

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI SEKSIO SESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM PURI RAHARJA DENPASAR

Gusti Ayu Putu Jayanti¹⁾, I Gusti Ayu Ratih Agustini²⁾, Ni Komang Purwaningsih³⁾

^{1,2,3)}STIKES Bina Usada Bali
E-mail : jayantigustiayuputu@gmail.com

The Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Cesarean Section Women in Puri Raharja General Hospital Denpasar

Abstract: *Caesarean section is a surgical procedure to give birth which is done by doing incision in the abdominal wall of the mother. Pain that is felt by mothers after cesarean section comes from wounds found in the stomach. One of the therapies used to reduce pain is the Benson's relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation technique on pain intensity in postoperative patients with caesarean section at Puri Raharja General Hospital Denpasar. The design of this study was a pre-experimental design with a total sample was 15 respondents. The sampling technique used was nonprobability sampling, namely purposive sampling to determine whether there was a significant correlation between the independent and the dependent variable used the Wilcoxon test. From the Wilcoxon test results at $\alpha = 0.05$ and p value = $0,000 < \alpha$ therefore it can be concluded that Benson's relaxation technique significantly influenced pain intensity in postoperative cesarean section patients. The results of this study can be used by families and nurses to implement Benson's relaxation in order to reduce the pain intensity of patients post cesarean section surgery at the Hospital.*

Keywords: *Benson's relaxation, post-caesarean section, pain intensity*

Abstrak: *Seksio Sesarea adalah prosedur bedah untuk melahirkan yang dilakukan dengan melakukan sayatan di dinding perut ibu. Rasa sakit yang dirasakan oleh ibu setelah operasi Seksio Sesarea berasal dari luka sayatan di perut. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit adalah teknik relaksasi Benson. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar. Desain penelitian ini adalah desain pra-eksperimental dengan jumlah sampel 15 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling, yaitu purposive sampling untuk menentukan apakah ada korelasi yang signifikan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji Wilcoxon. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil $\alpha = 0,05$ dan nilai $p = 0,000 < \alpha$ oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson secara signifikan mempengaruhi intensitas nyeri pasca operasi seksio sesarea pada responden. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh keluarga dan perawat untuk menerapkan relaksasi Benson untuk mengurangi intensitas nyeri pasien pasca operasi Seksio Sesarea di Rumah Sakit.*

Kata kunci: *relaksasi Benson, pasca seksio sesarea, intensitas nyeri*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita, pada proses ini terjadi pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri). Proses persalinan dapat terjadi melalui proses persalinan normal (pervaginam), maupun dengan operasi seksio sesarea. Seksio sesarea merupakan tindakan bedah untuk melahirkan bayi yang dilakukan dengan cara insisi pada dinding abdomen ibu (WHO, 2010).

Sebanyak 18.5 juta seksio sesarea dilakukan setiap tahunnya di seluruh dunia dan sekitar 10% dari negara-negara di dunia memiliki tingkat seksio sesarea 10-15 % (WHO, 2010), sedangkan di Indonesia, angka persalinan dengan seksio sesarea mencapai angka 9,8%, dan di provinsi Bali prevalensi persalinan dengan seksio sesarea mencapai 17% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Data di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar, terjadi peningkatan angka persalinan seksio sesarea yang signifikan setiap tahunnya, yaitu dari 1.223 orang pada tahun 2016, menjadi 1.365 orang pada tahun 2017, dan meningkat sebanyak 1.461 orang pada tahun 2018 (Rumah Sakit Umum Puri Raharja, 2019).

Suatu proses pembedahan setelah operasi atau pasca operasi seksio sesarea akan menimbulkan respon nyeri. Nyeri yang dirasakan ibu pasca seksio sesarea akan berdampak pada menurunnya kualitas tidur, stres, ansietas, dan takut apabila dilakukan tindakan bedah kembali (Arora, *et al*, 2010). Nyeri pasca seksio sesarea tentunya juga mengganggu berlangsungnya laktasi sehingga akan berakibat berkurangnya

nutrisi pada bayi, dan berkurangnya bonding attachment antara ibu dan bayi (Alexander *et al*, 2010).

Salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang diberikan kepada pasien yang mengalami nyeri. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Rumah Sakit Puri Raharja Denpasar menjadi salah satu pusat rujukan pelayanan kesehatan. Berdasarkan data Rumah Sakit Puri Raharja Denpasar, jumlah pasien yang melakukan tindakan operasi seksio sesarea pada tahun 2019 pada bulan Maret sebanyak 62 orang, bulan April sebanyak 75 orang dan bulan Mei sebanyak 78 orang. Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 10 orang pasien pasca operasi seksio sesarea, didapatkan data bahwa tiga orang pasien mengatakan merasa nyeri ringan, lima orang nyeri sedang dan dua orang nyeri berat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuantitatif pra eksperimen, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen digunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik berdasarkan umur, mayoritas responden berumur 26-35 tahun yaitu sebanyak sembilan orang (76%) dan sisanya berumur 20-25 tahun dan 36-45 tahun yaitu masing-masing sebanyak tiga orang (12%) dan dalam pendidikan menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebagian kecil SD yaitu sebanyak satu orang (6,7%). Dalam hal pekerjaan, sebagian besar responden adalah pekerja swasta yaitu sebanyak sembilan orang (60%) dan sebagian kecil PNS yaitu sebanyak satu orang (6,7%). (lihat tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	f	%
Umur	20-25 tahun	3	12
	26-35 tahun	9	76
	36-45 tahun	3	12
Pendidikan	SD	1	6,7
	SLTA	11	73,3
	PT	3	20
Pekerjaan	PNS	1	6,7
	Swasta	9	60
	IRT	5	33,3

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan tehnik relaksasi benson, rata-rata (mean) intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi seksio sesarea adalah 7,2 atau masuk kategori nyeri berat. Adapun intensitas nyeri minimum yang dirasakan adalah tujuh dan maksimum adalah delapan. Sesudah dilakukan tehnik relaksasi benson, rata-rata (mean) intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi seksio sesarea adalah 3,4 atau masuk kategori nyeri ringan. Adapun intensitas nyeri minimum yang dirasakan adalah tiga dan maksimum adalah empat. (lihat tabel 2).

Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 15 responden, rata-rata mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 3.80 setelah pemberian teknik relaksasi Benson dengan diperoleh nilai $p=0,000$, demikian juga nilai z didapatkan bahwa nilai $Z_{hitung} (-3,626) < Z_{tabel} (1,645)$ sehingga H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea. (lihat tabel 2).

Tabel 2. Hasil Analisis Wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea

Intensitas Nyeri	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Rata-Rata	<i>p- value</i>	Z hitung	Z tabel
Sebelum	15	7	8	7,2	0,414	3,80	0,000	-3,626	1,645
Sesudah	15	3	4	3,4	0,507				
Total	30	10	12	10,6					

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, rata-rata (*mean*) intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi seksio sesarea adalah 7,2. Adapun intensitas nyeri minimum yang dirasakan adalah tujuh dan maksimum adalah delapan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh pasien pada penelitian ini, mengalami nyeri dalam kategori berat.

Menurut Whalley (2008), tindakan operasi seksio sesarea dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Tindakan operasi seksio sesarea menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai, saat pasien mulai sadar dan efek anestesi sudah habis bereaksi, pasien akan merasa nyeri di daerah sayatan yang membuat pasien merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasien post operasi seksio sesarea dapat menyebabkan resiko komplikasi pada bayi maupun ibu.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sari (2014) yang mengatakan suatu proses pembedahan setelah operasi atau pasca operasi seksio sesarea akan menimbulkan respon nyeri. Nyeri yang dirasakan ibu pasca *partum* dengan seksio sesarea berasal dari luka yang terdapat dari perut. Pasca seksio sesarea akan menimbulkan nyeri hebat dan proses pemulihannya berlangsung lebih lama dibandingkan dengan persalinan normal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Megawahyuni (2018) dalam penelitiannya di RSIA Bahagia Makassar dengan menggunakan instrumen lembar observasi dan skala ukur nyeri NRS (*Numeric rating Scale*). Hasil penelitian tersebut mendapatkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 7.03 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori nyeri berat.

Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan tehnik relaksasi benson, rata-rata (*mean*) intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi seksio sesarea

adalah 3,4 atau masuk kategori nyeri ringan. Adapun intensitas nyeri minimum yang dirasakan adalah tiga dan maksimum adalah empat. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian teknik relaksasi benson, terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea.

