

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC H-1 Di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus

Astria Farista Oktavia¹, Sukarmin², Edy Soesanto³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: astriafarista0811@gmail.com¹, sukarmin@umkudus.ac.id², edysoesanto@umkudus.ac.id³

Published: July , 2025

ABSTRAK

Persalinan dengan operasi caesar (SC) semakin meningkat secara global. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2023, angka persalinan SC berada pada angka 17,6%, dengan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Operasi caesar menjadi pilihan yang tidak terhindarkan dalam beberapa kasus untuk menyelamatkan ibu dan janin, tetapi prosedur ini juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah nyeri pascaoperasi yang signifikan (WHO, 2021; Riskesdas, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wong et al. (2020) menunjukkan bahwa 80% pasien post-SC melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi. Penanganan nyeri yang adekuat pada pasien post-SC sangat penting untuk mendukung pemulihan yang optimal. Salah satu terapi non farmakologi adalah relaksasi benson. Terapi relaksasi Benson telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola nyeri pada berbagai kondisi medis. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post Sc H-1 di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus. Metode penelitian ini *praeksperimen (pre experimental designs)* dengan *one group pretest and posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus yang akan dilakukan bulan Januari- Februari tahun 2025. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 responden. Instrumen SOP Terapi *Relaksasi Benson* dan *Numerical Rating Scale (NRS)*. uji hipotesis penelitian ini menggunakan *wilcoxon*. Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan februari 2025 di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus didapatkan hasil nilai p 0,000 (< 0,05) secara statistik dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus.

Kata Kunci: Sectio Caesar, Terapi *Relaksasi Benson*, Nyeri

ABSTRACT

Caesarean section (CS) delivery is increasing globally. In Indonesia, according to the 2023 Basic Health Research (Riskesdas), the CS delivery rate is 17.6%, with an increasing trend year after year. Caesarean section is an unavoidable option in some cases to save the mother and fetus, but this procedure also has negative impacts, one of which is significant postoperative pain (WHO, 2021; Riskesdas, 2023). Research conducted by Wong et al. (2020) showed that 80% of post-CS patients reported moderate to severe pain in the first 24 hours postoperatively. Adequate pain management in post-CS patients is crucial to support optimal recovery. One non-pharmacological therapy is Benson relaxation. Benson relaxation therapy has shown promising results in managing pain in various medical conditions. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation therapy on pain reduction in post-CS patients on day one in the Fatimah Room, Sunan Kudus Islamic Hospital. This research method used a pre-experimental design with a one-group pretest and posttest. The study was conducted at Sunan Kudus Islamic Hospital in January-February 2025. The sample size was 49 respondents. The instruments used were Benson Relaxation Therapy Standard Operating Procedures (SOP) and the Numerical Rating Scale (NRS). The Wilcoxon test was used to test the research hypothesis. The results of the study, conducted in February 2025 at Sunan Kudus Islamic Hospital, yielded a p-value of 0.000 (<0.05). Statistically, it can be concluded that Benson Relaxation Therapy significantly reduced pain in post-caesarean section patients in the Fatimah Room of Sunan Kudus Islamic Hospital.

Keywords: *Caesarean Section, Benson Relaxation Therapy, Pain*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Persalinan dengan tindakan *Section Caesarea* merupakan pilihan alternatif terakhir dalam menolong persalinan bagi ibu yang tidak mampu atau ingin melahirkan secara normal, indikasi dilakukan *Section Caesarea* apabila memang ada indikasi yang mengharuskan dilakukannya tindakan pembedahan yaitu bayi besar, jalan lahir yang tidak mau membuka, kelainan letak janin, riwayat persalinan *Section Caesarea* kurang dari 2 tahun Sudarsih et al., (2023).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2023, jumlah persalinan dengan metode *Section Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara *Section Caesarea* (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kemenkes RI, 2023).

