengukuran skala nyeri klien dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dengan mengumpulkan informasi subyektif tentang nyeri yang dirasakan pasien sebelum dan sesudah terapi. Observasi yaitu mencatat respons pasien selama dan setelah terapi menggunakan lembar observasi. Dokumentasi dilakukan menggunakan skala numerik nyeri (NRS) untuk mencatat intensitas nyeri. Terapi dilakukan satu kali sehari pada pagi hari, selama 10-15 menit, Di Desa Kalimanah Wetan, Purbalingga. Prosedur pelaksanaan terapi benson adalah ciptakan suasana lingkungan yang tenang serta nyaman., pilihlah tempat yang sesuai dengan klien, posisikan klien sesuai dengan tingkat kenyamanannya., anjurkan klien untuk perlahan memejamkan mata agar otot pada daerah mata tidak mengalami ketegangan., anjurkan klien untuk rileks serta tidak merasa tegang, anjurkan klien untuk mulai bernafas secara perlahan, lalu menganjurkan klien untuk mengucapkan kata sesuai dengan keyakinan klien ketika membuang nafas, contohnya ampuni aku Tuhan atau bisa lainnya.

Peneliti hanya menggunakan satu responden dengan kriteria inklusi pasien yang telah dilakukan tindakan SC, skala nyeri 4-6, pasien belum mengonsumsi analgetik. Diluar kriteria inklusi tidak bisa dijadikan responden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dalam studi kasus karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan 1 responden yaitu Ny. Y berusia 28 tahun dengan pengelolaan selama 3 hari 3 kali dengan waktu 10-15 menit yaitu dilakukan penerapan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri Post Sectio Caesarea. Responden dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yaitu responden dengan Post Sectio Caesarea.

**Tabel 1.** Hasil observasi skala nyeri

Skala nyeri		Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
Skala	Ciri-ciri	Pre	post	pre	post	Pre	post
0	Tidak nyeri						
1-3	Nyeri ringan						2
4-6	Nyeri sedang	6	6	5	4	4	
7-9	Nyeri berat terkontrol						
10	Nyeri berat tidak terkontrol						

### Pembahasan

Penulis mendapatkan data bahwa klien Post Sectio Caesarea hari ke 3 dengan indikasi kelainan letak janin bernama Ny. Y berusia 28 tahun, menurut Putra et al., (2021) faktor yang menimbulkan perlunya tindakan Sectio Caesarea yaitu seperti letak janin yang tidak normal atau mal posisi janin serta mal presentasi janin.

Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. Y mengatakan nyeri yang dirasakan pada daerah insisi dengan sensasi seperti ditusuk-tusuk, bersifat hilang timbul dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Nyeri pasca operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Menurut penelitian yang dilakukan Astutiningrum dan Fitriyah, (2019) pada ibu Post Sectio Caesarea mengatakan terasa nyeri pada daerah insisi dengan nyeri terasa di tusuk-tusuk, perih serta bersifat hilang timbul, dengan skala nyeri yang dirasakan oleh klien berkisar antara 6-7. Rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar manusia oleh sebab itu kondisi ketidaknyamanan serta rasa nyeri harus ditangani menggunakan manajemen nyeri. (Evrianasari & Yosaria, 2019). Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk mengukur skala nyeri yang dirasakan oleh klien karena terbukti efektif dalam pengukuran skala nyeri pada Post Sectio Caesarea menurut penelitian yang dilakukan oleh (Labibah, 2022).

Pada tanggal 30 Mei 2024, dilakukan implementasi untuk memastikan keluhan nyeri pada klien dengan mengkaji keluhan utama yang dirasakan. Klien melaporkan nyeri akibat luka Post Sectio Caesarea. Klien menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan bersifat hilang timbul dengan sensasi seperti ditusuk-tusuk dan perih. Nyeri ini muncul terutama saat klien melakukan aktivitas seperti berjalan dan bergerak. Skala nyeri yang dilaporkan oleh klien adalah 6 (nyeri sedang). Sesuai dengan intervensi yang akan dilakukan yaitu penerapan relaksasi Benson yang dilakukan sebelum klien mengkonsumsi analgetik, menurut Febiantri & Machmudah, (2021) memiliki 3 tahap penerapan yaitu tahap persiapan sebelum dilakukannya relaksasi dengan mengkaji terlebih dahulu skala nyeri klien dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), menyediakan lingkungan yang tenang dan nyaman, menjaga privasi klien selanjutnya klien dianjurkan untuk memilih kata-kata yang akan digunakan untuk melakukan relaksasi Benson, klien memilih kata “astaghfirullah” yang nantinya kata-kata tersebut dapat membuat klien menjadi fokus serta relaksasi. Tahap selanjutnya tahap kerja yaitu memosisikan klien dengan keadaan yang rileks serta nyaman, menginstruksikan klien untuk memejamkan mata serta melemaskan otot-otot tubuh klien dari ujung kepala sampai ke ujung kaki agar klien tenang dan merasa rileks, tahap berikutnya anjurkan klien menarik nafas selama 3 detik melalui hidung lalu dihembuskan melalui mulut, bersamaan dengan mengucapkan kata yang sudah dipilih klien sebelumnya “Astaghfirullah” menganjurkan klien untuk tetap fokus serta membuang pikiran-pikiran negatif klien, relaksasi tersebut dilakukan selama 10-15 menit, selanjutnya klien diinstruksikan untuk membuka mata secara perlahan agar tetap rileks tahap berikutnya yaitu menanyakan perasaan klien setelah dilakukan relaksasi Benson, selanjutnya mengkaji kembali skala nyeri klien serta memperagakan tehnik tersebut kepada klien kemudian dilakukan bersama-sama selanjutnya Ny. Y diminta untuk memperagakannya sendiri, relaksasi berlangsung selama sekitar 10 menit klien tampak fokus karena lingkungan yang mendukung. Setelah itu peneliti mengevaluasi skala nyeri klien pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi Benson skala nyeri klien yaitu 6 (nyeri sedang) setelah dilakukan relaksasi Benson skala nyeri yang dirasakan klien masih sama 6 (nyeri sedang) karena klien belum mampu memfokuskan perhatiannya dan belum terbiasa menurut Kamallia, (2022) empat elemen utama yang mendasari berhasilnya penerapan relaksasi Benson yaitu lingkungan yang tenang dan fokus pasien.

