



## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI NYERI AKUT PADA NY. S DENGAN POST PARTUM SC

**Lisa Nur Kamallia<sup>1</sup>**

*Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Pendidikan Profesi Ners*

*Email [lisanurk@gmail.com](mailto:lisanurk@gmail.com)*

**Siti Haniyah<sup>2</sup>**

*Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Pendidikan Profesi Ners*

*Email [haniwiwana56@gmail.com](mailto:haniwiwana56@gmail.com)*

### ABSTRAK

**Pendahuluan** *Sectio caesarea (SC)* adalah suatu teknik persalinan buatan yang bertujuan untuk melahirkan janin dengan cara menyayat dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan syarat berat janin lebih dari 500 gram dan atau usia kehamilan diatas 28 minggu. Pada hakikatnya persalinan SC dapat menimbulkan rasa nyeri akibat dari sayatan di dinding perut dan uterus sehingga pasien akan merasa tidak nyaman dan dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi ibu maupun bayi. Rasa nyeri dapat diminimalisir dengan dilakukannya teknik nonfarmakologis salah satunya dengan teknik relaksasi benson. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan perubahan nyeri pada pasien post partum SC dengan pemberian terapi relaksasi benson pada Ny. S. **Metode** penelitian dengan menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek dalam penelitian yaitu Ny. S dengan post partum SC yang dirawat di ruang flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. **Hasil** penelitian menunjukkan setelah dilakukannya teknik relaksasi benson selama 3 hari nyeri yang dirasakan pasien dapat berkurang, pasien sudah bisa tidur dan tidak meringis kesakitan. **Kesimpulan** relaksasi benson dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pasien post partum SC. Dan masalah keperawatan berupa nyeri akut dapat teratasi.

Kata Kunci: relaksasi benson; nyeri akut; post partum SC

### ABSTRACT

**Introduction** *Sectio caesarea (SC)* is an artificial birth technique that aims to give birth to a fetus by incising the intact abdominal and uterine walls provided that the fetal weight is more than 500 grams and or gestational age is above 28 weeks. In essence, SC delivery can cause pain as a result of incisions in the abdominal wall and uterus so that the patient will feel uncomfortable and can have a negative impact on the mother and baby. Pain can be minimized by performing non-pharmacological techniques, one of which is the Benson relaxation technique. The purpose of this study was to describe changes in pain in post partum SC patients by administering benson relaxation therapy to Mrs. S. **Method** The research method uses descriptive case studies with a nursing care approach. Subjects in the study namely Mrs. S with post partum SC who was treated in the flamboyan room of Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital. Data collection techniques are by interview, observation and physical examination. The **results** showed that after doing the Benson relaxation technique for 3 days the pain felt by the patient could be reduced, the patient was able to sleep and did not wince in pain. In **conclusion**, Benson relaxation can reduce the pain felt by post partum SC patients. And nursing problems in the form of acute pain can be resolved

**Keywords:** benson relaxation therapy; acute pain; post partum SC

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* (SC) merupakan proses pengeluaran janin dengan cara melakukan insisi pada dinding abdomen dan juga uterus, yang bertujuan untuk menyelamatkan ibu beserta dengan janin yang dikandungnya dan tindakan ini dilakukan atas indikasi medis. Akan tetapi, masyarakat dengan ekonomi tinggi lebih memilih tindakan SC dan menjadi sebuah trend akhir-akhir ini (Sitorus & Purba, 2019).

