

PERBEDAAN TINGKAT NYERI INTERVENSI PEMBERIAN RELAKSASI BENSON DAN *GUIDED IMAGERY* PADA PASIEN *POST OPERASI SECTIO CAESAREA*

Fina Salsabila Muqorrobin¹⁾, Imam Subekti²⁾, Tri Nataliswati³⁾

¹ Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email: finasalsabilamuqorrobin@gmail.com

The Difference in Pain Levels Between Benson Relaxation Intervention and Guided Imagery in Post-Operative Caesarean Section Patients

Abstract: The purpose of this study was to determine the difference in pain levels by giving benson relaxation and guided imagery to post-SC patients in the Mojolangu Health Center area in Malang City in 2024. This research design used quasi experiment two-group pre-test post-test design. The sampling technique in this study was accidental sampling with a sample of 28 people divided into 2 groups, namely the Benson relaxation group and the guided imagery group. The independent variable is Benson relaxation technique and guided imagery and the dependent variable is pain level. Measurement of pre and post pain scale using numeric rating scale. The bivariate data analysis test used the Wilcoxon test and Mann-whitney test to determine the difference in the decrease in pre and post pain levels and the difference in post pain in 2 groups. The results showed that the pain level of the Benson relaxation group before being given relaxation was on average moderate and after being given relaxation the average pain level became painless. The pain level of the guided imagery group before the intervention averaged moderate pain and after the intervention became mild pain. The statistical test results of the p-value value of 0.000 (<Alpha 0.05), so it can be concluded that there is a difference in pain levels after being given an intervention in the Benson relaxation group and the guided imagery group in post-SC mothers in the Mojolangu Malang City Health Center working area in 2024. It is expected that health center staff can apply these two methods to post-SC mothers to reduce their pain levels. *Keywords: pain level, benson relaxation technique, guided imagery, post SC*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk menentukan perbedaan tingkat nyeri dengan memberikan relaksasi benson dan imajinasi terpandu kepada pasien pasca-SC di wilayah Puskesmas Mojolangu di Kota Malang pada tahun 2024. Desain menggunakan eksperimen kuasi desain pre-test post-test dua kelompok. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah accidental sampling dengan sampel sebanyak 28 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok relaksasi Benson dan kelompok imajinasi terpandu. Variabel independen adalah teknik relaksasi Benson dan imajinasi terpandu, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri. Pengukuran skala nyeri pre dan post menggunakan numeric rating scale. Uji analisis data bivariate menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-whitney untuk menentukan perbedaan penurunan tingkat nyeri pre dan post serta perbedaan nyeri post pada 2 kelompok. Hasil menunjukkan tingkat rasa sakit pada kelompok relaksasi Benson sebelum diberikan relaksasi berada pada tingkat sedang rata-rata, dan setelah diberikan relaksasi, tingkat rasa sakit rata-rata menjadi tidak ada rasa sakit. Tingkat rasa sakit pada kelompok citra terpandu sebelum intervensi rata-rata adalah rasa sakit sedang, dan setelah intervensi menjadi rasa sakit ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (<Alpha 0,05), sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat rasa sakit setelah diberikan intervensi pada kelompok relaksasi Benson dan kelompok citra terpandu pada ibu pasca SC. Diharapkan staf puskesmas dapat menerapkan kedua metode ini kepada ibu pasca SC untuk mengurangi tingkat rasa sakit mereka.

