

**EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENGURANGI
TINGKAT NYERI PADA IBU POST SC**

EVIDENCE BASED NURSING



Disusun Oleh:

Mitha Anggraini, S.Kep	NIM. 21101060
Ninda Mustikah Ratih, S.Kep	NIM. 21101068
Nuril Haqiqi, S.Kep	NIM. 21101073
Rindinaicha Suhulatul M, S.Kep	NIM. 21101081
Riska Dwi Cahyatinigrum, S.Kep	NIM. 21101083
Wahyu Triya Kusuma Putra, S.Kep	NIM. 21101002

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

2021/2022

EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA IBU POST SC

EVIDENCE BASED NURSING

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
State Keperawatan Maternitas



Disusun Oleh:

Mitha Anggraini, S.Kep	NIM. 21101060
Ninda Mustikah Ratih, S.Kep	NIM. 21101068
Nuril Haqiqi, S.Kep	NIM. 21101073
Rindinaicha Suhulatul M, S.Kep	NIM. 21101081
Riska Dwi Cahyatinigrum, S.Kep	NIM. 21101083
Wahyu Triya Kusuma Putra, S.Kep	NIM. 21101002

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021/2022**

LEMBAR PENGESAHAN

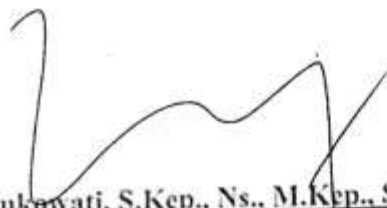
Laporan *Evidence Based Nursing* yang berjudul "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC" oleh mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, TA 2021/2022 telah disahkan pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 30 September 2022
Tempat : Ruang Dahlia RS Baladhika Husada

Jember, 30 September 2022

Mengesahkan,

Pembimbing Akademik



Umi Sukowati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat.
NIDN. 8894401019

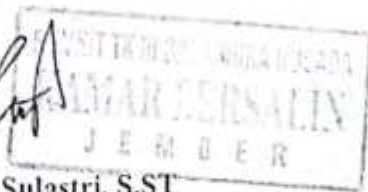
Pembimbing Klinik



Erfiana Fadriyah, S.Tr. Keb
NIS. 05.06.02.88.12.134

Mengetahui,

Kepala Ruang Dahlia



Endang Sulastri, S.ST
NIP. 19761220 200501 2 012

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Segala puji bagi ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan *Evidence Based Nursing* ini dapat diselesaikan. Karya ilmiah ini di susun guna memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners State Keperawatan Maternitas Program Studi Ners Universitas dr. Soebandi dengan judul “Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC” Di Ruang Dahlia RS Baladhika Husada Jember. Selama proses penyusunan proposal penelitian ini penulis di bimbing dan dibantu oleh pihak yang telah memberikan dukungan moral dan materi sehingga laporan ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Drs. H. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM selaku rektor Universitas dr. Soebandi.
 2. Hella Meldy Tursina, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dekan Fakultas ilmu Kesehatan.
 3. Ns. Guruh Wirasakti, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ners Universitas dr. Soebandi.
 4. Endang Sulastri S.ST Selaku Kepelara Ruangan dan Pembimbing Klinik RS Bhaladika Husada Jember
 5. Ummi Sukowati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp,Mat Pembimbing Akademik
- Dalam penyusunan karya ilmiah ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 08 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Mahasiswa.....	6
1.4.2 Bagi Perawat	6
1.4.3 Bagi Instansi	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep SC	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Indikasi.....	8
2.2 Konsep Nyeri	9
2.2.1 Definisi.....	9

2.2.2 Klasifikasi	10
2.2.3 Mekanisme.....	10
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi.....	11
2.2.5 Pengukuran Nyeri	13
2.2.6 Manajemen Nyeri	15
2.3 Konsep Relaksasi Benson	16
2.3.1 Definisi.....	16
2.3.2 Komponen.....	17
2.3.3 Kelebihan	19
2.3.4 Prosedur	19
2.3.5 Manfaat	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i>	25
3.1.1 Protokol dan Registrasi.....	25
3.1.2 Database Pencarian	26
3.1.3 Kata Kunci	27
3.1.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	29
BAB IV HASIL DAN ANALISIS	30
4.1 Hasil	30
4.2 Analisa Artikel	33
4.2.1 Judul Artikel	33
4.2.2 Gambaran Umum Artikel	33
4.2.3 Desain Penelitian Artikel	34

4.2.4 Isi dan Hasil Penelitian Artikel	36
4.2.5 Kesimpulan	40
BAB 5 PEMBAHASAN	41
5.1 Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson	41
5.2 Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson	42
5.3 Efektifitas Terapi relaksasi benson dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu post SC	43
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	48
6.2.1 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	48
6.2.2 Saran Perawat.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan adalah kejadian fisiologis normal untuk melahirkan bayi. *Sectio Caesarea* (SC) merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk menyelamatkan ibu dan bayi atas beberapa indikasi medis seperti gawat janin, persalinan lama, plasenta previa, mal presentase janin atau letak litang, panggul sempit, prolaps tali pusat dan preeklamsi. Kasus persalinan dengan SC semakin banyak dilakukan dan semakin tinggi tingkat keberhasilannya, (Rahman, dkk, 2020).