Menurut data RISKESDAS tahun 2018, untuk Ibu yang berusia 10-54 tahun dengan menggunakan metode persalinan SC mencapai 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan. Dan dari jumlah tersebut terdapat beberapa gangguan atau komplikasi yang menyertai persalinan SC sebesar 23,2%. Yang kemudian diuraikan lagi menjadi: bayi sunsang sebanyak 3,1%, perdarahan sebanyak 2,4%, eklampsia sebanyak 0,2%, ketuban pecah dini atau *premature rupture of membranes* sebanyak 5,6%, partus lama atau *prolonged labour* sebanyak 4,3%, janin terlilit tali pusat atau *nuchal cord* sebanyak 2,9%, plasenta previa atau *placenta previa* sebanyak 0,7%, retensi plasenta sebanyak 0,8%, hipertensi

sebanyak 2,7%, dan komplikasi lainnya sebanyak 4,6% (Gerald, 2020).

Pada hakikatnya persalinan alami atau spontan lebih aman jika dibandingkan dengan persalinan yang menggunakan metode SC. Pada persalinan SC efek samping obat yang diberikan saat persalinan lebih berbahaya, penyembuhan luka juga lebih lama. Selain itu, bagi ibu yang melahirkan dengan metode SC akan memicu masalah yang kompleks baik itu secara biopsikososio, atau bahkan spiritual dari individu itu sendiri. Luka akibat dari pembedahan juga dapat membuat ibu merasa nyeri. Rasa nyeri tersebut diakibatkan oleh putusny serabut saraf dan juga akibat dari tekanan yang ditimbulkan dari jahitan (Morita et al., 2020).

Nyeri post SC akan berdampak pada ibu diantaranya yaitu mobilisasi menjadi lebih terbatas, terganggu atau tidak terpenuhinya *bonding attachment*, *Activity of Daily Living* (ADL) menjadi terhambat/terganggu, Inisiasi Menyusui Dini (IMD) menjadi tidak terpenuhi dikarenakan saat ibu bergerak terjadi peningkatan nyeri sehingga respon ibu terhadap bayi berkurang, dan pemberian

ASI menjadi tidak maksimal padahal ASI merupakan sumber gizi utama dan sangat bermanfaat bagi bayi (Fiorent et al., 2021).

Mengetahui hal tersebut, perlunya upaya dalam meringankan bahkan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman pada pasien. Terdapat dua cara dalam penatalaksanaan nyeri yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis (Alza et al., 2023). Terapi farmakologi sangat baik dan efektif dalam meringankan nyeri. Namun demikian, pemberian terapi farmakologi tidak dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan rasa nyeri tersebut. Selain itu, bila analgesik dikonsumsi dalam jangka panjang akan berefek pada ginjal. Sedangkan, untuk mempersingkat episode nyeri dapat menggunakan terapi non farmakologi. Maka dari itu, untuk mengurangi rasa nyeri serta masa pemulihan menjadi tidak memanjang, perlu adanya penggabungan antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Terdapat beberapa teknik non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk

menangani nyeri disertai dengan menggunakan metode pernafasan dalam dan mengucapkan kata-kata sesuai kepercayaan masing-masing individu. Relaksasi benson membutuhkan faktor kepercayaan atau spiritualitas pasien, yang dapat melahirkan suatu lingkungan internal sehingga pasien dapat mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Anggraeni, 2022).

Manfaat dari relaksasi benson diantaranya berkurangnya tingkat stress dan perasaan cemas juga dapat berkurang. Klien akan mengalami rasa nyaman serta rileks, sehingga sistem metabolisme dalam tubuh juga ikut menurun, serta kontraksi jantung, tekanan darah juga ikut menurun. Selain itu, relaksasi ini juga dapat menurunkan sensasi nyeri dengan cara melepaskan hormon yang mempengaruhinya. Sensasi nyeri post pembedahan umumnya diikuti dengan reaksi psikologis seperti rasa cemas, takut, dan juga depresi. Reaksi tersebut menimbulkan peningkatan respon simpatik yang diantaranya yaitu kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin akan menjadi meningkat sehingga memperburuk intensitas nyeri. Maka dari itu, dengan dilakukannya teknik relaksasi benson diharapkan rasa ketidaknyamanan

