

***EVIDENCE BASED NURSING : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
PADA PASIEN PASKA SEKSIO SESAREA YANG MENGALAMI NYERI
DI RUANG TERATAI RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG***



Disusun Oleh :

Muhammad Maulana A	(21101064)
Husnul Khotimah	(21101034)
Imaniar Agusti	(21101037)
Imroh Atut'toibah	(21101038)
Intan Septiyorini	(21101041)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER
2022**

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN EVIDENCE BASED NURSING

Laporan *Evidence Based Nursing* yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Paska Seksio Sesarea Yang Mengalami Nyeri” oleh Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, TA 2021/2022 telah disahkan pada:

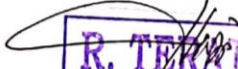
Hari :

Tanggal :

Tempat :

Lumajang,2022

Pembimbing Ruangan,


R. TERATAI
NIFAS
(.....RSD Dr. HARYOTI.....)

Pembimbing Akademik,


(.....)

Kepala Ruangan,


R. TERATAI
NIFAS
(.....RSD Dr. HARYOTI.....)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga dapat menyelesaikan EBN ini dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Paska Seksio Sesarea Yang Mengalami Nyeri”.

Terselesaikannya laporan ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik materi, moral, maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu dosen **Ns.LAILIL FATKURIYAH.,S.Kep.,MSN** yang telah membimbing kami untuk dapat menyelesaikan EBN ini
2. Ibu Emi Suprapti, S.Tr.Keb yang telah membimbing dan memberi masukan sehingga kami mampu menyelesaikan EBN ini
3. Rekan rekan kelompok yang sudah bersedia untuk memenuhi tugas Stase yang di berikan

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penulisan	2
1.4. Manfaat Penulisan	3
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	4
2.1 Relaksasi Benson	4
2.2 Konsep Seksio Sesarea	6
2.3 Konsep Nyeri	6
2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Paska Seksio Sesarea	7
BAB 3 METODOLOGI PENULISAN	10
3.1. Rancangan Evidence Based Nursing	10
3.2. Subyek Evidence Based Nursing	10
3.3. Fokus Evidence Based Nursing	10
3.4. Definisi Oprasional Evidence Based Nursing	10
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	11
3.6. Analisa Data.....	11

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	12
4.1 Hasil <i>Literatur Review</i>	12
4.2 Pembahasan.....	17
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	19
5.1 Kesimpulan	19
5.2 Saran.....	19
DAFTAR PUSTAKA	20

DAFTAR TABEL

2.1. Prosedur relakasi Benson	6
4.2. Hasil analisis <i>Literature riview</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Prosedur Relaksasi Benson

Lampiran 2 : Skala Nyeri Numerik

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

Menurut WHO (dalam Sihombing, Saptarini dan Putri, 2017) angka persalinan seksio sesarea di dunia terus meningkat. Oleh karena itu WHO merekomendasikan angka persalinan seksio sesarea 5-15% dari 1000 kelahiran didunia. Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa total persalinan seksio sesarea di Indonesia sebanyak 17,6% dari 78.736 persalinan, sedangkan persalinan seksio sesarea di Jawa Tengah sebanyak 17,1% dari 9.291 persalinan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Pasien yang dilakukakan seksio sesarea 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 seksio sesarea 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 seksio sesarea 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 adalah 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 Yusliana, Misrawati dan Safri tahun 2015 tentang Efektivitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien Post Partum Sectio Sesarea menunjukkan hasil rata-rata penurunan nyeri pada pasien paska seksio sesarea adalah 2,867 yang dilakukan relaksai Benson. Menurut penelitian lain yaitu Rasubala, Kumaat dan Mulyadi (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien apendiksitis dapat mengurangi nyeri dengan relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu relaksasi relaksasi yang sederhana dan tidak memerlukan banyak biaya dan dapat menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea. Penulis tertarik untuk mengambil tema *Evidance Based Nursing* lebih lanjut dengan judul “*Literature Riview Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri*”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam *Evidance Based Nursing* ini adalah “Apakah pemberian relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien paska seksio sesarea?”.

