

# Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea

Diah Astutiningrum<sup>1\*</sup>, Fitriyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi DIII Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>RSU Purbowangi

Email: diah.stimugo@gmail.com

## Abstrak

**Keywords:**  
relaksasi benson,  
nyeri, sectio caesarea

*Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu tindakan pengeluaran janin dan plasenta melalui tindakan insisi pada dinding perut dan dinding rahim dalam keadaan utuh. Nyeri pasca operasi apabila tidak ditangani akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu post partum sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri salah satunya dengan terapi nonfarmakologi teknik relaksasi benson. Karya ilmiah ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk Asuhan Keperawatan. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan penerapan terapi tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Diagnosa keperawatan yang muncul pada klien yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik, Intervensi Manajemen nyeri tehnik relaksasi benson, Implementasi memberikan tehnik relaksasi benson selama 10-15 menit, Evaluasi nyeri akut terkontrol. Manajemen nyeri relaksasi benson efektif dalam penanganan masalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik.*

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut (Berman & Koziar 2009).

Pengendalian nyeri secara farmakologis efektif untuk nyeri sedang dan berat. Namun demikian pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya (Anggorowati dkk, 2007). Sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologi untuk mengontrol dengan nonfarmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang (Bobak, 2012).

Salah satu upaya non-farmakologi untuk mengatasi nyeri adalah tehnik relaksasi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi dibandingkan dengan tehnik lain adalah tehnik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Daelon, 1999 dalam Novitasari dan Aryana, 2013).

Relaksasi Benson adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian dengan relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien. Cara kerja tehnik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam.

Tujuan Penulisan: Mengetahui penerapan terapi tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

## 2. METODE

Karya ilmiah ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk Asuhan Keperawatan. Penerapan terapi tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post *section caesarea*.

Studi kasus ini dilaksanakan di RSU PKU Muhammadiyah Gombong. pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument pengukuran nyeri HARS dan SOP tindakan relaksasi Benson. Variabel dalam karya tulis ini ada dua yaitu variable bebas tehnik relaksasi benson dan variable terikatnya Nyeri.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada K1, K2 dan K3, nyeri post operasi *sectio caesarea* di RS PKU Muhammadiyah Gombong didapatkan bahwa K1 umur 27 tahun, pendidikan SMA, agama islam, suku jawa, pekerjaan Ibu rumah tangga. K2 umur 37 tahun, pendidikan SMA, agama islam, suku jawa, pekerjaan ibu rumah tangga. K3 umur 38 tahun, pendidikan SD, agama islam, suku jawa, pekerjaan ibu rumah tangga. Rentang usia 20-34 tahun merupakan usia wanita subur. Menurut (Hestiantaro, 2009), salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia, usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Menurut penulis parietas mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menghadapi rasa nyeri post *sectio caesarea*. Pada subjek yang baru pertama kali melahirkan akan mengalami masalah dalam menghadapi rasa nyeri, karena belum mempunyai pengalaman persalinan. Sedangkan pada subjek yang sudah melahirkan anak lebih dari satu akan lebih mudah menyesuaikan dalam menghadapi rasa nyeri, karena sudah mempunyai pengalaman rasa nyeri sebelumnya.

Menurut Anita (2015) relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan klien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. (Benson & Proctor, 2000).

### Analisa Masalah Keperawatan

K1 post operasi *sectio caesarea* didapatkan data dari hasil pengkajian tanggal 16 oktober 2018 jam 13.45'wib, data subjektifnya pasien mengatakan nyeri pada daerah perut yang dioperasi, P: nyeri diperut, Q: nyeri tajam, perih, R: perut yang dioperasi, S: skala 7, T: 3-5 menit, data objektifnya :pasien menahan nyeri, pasien meringis kesakitan, skala nyeri :7, TD: 110/70 mmHg, N: 80x/mnt, RR: 20x/mnt, S: 36,6°C.

K2 pasien post operasi *sectio caesarea*, didapatkan data dari hasil pengkajian pada tanggal 26 oktober 2018 jam 13.00'wib, data subjektifnya : pasien mengatakan nyeri pada bagian perut yang dioperasi, P: nyeri diperut yang dioperasi, Q: perih, tertusuk-tusuk, R: perut yang dioperasi dan tidak menyebar, S: skala 7, T: 4-5 menit, data objektifnya :pasien tampak menahan nyeri, keringat berlebih, skala nyeri :7, TD: 120/80 mmHg, N: 80x/mnt.