Lisa Nur Kamalli dkk : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum Sc

yang dialami oleh ibu post SC dapat menurun (Nurhayati et al., 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi mendapatkan hasil berupa pada kelompok kontrol rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden didapatkan nilai sebanyak 5,40. Untuk tingkat nyerinya sendiri yang terendah berskala 3 dan tertinggi berskala 7 sedangkan untuk nilai standar deviasi sebesar 1,26. Sehingga pada kelompok kontrol diperoleh selisih nilai rata-rata pretest dan posttest sebesar 1,70. Untuk kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi benson yaitu kelompok kontrol terjadi penurunan tingkat nyeri yang lebih sedikit dari kelompok intervensi. Karena pada kelompok intervensi tidak hanya diberikan terapi farmakologi saja tetapi juga diberikan terapi non farmakologi, sehingga pada kelompok ini penurunan intensitas nyeri menjadi lebih banyak (Morita et al., 2020).

Berbagai ketidaknyamanan ibu yang dirasakan setelah melahirkan dengan metode *sectio caesarea* (SC) akan berdampak pada ibu maupun bayinya. Oleh sebab itu, sebagai perawat yang akan memberikan implementasi pada pasien untuk mengurangi gejala yang terjadi ialah

dengan memberikan terapi nonfarmakologi pada ibu post partum SC. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk memberikan intervensi terapi relaksasi benson untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh Ny. S dengan post partum SC di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN (Times New Roman 12, KAPITAL, tebal)**

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif case study. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang terdiri dari pengkajian, menentukan diagnose keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi hingga evaluasi.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah Ny. S di ruang flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. Penentuan subjek, peneliti menentukan beberapa kriteria sebagai berikut: 1) Terdiri dari 1 orang klien dewasa dengan metode persalinan SC. 2) Merupakan pasien rawat inap. 3) Bersedia diberikan asuhan keperawatan sesuai dengan waktu yang ditentukan peneliti.

Lokasi penelitian dilakukan di ruang flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono

Soekarjo. Dan untuk waktu penelitiannya sendiri dilakukan pada 28 Februari 2023 sampai dengan 2 Maret 2023.

Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan teknik berupa wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Untuk hasil wawancara didapatkan data berupa identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit pasien dan lain sebagainya. Saat dilakukan observasi peneliti melakukan pengamatan kepada pasien terkait mimik wajah, gerak gerik dan lainnya yang menunjang data objektif, sedangkan pada saat pemeriksaan fisik, peneliti akan melakukan pengkajian inspeksi hingga asukultasi mulai dari ujung kepala sampai kaki serta data penunjang lainnya seperti pemeriksaan tekanan darah, hasil laboratorium dan lain sebagainya.

Instrumen yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah format asuhan keperawatan post partum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Harapan Bangsa.

Peneliti melakukan analisa data setelah seluruh data terkumpul dari hasil wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik yang telah dilakukan saat pengkajian, kemudian didapatkan diagnosa keperawatan. Peneliti kemudian menyusun rencana keperawatan, melakukan

implementasi dan juga melakukan evaluasi. Pada hakikatnya menganalisa data sudah dilakukan peneliti mulai dari peneliti pertama kali memasuki lahan penelitian

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Proses pengkajian dilakukan saat Ny S dirawat inap di ruang flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo pada tanggal 28 Februari 2023. Pasien masuk rumah sakit pada tanggal 27 Februari 2023. Hasil pengkajian didapatkan data bahwa Ny S berusia 43 tahun, suku/bangsa Jawa, dan beragama Islam, serta Ny S menempuh jenjang pendidikan terakhir SMP. Pernikahan yang dijalani dengan Tn H adalah pernikahan pertama, dan telah dikaruniai 4 anak.