Persalinan dengan operasi caesar (SC) semakin meningkat secara global. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, prevalensi SC global mencapai 21%, dengan angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga 29% pada tahun 2030. Pada tahun 2020 dalam upaya penyelamatan nyawa ibu dan bayi, penggunaan metode persalinan *Section caesaria* di Amerika selatan Brazil menjadi negara tertinggi menggunakan metode *Section caesaria* yaitu sebesar 55.1% (World Health Organization (WHO), 2021).

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2023, angka persalinan SC berada pada angka 17,6%, dengan tren peningkatan dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2023). Propinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 ada 18,2% angka kejadian *Section Caesarea* atau sebanyak 5.222 kasus. Sebesar 99,8 persen ibu hamil yang menjalani persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Operasi caesar menjadi pilihan yang tidak terhindarkan dalam beberapa kasus untuk menyelamatkan ibu dan janin, tetapi prosedur ini juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah nyeri pascaoperasi yang signifikan.

Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu dampak utama yang dialami pasien setelah SC. Nyeri tersebut disebabkan oleh trauma jaringan akibat pembedahan, pelepasan mediator inflamasi, dan aktivasi sistem saraf pusat. Penelitian yang dilakukan oleh WongT., ee & H., Chan,(2020) menunjukkan bahwa 80% pasien post-SC melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat mengakibatkan gangguan mobilisasi, peningkatan risiko trombosis vena dalam, penurunan produksi ASI, serta gangguan interaksi ibu dan bayi WongT., ee & H., Chan, (2020).

Hasil dari penelitian yang dilakukan Nurvinanda et al., (2022) ibu yang sudah mengalami operasi SC dapat mengalami nyeri sedang sampai berat. Didapatkan hasil mayoritas 85% responden mengalami nyeri berat, Durasi nyeri dapat bertahan selama 24 jam sampai 48 jam. Hal ini juga didukung penelitian Nisak et al., (2023) didapatkan frekuensi nyeri responden pada responden post SC mayoritas Nyeri Sedang yaitu sebanyak 20 responden (66,7%).

Penanganan nyeri yang adekuat pada pasien post-SC sangat penting untuk mendukung pemulihan yang optimal. Nyeri yang tidak terkelola dengan baik juga dapat berdampak pada kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Pasien yang hidup dengan nyeri setiap harinya memiliki hambatan dalam melaksanakan aktivitas, sehingga hal tersebut dapat memicu penurunan ketahanan fisik pasien tersebut (Treede, 2018). Sebuah studi oleh McDonnell et al.,(2019) menekankan bahwa manajemen nyeri yang buruk berkontribusi pada perpanjangan waktu pemulihan di rumah sakit serta meningkatkan risiko komplikasi pascaoperasi. Oleh karena itu, intervensi yang efektif sangat diperlukan.

Penatalaksanaan nyeri pascaoperasi biasanya melibatkan penggunaan analgesik farmakologis, seperti opioid dan NSAID. Namun, penggunaan analgesik ini tidak terlepas dari efek samping seperti mual, muntah, sedasi, hingga risiko ketergantungan. Studi oleh Eshete et al. (2020) menunjukkan bahwa sekitar 40% pasien yang menerima opioid melaporkan efek samping

yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi alternatif yang penting untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan tersebut.

Pendekatan nonfarmakologis untuk manajemen nyeri meliputi terapi fisik, akupunktur, terapi musik, dan teknik relaksasi, terapi sentuhan (masase, pijat refleksi, akupresur), terapi pikiran tubuh (relaksasi progresif, relaksasi benson, terapi imajinasi terbimbing, meditasi, berdoa, terapi humor, hipnoterapi), aromaterapi, dan terapi herbal (Kemenkes, 2022). Di antara berbagai metode ini, terapi relaksasi Benson telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola nyeri pada berbagai kondisi medis. Terapi relaksasi Benson menggabungkan elemen pernapasan dalam, konsentrasi, dan pengulangan kata atau frasa positif untuk menciptakan respon relaksasi. Respon relaksasi ini terbukti dapat menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, dan mengurangi persepsi nyeri Solehati, (2017).

