

Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea

Nilai khoirun Naili, Heny Prasetyorini*

Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

nilnalmuna535@gmail.com, henybundagavin@gmail.com

Diterima : 8 Agustus 2022 . Disetujui : 24 Januari 2023 . Dipublikasikan : 31 Januari 2023

ABSTRAK

Operasi caesar dilakukan untuk memfasilitasi kelahiran seperti masalah kesehatan ibu dan janin. Prosedur, operasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengubah kontinuitas jaringan. Nyeri merupakan pengalaman sensorik cedera jaringan, yang dialami oleh individu. Dua metode manajemen nyeri adalah farmakologi dan nonfarmakologis. Relaksasi Benson merupakan perpaduan antara teknik relaksasi dan sistem perawatan relaksasi nonfarmakologis yang mudah dilakukan dan tidak perlu biaya (Faith Factor). Relaksasi ini sebagian besar berfokus pada frasa tertentu yang diulang dengan irama teratur dan sikap pasrah. Tujuan penelitian: menerapkan relaksasi Benson untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Metode: studi kasus ini menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai pendekatan asuhan keperawatan pada pasien post operasi SC yang mengalami nyeri. Responden sesuai kriteria inklusi yaitu pasien post operasi sectio caesarea yang kontrol rutin di Puskesmas Pringapus, pasien post op hari ke-2, pasien post operasi sectio caesarea dengan tingkat nyeri ringan dan sedang (skala 1-6), dan pasien post Operasi Sectio caesarea pada usia reproduksi yaitu (20-35 tahun). Hasil : setelah diberikan terapi relaksasi benson terjadi penurunan skala nyeri dari 6 menjadi skala 3 pada pasien I dan skala 5 menjadi skala 2 pada pasien II. Kesimpulan: ada pengaruh pemberian terapi Benson terhadap tingkat nyeri pasien post operasi sectio caesarea.

Kata kunci: Sectio Caesarea, Nyeri, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Caesarean section is performed to facilitate births such as maternal and fetal health problems. Procedures, operations can cause discomfort and change tissue continuity. Pain is a sensory experience of tissue injury, which is experienced by the individual. Two methods of pain management are pharmacological and nonpharmacological. Benson Relaxation is a combination of relaxation techniques and non-pharmacological relaxation treatment systems that are easy to do and don't need to pay (Faith Factor). This relaxation focuses mostly on certain phrases repeated at a regular rhythm and in an attitude of submission. Research objective: to apply Benson's relaxation to reduce pain levels in post-sectio caesarean patients. Methods: this case study applies the Benson relaxation technique as a nursing care approach to postoperative SC patients who experience pain. Respondents according to the inclusion criteria were postoperative sectio caesarea patients who were routinely controlled at the Pringapus Health Center, post op patients on day 2, postoperative sectio caesarea patients with mild and moderate levels of pain (scale 1-6), and postoperative sectio caesarea patients on reproductive age (20-35 years). Results: after being given benson relaxation therapy there was a decrease in the pain scale from 6 to 3 in patient I and 5 to 2 in patient II. Conclusion: there is an effect of giving Benson therapy on the level of pain in postoperative sectio caesarea patients.

Keywords: Sectio Caesarea, Pain, Benson Relaxation

PENDAHULUAN

Untuk alasan tertentu, seperti masalah kesehatan ibu atau kelainan janin, sectio caesarea adalah prosedur medis yang digunakan untuk membantu persalinan. Sectio caesarea dapat mengganggu kontinuitas jaringan dan menimbulkan nyeri yang tidak nyaman. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosi yang sangat menyusahkan

dan sulit bagi banyak orang, yang dihasilkan dari kerusakan jaringan yang nyata atau beresiko. Karena individu merespons rasa sakit secara berbeda, rasa sakit bersifat subjektif. (Puspita, 2021)

