

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI  
PADA PASIEN POST PARTUM DENGAN SECTIO CAESAREA  
DI RSUD SLEMAN**

**Ningrum Apriliaawati, Siti Maryati**

Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta  
*e-mail : [ningrumapriawati200129@gmail.com](mailto:ningrumapriawati200129@gmail.com)*

**ABSTRAK**

*Sectio caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan dengan cara memberikan sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses persalinan. Untuk tindakan *sectio caesarea* dengan memutus kontuitas jaringan yang akan mengeluarkan reseptor nyeri. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri dengan terapi non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi benson. Studi kasus ini yaitu menggambarkan penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan nyeri pada pasien *post partum* dengan *sectio caesarea* di RSUD Sleman, yang digunakan pada studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yang diterapkan pada 1 pasien post partum dengan *sectio caesarea* yang mengalami nyeri pada luka operasi dan yang sudah mampu duduk. Penerapan teknik relaksasi benson diawali dengan pengkajian obat anti nyeri dan pengkajian skala nyeri dengan skala numerik. Teknik relaksasi benson dilakukan dengan posisi duduk kemudian melakukan tarik nafas dalam ditahan selama 3 detik kemudian dihemuskan disertai dengan mengucapkan dalam hati kata atau doa yang telah dipilih, dilakukan dengan durasi 10-15 menit 1 kali dalam sehari selama 3 hari. Studi kasus menunjukkan penurunan skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dengan teknik relaksasi benson pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri 5 hingga hari ke 3 sesudah dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala nyeri 1. Teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri luka operasi pada pasien post partum dengan *sectio caesarea* dari skala nyeri sedang hingga skala nyeri ringan.

Kata Kunci : *sectio caesarea*, relaksasi benson, nyeri

**ABSTRACT**

*Sectio caesarea* is a surgical procedure by giving an incision in the front wall of the uterus to assist the delivery process. For *sectio caesarea* action by breaking the continuity of the tissue that will issue pain receptors. One way to reduce pain with non-pharmacological therapy is the Benson relaxation technique. Of this case study is to describe the application of Benson's relaxation technique in reducing pain in post partum patients with *sectio caesarea* at Sleman Hospital. Used in this case study used a descriptive method which was applied to 1 post partum patient with *sectio caesarea* who experienced pain in the surgical wound and who was able to sit up. The application of the Benson relaxation technique begins with an assessment of anti-pain drugs and an assessment of the pain scale with a numerical scale. Benson's relaxation technique is done in a sitting position then take a deep breath and hold it for 3 seconds then exhale accompanied by silently saying the word or prayer that has been chosen, carried out with a duration of 10-15 minutes 1 time a day for 3 days. Of the case study showed a decrease in the pain scale in post *sectio caesarea* patients with the Benson relaxation technique on the first day before the Benson relaxation technique was carried out on the 5 to 3 day pain scale after the Benson relaxation technique the pain scale decreased to a pain scale 1. Of the Benson relaxation technique can be reduce surgical wound pain in post partum patients with *sectio caesarea* from moderate pain scale to mild pain scale.

*Keywords:* *sectio caesarea*, Benson relaxation, pain

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan yaitu dengan cara memberikan sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses mengeluarkan bayi (Fauziah, 2017; Lowdermilk et al., 2013). Tindakan *sectio caesarea* merupakan salah satu pilihan bagi wanita yang akan melakukan tindakan persalinan dengan adanya indikasi medis dan non medis, proses tindakan *sectio caesarea* yaitu dengan cara memutuskan jaringan kontuinitas atau persambungan dengan insisi untuk mengeluarkan bayi dan meninggalkan reseptor nyeri pada luka bekas insisi dan nyeri bertambah ketika obat bius atau anastesi habis (Metasari & Sianipar, 2018).

Menurut *Word Health Organisation* (WHO) tahun 2015 angka persalinan *ssectio caesarea* terus meningkat diseluruh dunia hingga melebihi kisaran 10%-15% adapun Amerika Latin dan Kalifa menjadi angka *sectio caesarea* tertinggi yaitu dengan 40,5 diikuti Eropa (19,2%) , Asia (19,2%) dan Afrika (7,3%). Sedangkan Di Indonesia Menurut Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS 2018) menunjukkan adanya prevalensi kejadian persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* adalah 17,6%, tertinggi pada wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan di RSUD Sleman sendiri kejadian persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* dalam satu tahun terakhir di tahun 2021 mencapai hingga 268 pasien.