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan *Evidence Based Nursing* ini menggambarkan *literature review* menerapkan teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri dengan fokus pada relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Pasien

Manfaat bagi pasien diharapkan dapat mengatasi nyeri dengan penerapan relaksasi Benson sesuai yang telah diajarkan.

1.4.2. Penulis Berikutnya

Manfaat bagi penulis berikutnya adalah sebagai referensi terkait dengan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien paska seksio sesarea.

1.4.3. Bagi Tenaga Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan hasil penulisan ini dapat di pergunakan untuk menerapkan relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea, serta dapat dipergunakan untuk memberikan upaya promotif dan preventif pada pasien mengenai nyeri yang muncul pada paska seksio sesarea.

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Relaksasi Benson

2.1.1. Pengertian

Relaksasi Benson adalah salah satu relaksasi yang sederhana dapat dilakukan dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi Benson adalah gabungan dari relaksasi respons relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri. Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dengan menggunakan kata-kata untuk mensugesti pasien yang sedang mengalami rasa nyeri atau rasa cemas dan dilakukan selama 15 menit dalam sehari selama 2 hari (Solehati & Kosasih, 2015).

2.1.2. Indikasi dan Kontraindikasi

Relaksasi Benson dapat digunakan pada pasien yang mengalami nyeri, untuk mengurangi rasa nyeri karena kontraksi otot dan untuk mengurangi pengaruh situasi stress dan mengurangi efek samping kemoterapi pada pasien kanker menurunkan sensitivitas nyeri (Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi Benson tidak ada kontraindikasinya karena sangat mudah, sederhana dan bisa dilakukan untuk semua orang dalam keadaan apapun dan dapat membantu menurunkan nyeri.

2.1.3. Manfaat

Manfaat dari relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan rasa nyeri, nyeri saat menstruasi, nyeri paska operasi, nyeri yang diakibatkan oleh reumatik, nyeri punggung, nyeri kepala dan nyeri lainnya yang mengalami gangguan tidur, mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan jantung, atau gejala lain suatu penyakit dan meningkatkan sistem saraf simpatik (Benson & Proctor, 2002 dalam Solehati & Kosasih, 2015)

2.1.4. Prosedur Relaksasi Benson

Tindakan relaksasi Benson dilakukan 2 kali sehari pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson pasien harus dikaji nyeri nya terlebih dahulu sesuai pengkajian symptom meliputi (PQRST), penerapan relaksasi Benson dilakukan selama 10-20 menit. Prosedur relaksasi Benson menurut Solehati dan Kosasih (2015), dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 2.1. Prosedur Relaksasi Benson

NO	TINDAKAN RELAKSASI BENSON
A	FASE ORIENTASI
1.	Memberikan salam terapeutik
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang
3.	Memvalidasi kondisi pasien dengan cara pengkajian skala nyeri
4.	Menjaga privasi pasien
5.	Untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi pasien memilih do'a yg diinginkan dan diucapkan dalam hati
B	FASE KERJA
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman
2.	Instruksikan pasien untuk memejamkan mata
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dariujungkaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
6.	Lakukan selama kurang lebih 15 menit dalam sehari selama 2 hari
7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
C	FASE TERMINASI
1.	Evaluasi perasaan pasien

2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
3.	Akhiri dengan salam
4.	Berpamitan

2.2 Konsep Seksio Sesarea

2.2.1. Pengertian Seksio Sesarea

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

2.2.2. Indikasi Seksio Sesarea

Cephalopelvic disproportion (CPD) bentuk tidaksesuaian antara ukuran kepala janin dengan panggul pada pasien, kehamilan yang disertai dengan penyakit, gangguan perjalanan persalinan seperti disfungsi uterus, distosia jaringan lunak plasenta previa. Janin besar, gawat janin, letak lintang, letak sungsang, janin kembar (gemelly), janin abnormal, prolapsus tali pusat dengan pembukaan kecil. (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2012)

2.2.3. Macam-macam seksio sesarea

Seksio sesarea klasik (korporal) yaitu dilakukan dengan membuat sayatan memanjang pada korpus uteri kira-kira sepanjang 10 cm. Relaksasi ini sekarang jarang dilakukan karena memiliki banyak perlengketan organ cara ini dapat dipertimbangan. Seksio sesarea ismika (profunda) dilakukan dengan membuat sayatan melintang konkaf dengan insisi pada segmen bawah rahim kira-kira sepanjang 10 cm (Nurarif & Kusuma, 2015).