Nyeri dapat diperangi melalui pengurangan nyeri, yaitu berusaha untuk mengurangi nyeri sesuai dengan tingkat

kenyamanan klien. Untuk pengobatan nyeri, pilihan farmakologis dan non-farmakologis juga tersedia. Hal ini dapat diobati secara farmakologis menggunakan obat analgesik seperti demerol, morfin sublimaze, dan stadol. Keuntungan dari teknik farmakologis ini untuk mengelola rasa nyeri adalah dapat dengan cepat diturunkan tingkat nyerinya. Namun, meminum obat-obatan dari dokter untuk jangka waktu yang lama dapat menimbulkan risiko kesehatan, seperti gangguan ginjal. Beberapa perawatan non-farmakologis, seperti teknik Relaksasi Benson, akupunktur, kompres dingin-panas, pijat sentuhan, dan hipnosis, juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit. (Wahyu, 2018)

Salah satu implementasi tanpa obat-obatan untuk menurunkan tingkat nyeri adalah relaksasi. Ada empat jenis teknik relaksasi: relaksasi perilaku, pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan teknik pernapasan (Miltenbarger, 2004). Teknik relaksasi memiliki kelebihan karena mudah diterapkan dalam pengaturan apa pun dan tidak memiliki efek samping dengan indikasi yang berbahaya jika dibandingkan dengan tindakan keperawatan lain. (Wahyu, 2018)

Pengembangan teknik relaksasi Benson, yang mengintegrasikan banyak teknik relaksasi dengan sistem kepercayaan pribadi, adalah salah satu pendekatan relaksasi yang paling mudah dan bebas biaya (Faith Factor). Relaksasi ini sebagian besar berfokus pada kata-kata yang diucapkan dengan ritme yang dapat diprediksi dan nada sedih. Ungkapan yang digunakan dapat dianggap memiliki efek menenangkan pada klien, atau mungkin nama dewa. Penelitian Wahyu (2018) yang berfokus pada nyeri yang dialami pasien pasca operasi caesar menemukan perbedaan nyeri sebelum dan

sesudah relaksasi. Pendekatan relaksasi bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri, hipertensi, ketegangan otot dan tulang, serta kecemasan (Wahyu, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji efektivitas relaksasi Benson terhadap nyeri pasca operasi SC pada primipara dengan menggunakan desain studi kasus deskriptif. Pasien yang dipilih sedang menjalani operasi di RSUD dr. Gondho Suwarno Kabupaten Semarang dan studi kasus dilakukan pada pasien dengan tempat tinggal sesuai wilayah kerja Puskesmas Pringapus.

HASIL DAN DISKUSI

Selama penilaian kedua pasien, nyeri akut yang terkait dengan agen kerusakan fisik (proses operasi seksio caesarea), mobilitas fisik terbatas karena ketidaknyamanan, dan keperawatan yang tidak efektif karena reaksi oksitosin yang tidak memadai terdeteksi pada pasien I. Pasien II, tingkat nyeri dikaitkan dengan agen cedera fisik (operasi sectio caesarea). Faktor lingkungan juga terkait dengan berkurangnya produksi ASI, menyusui yang tidak efisien, dan kebiasaan tidur yang terganggu. Penulis memilih nyeri akut sebagai diagnosis keperawatan utama dari tiga yang muncul. Menurut Maslow, diagnosis utama para penulis didasarkan pada "kebutuhan inti manusia". Pernapasan, sirkulasi, suhu, nutrisi, rasa sakit, hidrasi, perawatan kulit, gerakan, dan eliminasi adalah beberapa kebutuhan manusia yang paling dasar. Akibatnya, penulis memilih nyeri akut sebagai diagnosis utama mereka.

Tabel 1 karakteristik tingkat nyeri pasien post operasi SC antara sebelum dan setelah diberikan terapi Benson selama 3 hari berurutan.