Namun, meskipun terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian, penerapannya sebagai bagian dari protokol standar manajemen nyeri masih terbatas di banyak fasilitas kesehatan, terutama di Indonesia. Kebanyakan protokol masih berfokus pada pendekatan farmakologis, sementara terapi nonfarmakologis kurang mendapatkan perhatian. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kesadaran dan pelatihan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan metode ini.

RSI Sunan Kudus, sebagai salah satu fasilitas kesehatan di Indonesia, menghadapi tantangan yang sama dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Berdasarkan data internal tahun 2023, sekitar 75% pasien post-SC di ruang Fatimah melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi, meskipun telah diberikan analgesik farmakologis. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan tambahan untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri.

Nyeri pascaoperasi tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik pasien, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Studi oleh Simons et al., (2021) menunjukkan bahwa nyeri kronis pascaoperasi dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis sangat penting dalam manajemen nyeri.

Terapi relaksasi Benson dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik ini. Respon relaksasi yang dihasilkan oleh teknik ini tidak hanya mengurangi persepsi nyeri, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien. Penelitian oleh Shapiro et al., (2019) menunjukkan bahwa pasien yang menerima terapi relaksasi melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

Hasil penelitian Prasetyorini & Benson, (2023) didapatkan hasil Selama penilaian pasca operasi, skala nyeri pada pasien rata-rata turun dari 5 menjadi 3. Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan Morita et al., (2020) didapatkan nilai P value 0,001. Nilai $0,001 < 0,005$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukit tinggi. Pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman pada hari pertama skala nyeri 6 dan menurun pada hari kedua menjadi skala 3.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada November 2024 di RSI Sunan Kudus didapatkan jumlah dengan rincian satu tahun terakhir dari bulan Januari-Desember 2021 didapatkan sebanyak 419 Pasien dengan persalinan *sectio caesarea* pada tahun 2021, pada tahun 2022 sebanyak 634, pada tahun 2023 sebanyak 820 dan pada tahun 2024 3 bulan terakhir didapatkan jumlah persalinan dengan *section caesarea* sebanyak 56 pasien. Hasil survey Awal yang dilakukan pada tanggal 29 November 2024 pada pasien post *sectio caesarea* didapatkan hasil pada 5 responden menyatakan masih terasa nyeri walaupun setelah diberikan obat anti nyeri berlangsung sekitar 3-5 jam setelah diberikan.

Meskipun bukti ilmiah mendukung efektivitas terapi relaksasi Benson, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengukur dampaknya dalam konteks lokal. Sebagian besar studi yang ada dilakukan di negara-negara maju dengan sistem perawatan kesehatan yang berbeda dari Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post-SC H-1 di RSI Sunan Kudus.

Dalam konteks ini, penelitian ini akan memberikan wawasan penting mengenai efektivitas pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Selain itu, hasil penelitian

diharapkan dapat mendorong integrasi terapi relaksasi Benson ke dalam protokol standar di RSI Kudus, sehingga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi relaksasi Benson. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan dapat dilakukan penyesuaian yang tepat untuk meningkatkan efektivitas terapi dalam berbagai konteks klinis.

Selain memberikan manfaat bagi pasien, penelitian ini juga akan memberikan kontribusi bagi pengembangan kapasitas tenaga kesehatan dalam manajemen nyeri. Pelatihan mengenai terapi relaksasi Benson dapat menjadi bagian dari program pengembangan profesional berkelanjutan bagi perawat dan dokter di RSI Sunan Kudus.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat membuka jalan bagi adopsi pendekatan yang lebih komprehensif dan berpusat pada pasien dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Dengan mengintegrasikan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, diharapkan dapat tercapai manajemen nyeri yang lebih efektif, aman, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan dalam konteks klinis, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi pengembangan kebijakan kesehatan. Penerapan terapi relaksasi Benson diharapkan dapat menjadi model bagi fasilitas kesehatan lain dalam meningkatkan kualitas manajemen nyeri pascaoperasi di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post-SC H-1 di ruang Fatimah RSISunan Kudus. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk manajemen nyeri pascaoperasi.