2.3 Konsep Nyeri

Nyeri adalah sensasi tidak menyenangkan, mulai dari rasa tidak nyaman yang ringan, hingga rasa nyeri yang tak tertahankan dan sangat menyiksa.

Pengkajian yang bisa dilakukan menggunakan symptom atau metode PQRST untuk pasien pasca seksio sesarea.

P : Penyebab, perawat mengkaji apakah yang menjadi penyebab timbulnya nyeri pada pasien, bagian tubuh mana yang merasakan nyeri atau cedera. Pengkajian nyeri juga harus dipertimbangkan apakah nyeri yang dirasakan pasien karena faktor psikologisnya, karena nyeri juga bisa terjadi akibat dari faktor psikologis bukan dari luka atau cideranya.

Q : Kualitas nyeri, perawat mengkaji bagaimana nyeri yang dirasakan pasien, nyeri tersebut apakah lebih parah atau lebih ringan dari yang dirasakan sebelumnya. Perawat menanyakan apakah nyeri yang dirasakan seperti ditekan atau ditusuk-tusuk.

R : Lokasi nyeri, perawat perlu menanyakan pada pasien tempat lokasi manakah yang mengalami nyeri dan pasien harus menunjukkan lokasi nyeri yang dirasa tidak nyaman. Apakah nyeri tersebut merambat ke punggung, kebagian leher atau merambat ke lengan atau sampai kaki.

S : Skala nyeri, perawat dapat menanyakan nyeri dengan skala berapa dan perawat akan menyebutkan skala nyeri yang dirasakan pasien. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala 0-10, 0 artinya tidak nyeri sama sekali, 1-3 artinya nyeri ringan, 4-7 artinya nyeri sedang, 8-9 artinya nyeri hebat, 10 artinya nyeri tak tertahankan.

T : Waktu, perawat saat mengkaji perlu menanyakan kapan terjadinya nyeri, berapa lama nyeri terjadi dan seberapa lama nyeri tersebut muncul.

2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Paska Seksio Sesarea

2.4.1. Pengkajian

2.4.1.1. Identitas Pasien

Nama, umur, pendidikan, suku bangsa, pekerjaan, agama, alamat, status perkawinan, ruang rawat, no RM, diagnosa medik, yang menerima, alasan masuk, keadaan umum.

2.4.1.2. Data Riwayat Kesehatan

2.4.1.2.1. Riwayat kesehatan sekarang

Keluhan atau yang berhubungan dengan gangguan atau penyakit yang dirasakan saat ini dan keluhan yang dirasakan setelah pasien operasi.

2.4.1.2.2. Riwayat kesehatan dahulu

Meliputi penyakit yang lain dapat mempengaruhi penyakit sekarang, apakah pernah mengalami penyakit yang sama.

2.4.1.2.3. Riwayat kesehatan keluarga

Penyakit yang diderita apakah keluarga juga mempunyai riwayat yang sama.

2.4.1.3. Data sosial ekonomi

Penyakit ini dapat terjadi pada siapa saja, akan tetapi kemungkinan dapat lebih sering terjadi pada penderita malnutrisi dengan sosial ekonomi.

2.4.1.4. Data psikologis

Pasien biasanya dalam keadaan labil, pasien biasanya cemas akan keadaan seksualitasnya, harga diri pasien terganggu.

2.4.1.5. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan TTV, ukur jumlah urin yang tertampung, periksa jumlah perdarahan selama operasi selama operasi, buat laporan operasi dan cantumkan hasil pemeriksaan pada lembar laporan, catat lama operasi, jenis kelamin, nilai APGAR dan kondisi bayi saat lahir (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2012).