Pasien yang dilakukakan *sectio caesarea* biasanya akan mengalami ketidaknyamanan seperti rasa nyeri pada daerah luka yang disebabkan terjadinya robeknya pada jaringan dinding perut dan dinding uterus yang keadaan berbeda (Warsono, Fahmi & Iriantono, 2019). Akibat jika nyeri paska *sectio caesarea* tidak ditangani pasien akan malas untuk bergerak, malas memberikan ASI kepada bayinya. Cara untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan analgetik selain itu bisa diberikan dengan cara lain yaitu dengan menggunakan relaksasi Benson untuk membantu pasien menghilangkan rasa nyeri tanpa memiliki efek samping (Yusliana, Misrawati & Safri, 2015).

Menurunkan nyeri pada pasien paska *sectio caesarea* bisa ditangani dengan menggunakan 2 metode yaitu farmakologi dan non farmakologi. Biasanya dengan metode farmakologi bisa menggunakan analgesik yaitu untuk menurunkan dan mengurangi rasa nyeri dan anesthesia yang menghilangkan sensasi bagian tubuh baik persial maupun total. Mengatasi nyeri dengan non farmakologi diantaranya dengan relaksasi, plasebo, distraksi, massage, kompres, terapi musik dan juga dapat diatasi dengan cara relaksasi Benson, selain untuk mengurangi rasa nyeri

bisa juga untuk meningkatkan rasa nyaman pada pasien saat nyeri (Yusliana, Misrawati & Safri, 2015).

Berdasarkan penelitian Dwi Septi Wulandari, Wilis Sukmaningtyas, Tophan Heri Wibowo tahun 2021 tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas menunjukkan hasil bahwa nyeri yang dirasakan oleh responden post *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas setelah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan perbedaan penurunan skala nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang yang ditunjukkan dengan penurunan nilai rerata dari 7,17 turun ke 5,28. Menurut penelitian lain dari Novia Febriantri, Macmudah Machmudah tahun 2021 tentang Penurunan Nyeri Pasien Post *Sectio Caesarea* Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson menunjukkan bahwa hasil studi kasus teknik non farmakologi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana dan tidak memerlukan banyak biaya serta dapat menurunkan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Penulis tertarik untuk mengambil tema Karya Tulis Ilmiah lebih lanjut dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunan Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan *Sectio Caesarea* Di RSUD Sleman.”

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan metode deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain, artinya penelitian ini hanya ingin mengetahui bagaimana keadaan variable itu sendiri tanpa ada pengaruh atau hubungan terhadap variable lain yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien *post partum* dengan *sectio caesarea* yang mengalami nyeri pada luka post operasi.

## HASIL

### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Rumah Sakit Umum Daerah Sleman atau lebih dikenal sebagai RSUD Sleman pada saat ini merupakan Satuan Kerja Organisasi Perangkat Daerah atau (SKPD) di lingkungan pemerintah Kabupaten Sleman yang beralamat di Jalan raya Jogjakarta-Magelang atau jalan Bhayangkara 48, Murangan, Triharjo, Sleman Yogyakarta. Sebagai RSUD pertama

di Kabupaten Sleman, saat ini telah bertipe/kelas B Non-Pendidikan, dengan status kelembagaan Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD) yang merupakan bagian dari Organisasi Perangkat Daerah Kabupaten Sleman.

Fasilitas pelayanan yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman terdiri dari beberapa ruangan medis seperti Unit Gawat Darurat (UGD) 24 jam, instalasi rawat jalan yang terdiri dari beberapa poliklinik antara lain poliklinik gigi dan mulut, mata, penyakit dalam, THT, anak, kandungan, kulit dan kelamin, syaraf, jiwa, elektromedis, bedah, bedah ortopedi, urologi, gizi, jantung, psikologi, kecantikan/estetika, tumbuh kembang dan psikiatri. Serta memiliki layanan khusus seperti laboratorium,radiologi, Intensive Care Unit (ICU), Intensive Cardio Care Unit (ICCU), Pediatric Intensive Care Unit (PICU) dan empat Neonatal Intensive Care Unit (NICU).