METODE

Jenis rancangan penelitian ini adalah *praeksperimen (pre experimental designs)* dengan *one group pretest and posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus yang akan dilakukan bulan Januari-Februari tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post SC yang sedang menjalani perawatan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus. Jumlah tersebut didapatkan dari rerata jumlah pasien selama 3 bulan terakhir sebanyak 56 responden. Sampel yang digunakandalam penelitian ini sebanyak 49 responden. Penenltian ini data diambil didapatkan dari lembar observasi untuk mengukur skala nyeri pasien post SC yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden di RSI Sunan Kudus, 2025 (n=49)

No	Karakteristik Responden	f(n)	%	Mean	Median	Min	Max
1	Usia						
	Variabel usia	49		26.8	26.0	22	33
2	Pendidikan						
	SD	4	8.2				
	SMP	6	12.2				
	SMA	20	40.8				
	DIII	7	14.3				
	Sarjana	12	25.5				
3	Pekerjaan						
	Bekerja	37	75.5				
	Tidak Bekerja	12	24.5				

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata usia adalah 26 tahun, usia responden termuda 22 tahun dan tertua 33 tahun. Berdasarkan pendidikan responden

paling banyak pada jenjang SMA berjumlah 20 (40.8%) responden kemudian disusul dengan jenjang Sarjana sebanyak 12 (25.5%) responden, Diploma masing sebanyak 7 (14.3%) dan yang paling sedikit pada jenjang SD 4 (8.2%), SMP sebanyak 5 (12.2%). Status pekerjaan responden diketahui mayoritas responden bekerja berjumlah 37 orang dengan presentase 75.5% dan yang tidak bekerja berjumlah 12 orang dengan presentase 24.5%.

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus

Tabel 2. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus Tahun 2025(N=49)

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Z Tabel	Mean rank	P value
Pre	49	6.39	0.731	-5.826	22.50	0.000
Post	49	4.33	1.049			

Berdasarkan hasil rata-rata skor sebelum dilakukan terapi relaksasi benson post SC Hari ke-1 mayoritas mempunyai tingkat skala nyeri 6 (sedang), sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi benson post SC Hari ke-1 mayoritas mempunyai tingkat skala nyeri 4 (sedang). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak sehingga dapat diartikan secara statistik terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil ini didapatkan mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata usia adalah 26 tahun, usia responden termuda 22 tahun dan tertua 33 tahun. Diketahui yang mengalami nyeri sedang pada skala 6-7 pada usia 22-30 tahun sebesar 76%, pada usia tersebut kebanyakan responden baru pertama melakukan persalinan SC. Sedangkan pada responden yang skala nyeri dibawah 6 sudah mampu mengendalikan terkait pengalaman sensasi nyeri sebelumnya. Pengalaman ini dapat mengubah sensasi pasien terhadap nyeri. Pengalaman persalinan terdahulu terkait dengan nyeri saat maupun setelah bersalin dengan atau tanpa sepsis caecaria dapat membantu ibu mengelola manajemen nyeri dengan lebih siap. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Santoso et al., 2022) mayoritas ibu post SC pada usia rentan 20-30 mengalami nyeri post tindakan SC sebesar skala 6-7. Nyeri pada saat post SC sangat dipengaruhi oleh usia. Pada ibu setelah melahirkan dengan metode SC masalah yang sering dihadapi oleh ibu post SC diantaranya rasa nyeri, kecemasan, dan gangguan mobilitas. Usia merupakan variabel yang paling penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. pada usia reproduksi sehat (usia 20-30 tahun) yang secara psikologis merupakan usia matang dalam kehamilan, tetapi pada usia ini lebih sulit dalam mengendalikan emosi, termasuk respon menghadapi nyeri karna respon pertama awal kehamilannya.