2.4.1.6. Pemeriksaan LAB

2.4.1.6.1. Pemantauan janin terhadap kesehatan janin

USG (untuk menentukan letak impiantasi plasenta), Pemeriksaan Hemoglobin/Hematokrit, golongan pencocokan silang darah, urinalis, amniosentesis terhadap maturitas paru janin sesuai indikasi, pemeriksaan sinar x sesuai indikasi.

2.4.1.6.2. Penatalaksanaan medis

Cairan IV sesuai indikasi, anestesia (regional/general), perjanjian orang terdekat untuk dilakukan seksio sesarea, tes laboratorium/diagnostik sesuai indikasi, pemberian oksitosin sesuai indikasi, TTV, persiapan kulit pembedahan abdomen, persetujuan ditanda tangani, pemasangan kateter foley.

2.4.2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang muncul pada pasien paska seksio sesarea yaitu nyeri akut, nyeri adalah keadaan suatu individu yang mengalami ketidaknyamanan yg hebat atau sensasi tidak menyenangkan selama enam bulan atau kurang dari enam bulan. (Carpenito-Moyet, 2007 diambil dari Andarmoyo, 2013). Relaksasi relaksasi Benson dilakukan sebagai salah satu upaya alternatif untuk mengurangi rasa nyeri dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan cidera fisik.

2.4.3. Intervensi

Intervensi keperawatan pada Nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik menurut (Nurarif & Kusuma, 2015) sebagai berikut :

2.4.3.1. Kaji karakteristik nyeri (PQRST)

2.3.3.2. Kaji faktor-faktor yang meningkatkan dan meringankan nyeri

2.3.3.3. Kaji pengalaman nyeri.

2.3.3.4. Kaji tindakan untuk menurunkan nyeri.

2.3.3.5. Kaji respons fisiologis dan perilaku terhadap nyeri untuk menentukan intervensi atau perencanaan.

2.3.3.6. Kaji tanda-tanda vital (TD, N, S, RR).

2.3.3.7. Berikan informasi yang akurat mengenai nyeri (penyebab, penanganan, dsb)

2.3.3.8. Ajarkan tindakan peredaan nyeri (seperti relaksasi)

2.3.3.9. Libatkan keluarga dalam perawatan.

2.3.3.0. Kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgesik.

BAB 3

METODOLOGI PENULISAN

3.1. Rancangan Evidence Based Nursing

Evidence Based Nursing ini menggunakan rancangan *literature review* berarti membuat ulasan tentang konsep-konsep yang terkait dengan masalah penelitian atau variable penelitian. Penelusuran pustaka dimaksudkan untuk mempertajam metodologi, memperkuat kajian teoritis dan memperoleh informasi mengenai penelitian sejenis yang dilakukan penelitian lain (Sinaga, 2017).

3.2. Subyek Evidence Based Nursing

Subyek Evidence Based Nursing adalah hasil penelitian yang sudah dipublikasikan sejumlah 3 penelitian dengan topik yang sama yaitu relaksasi Benson efektif diberikan pada pasien paska seksio sesarea dan dilakukan terutama pada intervensi dan respondennya.

3.3. Fokus Evidence Based Nursing

Fokus Evidence Based Nursing adalah *literature review* penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri berdasarkan *literature review*.

3.4. Definisi Oprasional Evidence Based Nursing

Definisi operasional pada studi kasus ini adalah sebagai berikut.

3.4.1. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah salah satu relaksasi yang sederhana dapat dilakukan dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi Benson adalah gabungan dari relaksasi respons relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri maupun kecemasan. Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dengan menggunakan kata-kata untuk mensugesti pasien yang sedang mengalami rasa nyeri atau rasa cemas dan dilakukan selama 15 menit dalam sehari selama 2 hari.