Keywords: tingkat nyeri, Teknik relaksasi benson, guided imagery, post SC

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) adalah operasi bedah yang dilakukan dalam bidang kebidanan baik untuk alasan medis maupun non medis. Operasi ini melibatkan pembuatan sayatan untuk memotong kontinuitas atau jaringan ikat untuk mengeluarkan bayi. Prosedur ini meninggalkan reseptor rasa sakit pada luka operasi, dan tingkat rasa sakit yang dialami meningkat setelah anestesi habis (Febiantri & Machmudah, 2021). Proses ini melibatkan pengangkatan bayi dengan membuat sayatan pada jaringan ikat, yang mengakibatkan adanya reseptor nyeri di lokasi pembedahan. Akibatnya, rasa sakit yang dialami oleh pasien meningkat setelah efek anestesi hilang.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa angka kejadian rata-rata *Sectio Caesarea (SC)* secara global adalah 5-15 per 1000 kelahiran di setiap negara. Proporsi rumah sakit umum adalah 11%, sedangkan rumah sakit swasta mencapai hampir 30%. Dari tahun 2017 hingga 2019, terdapat peningkatan 110.000 kelahiran di Asia yang dilahirkan melalui operasi caesar. Persalinan melalui operasi caesar sangat lazim di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%). Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021, prevalensi ini diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2030. Indonesia telah melampaui batas atas dari kisaran yang direkomendasikan WHO untuk persalinan *sectio caesarea*, yaitu 5 hingga 15 persen dari semua persalinan. Rumah sakit swasta di kota-kota besar di Indonesia menunjukkan angka *sectio caesarea* lebih dari 30%, dengan kasus-kasus tertentu mencapai 80%. Berdasarkan data jumlah pasien *post* operasi *sectio caesarea* di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang terdapat 140 orang yang menjalani operasi *sectio caesarea* pada tahun 2023.

Persalinan subkutan menimbulkan berbagai kompleksitas, termasuk terjadinya nyeri pada lokasi sayatan atau robeknya jaringan di dinding perut dan rahim. Intensitas ketidaknyamanan dialami selama lebih dari 12 jam setelah operasi.

Nyeri *Sectio Caesarea* mengacu pada persepsi ketidaknyamanan fisik dan emosional yang diakibatkan oleh cedera pada jaringan tubuh. Nyeri pasca operasi yang tidak diobati dapat membahayakan proses pemulihan. Pasien mengalami perubahan pada ekspresi wajah, aktivitas sehari-hari, dan tingkat kenyamanan. Nyeri pada pasien pasca operasi timbul akibat

sayatan dan disampaikan ke nosiseptor yang mengalami gangguan melalui proses transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Respon nyeri setiap pasien yang menjalani operasi sesar berbeda-beda, dimana beberapa individu dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengartikulasikan dan bereaksi terhadap nyeri yang dialaminya (Bawole, Handayani, & Cahyaningrum, 2022).

Manifestasi rasa sakit berdampak pada masalah ibu dan anak. Pengaruh pada ibu ditandai dengan berkurangnya kemampuan ibu untuk bergerak dan bermobilisasi karena intensitas nyeri yang meningkat dan terbatasnya pergerakan ibu. Pelaksanaan mobilisasi dini yang tidak memadai dapat menyebabkan berkurangnya kontraksi uterus, yang mengakibatkan perluasan pembuluh darah. Konsekuensi penderitaan ibu setelah operasi caesar pada anak termasuk terganggunya keterikatan emosional, gangguan pada fungsi sehari-hari ibu, dan penurunan nutrisi anak (Sindi & Syahruramdhani, 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan intervensi terapeutik yang menargetkan pengurangan masalah dan peningkatan kualitas hidup ibu pasca melahirkan.

Nyeri pasca operasi yang tidak diobati pada ibu pasca melahirkan dapat menyebabkan respon fisik dan psikologis. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki metode untuk mengelola rasa sakit, seperti menggunakan teknik relaksasi Benson dan *Guided Imagery*. Relaksasi Benson adalah teknik yang digunakan untuk meringankan rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, yang mengakibatkan berkurangnya kesadaran rasa sakit. Metode relaksasi ini melibatkan penggabungan pemberian teknik relaksasi dengan pembentukan kepercayaan antara peneliti dan klien. Teknik relaksasi Benson melibatkan konsentrasi pada kata-kata atau suku kata tertentu yang diulang-ulang dengan pola yang teratur, sambil secara bersamaan mengadopsi sikap berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, sambil menarik napas dalam-dalam (Yusliana, Misrawati, & Safri, 2019).