World Health Organization (WHO) menetapkan standar rata-rata SC di masing-masing negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah 11% dan rumah sakit swasta lebih dari 30%. Peningkatan persalinan dengan SC di seluruh negara selama tahun 2017-2018 yaitu 110.000 per kelahiran di seluruh Asia. Menurut WHO prevalensi SC meningkat 46% di Cina dan 25% di Asia, Eropa dan Amerika Latin (Sumaryati et al., 2018). Di Indonesia angka kejadian telah melewati batas tertinggi WHO yaitu 15,3% dari sampel 20.591 ibu yang bersalin dalam 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi. Kejadian di rumah sakit pemerintah sekitar 20-25% dari total persalinan dan rumah sakit swasta lebih tinggi berkisar 30-80% dari total persalinan (Viandika & Septiasari, 2020).

Faktor yang berhubungan dengan terjadinya persalinan secara SC dengan indikasi medis dibagi menjadi indikasi medis pada ibu dan indikasi

medis pada janin. Indikasi medis persalinan secara SC pada ibu antara lain kehamilan pada ibu usia lanjut, preeklamsia, eklamsia, ketuban pecah dini, keadaan panggul ibu yang sempit, riwayat bedah caesar pada kehamilan sebelumnya, ibu menderita penyakit tertentu, infeksi saluran persalinan, serta adanya penghambat jalan lahir pada ibu. Indikasi medis persalinan secara SC pada janin antara lain janin lebih dari satu (kehamilan gemelli), ukuran janin besar, adanya gawat janin, kelainan letak janin, plasenta previa, serta malpresentasi janin (Sholihah dan Saputri, 2019).

Komplikasi yang bisa terjadi pada ibu akibat persalinan SC diantaranya adalah perdarahan, infeksi setelah persalinan, keterlambatan menyusui karena rasa sakit anestesi dan pasca operasi, serta kehamilan ektopik. Kematian ibu, thromboembolism, perdarahan, infeksi, cedera bedah insidental, masa rawat inap lebih lama, histerektomi (Sholihah dan Saputri, 2019).

Akibat dari tindakan pembedahan atau post sectio caesarea akan menyebabkan reaksi nyeri. Luka sayatan pada abdomen merupakan sumber nyeri yang dialami ibu post sectio caesarea. Setelah dilakukan sectio caesarea, ibu akan merasakan nyeri yang hebat dan masa pemulihannya akan memakan waktu yang lebih lama dari pada persalinan normal. Diketahui nyeri pasca sectio caesarea akan terjadi pada 12 sampai 36 jam setelah pembedahan dan akan menurun setelah tiga hari. Nyeri adalah kondisi di mana adanya rangsangan fisik ataupun dari serabut saraf dalam otak dan terjadi reaksi fisik, fisiologis ataupun emosional yang tidak menyenangkan

(Sari, dkk, 2018). Nyeri akut merupakan persepsi atau emosional yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan yang nyata atau fungsional secara tiba-tiba ataupun lambat dengan intensitas ringan sampai berat dan tetap dalam jangka waktu kurang dari 3 bulan (SDKI, 2018). Berdasarkan pengertian sectio caesarea itu sendiri, nyeri sectio caesarea adalah nyeri yang dihasilkan dari luka akibat sayatan yang dibuat pada dinding uterus lewat dinding anterior abdomen (Mochtar, 2018).

Rasa nyeri akan membuat rasa tidak nyaman pada seseorang. Seandainya tidak sesegera mungkin untuk ditangani dapat menyebabkan efek yang berbahaya yang akan mengganggu proses penyembuhan. Dalam penatalaksanaan nyeri ada beberapa metode untuk mengurangi nyeri yaitu ada metode farmakologi dan metode non-farmakologi. Biasanya secara farmakologi akan diberikan obat-obatan analgesik seperti morphine dan lain-lain untuk mengurangi rasa nyeri. Sedangkan metode non-farmakologi akan diberikan stimulus dan perilaku kognitif untuk mengurangi rasa nyeri. Intervensinya itu seperti tindakan imajinasi terbimbing, teknik distraksi dan relaksasi (Putri & Maria, 2015). Relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada rentang skala nyeri yang ringan sampai dengan yang sedang. Kalau pasien sudah mengerti mengenai teknik relaksasi mungkin hanya perlu diulang saja latihan relaksasinya jika merasa nyeri. Relaksasi ini dapat membantu pasien agar nyaman dan santai dan juga bertujuan pada aspek kesehatan fisik. Selain itu, ada juga manfaat lainnya dapat

menenangkan jiwa, menurunkan tekanan darah, mental menjadi lebih sehat dan daya ingat menjadi lebih baik (Metasari & Sianipar, 2018).

Untuk mengurangi nyeri pada ibu post sectio caesarea dapat menggunakan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi Benson yaitu teknik relaksasi pernafasan dengan menggabungkan nilai kepercayaan atau keyakinan seseorang untuk menyeimbangkan O₂ dalam otak sehingga memberikan rasa nyaman dan tenang. Keadaan ini akan memberikan efek rileks pada otot-otot kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Factor* (CRF). CRF akan bekerja merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanochortin* (POMC) menjadikan produksi enkephalin oleh medulla adrenal mengalami peningkatan. Kelenjar di bawah otak menghasilkan endorphine untuk neurotransmitter. Ibu post SC yang mengalami keadaan cemas dan tegang, sistem saraf simpatis akan bekerja dan ketika ibu post SC dalam keadaan relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Sehingga pemberian relaksasi Benson dapat menekan perasaan cemas, tegang, insomnia dan nyeri (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2021), peneliti mendapatkan hasil Ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan pada responden post sectio caesara dengan diberikan terapi relaksasi benson. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Rustini dan Tridiyawati (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi

teknik relaksasi benson pada pasien post SC, sehingga terapi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post SC. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Utari (2022) mendapatkan hasil ada pengaruh intervensi manajemen nyeri relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post SC ibu nifas. Terapi relaksasi benson ini dapat dilakukan di ruang nifas dengan mengajarkan tehniknya selanjutnya pasien dapat melakukan intervensi tersebut secara teratur. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Novita, dkk (2022) diperoleh hasil adanya penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea. Dapat disimpulkan penggunaan relaksasi benson terdapat perubahan dalam mengatasi nyeri pada pasien sebelum dan sesudah diberikannya relaksasi benson.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan studi *literature review* mengenai “Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah adalah Efektifita Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC berdasarkan analisis beberapa kajian *literature review*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC berdasarkan jurnal yang direview.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada ibu post SC sebelum diberi terapi relaksasi benson.
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada ibu post SC sesudah diberi terapi relaksasi benson.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Sebagai penambah wawasan, motivasi, dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan tentang Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC.