3.4.2. Seksio Sesarea

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari publikasi penelitian dengan topik yang sama, menyeleksi, kemudian dipaparkan struktur penulisan publikasi penelitian tersebut dan dilakukan analisis. Publikasi penelitian dicari melalui google cendekia, dengan kurun waktu 10 tahun terakhir.

3.6. Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan cara merangkum hasil penelitian dalam tabel terdiri dari nama penulis, tahun, judul, sumber (nama jurnal atau halaman publikasi penelitian), tujuan penelitian, metode penelitian (desain, sampel, kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian, cara melakukan penelitian), hasil penelitian, kesimpulan dan saran.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Literatur Review

Hasil *literature review* dapat dilihat pada table 4.1.

Tabel 4.1. Hasil *Literatur Review*

Analisis	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Nama Penulis	Wahyu, A	Warsono, Fahmi, & Irianto	Haris, Hidayanti & Dramawan
Tahun	2018	2019	2017
Judul	Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sesctio Caesarea	Pengaruh Pemberian Relaksasi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu	Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima
sumber (nama jurnal atau halaman publikasi penelitian)	Wahyu, A. Jurnal Keperawatan Silampari, Volume 2, Nomor 1	Warsono, Fahmi, & Irianto. Jurnal ilmu keperawatan medial bedah 2 (1)	Haris, Hidayanti & Dramawan. Jurnal analisis medika bio sains, vol.3, no.2

Tujuan penelitian	Untuk mengetahui hubungan pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca seksio sesarea	Untuk mengetahui efektifitas relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca seksio sesarea	untuk mengetahui efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum section caesarea di RSUD Bima
metode penelitian (desain, sampel, kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian, cara melakukan penelitian)	Desain : menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasy eksperimen one group pre test dan post test dengan jumlah sampel 22 responden. Sampel : relaksasi sampling. Kriteria inklusi : pasien nyeri pasca seksio sesarea dapat memahami pertanyaan yang diberikan, dapat mengikuti prosedur, pasien dengan pasca seksio sesarea dengan tingkat nyeri-sedang dengan 2 hari pasca seksio sesarea, dan pasien bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi :	Desain : menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pra-pasca pemberian relaksasi. Sampel : relaksasi Accidental sampling Kriteria inklusi : mau menjadi responden Kriteria eksklusi : - Instrument penelitian : menggunakan eksperimental semu atau quasy eksperimen untuk membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pasca seksio sesarea.	Desain : menggunakan desain Pra Eksperiment (one group pra Test post test Design). Sampel : ibu pasca seksio sesarea yang dirawat di RSUD Bima sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi : pasien mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : - Instrument penelitian : menggunakan wawancara terstruktur.