## 2. Karakteristik Responden

Penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post partum dengan sectio caesarea di RSUD sleman dilakukan pada 1 pasien perempuan Ny. E, berusia 39 tahun, berpendidikan diploma tiga, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dilakukan pembedahan sectio caesarea dengan indikasi placenta perevia dan letak lintang saat dilakukan pembedahan pasien diberikan anestesi spinal. Dan setelah dilakukan pembedahan pasien dengan kondisi tirah baring, merasa lemas, dan juga merasakan nyeri pada luka operasi, nyeri seperti disayat-sayat dengan skala nyeri 7 dan terasa hilang timbul.

## 3. Prosedur Tindakan

Prosedur pelaksanaan tindakan teknik relaksasi benson pada penelitian ini dilakukan pada pasien yang telah menjalani pembedahan sectio caesarea yang mengalami nyeri pada luka operasi dimana pasien menjalani operasi pada Kamis, 7 April 2022 pada pukul 12.50 WIB dan selesai operasi pukul 13.50 WIB selain itu penelitian ini juga dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan pada pasien yang telah menyetujui informed consent dan dilakukan ketika pasien sudah bisa duduk, setelah itu dapat dilakukan teknik relaksasi benson dengan diawali pengkajian obat anti nyeri yang didapatkan, dalam penelitian ini saat dilakukan teknik relaksasi benson pasien mendapatkan obat anti nyeri asam mefenamat 500 mg per 8 jam secara oral sehingga penelitian ini dilakukan setelah 3 jam atau lebih setelah pemberian obat asam mefenamat, setelah dilakukan pengkajian obat kemudian dilanjutkan pengkajian skala nyeri dengan skala numerik, setelah itu dimulai penerapan teknik relaksasi benson dengan posisi duduk, tenang kemudian melakukan tarik nafas dalam ditahan selama 3 detik kemudian dihembuskan disertai dengan mengucap

dalam hati kata atau doa yang telah dipilih, setelah dilakukan teknik relaksasi benson dilakukan evaluasi skala nyerinya. Teknik relaksasi benson dalam penelitian ini dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari.

#### 4. Hasil Prosedur Tindakan

Tabel 1. Skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson

Hari Ke-	Jam	Skala Nyeri		
		Sebelum dilakukan relaksasi benson	Sesudah dilakukan relaksasi benson	Selisih sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson
1 (Jumat, 8 April 2022)	16.30 WIB	5	3	2
2 (Sabtu, 9 April 2022)	16.30 WIB	4	2	2
3 (Minggu, 10 April 2022)	13.50 WIB	2	1	1

Pada saat hari ke 1 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 penuruna skala nyeri. Pada hari ke 2 sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 4(nyeri sedang) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 2(nyeri ringan) terjadi 2 penuruna skala nyeri. Dan Pada saat hari ke 3 sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 2(nyeri ringan) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 1(nyeri ringan) terjadi 1 penurunan skala nyeri.

## PEMBAHASAN

Penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post partum dengan sectio caesarea di RSUD sleman dilakukan pada 1 pasien perempuan Ny. E, berusia 39 tahun, berpendidikan diploma tiga, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dilakukan pembedahan sectio caesarea dengan indikasi placenta perevia dan letak lintang. Dan setelah dilakukan pembedahan pasien dengan kondisi tirah baring, merasa lemas, dan juga merasakan nyeri pada luka operasi nyeri seperti disayat-sayat dengan skala nyeri 7 dan terasa hilang timbul.