2. Manfaat Bagi perawat

Sebagai masukan kepada perawat untuk memanfaatkan Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Post SC.

3. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dan tambahan yang bermanfaat bagi akademik dan sebagai bahan referensi di perpustakaan Universitas dr. Soebandi Jember.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep SC (*Sectio Caesarea*)

2.1.1. Definisi

Sectio caesarea adalah proses pembedahan persalinan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus. SC merupakan suatu tindakan untuk melahirkan bayi dengan berat di atas 500 gram, melalui sayatan pada dinding uterus yang masih utuh (Pramono, 2015).

2.1.2. Indikasi

Menurut Asmadi (2019), indikasi seksio sesar terbagi menjadi:

1. Panggul sempit dan *dystocia* mekanis; *Disporpotsi fetopelik*, panggul yang sempit atau janin yang besar, malposisi dan malpresentasi, disfungsi uterus, *dystocia* jaringan lunak, neoplasma dan persalinan tidak maju.
2. Pembedahan sebelumnya; seksio sesar, histerektomi, miomektomi ekstensif dan jahitan luka
3. Toxemia gravidarum; mencakup preeklamsi dan eklamsi, hipertensi esensial dan nefritis kronis.
4. Indikasi fetal; kondisi gawat janin, riwayat cacat atau kematian janin, *insufisiensi placenta*, *prolapses funiculus*, *umbilicalis*.
5. Diabetes maternal, incompatibilitas rhesus, *post moderncaesarean*

dan infeksi virus herpes pada traktus genitalis.

2.2 Konsep Nyeri

2.2.1 Definisi

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh ataupun sering disebut dengan istilah destruktif dimana jaringan rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut dan mual. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif (Cahyono, 2011).

Nyeri *post sc* adalah nyeri yang disebabkan adanya insisi dan jaringan yang rusak. Sensasi nyeri yang dirasa tergantung pada persepsinya, dan persepsi setiap pasien terhadap nyeri berbeda-beda tergantung nilai ambang batas nyerinya. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual. Nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Pramono, 2017).

Ketidaknyamanan atau nyeri *post SC* merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia (Pramono, 2017).

2.2.2 Klasifikasi Nyeri

Menurut Amruhu (2017) klasifikasi nyeri berdasarkan derajat antara lain :

1. Nyeri ringan, adalah nyeri hilang timbul, terutama sewaktu melakukan aktivitas sehari-hari dan hilang pada waktu tidur.
2. Nyeri sedang, adalah nyeri terus menerus, aktivitas terganggu, yang hanya hilang apabila penderita tidur.
3. Nyeri berat adalah nyeri yang berlangsung terus menerus sepanjang hari, penderita tak dapat tidur atau sering terjaga oleh gangguan nyeri sewaktu tidur. Pasien *post* SC mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi. Lama nyeri dapat bertahan selama 24 sampai 48 jam, atau lebih lama tergantung pada bagaimana klien dapat menahan dan menanggapi rasa sakit. Pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh hilangnya efek obat anastesi di saat pasien sudah keluar dari kamar bedah. Pasca pembedahan pasien merasakan nyeri hebat dan 75% penderita mempunyai pengalaman yang kurang menyenangkan akibat pengelolaan nyeri yang tidak adekuat (Sari, Gati dan Hermawati, 2020).

2.2.3 Mekanisme Nyeri

Mekanisme nyeri dimulai dengan hubungan antara stimulus cedera jaringan dengan pengalaman subjektif nyeri dimana terdapat empat proses yang tersendiri, yaitu transduksi, transmisi, modulasi, dan

persepsi. Transduksi nyeri adalah proses rangsangan yang mengganggu sehingga menimbulkan aktivitas listrik di reseptor nyeri. Transmisi nyeri melibatkan proses penyaluran impuls nyeri dari tempat transduksi melewati saraf perifer sampai ke terminal di medulla spinalis dan jaringan neuron-neuron pemancar yang naik dari medulla spinalis ke otak (Rahmawati, 2020).

Modulasi nyeri melibatkan aktivitas saraf melalui jalur-jalur saraf desendes dari otak yang dapat mempengaruhi transmisi nyeri setinggi medulla spinalis. Modulasi juga melibatkan factor-faktor kimiawi yang menimbulkan atau meningkatkan aktivitas di reseptor nyeri aferen perifer primer. Akhirnya, persepsi nyeri adalah pengalaman subjektif nyeri yang bagaimanapun juga dihasilkan oleh aktivitas transmisi nyeri oleh saraf (Rahmawati, 2020).