Usia 26 tahun merupakan usia yang cukup matang dalam kehamilan. Menurut (Pujiastutik et al., 2024), pada 20 – 35 tahun, merupakan usia yang matang dalam kehamilan, tetapi hal lain pada kondisi nyeri usia 20-30 akan lebih sulit memahami dalam mengontrol nyeri. Hasil dari penelitian yang dilakukan Nurvinanda et al., (2022) ibu yang sudah mengalami operasi SC dapat mengalami nyeri sedang sampai berat. Didapatkan hasil mayoritas 85% responden mengalami nyeri berat. Untuk itu pada usia awal kehamilan perlu diterapkan terapi tambahan non farmakologi dalam upaya membantu mengendalikan sensasi nyeri post SC.

Pada karakteristik pendidikan responden diketahui pendidikan responden paling banyak pada jenjang SMA berjumlah 20 (40.8%) dan yang paling sedikit pada jenjang SD 4 (8.2%), SMP sebanyak 5 (12.2%). Pada penelitian ini responden yang mayoritas berjenjang pendidikan SLTA sampai kebawahnya kurang bisa melakukan minimalisir nyeri. berbeda dengan yang pendidikan tinggi, diketahui pada jenjang Sarjana sebanyak 12 (25.5%) responden, Diploma sebanyak 7 (14.3%),

pada jenjang ini hasil observasi mayoritas responden mampu meminimalisir nyeri dengan rata-rata skala 5. Pada hasil ini ibu setelah melahirkan dengan metode SC yang mempunyai pengetahuan cukup tinggi akan mampu meminimalisir nyeri dengan apa yang diketahuinya. dengan yang berpendidikan tinggi akan dapat mampu memahami kontrol nyeri yang dirasakan dengan pengetahuan yang didapatkan.

Menurut (Nursalam, 2017) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah pendidikan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, sehingga sikap dan tindakannya terhadap rangsangan dari luar dapat dikontrol secara maksimal. Pada karakteristik pekerjaan responden mayoritas 75.5% ibu yang menjalani operasi sectio cesarea adalah pekerja sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 24.5%. Prevalensi ini memegang peranan penting dalam status nyeri setelah persalinan, meskipun pekerjaan tidak secara langsung mempengaruhi nyeri, kondisi fisik dan psikologis seseorang yang bekerja dapat berpengaruh terhadap pengalaman nyeri. Ibu yang bekerja keras mungkin lebih rentan mengalami nyeri karena stres dan kelelahan (Yanti et al., 2021). Pengaruh lingkungan dapat mengubah pola pikir seseorang terlebih lagi jika telah menetap di sebuah lingkungan dalam jangka waktu yang lama. Hasil penelitian ini menunjukkan ibu yang bekerja berisiko hampir sebelas kali mengalami persalinan SC dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Analisa Univariat

1. Distribusi frekuensi skala nyeri pada ibu hamil sebelum relaksasi Benson

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata skala nyeri sebelum diberikan relaksasi benson sebesar 6, skala nyeri responden paling rendah skala 5 dan tertinggi skala 8. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Morita et al., 2020) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum pemberian relaksasi benson Rata-rata nyeri pada kelompok intervensi termasuk kategori nyeri sedang. Nyeri merupakan suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu dampak utama yang dialami pasien setelah SC. Nyeri tersebut disebabkan oleh trauma jaringan akibat pembedahan, pelepasan mediator inflamasi, dan aktivasi sistem saraf pusat. Penelitian yang dilakukan oleh WongT., ee & H., Chan,(2020) menunjukkan bahwa 80% pasien post-SC melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi.