Berbagai penelitian eksperimental telah melakukan relaksasi Benson ini. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirun Naili & Prasetyorini pada tahun 2023 meneliti tentang penggunaan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien yang menjalani

post operasi *sectio caesarea* di RSUD dr. Gondho Suwarno Kabupaten Semarang.

Guided imagery atau imajinasi terbimbing menginduksi relaksasi dengan melibatkan visualisasi mental dari rangsangan yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan bahagia dan tenang. Hal ini dapat melibatkan pembayangan lingkungan yang tenang atau peristiwa yang menstimulasi. Relaksasi terjadi dalam arti tertentu secara menyeluruh dan berkesinambungan, kondisi pasien dibawa kedalam keadaan nyaman dan tenang dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing. *Guided imagery* adalah pendekatan kognitif yang memanfaatkan kekuatan imajinasi manusia untuk mencapai hasil tertentu yang bermanfaat (Wahyuningsih & Agustin, 2020). *Guided imagery* adalah intervensi keperawatan yang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk membayangkan pengalaman yang menyenangkan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang positif seperti pengurangan stres, peningkatan perasaan tenang, dan pencegahan depresi. Hal ini berfungsi sebagai agen penenang selama situasi yang menantang. *Guided imagery* menawarkan manfaat untuk meningkatkan produksi endorfin, yang menghambat perjalanan berbagai neurotransmitter, yang menghasilkan pengurangan intensitas nyeri.

Guided imagery telah digunakan dalam berbagai penyelidikan empiris. Rochma, Yunita, & Suhartini (2023) melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Terapi Murottal terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesaria* di Ruang Teratai RSUD Dr. Haryoto Lumajang Sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal”, rata-rata skala nyeri pasien tercatat sebesar 4,55. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal, rata-rata skala nyeri pasien menurun menjadi 2,37. Analisis dengan menggunakan uji T berpasangan menunjukkan bahwa pengobatan *guided imagery* dan terapi murottal memiliki dampak yang penting dalam mengurangi rasa sakit di antara individu yang menjalani operasi *sectio caesaria*. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000, menunjukkan tingkat signifikansi statistik yang tinggi ($p < 0,05$). Singkatnya, terapi *guided imagery* dan terapi murottal memiliki efek substansial dalam mengurangi rasa sakit pada orang yang telah menjalani operasi caesar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experiment Design*

Tabel 1 Rancangan *Two Group Pre-test Post-test Design*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
01	X ₁	02
03	X ₂	04

Keterangan :

- 01 : Observasi nyeri sebelum diberikan relaksasi benson
- 02 : Observasi nyeri setelah diberikan relaksasi benson
- 03 : Observasi nyeri sebelum dilakukan *guided imagery*
- 04 : Observasi nyeri setelah dilakukan *guided imagery*
- X₁ : Perlakuan relaksasi benson
- X₂ : Perlakuan relaksasi *guided imagery*

Pada penelitian ini populasi yang diambil yaitu pasien *post* operasi *sectio caesarea* di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang tahun 2023 sebanyak 140 norang. Sampel penelitian terdiri dari 28 responden, yang merupakan 20% dari populasi, yang dibagi menjadi dua kelompok, 14 partisipan menerima terapi relaksasi Benson dan 14 partisipan lainnya menerima *guided imagery*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pelaksanaan relaksasi benson dan *guided imagery*, peneliti menggunakan instrumen Standar Operasional Prosedur (SOP). Pengukuran skala nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan tingkat nyeri pre dan post test serta perbedaan post tes kedua kelompok intervensi.

HASIL

Hasil penelitian meliputi tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok dan nyeri post pada kedua kelompok, sebagai berikut :

1. Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Relaksasi Benson

Tabel 2 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Tingkat Nyeri *Pre-Test* dan *Post-Tes* pada Kelompok Relaksasi Benson di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30April 2024

Dari tabel 2 menunjukkan rata-rata tingkat nyeri sebelum relaksasi sebesar 4,36 (sedang) dan setelah relaksasi sebesar 0,57 (tidak nyeri). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok teknik relaksasi Benson.

2. Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian *Guided Imagery*

Tabel 3 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi pada Kelompok *Guided Imagery* di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30 April 2024

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Pre-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	1	4.3	4	5	0.4	
Post-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	4	1.6	1	3	0.5	0.001

Dari tabel 3 menunjukkan rata-rata nyeri sebelum relaksasi sebesar 4,36 (sedang) dan setelah relaksasi sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok *Guided Imagery*.

4. Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Terapi Antara Kelompok Relaksasi Benson Dan Kelompok *Guided Imagery*

Tabel 4 Hasil Uji Statistik *Mann-Whitney Test* Perbedaan Tingkat Nyeri Setelah Terapi pada Kelompok Relaksasi Benson Dan *Guided Imagery* di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30 April 2024

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Post-test Kelompok Relaksasi Benson	1	0.5	0	2	0.55	0.00
Post-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	4	1.6	1	3	0.53	0.001

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Pre-test Kelompok Relaksasi Benson	1	4.3	4	5	0.4	
Post-test Kelompok Relaksasi Benson	4	0.5	0	2	0.5	1
Pre-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	1	1.6	1	3	0.53	
Post-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	4	1.6	1	3	0.53	0.001

Dari tabel 4 menunjukkan rata-rata nyeri setelah diberikan Relaksasi Benson sebesar 0,57 (tidak nyeri) dan setelah diberikan *Guided Imagery* rata-rata nyeri sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery*.

PEMBAHASAN

Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Riwayat Operasi Sebelumnya.

Operasi *sectio caesarea* melibatkan pembuatan sayatan untuk memotong kontinuitas atau jaringan ikat untuk mengeluarkan bayi dan meninggalkan reseptor rasa sakit pada luka operasi, dan tingkat rasa sakit yang dialami meningkat setelah anestesi habis (Febiantri & Machmudah, 2021). Timbunya nyeri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dan riwayat operasi sebelumnya. Pada penelitian ini umur responden dipaparkan pada tabel 4.1.2 dimana umur responden pada kelompok usia *post* operasi *sectio caesarea* Dewasa Awal (21-35 tahun) berjumlah 23 responden (82,14%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang menjalani SC disini termasuk kedalam umur dewasa awal.

Umur mempengaruhi tingkat nyeri seseorang. Seiring bertambahnya usia tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang

dapat meningkatkan sensitivitas dan persepsi nyeri. Saraf menjadi lebih sensitif seiring bertambahnya usia sehingga sinyal nyeri lebih mudah ditransmisikan ke otak. Hal ini dapat meningkatkan intensitas dan durasi rasa sakit. Selain itu sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah seiring bertambahnya usia sehingga tubuh lebih rentan terhadap peradangan yang dapat menyebabkan rasa sakit akut dan kronis (González-Roldán et al., 2020). Menurut peneliti pada usia dewasa pertengahan ambang nyeri seseorang meningkat, namun pada usia tersebut seseorang dapat mentoleransi rasa nyeri yang dirasakan.

Tingkat pendidikan juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri. Pada penelitian ini tingkat pendidikan sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden tingkat pendidikannya cukup dan tinggi, yaitu SMA sebanyak 16 responden (57,14%). Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang menentukan tingkat kemampuan pemahaman pasien dalam mengatasi nyeri yang dialami. Tingkat pendidikan mempunyai hubungan negatif dengan persepsi nyeri, semakin rendah pendidikan menyebabkan peningkatan intensitas nyeri dan disabilitas akibat nyeri (Sa'idah, Rohmah, Sembiring, Septimar, & Madani, 2023). Menurut peneliti bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah biasanya cenderung memiliki pengetahuan yang rendah pula. Pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi strategi koping yang dimiliki. Strategi koping yang kurang dalam merespon terhadap masalah nyeri berdampak meningkatkan tingkat nyeri.