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

Menurut Andarmoyo (2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri seseorang, yaitu :

1. Usia

Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, Benjamin & Virginia (2013) yang menyatakan bahwa nyeri akan lebih sering terjadi pada usia dewasa dalam rentang 21 – 45 tahun dikarenakan dalam usia dewasa muda responden belum bisa mengontrol emosinya, sehingga kesulitan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri secara

maksimal

2. Jenis kelamin

Secara umum pria dan wanita tidak berbeda dalam berespon terhadap nyeri. Tetapi toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor biokimia dan merupakan hal yang unik pada setiap individu, tanpa memperhatikan jenis kelamin

3. Perhatian

Tingkat seorang klien memfokuskan perhatian pada nyeri mempengaruhi persepsi nyeri, perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat. Konsep ini merupakan salah satu yang perawat terapkan sebagai terapi untuk menghilangkan nyeri seperti relaksasi, teknik imajinasiterbimbing dan massage.

4. Kebudayaan

Keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri, individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Tapi tidak selalu pendidikan yang rendah akan membuat pasien kurang mampu dalam memperluas pandangan, pola pikir, dan ruang lingkup pergaulan sehingga mempersulit menerima informasi yang terkait dengan nyeri dan kurang mampu meminimalkan respon dari nyeri tersebut. Karena tingkat nyeri yang berbeda meskipun tidak dalam pendidikan yang rendah nyeri masih dapat terjadi (Gufron, 2017).

5. Makna nyeri

Makna seseorang yang dikaitkan dengan nyeri mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri.

6. Ansietas

Ansietas seringkali meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas.

7. Kelelahan

Kelelahan meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Apabila disertai kesulitan tidur, maka persepsi nyeri bahkan dapat terasa lebih berat.

8. Pengalaman sebelumnya

Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang.

9. Gaya coping

Nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, sebagian atau keseluruhan.

2.2.5 Pengukuran Nyeri

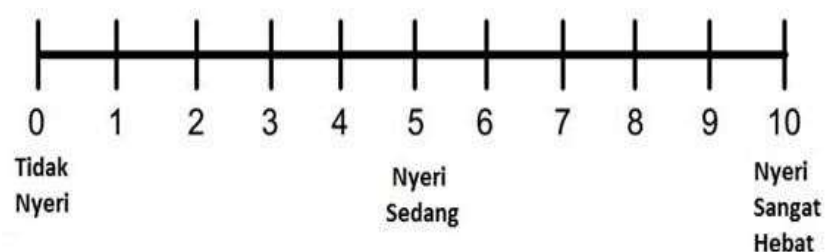
Pengukuran tingkat nyeri bersifat sangat subjektif. Tingkat nyeri dapat dinilai secara sederhana dengan meminta pasien menjelaskan nyeri dengan kata-kata mereka sendiri (misalnya tumpul, berdenyut, terbakar). Penilaian ini dapat didekati dengan menggunakan alat bantu yang lebih formal (Andarmoyo, 2013).

1. Numerical Rating Scale (NRS)

Numerical Rating Scale (NRS) terdiri dari sebuah garis horizontal yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomer 0 sampai 10. Pasien diberi tahu bahwa 0 menyatakan “tidak ada nyeri sama sekali” dan 10 menyatakan “nyeri paling parah yang mereka dapat bayangkan”. Pasien kemudian diminta untuk menandai angka yang menurut mereka paling tepat dapat menjelaskan tingkat nyeri yang mereka rasakan pada suatu waktu.

Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale* (NRS)

Kriteria nyeri adalah sebagai berikut :



Skala 0 : Tidak ada terasa nyeri.

Skala 1-3 : Merupakan nyeri ringan dimana secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

Skala 4-6 : Merupakan nyeri sedang dimana secara objektif, pasien mendesis, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri. pasien dapat mendeskripsikan rasa nyeri, dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.

Skala 7-9 : Merupakan nyeri berat dimana pasien sudah tidak dapat

mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan. Nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi.

Skala 10 : Merupakan nyeri sangat hebat. pasien sudah tidak dapat berkomunikasi pasien akan menetapkan suatu titik pada skala yang berhubungan dengan persepsinya tentang tingkat keparahan nyeri.

Skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala ini paling efektif digunakan saat mengkaji tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi (Andarmoyo, 2013).

2.2.6 Manajemen Nyeri

1. Farmakologis

Obat-obatan dapat menurunkan nyeri dengan berbagai cara, tiap obat yang diberikan dapat mengurangi nyeri. Nyeri dapat dikurangi dengan memblok transmisi stimuli agar terjadi perubahan persepsi dan dengan mengurangi respon kortikal. Terdapat tiga kelompok obat nyeri, yaitu analgesik, NSAID, obat anestesi dan golongan opioid.

2. Non-Farmakologis

Beberapa terapi dan teknik medis alternative serta komplementer bersifat umum menggunakan proses alami (pernafasan, pikiran dan konsentrasi, sentuhan ringan, pergerakan dll). Dalam mengatasi nyeri

dapat diberikan terapi non-farmakologi yaitu distraksi, terapi spiritual dan relaksasi benson (Potter dan Perry, 2017).

2.3 Konsep Relaksasi Benson

2.3.1 Pengertian

Relaksasi benson dikembangkan oleh Benson di Harvard's Thorndike Memorial Laboratory dan *Benson's Hospital*. Relaksasi benson dapat dilakukan sendiri, bersama-sama atau bimbingan mentor. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor menjelaskan bahwa formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan (Tri & Siti, 2015).

Dalam bukunya yang berjudul *Relaxation Response*, benson menunjukkan bahwa ternyata mantra- mantra atau dalam islam disebut dzikir menjadi formula tertentu yang dibaca berulang-ulang mempunyai efek menyembuhkan berbagai penyakit (Melva, Tumpal & Perawaty, 2019).