K3 pasien post op *sectio caesarea*, didapatkan data dari hasil pengkajian tanggal 01 november 2018 jam 14.00'wib, data subjektifnya pasien mengatakan nyeri pada daerah yang dioperasi (perut ), P: nyeri diperut yang dioperasi, Q: nyeri tajam, perih, R: perut yang dioperasi, S: skala 6, T: 3-5 menit, data objektifnya :pasien tampak menahan nyeri, meringis kesakitan, skala nyeri :6, TD: 120/70 mmHg, N: 88x/mnt, RR: 20x/mnt, S:36°C. Masalah keperawatan yang muncul pada K1, K2, K3 untuk symptom yang muncul pada subjek sesuai dengan batasan karakteristik nyeri, yaitu ekspresi wajah nyeri (meringis), keringat berlebih, keluhan tentang intensitas nyeri menggunakan standar skala nyeri (skala penilaian numeric), mengeskpresikan perilaku (menahan nyeri), diaforesis. (Nanda, 2015).

### **Analisa Tindakan Keperawatan Pada Diagnosa Keperawatan Utama**

Tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri akut pada K1, K2 dan K3 anatar lain : Menggali pengetahuan dan kepercayaan pasien mengenai nyeri, hal ini sangat penting bagi seorang perawat, karena memudahkan perawat dalam memberikan tindakan yang bertujuan menurunkan nyeri, tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku dan menghasilkan banyak perubahan, khususnya pengetahuan dibidang kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasi dan pada akhirnya banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang berarti, didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Tingkat pendidikan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik maupun buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya. (Notoadmojo,2010). Mempertimbangkan pengaruh budaya terhadap respon nyeri. Budaya dan etnistas berpengaruh pada bagaimana seseorang merespon terhadap nyeri. Keyakinan dan nilai-nilai kebudayaan mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri (Potter & Perry, 2009). Menurut Ernawati (2010) menyatakan bahwa orang akan belajar dari budayanya, bagaimana seharusnya mereka berespon terhadap nyeri. (misal : suatu daerah menganut kepercayaan bahwa nyeri adalah akibat yang harus diterima karena mereka melakukan kesalahan, jadi mereka tidak mengeluh jika merasakan nyeri). Mengevaluasi pengalaman nyeri masa lalu, sebelum K1, K2 dan K3 menjalani operasi sectio caesarea mempunyai pengalaman nyeri masa lalu, pada saat pasien melahirkan anak secara spontan, nyeri seperti diremas-remas. Untuk menghilangkan rasa nyeri post partum secara spontan K1, K2, K3 hanya nafas

panjang kemudian dikeluarkan secara pelan-pelan, hal ini penting diketahui oleh perawat, sehingga perawat dapat memberikan tindakan keperawatan yang lebih tepat untuk menurunkan nyeri klien. Pengalaman masa lalu dengan nyeri merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri. Bagi beberapa orang, nyeri masa lalu dapat saja menetap dan tidak terselesaikan, seperti pada nyeri berkepanjangan atau kronis dan persisten. (Smeltzer dan Bare,2002).

Mendukung waktu istirahat tidur pasien yang adekuat untuk membantu penurunan nyeri (pembatasan pengunjung). Tindakan pembatasan pengunjung klien dikarenakan klien baru menjalani operasi sectio caesarea hari pertama, apabila tidak ada pembatasan pengunjung secara otomatis pasien tidak bisa beristirahat sehingga penurunan nyeri akan mengalami kesulitan. Klien dapat beristirahat maka dapat menciptakan suasana yang nyaman sehingga mengalirkan fokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin relaxing factor (CRF)*. CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopioid melanocorthin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh modulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan  $\beta$  endorphine sebagai neurotransmitter (Yusliana, 2015)

Memberikan terapi nonfarmakologi relaksasi benson, Tindakan keperawatan non farmakologi relaksasi benson dapat memberikan rasa nyaman dan rileks kepada pasien dengan mengalihkan perhatian pasien pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia maka pasien dapat melupakan nyeri yang sedang dialaminya. Terapi benson merupakan tehnik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

### **Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian.**

Berdasarkan analisis tindakan keperawatan terhadap ketiga pasien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik, setelah dilakukan terapi non farmakologi relaksasi benson ketiga pasien mengalami penurunan tingkat nyeri dalam pemberian terapi selama 10-15 menit dengan frekuensi 3x/hari selama 2 hari setiap nyeri datang.