Pekerjaan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat nyeri *post* operasi *sectio caesarea*. Pada penelitian ini pekerjaan responden sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 responden (75%). Pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat dapat meningkatkan tingkat nyeri dan dapat memperlambat penyembuhan luka *post* operasi *sectio caesarea* (çimen, Nasution, & Mokhammad Samsul Arif, 2020). Menurut peneliti pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang membutuhkan tenaga dan waktu yang tidak sedikit dalam mengerjakan tugas rumah tangga sehari-hari seperti memasak, mencuci baju, menyeterika, membersihkan rumah, merawat anak, melayani kebutuhan suami dan lain-lainnya sehingga ibu sering melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan

otot-otot tubuh secara berulang sehingga dapat meningkatkan nyeri pasca *sectio caesarea*. Selain itu, ibu *post* SC sering membutuhkan banyak duduk dalam waktu lama juga dapat berisiko meningkatkan nyeri pasca *sectio caesarea* karena duduk dalam waktu lama dapat memperlambat aliran darah dan menyebabkan kekakuan pada otot-otot di sekitar area insisi.

Riwayat operasi sebelumnya menjadi faktor tingkat nyeri seseorang. Pada penelitian ini riwayat operasi sebelumnya sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden tidak pernah memiliki riwayat operasi sebelumnya sebanyak 19 responden (67,86%). Riwayat operasi mempengaruhi respon terhadap nyeri pada klien. Pasien yang memiliki riwayat operasi sebelumnya memiliki risiko 2 kali lebih tinggi untuk mengembangkan nyeri kronis dibandingkan pasien yang tidak memiliki riwayat operasi (Anggraini & Utami, 2023). Menurut peneliti ibu yang memiliki pengalaman operasi sebelumnya atau operasi kedua kalinya, ternyata juga mengalami trauma terhadap rasa nyerinya dengan skala sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik responden yang memiliki riwayat SC sebelumnya dan tidak mempunyai riwayat SC sebelumnya sama-sama memiliki tingkat nyeri dalam skala sedang, sehingga pengalaman ibu *post sectio caesarea* sebelumnya tidak berpengaruh terhadap skala nyeri.

Identifikasi Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 4.1.3.1 tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson seluruh responden merasakan nyeri sedang (100%) dan setelah diberikan terapi reaksi benson sebagian besar menjadi tidak nyeri (85,7%). Teknik Relaksasi Benson adalah teknik yang digunakan untuk meringankan rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, yang mengakibatkan berkurangnya kesadaran rasa sakit. Metode relaksasi ini melibatkan penggabungan pemberian teknik relaksasi dengan pembentukan kepercayaan antara peneliti dan klien. Teknik relaksasi Benson melibatkan konsentrasi pada kata-kata atau suku kata tertentu yang diulang-ulang dengan pola yang teratur, sambil secara bersamaan mengadopsi sikap berserah diri

sepenuhnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, sambil menarik napas dalam-dalam (Yusliana et al., 2019).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri dengan pemberian teknik Relaksasi Benson yakni: pertama, pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik. Sistem saraf simpatik meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, yang dapat memperburuk rasa sakit. Relaksasi Benson membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang memiliki efek sebaliknya, yaitu menenangkan tubuh dan menurunkan ketegangan otot. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa rileks. Faktor kedua adalah pelepasan hormon endorfin. Endorfin bekerja dengan mengikat reseptor di otak dan sumsum tulang belakang, sehingga memblokir sinyal rasa sakit dan meningkatkan perasaan senang. Faktor ketiga adalah penurunan perhatian terhadap nyeri. Relaksasi Benson membantu mengalihkan fokus rasa sakit. Hal ini dapat membantu mengurangi persepsi rasa sakit tiap individu (Sangadji, 2024).