Keluhan utama yang dirasakan oleh Ny S yaitu nyeri di bagian perut karena operasi. Saat ini pasien mengeluh nyeri setelah operasi sesar, pasien juga mengatakan bahwa dirinya susah tidur. Nyeri yang dirasakan disebabkan karena post sc. Pasien mengeluh bahwa nyerinya seperti tersayat sayat dan hanya dirasakan di bagian perut. Untuk skala nyeri, pasien mengatakan skalanya 8 (nyeri hebat) dengan menggunakan skala intensitas nyeri berupa numeric rating scale. Pasien juga mengatakan bahwa nyerinya semakin

parah jika pasien menggerakkan tubuhnya. Pasien menyampaikan bahwa dirinya tidak pernah merasakan nyeri yang seperti ini dan berharap ingin sembuh dan kembali sehat.

Pada riwayat keluarga, pasien tidak memiliki riwayat penyakit keturunan seperti, hipertensi, diabetes melitus, jantung dan lain sebagainya hanya saja keluarganya memiliki penyakit gastritis kronis. Sedangkan untuk riwayat menstruasi, Ny S mengalami menarche pada usia 20 tahun dan untuk banyaknya darah yang keluar pasien tidak mengetahuinya secara pasti hanya saja sehari sekitar 3-4 kali ganti pembalut. Siklus menstruasi yang dialami oleh Ny S yaitu 28 hari tetapi saat menstruasi terakhir sebelum hamil, pasien mengatakan bahwa dirinya mengalami menstruasi sebulan 3 kali dan lama menstruasi sekitar 7 hari. Saat menstruasi, biasanya Ny S mengeluh sakit perut. Untuk hari pertama haid terakhir Ny S yaitu sekitar 1 Juni 2022.

Untuk riwayat KB, pasien pernah melaksanakan KB dengan jenis KB suntik. Pemakaian KB kurang lebih sejak 7 tahun yang lalu dan masalah yang terjadi berupa perdarahan. Pada riwayat kesehatan, Ny S memiliki riwayat hipertensi sejak anak ketiga. Sedangkan untuk temuan hasil pemeriksaan fisik pada Ny S yaitu pasien

memiliki berat badan 64 kg dengan tinggi badan 154 cm. Metode persalinan yang dilakukan berupa sc atas indikasi preeklampsia berat serta plasenta previa. Persalinan ini dibantu oleh dokter kandungan. Anak terakhir NY S lahir dengan berat badan 3,3 dan panjang badan 48 cm.

Dari hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan yang dapat diangkat yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik berupa prosedur operasi yang ditandai dengan pasien mengeluh nyeri akibat sesar dan pasien juga mengeluh susah tidur. Pasien mengatakan nyeri terasa sejak selesai operasi dan terasa seperti tersayat-sayat dengan skala 8 (nyeri hebat). Pada data objektif ditemukan bahwa pasien tampak meringis kesakitan.

Setelah menentukan masalah keperawatan atau diagnosa keperawatan tahap selanjutnya yaitu dengan merumuskan rencana keperawatan. Diagnosa keperawatan berupa nyeri akut dengan dilakukannya asuhan keperawatan selama 3 x 24 jam diharapkan tingkat nyeri dapat menurun dengan dilakukannya intervensi berupa manajemen nyeri.

Pada implementasi hari pertama yaitu tanggal 28 Februari 2023 pukul 07.20

WIB, peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, skala, respons nyeri non verbal serta faktor yang memperberat nyeri. Dan diperoleh data, pasien masih mengeluh nyeri dengan skala nyeri 8 (nyeri hebat). Kemudian peneliti pada jam 07.24 mengajarkan teknik nonfarmakologi berupa teknik relaksasi benson, akan tetapi pasien mengatakan masih merasa nyeri dengan skala nyeri 7 (nyeri hebat) dan terlihat pasien masih meringis kesakitan. Dan pada malam hari jam 22.40 peneliti memberikan terapi relaksasi benson dan Ny S mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah mulai berkurang dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Kemudian 15 menit berikutnya, setelah selesai memberikan teknik relaksasi benson peneliti memfasilitasi pasien untuk istirahat dan tidur. Dan respon pasien yaitu Ny S mengatakan bahwa dirinya sudah mulai mengantuk dan nyerinya sudah tidak terlalu dirasakannya, pasienpun tampak mengantuk dan terlihat nyaman.