Pertemuan ke dua dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 klien tampak masih terlihat merasakan nyeri saat klien berjalan dan beraktivitas, klien mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang. Wahyuni, (2019) nyeri yang dirasakan post pembedahan menyebabkan intoleransi aktivitas. selain itu, pasien akan mengalami gangguan sementara dan kelemahan fisik, sehingga untuk melakukan aktivitas mandiri mengalami gangguan. Implementasi yang dilakukan pada hari ke dua dengan melakukan teknik relaksasi Benson yang sudah diajarkan kepada klien. Pada hari kedua sebelum dilakukan relaksasi Benson skala nyeri klien yaitu 5 (nyeri sedang)

yang pada hari sebelumnya 6 karena klien melakukan mobilisasi atau aktivitas mandiri yang dapat membuat nyeri berkurang, menurut Andriana et al., (2023) percepatan penyembuhan luka serta mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan dengan mobilisasi dini dan aktif. Setelah dilakukan relaksasi Benson skala nyeri yang dirasakan klien 4 (nyeri sedang) klien tampak lebih rileks dan nyaman.

Pada hari ketiga penerapan relaksasi Benson, yaitu pada tanggal 1 Juni 2024, klien mengatakan bahwa tingkat nyeri yang dirasakannya telah berkurang signifikan dibanding sebelumnya. Klien terlihat lebih rileks dan mampu berkonsentrasi saat melakukan relaksasi Benson, dengan menggunakan kata-kata yang dipilihnya sendiri, yaitu "Astaghfirullah". Skala nyeri klien yang sebelumnya 4 (nyeri sedang) turun menjadi 2 (nyeri ringan) hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febiantri & dan Machmudah, (2021)

Implementasi pemberian terapi nonfarmakologis berupa relaksasi Benson efektif menurunkan skala nyeri Post Sectio Caesarea yang diterapkan selama 3 hari selama 10-15 menit dengan hasil sebelum dilakukan relaksasi skala nyeri klien 6 (nyeri sedang) menurun menjadi 2 dengan kategori nyeri ringan sejalan dengan penelitian Yanti dan Kristiana, (2019) teknik relaksasi Benson memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pasien Post Sectio Caesarea menyatakan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson dengan skala 4-6 (nyeri sedang) menjadi 1-3 (nyeri ringan).

#### 4. KESIMPULAN

Pemberian teknik relaksasi Benson dilakukan untuk mengurangi nyeri pada klien Post Sectio Caesarea yang diberikan 3 hari selama 10-15 menit terbukti efektif dalam menurunkan nyeri Post Sectio Caesarea dari skala nyeri awal pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi yaitu 6 (nyeri sedang) menurun pada hari ke 3 setelah dilakukan relaksasi menjadi 2 (nyeri ringan). Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi, yang efektif dalam mengurangi nyeri. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk pasien Post Sectio Caesarea.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, S., Sukmawati, S., & Solehati, T. (2023). Efektifitas Intervensi Relaksasi Benson Dan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Gagal Drip: Studi Kasus. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 133–148. <https://doi.org/10.33366/Nn.V7i3.2736>
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 934–938.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V5i1.802>
- 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>
- Kamallia, L. N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny . S Dengan Post Partum Sc Universitas Harapan Bangsa , Program Studi Pendidikan Profesi Ners Email Lisanurk@Gmail.Com Universitas Harapan Bangsa , Program Studi Pendidikan Profesi Ners Em. 303–316. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/249>



- 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>
- Oktariani, N., Haniyah, S., & Dewi, F. K. (2022). Efektivitas Endorphine Message Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sc Di Rumah Sakit Umum. 51–59. <https://journalmandiracendikia.com/jbmc-for>
- Wahyuni, S. (2019). Program Studi Diii Keperawatan Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo 2019. Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo.
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology, Ciastech*, 177–184. <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/1102/905>