Kalimat dzikir yang dibaca berulang-ulang diantaranya adalah kalimat Istighfar, Takbir, Tasbih, Tahmid. Al-Qur'an memerintahkan kepada umat muslim beriman agar melakukan dzikir sebanyak-banyaknya. Semakin intensif melakukan dzikir sebagai bagian dari pemenuhan

perintah Al-Qur'an, maka umat muslim beriman juga berhak memperoleh ketenangan, memperoleh penjagaan malaikat, dan memperoleh curahan rahmat Allah SWT (Rokhim, Isnaini, Gatot, 2018).

Ketika seseorang mengalami ketegangan dalam bekerja, aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, peningkatan nadi, dilatasi arteri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus dan meningkatkan aktivasi mental, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks.

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi *enkephalin* dan *endorphin* yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi cortisol. Menurunnya kadar ACTH dan cortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akibatnya dapat menurunkan tingkat nyeri (Melva, Tumpal & Perawaty, 2019).

2.3.2 Komponen

1. Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu efektifitas dan mempermudah menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

2. Perangkat mental

Untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri harus ada suatu rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau frase singkat yang diulang-ulang dalam hatisesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat merupakan fokus dalam melakukan Relaksasi Benson. Fokus terhadap kata atau frase singkat akan meningkatkan kekuatan dasar respons relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk memberi pengaruh terhadap penurunan saraf simpatik. Mata biasanya terpejam apabila tengah mengulang kata atau frase singkat. Relaksasi Benson.

3 Sikap pasif

Apabila pikiran-pikiran yang mengacaukan muncul, pikiran tersebut harus diabaikan dan perhatian diarahkan lagi ke pengulangan kata atau frase singkat sesuai dengan keyakinan. Sikap pasif dengan membiarkan hal itu terjadi merupakan elemen yang paling penting dalam mempraktekkan RelaksasiBenson.

4 Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman sangat penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot-otot. Posisi tubuh yang digunakan, biasanya dengan duduk atau berbaring ditempat tidur.

2.3.1 Kelebihan

Kelebihan dari latihan tehknik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres (Nata, 2019).

2.3.2 Prosedur

Langkah-langkah Relaksasi benson adalah sebagai berikut:

1. Mengatur posisi pasien dengan cara duduk atau berbaringsenyaman mungkin selama tidak mengganggu pikiran pasien.
2. Menjaga kesterilan lingkungan pasien dari kegiatan lain agar pikiran pasien agar tidak terganggu oleh apapun termasuk karena adanya salah posisi yang tidak nyaman yang mengakibatkan pasien menjadi tidak fokus pada intervensi.
3. Membimbing pasien untuk memejamkan mata sewajarnya dan tidak perlu mengeluarkan banyak tenaga.
4. Membimbing pasien untuk melemaskan otot-ototnya mulai dari kaki, betis, paha sampai dengan perut pasien.
5. Menganjurkan pasien untuk melemaskan kepala, leher dan pundak.
6. Untuk lengan dan tangan, anjurkan pasien untuk meluruskan kedua tangannya, kemudian mengendurkan oto-otot tangannya, dan

biarakan terkurai wajar dipangkuan.

7. Menganjurkan pasien untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangannya dengan erat.

8. Instruksikan pasien untuk memilih kata kata sesuai keyakinan pasien
9. Menganjurkan pasien untuk menarik nafas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.
10. Setelah hitungan ketiga keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.
11. Menganjurkan pasien untuk mempertahankan sifat pasif. Dimana hal ini untuk membangkitkan respon relaksasi dan pasien berfikir tenang.
12. Saat melakukan teknik relaksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi pasien. Oleh karena itu anjurkan pasien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.

2.3.3 Manfaat

Menurut Sukmoro, (2013), teknik relaksasi benson dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Oksigen

Oksigen yang masuk kedalam tubuh dan diterima oleh jaringan tubuh dan meningkatkan pembentukan hemoglobin dalam darah sehingga meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Pembuluh darah

Pelebaran pembuluh darah memperkecil hambatan aliran darah sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah.²²

Pencernaan Saat melakukan relaksai akan terjadi pergerakan pada organ-organ dalam perut yang dipusatkan pada solar plexus meningkatkan kesehatan dan kemampuan fungsional yang berpengaruh pada fungsi pencernaan dan penyerapan makanan menjadi lebih optimal.

3. Otot

Secara tidak langsung otot-otot yang mengalami kelelahan akan dilatih untuk berkembang lebih baik sehingga jaringan otot menjadi lebih padat.

4. Jantung

Jantung berfungsi memompa darah dan mengalirkannya keseluruhan bagian tubuh. Mengedarkan darah yang banyak mengandung oksigen dari paru-paru keseluruhan tubuh, dan sebaliknya membawa darah dari seluruh tubuh yang banyak mengandung karbondioksida keparu-paru untuk dikeluarkan. Dengan menahan nafas selama relaksasi ini pembuluh darah memberikan jalan pintas dalam jaringan otot guna melatih otot jantung agar bekerja lebih baik.

5. Otak

Otak merupakan jaringan saraf organ tubuh yang vital. Sistem saraf yang berada diotak jika kekurangan oksigen akan mengakibatkan

kekacauan. Jika volume oksigen di jaringan otak sedikit dan terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama akan menyebabkan kerusakan jaringan otak, penderita bisa menjadi cacat bahkan kematian. Selama proses relaksasi otak akan lebih banyak oksigen dan membawa efek positif pada otak, yaitu otak dilatih supaya tidak mudah lelah jika digunakan untuk berfikir atau belajar. Sel-sel otak menjadi lebih tahan dalam menjalankan fungsinya.