Pada implementasi hari kedua tanggal 1 Maret 2023 pukul 06.20, peneliti memberikan kembali teknik relaksasi benson dan pasien mengatakan bahwa nyerinya semakin berkurang menjadi skala 4 (nyeri sedang), hal ini diperkuat dengan

data objektif berupa pasien sudah tidak tampak meringis kesakitan lagi.

Dan pada implementasi hari ketiga tanggal 2 Maret 2023 pukul 14.22 WIB peneliti memberikan teknik relaksasi benson dan Ny S mengatakan bahwa nyerinya sudah banyak berkurang dengan skala nyeri 3 (sedikit nyeri), pasien juga mengatakan bahwa kemarin malam sudah tidur kurang lebih 7 jam, dan pasien terlihat nyaman, tidak terlihat meringis kesakitan lagi.

Setelah dilakukannya implementasi peneliti kemudian melaksanakan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan dari rencana dan pelaksanaan tindakan keperawatan yang telah dilakukan. Pada evaluasi tanggal 28 Februari 2023 pukul 22.55 WIB didapatkan hasil bahwa Ny.S mengatakan masih merasa nyeri. Ny.S mengeluh nyeri seperti sayatan terasa sejak post sc. Ny S mengatakan nyerinya hanya terasa diperut saja, dengan skala 6 (nyeri sedang). Ny S mengeluh nyeri bertambah buruk jika saat tubuhnya digerakkan. Ny S berharap ingin sembuh dan sehat kembali. Pasien juga mengatakan bahwa dirinya hanya bisa tidur selama 4 jam. Sedangkan pada data obyektif yang diperoleh ditemukan bahwa Ny.S masih tampak meringis kesakitan. Untuk indikator kriteria hasil yaitu keluhan

nyeri 3, kesulitan tidur 3, dan meringis 3, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah keperawatan berupa tingkat nyeri belum teratasi. Untuk rencana tindakan selanjutnya yaitu berikan kembali teknik relaksasi benson.

Pada hari berikutnya tanggal 1 Maret 2023 didapatkan hasil evaluasi berupa data subyektif yaitu Ny.S mengatakan nyerinya sudah mulai berkurang yang semula skala 6 menjadi skala 4. Pasien juga mengatakan bahwa sudah bisa tidur selama 5 jam. Ditemukan juga data obyektif berupa Ny.S masih tampak sudah tidak meringis kesakitan lagi. Sedangkan untuk indikator kriteria hasil yaitu keluhan nyeri 4, kesulitan tidur 3, dan meringis 4. Dari indikator tersebut, kesimpulannya yaitu masalah berupa tingkat nyeri teratasi sebagian, sehingga untuk tindakan selanjutnya peneliti masih memberikan teknik relaksasi benson.

Pada evaluasi hari terakhir tanggal 2 Maret 2023 didapatkan hasil evaluasi berupa nyerinya masih berada diskala 4. Pasien juga mengatakan bahwa tadi malam pasien sudah bisa tidur selama 7 jam. Sedangkan untuk indikator kriteria hasil yaitu keluhan nyeri 4, kesulitan tidur 4, dan meringis 4. Dari indikator tersebut, kesimpulannya yaitu masalah berupa tingkat nyeri teratasi.

## **Pembahasan**

Setelah peneliti mengelola pasien dari mulai pengkajian hingga evaluasi. Penulis menemukan beberapa hal yang perlu dibahas terkait dengan Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum SC Di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.