Menurut (Nisak et al., 2023) SC merupakan tindakan untuk melahirkan bayi dengan berat di atas 500 gr dengan sayatan pada dinding uterus yang masih utuh. Masalah yang sering dihadapi oleh ibu post SC diantaranya rasa nyeri. Gangguan-gangguan tersebut membuat ibu post SC merasa tidak nyaman atau menimbulkan ketidaknyamanan ibu post SC. Nyeri dirasakan ibu post post SC yang berasal dari luka bekas sayatan operasi post SC yang berada dibawah perut.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa pasien yang dilakukan Tindakan SC akan mengalami nyeri dari sayatan luka dari ringan hingga berat, Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh ibu post post SC tergantung pada psikologis dan fisiologi individu ibu dan toleransi yang di timbulkan nyeri. Klien yang mengalami nyeri akut akan memperlihatkan respon emosi dan perilaku seperti menangis, mengerang, kesakitan, mengerutkan wajah ataumenyeringai.

2. Distribusi frekuensi skala nyeri pada ibu hamil setelah relaksasi Benson

Berdasarkan hasil diketahui bahwa mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata skala nyeri sesudah diberikan relaksasi benson sebesar 4, skala nyeri responden paling rendah skala 3 dan tertinggi skala 6. Respon nyeri pada responden yang berada di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus setelah mendapatkan relaksasi benson sangat signifikan dimana skala nyeri semula rata-rata 6 menurun menjadi 4. Pada saat melakukan relaksasi benson responden

tampak tenang dan tidak ada hambatan, proses relaksasi ini yang cukup mudah ibu post sc juga dapat meningkatkan ketenangan pikirannya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiana et al.,2021) sebelum dilakukan relaksasi benson nyeri sedang (skor nyeri 6) dan setelah relaksasi benson nyeri ringan (skor nyeri 3). Relaksasi benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Perasaan rileks yang dihasilkan dari relaksasi benson akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan conicotroponin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga merangsang keluaran endorphin. Endorphine mempengaruhi implus nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat implus nyeri.

Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri. Teknik relaksasi benson bisa diperuntukkan bagi pengguna keyakinan serta pengalaman dari transendensi ibu post sectio caesarea yang mengalami keadaan rileks yaitu pada system saraf simpatis, sehingga relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur, dan nyeri. Teknik terapi ini merupakan terapi spiritual yang sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri (Santri et al.,2017).

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa pemberian relaksasi benson yang mudah dilakukan dapat memberikan ketenangan pada ibu setelah melahirkan dengan menggunakan metode SC, selain ketenangan nyeri hasil sayatan pada perut dapat menurun secara signifikan. Relaksasi benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks.

Analisa Bivariat

1. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus

Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan februari 2025 di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus didapatkan hasil nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak sehingga dapat diartikan secara statistik terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus. Pada kondisi nyeri yang sedang hingga berat seseorang akan merasakan ketidaknyamanan, ditambah lagi kalo ada tambahan aktifitas yang membuat ketidaknyamanan atau menambah rasa nyeri. Relaksasi benson yang mudah dan ringan dilakukan walaupun dalam keadaan sakit atau nyeri, pada responden di RSI Sunan Kudus terlihat nyaman dan tenang, serta intensitas nyerinya dapat menurun secara bertahap.

Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan relaksasi benson sebesar 6, skala nyeri responden paling rendah skala 5 dan tertinggi skala 8. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Morita et al., 2020) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum pemberian relaksasi benson Rata-rata nyeri pada kelompok intervensi termasuk kategori nyeri sedang. Nyeri merupakan suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu dampak utama yang dialami pasien setelah SC. Nyeri tersebut disebabkan oleh trauma jaringan akibat pembedahan, pelepasan mediator inflamasi, dan aktivasi sistem saraf pusat. Penelitian yang dilakukan oleh WongT., ee & H., Chan,(2020) menunjukkan bahwa 80% pasien post-SC melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pascaoperasi.

Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan relaksasi benson sebesar 4, skala nyeri responden paling rendah skala 3 dan tertinggi skala 6. Respon nyeri pada responden yang berada di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus setelah mendapatkan relaksasi benson sangat signifikan dimana skala nyeri semula rata-rata 6 menurun menjadi 4. Pada saat melakukan relaksasi benson responden tampak tenang dan tidak ada hambatan, proses relaksasi ini yang cukup mudah ibu post sc juga dapat meningkatkan ketenangan pikirannya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiana et al.,2021) sebelum dilakukan relaksasi benson nyeri sedang (skor nyeri 6) dan setelah relaksasi benson nyeri ringan (skor nyeri 3). Relaksasi benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Perasaan rileks yang dihasilkan dari relaksasi benson akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan conicotropon releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga merangsang keluaran endorfin. Endorfin mempengaruhi implus nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat implus nyeri.

Di antara berbagai metode penanganan nyeri, terapi relaksasi Benson telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola nyeri pada berbagai kondisi medis. Terapi relaksasi Benson menggabungkan elemen pernapasan dalam, konsentrasi, dan pengulangan kata atau frasa positif untuk menciptakan respon relaksasi. Respon relaksasi ini terbukti dapat menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, dan mengurangi persepsi nyeri Solehati, (2017).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rizca Zulianti Pramudita & Purnamawati, 2024) didapatkan nilai P value 0,001. Nilai $0,001 < 0,005$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Teknik relaksasi nafas dalam ini dapat merangsang tubuh menghasilkan endorfin dan enkefalin ini adalah zat kimiawi endogen yang berstruktur seperti opioid, yang mana endorfin dan enkefalin dapat menghambat implus nyeri dengan memblokir transmisi implus didalam otak dan medulla spinalis. Hasil ini juga didukung oleh (Prasetyorini & Benson, 2023) penerapan relaksasi benson dapat meringankan skala nyeri pada pasien yang pasca operasi sectio caesarea.

2. Terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3

Nyeri pasca operasi biasanya diikuti dengan cemas, takut, dan depresi. Pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan. Selain dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman relaksasi benson juga dapat melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri (Pujiastutik et al., 2024). Hasil ini juga didukung penelitian (Ningrum & Maryati, 2022) didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 5(nyeri sedang) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) terjadi 2 penurunan skala nyeri. Semakin sering responden melakukan teknik relaksasi benson, maka penurunan nyeri post SC dan ibu yang melakukan relaksasi akan merasa tenang dan nyaman. Hal ini terjadi ketika responden melemaskan semua otot dan mengambil posisi yang nyaman dan mengambil oksigen melalui hidung serta mengucapkan kalimat “istighfar” dan gelombang otak pun menjadi teratur serta aliran darah pun menjadi lancar. Peneliti juga menyatakan ketika individu melakukan relaksasi maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang.

Masalah yang sering dihadapi oleh ibu post SC diantaranya rasa nyeri, kecemasan, dan gangguan mobilitas. Gangguan-gangguan tersebut membuat ibu post SC merasa tidak nyaman atau menimbulkan ketidaknyamanan ibu post SC. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh ibu post SC tergantung pada psikologis dan fisiologi individu ibu dan toleransi yang di timbulkan nyeri (Nisak et al., 2023) Pada penelitian yang dilakukan oleh (Meilani & Puspitasari, 2024) didapatkan hasil nilai p-value 0,000 artinya terdapat pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. Penatalaksanaan nyeri yang baik dapat mengatasi nyeri yang dirasakan oleh ibu, penatalaksanaan nyeri bermanfaat pada ibu untuk mengurangi atau meringankan rasa nyeri

yang dirasakan oleh ibu sehingga ibu dapat merasakan kenyamanan dari berkurangnya rasa nyeri.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri bila dilakukan secara berulang-ulang. Pada teknik tersebut sangatlah fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri. Selain terpai farmakologi terapi Relaksasi Benson dapat efektif untuk menurunkan nyeri, relaksasi ini membuat tubuh menghasilkan hormon endorphen yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata skala nyeri sebelum diberikan relaksasi benson sebesar 6. Berdasarkan hasil diketahui bahwa mayoritas ibu yang menjalani SC rata-rata skala nyeri sesudah diberikan relaksasi benson sebesar 4. Ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 Di Ruang Fatimah Rsi Sunan Kudus.