	pasien yang mengalami nyeri pada saat paska seksio sesarea dengan skala berat, pasien yang mengalami nyeri paska seksio sesarea yang tidak mampu memahami dan tidak bersedia mengikuti prosedur. Instrument penelitian : menggunakan lembar observasi.																																																																												
hasil penelitian	Relaksasi Benson diberikan selama setengah jam 2 kali sehari. Distribusi rata-rata nyeri seksio sesarea <table><tr><td>Before pre-test</td><td>N</td><td>%</td></tr><tr><td>Nyeri Berat</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>Nyeri Sedang</td><td>18</td><td>82</td></tr><tr><td>Nyeri Ringan</td><td>4</td><td>18</td></tr><tr><td>Tidak Nyeri</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> Distribusi rata-rata nyeri seksio sesarea post-test <table><tr><td>Keterangannyeri</td><td>N</td><td>%</td></tr><tr><td>Nyeri Berat</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>Nyeri Sedang</td><td>4</td><td>18</td></tr><tr><td>Nyeri Ringan</td><td>18</td><td>82</td></tr><tr><td>Tidak Nyeri</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	Before pre-test	N	%	Nyeri Berat	0	0	Nyeri Sedang	18	82	Nyeri Ringan	4	18	Tidak Nyeri	0	0	Keterangannyeri	N	%	Nyeri Berat	0	0	Nyeri Sedang	4	18	Nyeri Ringan	18	82	Tidak Nyeri	0	0	Relaksasi Benson diberikan setengah jam 2 kali sehari. Distribusi frekuensi kategori nyeri pasien paska seksio sesarea sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson di Ruang Wijaya kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu	Relaksasi Benson diberikan selama 10 sampai 20 menit. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah relaksasi Benson <table><tr><td>Benson</td><td>Intensitas</td><td>F</td><td>(%)</td></tr><tr><td>1</td><td>Nyerisebelum</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>Berat</td><td>1</td><td>44</td></tr><tr><td></td><td>Sedang</td><td>16</td><td>53</td></tr><tr><td></td><td>Ringan</td><td>1</td><td>33</td></tr><tr><td></td><td>Jumlah</td><td>30</td><td>100</td></tr><tr><td>2</td><td>Nyerisesudah</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>Berat</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td></td><td>Sedang</td><td>11</td><td>37</td></tr><tr><td></td><td>Ringan</td><td>19</td><td>63</td></tr><tr><td></td><td>Jumlah</td><td>30</td><td>100</td></tr></table> Sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson dari nyeri sedang	Benson	Intensitas	F	(%)	1	Nyerisebelum				Berat	1	44		Sedang	16	53		Ringan	1	33		Jumlah	30	100	2	Nyerisesudah				Berat	-	-		Sedang	11	37		Ringan	19	63		Jumlah	30	100
Before pre-test	N	%																																																																											
Nyeri Berat	0	0																																																																											
Nyeri Sedang	18	82																																																																											
Nyeri Ringan	4	18																																																																											
Tidak Nyeri	0	0																																																																											
Keterangannyeri	N	%																																																																											
Nyeri Berat	0	0																																																																											
Nyeri Sedang	4	18																																																																											
Nyeri Ringan	18	82																																																																											
Tidak Nyeri	0	0																																																																											
Benson	Intensitas	F	(%)																																																																										
1	Nyerisebelum																																																																												
	Berat	1	44																																																																										
	Sedang	16	53																																																																										
	Ringan	1	33																																																																										
	Jumlah	30	100																																																																										
2	Nyerisesudah																																																																												
	Berat	-	-																																																																										
	Sedang	11	37																																																																										
	Ringan	19	63																																																																										
	Jumlah	30	100																																																																										

	Sebelum diberikan Benson dari nyeri sedang ke nyeri ringan berjumlah 18 menjadi 4 pasien, sesudah dilakukan relaksasi Benson terjadi penurunan dengan rata-rata nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 4 menjadi 18 pasien.		Sebelum		Sesudah		sebanyak 16 pasien nyeri ringan dari 1 menjadi 19 pasien.
		Kategori Nyeri	F	%	F	%	
		Nyeri berat	21	70,0	0	0,0	
		Nyeri sedang	9	30,0	25	83,3	
		Nyeri ringan	0	0,0	5	16,7	
		Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0	
		Jumlah	30	100	30	100	
		Sebelum dilakukan relaksasi Benson dari nyeri berat ke nyeri ringan rata rata dari 2-9 pasien, sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan dengan rata-rata nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 25 menjadi 5 pasien.					
Kelemahan penelitian (jika ada)	-	-					-

Kesimpulan dan saran	Kesimpulan : pemberian relaksasi Benson dengan kejadian rasa nyaman nyeri pasien paska seksio sesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib dengan p value = 0,000	Kesimpulan : ada perbedaan relaksasi relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea dengan p value 0,001. Saran : diharapkan penelitian ini dapat menerapkan terapi	Kesimpulan : ada pengaruh efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu paska seksio sesarea di RSUD Bima. Saran : diharapkan berguna sebagai bagan
----------------------	---	--	--

	Saran : diharapkan dapat menjadi masukan dalam memodifikasi Standar Operasional Prosedur (SOP) keperawatan yang sudah diterapkan sebagai standar ruangan dalam usaha penurunan nyeri pada pasien paska seksio sesarea.	non farmakologi teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea dan dijadikan SPO di rumah sakit dalam manajemen nyeri.	informasi bagi perawat tentang relaksasi relaksasi Benson yang efektif terhadap penurunan nyeri paska seksio sesarea.
--	--	--	---