Respon den	Hari 1		Hari ke-2		hari ke-3	
	Sebelum	setelah	Sebelum	setelah	Sebelum	Setelah
I	6	5	5	4	4	3
II	5	4	4	4	3	2

Tabel 1. menunjukkan terapi Benson dapat mengurangi tingkat nyeri untuk pasien I dan II, seperti yang ditunjukkan oleh ukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Haris et al. (2017) menyatakan bahwa nyeri adalah ketidaknyamanan subjektif atau individu, suatu kondisi yang menyakiti tubuh dan terjadi setiap kali orang tersebut mengklaim bahwa itu nyata. Di kulit, sendi, arteri, dan selaput yang mengelilingi otak dan usus terdapat reseptor rasa sakit.

Pasien I dan II sama-sama ibu pertama kali yang belum pernah mengalami nyeri pasca operasi sebelumnya, dan ini berdampak pada pendekatan mereka terhadap manajemen nyeri. Hal ini sama seperti penelitian terbaru oleh (Astutiningrum & Fitriyah, 2019) yang menemukan jika kemampuan seseorang untuk mengatasi ketidaknyamanan pasca operasi caesar sebagian tergantung pada paritasnya. Karena belum pernah melahirkan sebelumnya, responden yang baru sekali melahirkan banyak mengalami kesulitan menghadapi rasa nyerinya. Orang yang telah melahirkan lebih dari satu kali memiliki toleransi yang lebih baik terhadap rasa sakit daripada mereka yang tidak.

Pada hari kedua pasca operasi sectio caesarea tidak nyaman, pasien tampak gelisah dan merintih kesakitan. Pada skala 1 sampai 6, I akan menilai rasa sakit I sebagai parah, dengan 6 yang paling parah dan 1

yang paling parah. Pada skala 1 sampai 5, Pasien II menggambarkan rasa sakit mereka sebagai "menusuk," "konstan," dan "terus-menerus." Relaksasi, baik pasien I maupun II menyatakan Benson digunakan selama 10-15 menit oleh perawat untuk membantu pasien I dan II mengurangi nyeri dari 6 menjadi 5 pada skala 1-10, dan dari 5 menjadi 4 pada pasien II. Pengurangan nyeri dapat dilihat pada hasil penilaian skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Pasien I bersalin selama dua hari dua jam saat dilakukan pengkajian, sedangkan pasien II bersalin selama dua hari dan lebih dari dua jam saat dilakukan pengkajian. (AD Puspita & Warsiti, 2013) menjelaskan sejumlah karakteristik, termasuk usia ibu, jumlah kehamilan, persepsi dan kecemasan pada primipara, yang berkaitan dengan nyeri persalinan. Hal-hal yang tidak mempengaruhi nyeri persalinan meliputi tingkat pendidikannya pasien, pekerjaan, budaya, tingkat kelelahan, dukungan dari keluarga, fasilitas kesehatan (rumah sakit dan klinik), dan penyedia layanan kesehatan itu sendiri.

Pasien I dan II ditemukan berusia 23 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka dalam masa reproduksi (20-35 tahun) dan organ reproduksi mereka berfungsi dengan baik. Pada usia 35 tahun, sel-sel tubuh mulai beregenerasi. telah mendapat pukulan. Kedua pasien bekerja sebagai ibu rumah tangga; pasien I memiliki pendidikan sekolah menengah, sedangkan pasien II memiliki pendidikan sekolah dasar. Penderitaan pasien tidak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan atau pekerjaannya. Sebelum relaksasi Benson, kedua pasien melaporkan tingkat nyeri sedang, yang menurun ke tingkat nyeri ringan setelah relaksasi Benson.