Pada penelitian ini, Ny S berusia 43 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia juga merupakan faktor yang mempengaruhi dilakukannya tindakan SC. Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Prihartini dan Roni (2019) mendapatkan hasil bahwa usia 35 tahun keatas berisiko tinggi dilakukannya persalinan dengan metode SC dikarenakan terjadinya penurunan fungsi metabolisme. Hal ini juga berakibat pada menurunnya fungsi organ reproduksi seperti uterus dan ovarium. Maka dari itu, apabila fungsi organ reproduksi menurun fungsi hormon seperti estrogen juga akan ikut menurun. Pada usia di atas 35 tahun juga akan terjadi penurunan sistem imun sehingga pada rentang usia tersebut akan mudah terkena penyakit. Sehingga jika terjadi kehamilan pada usia tersebut akan berisiko terjadinya



komplikasi pada masa kehamilan dan juga persalinan. Komplikasi tersebut diantaranya yaitu dapat terjadi perdarahan, gestosis, preeklampsia/eklampsia, distosia dan partus lama (Prihartini & Iryadi, 2019).

Pada pengkajian juga ditemukan bahwa Ny S memiliki riwayat hipertensi sejak lahirnya anak ketiga. Ny S juga mengalami preeklampsia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Basri *et al.* (2017) bahwa terdapat hubungan antara preeklampsia dengan jenis persalinan. Pada penelitian tersebut dari 154 responden yang mengalami preeklampsia berat terdapat 56 responden menggunakan metode persalinan secara SC atau sebesar 23,7%. Di dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa preeklampsia merupakan salah satu indikasi dilakukannya SC. Persalinan dengan metode  *Sectio caesarea* dilakukan apabila ibu dan atau janin mengalami kondisi yang darurat seperti gawat janin, kelainan letak dan presentasi janin, preeklampsia/eklampsia, partus lama atau *prolonged labour*, ketuban pecah dini atau *premature rupture of membranes* (PROM), oligohidramnios, makrosomia, dan panggul sempit atau *cephalopelvic disproportion* (Basri et al., 2020).

Temuan lainnya yaitu adanya keluhan nyeri hebat dengan skala nyeri 8 yang dirasakan Ny S. Setelah dilakukannya operasi SC dan Ny S juga mengeluh sulit tidur. Hal ini selaras pada penelitian Ramadanty tahun 2019 bahwa nyeri yang dirasakan klien merupakan gejala yang pasti dirasakan setelah klien melakukan operasi *sectio caesarea*. Rata-rata klien post *sectio caesarea* akan merasakan sensasi nyeri pada daerah luka bekas operasi. Di dalam penelitian tersebut terdapat 60% klien mengeluh nyeri hebat, 25% lainnya meneluh nyeri sedang dan sisanya sekitar 15% klien merasakan nyeri ringan (Ramandanty, 2019). Pada persalinan *sectio caesarea* sensasi nyeri akan muncul setelah persalinan selesai. Karena pada saat proses persalinan berlangsung pasien akan dibius. Sedangkan efek dari obat anastesi sendiri akan menghilang sekitar 2 jam setelah proses pembedahan selesai. Setelah itu, klien akan merasa nyeri pada daerah insisi atau abdomen karena terdapat luka sayatan dan jahitan didaerah tersebut. Nyeri post pembedahan akan memicu respon fisik maupun respon psikologis pada ibu. Respon tersebut diantaranya yaitu mobilisasi menjadi terhambat dan terbatas, ibu menjadi malas beraktifitas sehingga ADL juga akan terganggu, sulit tidur, nafsu makan menjadi

memburuk, berfokus pada diri sendiri sehingga ibu tidak mau merawat bayi. Maka dari itu, untuk mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh nyeri perlu cara untuk mengontrol nyeri tersebut, dengan tujuan supaya ibu dapat beradaptasi dengan nyerinya dan diharapkan dapat mempercepat masa nifas (Evrianasari et al., 2019).