Hasil analisis dari 3 artikel ditunjukkan pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil analisis *literature riview*

Kategori nyeri Setelah dilakukan relaksasi Benson	N (82)	Presentase %
Nyeri Berat	34	41,5
Nyeri sedang	43	53,4
Nyeri ringan	5	6,1
Tidak nyeri	0	0
Total	82	100

Berdasarkan hasil *literature riview* dari 3 artikel menunjukkan pasien paska seksio sesarea yang dilakukan relaksasi Benson skala nyeri akan menurun lebih rendah dibandingkan yang tidak dilakukan relaksasi Benson. Hasil dari *letarature review* pada 3 artikel sebelum diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 34, nyeri sedang 43, nyeri ringan 5, tidak nyeri 0. Setelah diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 0, nyeri sedang 40, nyeri ringan 42, tidak nyeri 0.

4.2 Pembahasan

Jurnal 1 penelitian yang dilakukan Wahyu (2018) menunjukkan hasil diberikan relaksasi Benson berjumlah 22 responden. Sebelum diberikan relaksasi Benson dari nyeri sedang ke nyeri ringan berjumlah 18 menjadi 4 pasien, sesudah dilakukakan relaksasi Benson terjadi penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 4 menjadi 18 pasien.

Jurnal 2 penelitian yang dilakukan Warsono, Fahmi dan Irianto (2019). Menunjukkan hasil sebelum dilakukan relaksasi Benson berjumlah dari 21 (70,0%) responden menjadi 9 (30%) dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan dengan rata-rata 25 (83,3%) responden menjadi 5 (16,7) responden.

Jurnal 3 penelitian yang dilakukan Haris, Hidayanti dan Dramawan (2017). Menunjukkan hasil sebelum dilakukan relaksasi Benson dari nyeri sedang 16(53%) responden nyeri ringan sebanyak 1 (3%). Sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan nyeri ringan sebanyak 19 (63%) dan tidak ada responden nyeri berat.

Relaksasi relaksasi Benson adalah suatu jenis relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebihdalam. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri paska seksio sesarea. Relaksasi ini dapat dilakukan setengah jam 2 kali sehari (Sanjaya, 2015 diambil dari Wahyu, 2018). Relaksasi Benson juga dapat menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Dari hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian lainnya bahwa relaksasi Benson efektif untuk mengurangi rasa nyeri paska bedah.

Pasien paska seksio sesarea terdapat bekas luka pembedahan dan luka pembedan tersebut yang akan menimbulkan nyeri. Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah laktasi yang akan menyebabkan pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman atau peningkatan intensitas nyeri setelah paska seksio sesarea (Purwandari, 2009 dalam Fitriana, Firdiyanti & Zilfiana, 2018). Relaksasi Benson diberikan pada pasien paska seksio sesarea untuk menurunkan nyeri sehingga menciptakan suasana nyaman serta rileks.

Pada penelitian lain seperti yang dilakukan Datak, (2008) dalam Yusliana, Misrawati & Safri, (2015) mengenai efektifitas relaksasi Benson terhadap nyeri paska bedah TUR prostat membuktikan bahwa relaksasi Benson efektif bisa untuk menurunkan nyeri dibandingkan hanya menggunakan analgetik saja. Penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari & Aryana, 2013 dalam Yusliana, Misrawati & Safri, 2015) relaksasi Benson bisa juga untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Menurut penelitian lain yaitu Rasubala, Kumaat dan Mulyadi (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien apendiksitis dapat mengurangi nyeri nya. Penelitian-penelitian diatas diperkuat adanya pernyataan (Miltenerberger, 2004 dalam Yusliana, Misrawati & Safri, 2015) bahwa manfaat relaksasi Benson yaitu untuk mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur/insomnia, mengatasi kecemasan, dan sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian relaksasi Benson dapat berpengaruh positif pada pasien paska seksio sesarea.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Jurnal yang dilakukan *literature rievew* memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien paska seksio sesarea, intervensi yang dilakukan adalah memberikan rasa nyaman untuk menurunkan skala nyeri diukur menggunakan *numeric rating scale* untuk mengetahui skala nyeri. Dari 3 jurnal dilakukan *literature rievew* penurunan tingkat nyeri bervariasi. Namun demikian kesimpulan akhir relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat belajar tentang relaksasi Benson untuk dipraktikkan saat bekerja sebagai perawat.