K1, K2 dan K3 mengatakan nyeri berkurang, tampak lebih tenang, istirahat cukup dan menikmati saat diberikan relaksasi benson. Evaluasi keperawatan setelah 2 hari dilakukan dengan menanyakan keadaan dan perasaan khawatir pasien menggunakan pengkajian nyeri menggunakan Scala Numeric, setelah dilakukannya tindakan keperawatan nonfarmakologi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan nyeri yang dirasakan pasien dari skala berat menjadi sedang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita Yusliana, Misrawati, Safri pada tahun 2015 tentang efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum sectio caesarea, didapatkan hasil menunjukkan rata-rata nyeri post partum sectio caesarea setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen adalah 2,86 dengan penurunan nyeri sebesar 1,53 dan kelompok kontrol adalah 3,76 dengan penurunan nyeri sebesar 0,30, dari data tersebut menunjukkan penurunan nyeri pada kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian tersebut diatas diperkuat dengan pernyataan Miltenberger (2004) bahwa manfaat relaksasi benson yaitu mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur (insomnia), mengatasi kecemasan, dan sebagainya.

Pada saat memberikan tindakan keperawatan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri kepada K1, K2 dan K3 penulis mengalami kendala, yaitu diruangan belum ada SOP tentang relaksasi benson, kalau dari subjeknya sendiri tidak ada kendala, subjek cukup kooperatif dan

merasa senang karena diperhatikan oleh petugas.

### **4. KESIMPULAN**

1. Penulis telah melakukan pengkajian pada ketiga klien yang mengalami operasi *Sectio Caesarea* dan didapatkan data subjektif : klien mengatakan nyeri pada luka bekas operasi, data objektif : klien tampak menahan nyeri, operasi SC hari pertama.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul pada klien yaitu nyeri akut b.d agen cedera fisik.
3. Perencanaan Tindakan Keperawatan, perencanaan yang disusun penulis untuk menurunkan nyeri klien yaitu : kaji pengetahuan dan kepercayaan pasien mengenai nyeri, Pertimbangkan pengaruh budaya terhadap respon nyeri, Ajarkan tehnik nonfarmakologi (tehnik relaksasi benson), kaji bersama pasien faktor-faktor yang dapat menurunkan atau mengontrol nyeri, Evaluasi pengalaman nyeri masa lalu, Dukung waktu istirahat tidur pasien yang adekuat untuk membantu penurunan nyeri, Tentukan lokasi, karakteristik, kualitas, dan keparahan nyeri sebelum mengobati pasien, Cek adanya riwayat alergi obat, Berikan kebutuhan kenyamanan dan aktivitas lain yang dapat membantu relaksasi untuk memfasilitasi penurunan nyeri.
4. Tindakan keperawatan utama yang dilakukan dalam penurunan nyeri yaitu dengan terapi non farmakologi relaksasi benson, yang dilakukan selama 10-15 menit, dilaksanakan selama 2 hari, dengan frekuensi 3x perhari. Relaksasi yang diberikan berupa nafas dalam dengan memfokuskan pada kalimat-kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang dan khidmat (boleh didalam hati). Tehnik relaksasi benson dilakukan sesuai dengan SOP menurut sumber yang ada.
5. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi sedang ( skala nyeri 7 menjadi 4) dan dari nyeri sedang

- menjadi nyeri ringan. (skala nyeri 6 menjadi 3)
6. Hasil inovasi tindakan penanganan nyeri pada pasien post SC hari pertama sebelum dilakukan terapi nonfarmakologi relaksasi benson, mengalami nyeri dengan skala nyeri berat dan setelah dilakukan relaksasi benson masalah nyeri pada pasien menjadi skala sedang, pada klien yang mengalami skala nyeri sedang setelah dilakukan relaksasi benson masalah nyeri pada pasien menjadi skala ringan.

#### REFERENSI

- [1] Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktek. Edisi 5*. Alih bahasa : Eny, M., Esti, W., Devi, Y. Jakaerta : EGC
- [2] Anggorowati, dkk. (2007). Efektifitas pemberian intervensi spiritual “spirit ibu “ terhadap nyeri post sectio caesarea (SC) pada RS Sultan Agung dan RS Roemani Semarang . *Journal Media Ners*. Vol.9 No 2
- [3] Bobak, Lowdermik, Jense. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- [4] Aryana, K. O., Novitasari, D. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, *J. Keperawatan Jiwa*, 1(2): 186-295.
- [5] Benson, H & Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung : Kaifa
- [6] Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing 7<sup>th</sup> Edition*. Singapore : Elsevier Pte. Ltd.
- [7] Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [8] Smeltzer, S dan Bare, B. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth Edisi 8*. Jakarta : EGC
- [9] Yusliana, Anita dkk. (2015). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan*. Universitas Riau.
- [10] Miltenberger, R. (2004). *Behavior modification, principles and procedures 3<sup>th</sup>ed. Belmont CA* : Wadsworth Thompson Learning.
- [11] Herdman, T. Heater. 2015. *Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2015-2017*, Sumanti, M. (Ahli Bahasa) Jakarta: EGC.
- [12] Amin, Hardhi. (2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC NOC*, jilid 1,2. Yogyakarta : MediAction Publishing