Berbagai penelitian eksperimental telah membuktikan hasil dari relaksasi Benson ini. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirun Naili & Prasetyorini pada tahun 2023 meneliti tentang penggunaan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien yang menjalani *post* operasi *sectio caesarea* di RSUD dr. Gondho Suwarno Kabupaten Semarang, dengan metode studi kasus pada pasien yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pringapus, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan manajemen nyeri relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut menghasilkan penurunan skala nyeri yang signifikan pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Responden I mengalami penurunan nyeri dari skor 6 menjadi 3, sedangkan responden II mengalami penurunan dari skor 5 menjadi 2.

Penelitian yang dilakukan oleh Febiantri & Machmudah pada tahun 2021 yang berjudul “Penurunan Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson di ruang kebidanan RSUP Dr. Kariadi Semarang” menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien 1 dan pasien 2 menghasilkan perubahan yang nyata pada skala intensitas nyeri. Pasien 1 menunjukkan penurunan tingkat nyeri dari skala sedang (skala 4) menjadi ringan (skala 2) setelah menjalani teknik relaksasi Benson.

Pasien 2 juga mengalami penurunan tingkat nyeri dari sedang (skala 5) menjadi ringan (skala 3) setelah diberikan terapi Benson. Penerapan teknik relaksasi Benson menghasilkan penurunan tingkat nyeri pada pasien *post* bedah caesar, dengan skala nyeri sedang berubah menjadi ringan.

Menurut peneliti perubahan pada skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi Benson dalam penelitian ini yaitu sekali sehari dengan durasi waktu selama 10-20 menit selama 3 hari berturut-turut pada 14 responden pada kelompok relaksasi Benson ini secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dari sebelumnya nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Relaksasi Benson melibatkan konsentrasi pada kata-kata atau kalimat tertentu dengan pola yang konsisten, bersikap berserah diri sepenuhnya kepada Ilahi sambil menarik napas dalam-dalam dan dilakukan berulang-ulang sampai merasakan rileks. Saat tarik napas panjang otot-otot dinding perut menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan *intra abdominal* yang dapat merangsang aliran darah sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks. Rasa nyeri pada *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan penatalaksanaan manajemen nyeri relaksasi Benson yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta menurunkan skala nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh ibu *post sectio caesarea*.

Identifikasi Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah diberikan Terapi *Guided Imagery*

Berdasarkan tabel 4.1.3.2 tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi *guided imagery* seluruh responden merasakan nyeri sedang (100%) dan setelah diberikan teknik relaksasi *guided imagery* menjadi nyeri ringan (100%). *Guided imagery* atau imajinasi terbimbing menginduksi relaksasi dengan melibatkan visualisasi mental dari rangsangan yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan bahagia dan tenang. Hal ini dapat melibatkan pembayangan lingkungan yang tenang atau peristiwa yang menstimulasi. Relaksasi terjadi dalam arti tertentu secara menyeluruh dan berkesinambungan, kondisi pasien dibawa kedalam keadaan nyaman dan

tenang dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing. *Guided imagery* adalah pendekatan kognitif yang memanfaatkan kekuatan imajinasi manusia untuk mencapai hasil tertentu yang bermanfaat (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Pemberian *Guided imagery* imajinasi diterima oleh panca indra kemudian disalurkan oleh hipokampus untuk memutuskan sinyal yang tidak penting yaitu reseptor nyeri. Rasa nyeri pada *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan penatalaksanaan manajemen nyeri *Guided imagery* yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta menurunkan skala nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh ibu *post sectio caesarea*.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri dengan pemberian teknik *Guided Imagery* sama dengan faktor – faktor pada relaksasi Benson, yakni pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik, pelepasan hormon endorfin dan penurunan perhatian terhadap nyeri. *Guided imagery* telah digunakan dalam berbagai penyelidikan empiris. Rochma et al. (2023) melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Terapi Murottal terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesaria* di Ruang Teratai RSUD Dr. Haryoto Lumajang, dimana sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal”, rata-rata skala nyeri sebesar 4,55, dan setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal, rata-rata skala nyeri pasien menurun menjadi 2,37. Analisis dengan menggunakan uji T berpasangan menunjukkan nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,000, menunjukkan tingkat signifikansi statistik yang tinggi ($p < 0,05$), sehingga disimpulkan terapi *guided imagery* dan terapi murottal efektif mengurangi rasa nyeri pada orang yang telah menjalani operasi caesar.