REFERENSI

- Anik, H. S., & Maryunani. (2015). *Asuhan Keperawatan Ibu Postpartum Seksio Sesarea (Pendekatan Teori Model Selfcare dan Comfort)*. Salemba Medika.
- Dahlan, S. (2020). *STATISTIK UNTUK KEDOKTERAN DAN KESEHATAN* (6th ed.). Epidimiologi Indonesia.
- Dewi S K. (2015). *Osteoarthritis: diagnosis, penanganan dan perawatan di rumah*. Fitramaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Hartanti S. (2014). Penatalaksanaan Post Op Sectio Caesarea pada ibu. In *thesis for University Of Muhammadiyah Purwakarta*. University Of Muhammadiyah. Kemenkes, R. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/582/gagal-ginjal-kronik-dan-penyebabnya
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- McDonnell, N. J., Keating, M. L., & Muchatuta, N. A. (2019). *Analgesic Options for Cesarean Delivery: A Comprehensive Review*. 129(5)(Anesthesia & Analgesia), 1441–1453.
- Meilani, P. F., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS Nuraida Bogor. *Malabayati Nursing Journal*, 6(5), 1948–1959. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11265>
- 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>
- Ningrum, & Maryati, S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan Sectio Caesarea Di Rsud Sleman. *Journal Prosiding Stikes Bethesda Yakkum*, 1(1), 474–481.
- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati, M. (2023). Perbedaan Metode Konvensional Dan Eracs Dengan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 261–268. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1689>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (Lestari P P (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- Nurvinanda, R., Belitung, B., Belitung, I. B., Caesarea, S., & Nyeri, T. (2022). *Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis*. 05.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental Keperawatan* (12th ed.). Salemba Medika.
- Prasetyorini, H., & Benson, R. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea*. 7(1), 6–10.

- Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, 5(1), 68–74. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i1.181>
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk kebidanan. Perpustakaan Nasional RI*. Pustaka Baru Press.
- Rizca Zuliant Pramudita, E. D. N., & Purnamawati, F. (2024). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RUANG PONEK RSUD DR. SOERATNO GEMOLONG. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 3, 185–195.
- Santoso, A. I., Firdaus, A. D., & Mumpuni, R. Y. (2022). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Teknik Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(1), 97–104. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/index.php/JIK/article/view/280/217>
- Santri, A., Idriansari, A., & Girsang, Melvia, B. (2017). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) Dengan Riwayat Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 63–70.
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Implementation of Benson Relaxation Techniques To Reduction of Pain Scale in Appendixectomy Post. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(4), 444–451.
- Shapiro, S., Carlson, L., & Kabat-Zinn. (2019). Mind-Body Interventions for Pain Management: A Comprehensive Review. *Journal of Mind-Body Medicine*, 26(4), 305–315.
- Siagian, L., Anggraeni, M., & Pangestu, G. K. (2023). HUBUNGAN ANTARA LETAK JANIN, PREEKLAMPSIA, KETUBAN PECAH DINI DENGAN KEJADIAN SECTIO CAESARIA DI RS YADIKA KEBAYORAN LAMA. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4).
- Simons, L., Gupta, A., & Taheri, P. (2021). Chronic Postoperative Pain: Psychological Impacts and Interventions. *Journal of Psychosomatic Research*, 142, 110–118.
- Solehati, T. & K. (2017). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan* (Anna). PT. Refika Aditama.
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1567–1576.
- Treede, R. D. (2018). The International Association for the Study of Pain definition of pain: as valid in 2018 as in 1979, but in need of regularly updated footnotes. *Pain Reports*, 3(2). <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000643>
- Wong T., ee, & H., Chan, C. (2020). Post-Cesarean Pain and its Management: A review. *Journal of Pain Management*, 2, 245–254.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global Caesarean Section Rates: Trends and Projections*. Geneva: WHO.
- Yanti, R. F., Ismail, N., & Fatah, A. (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengambilan Keputusan Persalinan Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 140–149.