6. Imun

Pelatihan yang teratur, terutama konsentrasi dan terciptanya ketenangan jiwa yang stabil mempengaruhi pengeluaran hormon, antara ACTH dan cortisol yang pada kadar tertentu memacu sistem kekebalan tubuh, selain itu juga berpengaruh untuk menghasilkan imunoglobulin yang berperan dalam tubuh terhadap bakteri, virus, dan sel-sel tumor.

7. Fisik

Relaksasi ini dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mendapatkan kesehatan yang dinamis dan meningkatkan kekebalan tubuh, selain itu membantu pembuatan sel darah merah dan kekuatan otot.

Menurut Benson didalam (Maulinda et al., 2017) manfaat dari relaksasi benson diantaranya sebagai berikut :

- a. Menghilangkan kelelahan
- b. Mengatasi kecemasan
- c. Meredakan stress

d. Membantu tidur nyenyak

Proses pernafasan yang tepat dapat meningkatkan asupan oksigen (O₂) kedalam tubuh dan meningkatkan suplai O₂ kedalam sel sehingga sel dapat melakukan metabolisme dengan baik untuk menghasilkan energi. Faktor keyakinan dapat berpengaruh terhadap sistem limbik dimana terdapat organ hipotalamus yang mengontrol sistem saraf otonom. Penurunan daerah limbik dapat mengakibatkan berkurangnya stress dan meningkatkan stabilitas otonomnya dengan meningkatnya kerja inti hipotalamus yang mengatur sistem saraf para simpatis (Malisa et al., 2016). Dari beberapa literatur jurnal relaksasi benson ini efektif berpengaruh setelah diberikan sebanyak 3-5 kali terapi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Desain yang digunakan dalam *literature review* ini adalah *literature review* yang merupakan rangkuman menyeluruh mengenai Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Cesarea*. Sebagai upaya menentukan pemilihan studi dari beberapa literatur yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* penelitian ini menggunakan PICOS sebagai protokol dan evaluasi dalam menentukan artikel sesuai dengan tujuan studi yang dilakukan, kemudian penelitian ini juga menggunakan PRISMA Flow Diagram sebagai protokol untuk menjelaskan alur informasi terkait *literature review* yang dilakukan. PRISMA Flow Diagram juga menjelaskan terkait pemetaan data yang diidentifikasi, disertakan atau dikecualikan dan terkait alasan pengecualiannya.

3.1.2 Database Pencarian

Pencarian *literature* dilakukan pada bulan pertengahan September 2022. Dalam *literature review* ini data yang digunakan merupakan data sekunder atau data yang diperoleh tidak dari pengamatan langsung tetapi dari penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel atau jurnal nasional dan jurnal internasional yang berhubungan dengan topik yaitu tentang Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Cesarea*. Pencarian sumber dalam *literature review* ini menggunakan dua *database* dengan kriteria kualitas jurnal sedang hingga tinggi yaitu Google Scholar dan Portal Garuda.

3.1.3 Kata Kunci

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan strategi penelusuran dengan menggunakan *Boolean Operator* (AND, OR, dan NOT) untuk memperluas jangkauan informasi terkait jurnal dan artikel yang ingin didapatkan dalam studi ini menggunakan *Boolean Operator* OR karena akan menghasilkan informasi yang mengandung salah satu atau kedua kata kunci sehingga dapat memperluas hasil penelusuran dan *Boolean Operator* AND digunakan untuk mempersempit hasil pencarian antar variabel sehingga setiap kata kunci yang dimasukkan memiliki keterkaitan satu sama lain sesuai dengan artikel atau jurnal studi *literature review* yang diinginkan berikut uraiannya:

Tabel 3.1 Kata Kunci pencarian literature Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC

Kata Kunci				
Relaksasi Benson	AND	Nyeri	AND	Post SC
OR		OR		OR
Benson Relaxation	AND	Pain	AND	Post SC

3.1.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yaitu terdiri dari :