Eliagita et al. (2022) meneliti pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat nyeri yang dialami oleh ibu pasca operasi caesar di bagian kebidanan Rumah Sakit Rupit, yang terletak di Kabupaten Musi Rawas Utara, terhadap 32 ibu yang telah menjalani operasi caesar, hasil perbedaan rata-rata ntensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *guided imagery* adalah 3,31, dengan standar deviasi 0,965. Analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian *guided imagery* terhadap perubahan intensitas nyeri ibu pasca bedah caesar di

Ruang Kebidanan RSUD Rupit Kabupaten Musirawas Utara.

Menurut peneliti, perubahan pada skala nyeri setelah diberikan terapi *guided imagery* dalam penelitian ini dimana pemberian terapi dengan durasi waktu 10-15 menit dalam sehari selama 3 hari berturut-turut kepada 14 responden pada kelompok *guided imagery* secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dapat diterapkan kepada ibu post SC yang mengalami keluhan nyeri tingkat sedang baik yang pernah mempunyai pengalaman SC sebelumnya atau tidak

Perbedaan Tingkat Nyeri dengan Pemberian Relaksasi Benson dan *Guided Imagery* Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea*

Berdasarkan hasil uji statistic *Mann-Whitney Test* perbedaan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan teknik Relaksasi Benson dan *Guided Imagery* menunjukkan rata-rata nyeri setelah diberikan Relaksasi Benson sebesar 0,57 (tidak nyeri) dan setelah diberikan *Guided Imagery* rata-rata nyeri sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (*Asymp.2 tailed* sebesar 0,001 ($p\text{-value} < \text{Alfa } 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery*.

Teknik relaksasi Benson memiliki banyak keunggulan diantaranya yakni mudah dipelajari, fleksibilitas dan kontrol diri. Teknik relaksasi Benson mudah dipelajari dan dipraktikkan. Hanya dengan beberapa langkah sederhana seperti fokus pada pernapasan dan pengulangan kata atau frasa tertentu seseorang dapat merasakan efek relaksasi yang signifikan. Kesederhanaan ini membuatnya mudah diakses dan dipraktikkan oleh orang-orang dari berbagai latar belakang dan tingkat kemampuan. Teknik relaksasi Benson juga fleksibel, dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja tanpa memerlukan alat atau persiapan khusus. Fleksibilitas ini memungkinkan teknik ini untuk diintegrasikan dengan mudah ke dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi Benson memberikan kontrol penuh kepada individu untuk mengarahkan fokus dan perhatian mereka. Tidak seperti teknik relaksasi lain yang dipandu oleh suara atau visualisasi eksternal, teknik Benson memungkinkan

individu untuk memilih kata, frasa, dan sensasi yang paling sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka.

Relaksasi dengan teknik *guide imagery* sebagai proses yang dimulai dengan mendorong relaksasi pada pasien. Hal ini dicapai dengan menginstruksikan pasien untuk secara bertahap menutup mata dan berkonsentrasi pada pernapasan mereka. Selanjutnya, pasien dipandu untuk menjernihkan pikiran dan memunculkan gambaran mental yang menenangkan dan tenang. Hal ini merupakan pendekatan kognitif yang melibatkan penciptaan gambaran mental atau visualisasi yang terkait dengan objek atau konsep yang disukai oleh pasien yang mengalami nyeri. Relaksasi ini dapat mendorong tubuh melalui kelenjar hipofisis untuk mensintesis endorfin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter dan memiliki kemampuan untuk memengaruhi suasana hati dengan menginduksi relaksasi (Eliagita et al., 2022).