Perubahan tingkat kecemasan bisa dipengaruhi karena sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 11 orang (73,3%). Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru dalam hal ini adalah mengikuti prosedur teknik relaksasi benson. Hal ini dikarenakan pada prosedur teknik relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang diberikan kepada pasien yang mengalami nyeri (Solehati & Kosasih, 2015). Jadi tingkatan kognitif responden akan mempengaruhi kemampuan menangkap kata-kata atau sugesti yang diberikan oleh perawat.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Yusliana (2015) bahwa relaksasi benson merupakan teknik

relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O_2 dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan untuk menghasilkan *corticotropin relaxing factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai neurotransmitter.

Menurut Solehati & Kokasih (2015), relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri. Pereda nyeri secara umum meningkat dalam hubungan langsung dengan partisipasi aktif individu. Karenanya, stimulasi penglihatan, pendengaran dan sentuhan mungkin akan lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibanding satu indera saja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rasubala (2017) menyimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongisidi Teling

Manado. Penelitian Solehati (2008) tentang pengaruh tehnik benson relaksasi terhadap intensitas nyeri dan kecemasan klien post seksio sesarea di RS Cibabat Cimahi dan RS Sartika Asih Bandung. Penelitian ini juga menemukan penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan tehnik relaksasi benson ($p=0,000$). Hasil penelitian Tribowo (2016) menyimpulkan bahwa terapi kombinasi relaksasi benson dan pemberian analgesik dapat mengurangi intensitas nyeri. Hasil serupa juga diperoleh dari penelitian Gorji *et al.* (2014), yang menyatakan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea.

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh tenaga keperawatan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien-pasien pasca operasi seksio sesarea.

DAFTAR PUSTAKA

Alexander, L.L., LaRosa, J.H., Bader, H., Garfield, S., Alexander, W.J. 2010. *New Dimensionsin Women's Health*, (Fifth edition), Jones and Barlett Publishers, ISBN: 978-0-7637-6592-7. USA: Sudbury.

Arora, Gupta A., Kaur K, Sharma S, Goyal S, Murthy RS. 2010. *Clinical Aspects Of Acute Post Operative Pain Management & Its Assessment*.

<http://www.ncbi.nlm.gov/pubmed>. Diakses tanggal 2 Agustus 2019.

Benson, H. & Proctor, W. 2010. *Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa

Benson, Ralp C & Martin L. Pernol. 2009. *Buku Saku Obstetri & Ginekologi*. Edisi 9. Jakarta: EGC.

Brunner & Suddarth. 2013. *Keperawatan Medikal-Bedah*. Edisi 12. Jakarta: EGC.

Ganong, W.F. 2008. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi 22. Jakarta: Penerbit Buku. Kedokteran EGC.

Gorji, M.A.H., Davanloo, A., Heidarigorji, A.M. 2014. The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian J. Nephrol.* 24, 356–361.

Kasdu, D. 2008. *Operasi Caesar: Masalah dan Solusinya*. Jakarta: Puspa Swara.

Lestari. 2014. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS Dr Moewardi Surakarta Tahun 2014*. Skripsi. Surakarta.

Mahdavi, A., Gorji, M.A.H., Gorji, A.M.H., Yazdani, J., Ardebil, M.D. 2013. Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *N. Am. J. Med. Sci.* 5, 536–540.

Megawahyuni. 2018. *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dengan Teknik Meniup Balon terhadap Perubahan Skala Nyeri Pasca Operasi Seksio Sesarea di RSIA Bahagia Makassar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: Salemba. Medika.

Prawirohardjo S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.

Rasubala. 2017. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada*

- Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. DR. R.D Kandou dan
RS TK.III R.W Mongisidi Teling Manado. E-journal Keperawatan. Volume 5 Nomor 1. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- RISKESDAS. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang. Kemenkes RI.
- Rumah Sakit Puri Raharja. 2019. Laporan Bulanan Rekam Medis. Denpasar: Puri Raharja
- Sari. 2014. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. VOL. 3 NO. 1, Februari 2013. Surakarta: STIKES Aisyiyah.
- Sekaran. 2006. Metodologi Penelitian Untuk Bisnis. Edisi Keempat. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Sjamsuhidajat. 2012. Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi ke-3. Jakarta: EGC.
- Solehati & Kosasih. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tribowo. 2016. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection of The Prostate. Skripsi. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- Wartonah. 2009. Fisiologi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media
- Whalley. 2008. Panduan Praktis bagi Calon Ibu Kehamilan dan Persalinan. Jakarta: BIP.
- WHO. 2010. World Health Statistics. Geneva: World Health Organization.
- Yusliana. 2015. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea. Diperoleh dari <http://download.portalgaruda.org/article.php>. Diakses 2 Agustus 2019.