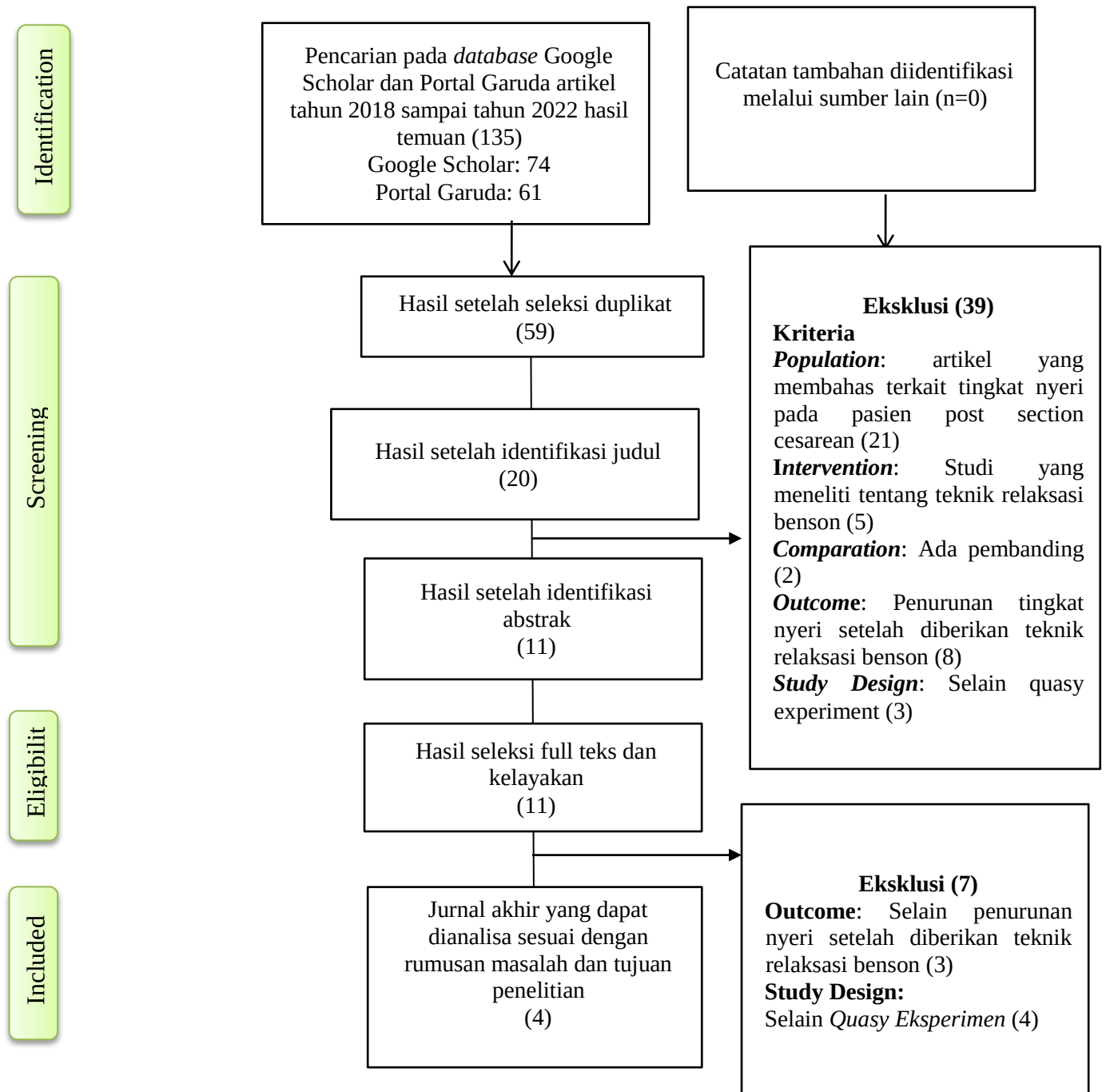
- 1) *Population/Problem* merupakan populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- 2) *Intervention* merupakan tindakan penatalaksanaan terhadap kasus baik individu atau kelompok masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- 3) *Comparison* merupakan penatalaksanaan atau intervensi lainnya yang digunakan sebagai pembandingan, namun jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control pada artikel yang dipakai;
- 4) *Outcome* merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;

5) *Study design* merupakan desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan direview.

Tabel 3.2 Format PICOS pada Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC

PICOSFramework	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<i>Population/problem</i>	Kriteria populasi dalam penelitian ini merupakan artikel yang membahas terkait tingkat nyeri pada pasien post section cesarea	Selain pasien post section cesarea
<i>Intervention</i>	Studi yang meneliti tentang teknik relaksasi benson	Studi yang meneliti selain teknik relaksasi benson
<i>Comparison</i>	Tidak ada pembandingan	Terdapat pembandingan
<i>Outcomes</i>	Studi yang menjelaskan tentang penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson	Studi yang tidak menjelaskan penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson
<i>Study Design</i>	<i>Quasy experiment</i>	Selain quasy eksperiment
<i>Publication years</i>	2018-2022	Sebelum 2018
<i>Language</i>	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

3.2 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



Gambar 3.1 PRISMA Flow Diagram Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS

4.1 Hasil

Pada bab ini akan dijelaskan dan diuraikan dari setiap artikel yang telah diperoleh dari proses pencarian sebelumnya.

Adapun hasil literature review sebagai berikut:

Tabel 4.1 Analisis Jurnal

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Desain Penelitian, Sampel, Variabel, Instrument, Analysis	Hasil	Kesimpulan
Ratnawati, Kiki Utari (2022)	Google Scholar	Penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen, pre dan post test without control</i> . Sampel yang digunakan yaitu tiga ibu postpartum <i>Post Sectio Caesaria</i> di ruang nifas rumah sakit negeri di kota Kendal. Penilaian nyeri dengan menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> . Analisa data uji <i>bivariate</i> dengan uji <i>T Test</i>	Berdasarkan Uji bivariat menggunakan uji T-Test menunjukkan nilai P value 0,02 (<i>P Value<α</i>).Rata-rata nyeri responden pre intervensi adalah 4 sedangkan nyeri pos intervensi relaksasi benson adalah 2,33. Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien <i>Post Sectio Caesaria</i> di ruang nifas.	Terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri <i>Post Sectio Caesaria</i> ibu nifas.
Neni Rustini, Feva Tridiyawati (2022)	Google Scholar	Penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dengan one group Pre test -	Terapi relaksasi benson dari 27 responden didapatkan bahwa intensitas nyeri berkurang menjadi	Terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan

		post test design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik Purposive sampling sebanyak 54 Responden, 27 responden kelompok slow deep breathing dan 27 responden kelompok benson. Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis <i>univariat</i> dan <i>bivariate</i>. Dalam menganalisis data secara <i>bivariate</i> dilakukan <i>uji normalitas</i> data dengan menggunakan <i>wilxocon test</i>. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan skala nyeri yaitu <i>Numeric Rating Scale</i>.	nyeri ringan berjumlah 15 responden. Ratarata skala nyeri sebelum prosedur adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan rata-rata intensitas nyeri setelah prosedur adalah 2,19 dan standar deviasi 0,736. Hasil Uji <i>Statistik Wilcoxon Test</i> didapatkan nilai <i>p-value</i> = $0,000 < 0,05 \alpha$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.	nyeri <i>Post Sectio Caesaria</i> ibu nifas
Nesi Novita, Heni Sumastri, Marinisa Nindita Sari (2022)	Google Scholar	Desain penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dengan <i>non equivalent control group design</i>. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Sampel penelitian yakni Ibu <i>post sectio caesarea</i> hari pertama di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 34 orang. Analisis data menggunakan uji statistik <i>Mann-Whitne</i>. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP teknik Benson Relaxation untuk melakukan teknik Benson Relaxation sebagai intervensi sedangkan pengukuran	Hasil uji <i>statistic Mann-whitney</i> di dapatkan nilai <i>p-value</i> 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$) artinya terdapat perbedaan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang diberikan teknik Benson relaxation dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim	Ada pengaruh teknik benson relaxation terhadap intensitas nyeri pada Ibu post sectio caesarean di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. M. Rabain Muara Enim