Terapi relaksasi benson dan *guided imagery* telah terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*. Pada kelompok relaksasi Benson dari skala nyeri sedang (4) menjadi tanpa nyeri (0). Sedangkan terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat nyeri responden dari skala nyeri sedang (5) hingga nyeri ringan (2). Sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri antara relaksasi benson dan *guided imagery*. Kedua terapi ini tidak dapat menghasilkan hasil yang signifikan apabila hanya dilakukan 1 kali saja maka dari itu harus dilakukan secara teratur yaitu selama 10-20 menit untuk terapi relaksasi benson dan 10-15 menit untuk terapi *guided imagery* dalam 3 hari berturut-turut.

SIMPULAN

Tingkat nyeri responden kelompok relaksasi Benson sebelum diberikan relaksasi rata-rata nyeri sedang dan setelah diberikan relaksasi rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi tidak nyeri. Tingkat nyeri responden kelompok *guided imagery* sebelum diberikan teknik *guided imagery* rata-rata nyeri sedang dan setelah diberikan teknik *guided imagery* rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan. Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery* pada ibu post SC di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang. Kedua terapi ini terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri, sehingga diharapkan petugas puskesmas dapat menganjurkan kepada ibu-ibu post SC untuk dapat menerapkan kedua tehnik ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- 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. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Bawole, E., Handayani, R., & Cahyaningrum, E. (2022). Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Skala Pengukuran Nyeri Di RSUD Tagulandang Provinsi Sulawesi Utara.
- Eliagita, C., Absari, N., Oktarina, M., Oklaini, S. T., & Ornella, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Covid 19 Dengan Rendahnya Kunjungan Balita Di Posyandu Desa Beringin Makmur Ii. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i1.5375>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- González-Roldán, A. M., Terrasa, J. L., Sitges, C., van der Meulen, M., Anton, F., & Montoya, P. (2020). Age-Related Changes in Pain Perception Are Associated With Altered Functional Connectivity During Resting State. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00116>
- Mawaddah, S., & Daniyati, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Anatomi dan Fisiologis yang Terjadi Selama Kehamilan di Puskesmas Cakranegara Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 9(2), 25–30. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.874>
- Nasution, F. A., & Mokhammad Samsul Arif.

- (2020). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Electoral Governance Jurnal Tata Kelola Pemilu Indonesia*, 12(2), 6.
- Prihartini, A. R., & Iryadi, R. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan dengan Tindakan Sectio Caesaria (SC) pada Ibu Bersalin. In *Jurnal Kesehatan Pertiwi*.
- Rochma, S., Yunita, R., & Suhartini, T. (2023). Pengaruh terapi guided imagery dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 555–563.
- Sa'idah, M., Rohmah, M., Sembiring, R., Septimar, Z. M., & Madani, U. Y. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Apendektomi Dengan Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Di Paviliun Mawar Rsud Kabupaten Tangerang. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Sangadji, F. (2024). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Dada Pada Pasien Sindrom Koroner Akut.
- Sinaga, M. E., Putri, H. P., & Perdhana, M. S. (2023). Sistematis Reviu Literatur Gaya Kepemimpinan Positif di Bidang Pelayanan Kesehatan (2019- 2023): Tren dan Penelitian Lanjutan. *Journal of Management and Business Review*, 20(3), 556–573. <https://doi.org/10.34149/jmbr.v20i3.580>
- Sindi, G., & Syahruramdhani, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 93–102.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Wahyuni, R dan Rohani, S. (2019). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Riwayat Persalinan Sectio Caesarea. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(February), 187–192.
- Yadhy, M. Q., Kusumajaya, H., & Mardiana, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Meningkatnya Kasus Tindakan Sectio Caesarea. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Yani, S. R. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Penerapan Terapi Guided Imagery Untuk Mengatasi Nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 8(1), 125–132.
- Yulianita, A. (2022). Ekonomi pembangunan. In Bandung: Penerbit Widina Bhakti.
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2019). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Padaibu Postpartumsectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 944–952.