Skala nyeri pada pasien I turun dari skala 5 menjadi skala 4 pada hari ketiga pasca operasi sectio caesarea. Namun, dengan pasien II, terapi relaksasi Benson tidak berpengaruh, dan nyeri pasien tetap pada level 4. Ada dua pasien dalam penelitian ini, keduanya menerapkan relaksasi Benson dalam suasana yang tenang dan nyaman, dan hasilnya menunjukkan perbedaan rasa sakit karena keadaan lingkungan yang tidak menguntungkan bagi pasien. (Novia & Machcepat, 2021)

Berdasarkan hasil evaluasi identifikasi, pasien I dan II berusia 23 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka berada dalam masa reproduksi (20-35 tahun) dan organ reproduksi mereka berfungsi dengan baik. terhambat oleh keadaan yang tidak terduga. Sebagai ibu rumah tangga, pengalaman pendidikan kedua pasien sebelumnya kurang lebih sama dengan siswa SMP pada pasien I, dan siswa SD pada pasien II. Pendidikan dan pekerjaan memiliki pengaruh kecil pada penderitaan pasien dalam situasi ini. Setelah sesi relaksasi Benson, kedua pasien mencatat penurunan yang signifikan dalam tingkat rasa sakit mereka.

Selama penilaian pasca operasi kedua pada hari ketiga pasca operasi sectio caesarea, skala nyeri pada pasien I turun dari 5 menjadi 4 Meskipun terapi relaksasi Benson, tingkat nyeri pasien II tetap pada 4 meskipun pengobatan. Menurut (Novia & Machcepat, 2021), penelitian ini menemukan bahwa relaksasi Benson diterapkan dalam suasana damai, nyaman, sehingga hasilnya menunjukkan bahwa rasa sakit pada kedua pasien berbeda karena keadaan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang penulis uraikan tentang “Penerapan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea” penulis menyimpulkan sesuai rumusan masalah dan tujuan studi kasus selama pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap Ny. A dan Ny. M bahwa implementasi keperawatan yang berfokus pada manajemen nyeri telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan diambil kesimpulan penerapan relaksasi benson dapat meringankan skala nyeri pada pasien yang pasca operasi sectio caesarea. Terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3 pada responden I, dan skala 5 menjadi skala 2 pada responden II.

Diharapkan peneliti dapat menjadi sumber pengetahuan dalam pengembangan pelayanan asuhan keperawatan manajemen nyeri khususnya pada pasien pasca operasi SC sehingga dapat menjadi sumber informasi dalam merawat keluarga yang mengalami masalah nyeri akut post operasi dengan Benson's relaksasi yang telah diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). *Asuhan keperawatan pada ibu post operasi caesar yang mengalami nyeri dengan penerapan Biological Nurturing Baby Led Feeding di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020*. Poltekkes, Kementerian Kesehatan, Medan.
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *UREKOL*, 1.

- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). Pemberian Relaksasi Benson untuk Pengurangan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RS Bima. *Jurnal Analis Medis Bio-Science* , 3 (2), 57-62.
- Juneris, A., & Simanjuntak, YT Octavia. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dengan Kuesioner Ujian Kompetensi* (Edisi ke-1). DIPUBLIKASIKAN.
- Morita, Kriscellia Molly, Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Bedah Sectio Caesarea di RSUD dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Kkper Kesdam I/BB Medan* , 5 (2), 113.
- Novia, F., & Macheasy, M. (2021). Pengurangan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Perawat Muda* , 2 (2).
- Nursalam. (2015). *metodologi ilmu keperawatan* (edisi ke-4). Salemba Medika.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (DPP PPNI (ed.); Edisi 1 ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (Edisi ke-1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Hasil Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi ke-1). DPP PPNI.
- Prihatiningsih, D. (2022). *Statistik Deskriptif yang Mudah Dipelajari* . CV. Sarnu Beruntung.
- Puspita, AD, & Warsiti. (2013). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Pada Fase Aktif I Puskesmas Mergangsan Tahun 2013* .
- Puspita, HR (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Pijat Effleurage* . NEM.
- Sagala, DS (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Ruang Rawat Inap RSUP Bhayangkara Tebing. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* , 4 (2).
- Sagita, FE (2019). Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Pasca Operasi Sectio Caesarea di Ruang Rawat Inap Kebidanan Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis* , 1 (1), 1–13.
- Wahyu, A. (2018). Efektivitas Relaksasi Benson dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Caesar. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)* , 2 (1), 236–251.
- Warsono, Fahmi, FY, & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medial Bedah* , 1 (2).