Berdasarkan data-data yang ditemukan dalam pengkajian didapatkan diagnosa keperawatan berupa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Sedangkan untuk diagnosa keperawatan yang dapat muncul pada pasien pasca persalinan SC yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, gangguan mobilitas fisik, dan lain sebagainya (Arda & Hartaty, 2021).

Pada rencana keperawatan diharapkan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) dengan kriteria hasil berupa tingkat nyeri dapat menurun. Tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24jam nyeri dapat di kontrol dengan kriteria hasil berupa keluhan nyeri dapat menurun, kesulitan tidur dapat menurun dan juga ekspresi meringis pada wajah dapat berkurang. Hal tersebut dapat dilakukan intervensi berupa manajemen nyeri seperti kaji karakteristik nyeri, ajarkan teknik

relaksasi benson, fasilitasi istirahat dan tidur serta kolaborasi pemberian obat analgetik.

Tahap implementasi yang berpedoman pada rencana keperawatan yang telah disusun kemudian dilakukan dan dikerjakan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh klien. Kemudian pada hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi yang telah dilakukan berupa mengidentifikasi karakteristik nyeri, mengajarkan teknik relaksasi benson, memfasilitasi istirahat dan tidur, dan memberikan teknik relaksasi benson.

Relaksasi benson sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri. Selain itu, relaksasi ini juga mudah dilakukan, tanpa resiko dan hanya memerlukan sedikit biaya. Terapi farmakologi memang sangat efektif untuk menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan oleh klien. Akan tetapi, terapi ini tidak menimbulkan perasaan nyaman dan tenang bagi individu tersebut. Pemberian terapi farmakologi juga membuat klien sulit untuk mengendalikan rasa nyerinya. Penyebabnya yaitu ketika nyeri tersebut muncul, klien akan berpikir bahwa ada obat yang dapat menghilangkan rasa nyerinya. Padahal jika obat diberikan dalam jangka waktu yang lama akan berefek dikemudian hari. Maka dari itu, terapi farmakologi dan non

farmakologi dapat dikombinasikan sehingga menghasilkan efek yang sangat baik untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien post partum SC dibandingkan hanya memberikan salah satu diantara kedua terapi tersebut (Morita et al., 2020).

Pemberian terapi relaksasi benson dilakukan mulai tanggal 28 Februari 2023 sampai tanggal 2 Maret 2023 dimana peneliti melakukan terapi relaksasi benson di kamar Ny. S, pada awalnya peneliti memperagakan terlebih dahulu, kemudian dilakukan bersama-sama dan terakhir Ny S diminta memperagakan sendiri. Setelah itu peneliti juga mengevaluasi hasil dari terapi relaksasi benson yang diberikan terkait dengan luaran/outcome pada intervensi keperawatan seperti mimik wajah, perasaan saat ini, keluhan lainnya, dan melakukan pengkajian nyeri kembali. Setiap harinya, peneliti melakukan teknik relaksasi benson dan keluhan nyeri yang dirasakan oleh Ny S semakin berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di RSUD Muhammadiyah Gombong bahwa responden mengatakan nyeri berkurang dari yang semula berskala berat menjadi sedang (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

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).

Peneliti juga melakukan implementasi berupa memfasilitasi klien untuk tidur dan istirahat. Didalam penelitian yang awalnya Ny S mengeluh tidak bisa tidur akan tetapi di hari terakhir dilakukannya implementasi pasien mengatakan sudah bisa tidur selama kurang lebih 7 jam. Jika pasien dapat beristirahat maka akan menciptakan suasana yang nyaman dan akan membuat sensasi nyeri yang dirasakan dapat terdistraksi. Kondisi ini juga akan menimbulkan perasaan rileks pada pasien yang kemudian perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan CRF (*corticotropin relaxing factor*). Dan diteruskan sampai kelenjar dibawah otak yang akan menghasilkan beta

endorfin sebagai neurotransmitter (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Bahwa dalam implementasi sebagian benar dan sudah sesuai dengan rencana yang telah disusun. Implementasi berupa relaksasi benson juga sudah diterapkan dan dilakukan selama 10-15 menit sesuai dengan kebutuhan atau keadaan pasien. Diperlukannya kerjasama antar sesama petugas kesehatan dan juga pasien dan atau keluarga sehingga terciptanya keberhasilan dalam pemberian asuhan keperawatan, sehingga masalah keperawatan yang dialami oleh klien dapat teratasi (Arda & Hartaty, 2021).