Menurut Sulistianingsih dan Bantas tahun 2018 tanda dan gejala yang muncul sehingga menggunakan metode *sectio caesarea* pada persalinan yaitu tergantung pada kondisi ibu dan janinnya yaitu usia ibu terlalu muda, usia ibu terlalu tua, lebih resiko untuk persalinan *sectio caesarea*, kehamilan dan persalinan yang memicu *sectio caesarea* yang lainnya seperti pinggul yang sempit, ketuban pecah dini (KPD), pre eklamsi, bayi terlau besar, kelainan letak janin dan bayi kembar menjadi utama dalam pemilihan persalinan *sectio caesaria*. Sedangkan pada pasien ini yaitu dengan tanda dan gejala placenta previa dan letak lintang juga usia ibu terlalu tua dimana ibu sudah berusia 39 tahun sehingga harus dilakukan metode persalinan *sectio caesarea*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Novia Febrianti dan Machmudah tahun 2021 juga menyebutkan bahwa setelah dilakukan operasi pasien masih tirah baring, lemas, dan merasakan nyeri pada luka operasi seperti ditusuk-tusuk skala nyeri 4 dan terasa hilang timbul.

Menurut Wahyu dan Liza tahun 2019 Masalah yang muncul pada tindakan *sectio caesarea* yaitu akibat insisi atau robekan pada jaringan kontuitas perut depan dapat menyebabkan terjadinya perubahan jaringan kontuitas dan pasien akan merasa nyeri karena adanya proses insisi. Pada pasien post *sectio caesarea* akan mengalami nyeri pada luka daerah insisi karena disebabkan oleh robekan pada jaringan di dinding perut depan. Hal ini disebabkan karena pengaruh dari efek penggunaan anastesi saat proses operasi. Rasa nyeri yang dirasa pada klien post *sectio caesarea* akan menimbulkan masalah lain diantaranya melakukan proses mobilisasi dini akan tidak nyaman karena intensitas nyeri yang dialami setelah operasi.

Menurut Dwi Yanti dan Kristian tahun 2019 menjelaskan bahwa metode non farmakologi yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan melatih pasien untuk melakukan relaksasi. Teknik Relaksasi Benson adalah salah satu jenis yang diciptakan oleh Herbert Benson, yaitu seorang ahli peneliti dari fakultas kedokteran Hardvand yaitu mengkaji efektifitas doa dan agar menjadi relaksasi yang rileks dan nyaman jika dibandingkan

mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan dapat dilakukan berulang-ulang dengan ucapan tersebut yaitu untuk menenangkan pasien post *sectio caesarea*

Penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post partum dengan *sectio caesarea* telah dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari. Pada penelitian ini teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri post section caesarea dimana telah diperoleh hasil pada hari ke 1 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri turun menjadi 3. Pada hari ke 2 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri 4 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri turun menjadi 2. Dan pada hari ke 3 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson skala nyeri turun menjadi 1.

Hasil studi ini sama dengan hasil studi lain oleh Novia Febrianti dan Machmumah tahun 2021 dengan hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada klien Post *Sectio Caesarea* dengan Tehnik Relaksasi Benson dengan penurunan skala sedang menjadi ringan. Analisis 1 kasus hari pertama skala nyeri 4 hingga hari ke-3 skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 2, sedangkan kasus kedua pertama skala nyeri 5 hingga hari ke-3 mengalami penurunan menjadi skala 3. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa Tehnik Relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada hari pertama pasien dengan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson pasien mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 3. Pada hari ke dua sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 4 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson pasien mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 2. Pada hari ke tiga sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pasien dengan skala nyeri 2 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson pasien mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 1. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada pasien post partum dengan section caesarea dari skala nyeri sedang hingga skala nyeri ringan.

## Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan. Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan terapi nonfarmakologi teknik relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan nyeri post *sectio caesarea*. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menurunkan nyeri post *sectio caesarea* dengan teknik relaksasi benson.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah kluasan ilmu pengetahuan bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Febriantri, Novia. (2021). Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31-36.
- Lowderwmilk, Perry, dan Cashion. (2013). *Maternity Nursing*, Elsevier
- Metasari, Des dan Sianipar B. K. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caearea Di RS Raflessia Bengkulu. *Journal Of Nursing Public And Health*, 6(1), 1-7.
- Sulistianingsing, A. R. dan Bantas, K. (2018). Peluang Menggunakan Metode Sesar Pada Persalinan Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 125-133.
- Wulandari, Dwi et.al. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1381-1387.
- Yusliana, A., Misrawati dan Safitri. (2015). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *JOM*, 2(2); 944-952