5.2.2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan pada pasien paska seksio sesarea dengan ikut berpartisipasi dalam memberikan asuhan keperawatan.

5.2.3. Bagi Institusi Pendidikan

Mengajarkan untuk menerapkan relaksasi Benson pada pasien yang mengalami nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Fitriana, D., Firdiyanti, N., & Zilfiana, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Nifas Rsud Praya. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2), 14-24.
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.
- Jitowiyono, S. & Kristiyanasari. W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi dengan Pendekatan Nanda Nic-Noc*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Rikesdas 2018*. Diambil dari <https://scholar.google.co.id/>
- Nuarif, A. H. & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC* (Ed. Revisi Jilid 3). Yogyakarta: Penerbit Mediaction.
- Reeder. J. S., Martin, L. L. & Koniak-Griffin, D. (2011). *Maternity Nursing*. (Ed.18) (Vol. 2). (Afiyanti, Y., Rachmawati, I.N., Lusyana, A., Kurnianingsih, S., Subekti, N.B. & Yulianti, D., Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Sihombing, N. M., Saptarini, I., & Putri, D. S. K. (2017). Determinan persalinan sectio caesarea di Indonesia (analisis lanjut data Rikesdas 2013). *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 8(1), 63-73.
- Sinaga, M. (2017). *Riset Kesehatan Panduan Praktis Menyusun Tugas Akhir Bagi Mahasiswa Akhir*. Yogyakarta : Deepublish. Diambil dari <https://scholar.google.co.id/>
- Solehati & Kosasih (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.

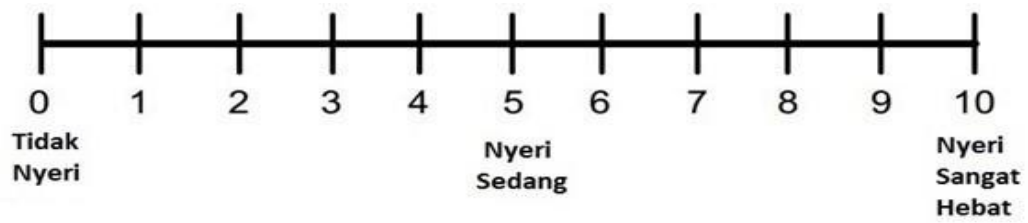
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Relaksasi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54.
- Yusliana, A., Misrawati & Safri. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post partum sectio Caesarea, *Doctoral dissertation*. Riau University.

Lampiran 1

PROSEDUR TINDAKAN KEPERAWATAN

NO	TINDAKAN RELAKSASI BENSON
A	FASE ORIENTASI
1.	Memberikan salam terapeutik
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang
3.	Memvalidasi kondisi pasien dengan cara pengkajian skala nyeri
4.	Menjaga privasi pasien
5.	Untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi pasien memilih do'a yg diinginkan dan diucapkan dalam hati
B	FASE KERJA
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman
2.	Instruksikan pasien untuk memejamkan mata
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit
7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
C	FASE TERMINASI
1.	Evaluasi perasaan pasien
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
3.	Akhiri dengan salam
4.	Berpamitan

SKALA NYERI



(Potter & Perry (2006) diambil dari Andarmoyo S, 2013)

Petunjuk :

1. Skala nyeri diberikan untuk orang dewasa (pasien paska persalinan seksio sesarea)
2. Pasienbisa memilih nyeri yang pasien rasakan dengan memilih angka dari skala 0 (tanpa nyeri) sampai 10 (nyeri tidak tertahankan atau tidak terkontrol)