Dalam melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan post partum SC, perawat hendaknya selalu berpedoman pada tujuan pemenuhan kebutuhan klien tersebut. Dan dari hasil evaluasi yang dilakukan dihari terakhir didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan nyeri yang awalnya nyeri hebat menjadi nyeri sedang (skala nyeri 8 menjadi skala 4). Dan evaluasi yang dilakukan selama tiga hari didapatkan hasil bahwa semua permasalahan keperawatan dapat teratasi.

## **SIMPULAN**

Asuhan keperawatan pada penelitian ini dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien dengan dilakukannya

teknik relaksasi benson. Pemberian teknik relaksasi yang diberikan selama 3 hari selama 10-15 menit. Peneliti melakukan implementasi dan evaluasi yang bertujuan untuk memantau pengaruh relaksasi benson. Dan pada hari terakhir evaluasi didapatkan hasil berupa adanya penurunan nyeri dari nyeri hebat (skala 8) menjadi nyeri sedang (skala 4), pasien juga sudah bisa tidur selama 7 jam yang semula hanya 4 jam. Pasien tampak sudah tidak meringis kesakitan lagi.

## **SARAN**

Pada pasien post partum SC dapat melakukan teknik relaksasi benson secara berkala sampai nyeri tersebut dapat menghilang sepenuhnya. Atau jika ada keluhan nyeri yang disebabkan oleh faktor lain pasien dapat melakukan teknik relaksasi benson untuk menghilangkan keluhan tersebut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Ny S yang berkenan untuk dilakukan asuhan keperawatan. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak terutama untuk pembimbing lahan dan pembimbing akademik yang telah bersedia membantu kelancaran dan

keberhasilan peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post op appendiktomi diruang bedah di rsud jend. Ahmad yani metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561–567.
- Anggraeni, F. F. (2022). *Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri dismenorea pada siswi sma 01 sragi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 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.
- Astutiningrum, D., & Fitriyah, F. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Prosiding University Research Colloquium*, 934–938.
- Basri, N. F., Apriyanto, D. R., & Sulistiyana, C. S. (2020). Hubungan antara Jenis Persalinan dengan Kondisi Janin Saat Lahir pada Kejadian Preeklampsia pada Ibu Bersalin di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(1).
- Evrianasari, N., Yosaria, N., & Ermasari, A. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 86–91.
- Fiorent, Z., Purba, N. H., & Laga, F. H. J. (2021). Implementasi asuhan kebidanan pada ibu post partum dengan masalah menyusui. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 291–301.
- Fitriana, D. (2018). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang nifas rsud praya. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Geraldly, Y. (2020). *Profil Persalinan Seksio Sesarea Pada Hipertensi Dalam Kehamilan Berdasarkan Hasil Luaran Ibu Di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar*. Universitas Hasanuddin.

Lisa Nur Kamalli dkk : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum Sc

- 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 daerah meuraxa banda aceh. *JOURNAL KEPERAWATAN*, 1(1), 43–53.
- Prihartini, A. R., & Iryadi, R. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan dengan Tindakan Sectio Caesaria (SC) pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(1), 13–20.
- Ramandanty, P. F. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Mawar Rsud AW Sjahranie Samarinda*.
- Sitorus, F. E., & Purba, B. B. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Tindakan Sectio Caesarea Tanpa Indikasi di RSUD Sembiring Delitua. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 1(2), 42–47.