		intensitas nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	
Dwi Septi Wulandari, Willis Sukmaningtyas, Tophan Heri Wibowo (2021)	Google Scholar	Desain penelitian yang digunakan adalah pra experimental dengan <i>one group pre and post test design</i> . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 responden <i>post sectio caesarea</i> hari ke 0 di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Dalam penelitian ini data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji <i>Paired T Test</i> . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan alat ukur <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> yang berisi format penilaian skala neri dengan skor 0-10 yang akan diamati.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan oleh responden <i>post sectio caesarea</i> 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. Hasil uji menunjukkan bahwa <i>p-value</i> 0,006 < 0,05.
			Ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan pada responden <i>post sectio caesara</i> di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas dengan diberikannya relaksasi benson.

4.2 Analisa Artikel

4.2.1 Judul Artikel

1. Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea Ibu Pospartum
2. Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea
3. Pengaruh Teknik Benson Relaxation Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H.M. Rabain Muara Eni.
4. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas.

4.2.2 Gambaran Umum Artikel

Tabel 4.2 Gambaran Umum Artikel

Artikel	Gambaran Umum
Artikel 1	Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi dari dalam tubuh ibu hamil. Jenis persalinan <i>section cesarean (SC)</i> dipilih saat kondisi ibu atau janin tidak memungkinkan untuk persalinan spontan. SC dilakukan dengan pembedahan, membuka jaringan perut area bawah dan juga uterus untuk pengeluaran janin. Efek utama pembedahan adalah menimbulkan luka dan rasa nyeri bagi ibu postpartum. Rasa nyeri dapat menghambat ibu untuk melakukan adaptasi selama periode postpartum, sehingga perlu intervensi khusus salah satunya dengan relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah menilai efektifitas relaksasi benson dalam menurunkan tingkat nyeri ibu postpartum pos SC.

Artikel 2	Nyeri merupakan salah satu masalah dirasakan oleh pasien <i>Operasi Sectio</i> . Dampak negatif yang ditimbulkan karena nyeri pada ibu <i>Post Operasi Sectio Caesarea</i> , yaitu mobilisasi fisik menjadi terbatas, terganggunya <i>bonding attachment</i> , terbatasnya <i>activity daily living</i> , Inisiasi Menyusui Dini tidak terpenuhi dengan baik, berkurangnya nutrisi bayi karena ibu masih nyeri akibat <i>Operasi Sectio Caesarea</i> , menurunnya kualitas tidur, menjadi stres dan cemas atau ansietas, dan takut apabila dilakukan pembedahan kembali. Relaksasi Slow Deep Breathing dan Benson merupakan salah satu intervensi Non Farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien <i>post section caesarae</i> .
Artikel 3	Dampak fisik atau fisiologis yang sering muncul dan dirasakan pasien <i>post sectio caesarea</i> rasa nyeri akibat insisi jaringan mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri dapat diatasi dengan metode non-farmakologis yaitu teknik <i>Benson Relaxation</i> . Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh teknik <i>Benson Relaxation</i> .
Artikel 4	<i>Sectio caesarea</i> adalah pengeluaran kehamilan melalui sayatan yang merobek perut ibu (laparotomi) untuk tujuan melahirkan satu atau lebih anak. Apabila nyeri pada pasien <i>post Sectio caesarea</i> tidak ditangani maka dapat mengakibatkan timbulnya reaksi fisik dan psikis pada ibu nifas, sehingga diperlukan cara untuk dapat mengontrol nyeri tersebut, diantaranya dengan teknik relaksasi benson. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui perbedaan penurunan skala nyeri pasien <i>post sectio caesarea</i> di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas yang diterapi menggunakan teknik relaksasi benson.

4.2.3 Desain Penelitian Artikel

1. Artikel 1 : Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan kuasi eksperimental, *pre dan post test without control*. Sampel yang digunakan yaitu tiga ibu postpartum *post Sectio Caesaria* di ruang nifas rumah sakit negeri di kota Kendal.

Penilaian nyeri dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga analisa data *uji bivariate menggunakan uji T Test*.

2. Artikel 2 : Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment* dengan menggunakan tipe *one grup pretest dan post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post section caesarea* yang dirawat ruang camelia RSUD Kabupaten Bekasi pada bulan November-Desember 2021. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik Purposive sampling sebanyak 54 Responden, 27 responden kelompok *slow deep breathing* dan 27 responden kelompok *benson*. Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis *univariat dan bivariate*. Analisa *bivariate* digunakan untuk mengetahui perbedaan efektifitas masing-masing antarvariabel yakni Teknik *Relaksasi Slow Deep Breathing* dan Teknik Relaksasi *Benson*. Dalam menganalisis data secara *bivariate* dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *wilxocon test* dan didapatkan nilai p berdistribusi normal.

3. Artikel 3 : Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* menggunakan *non equivalent control group design*. Subjek penelitian yaitu Ibu *post sectio caesarea* hari pertama yang mengalami nyeri yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni

kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2020, sebanyak 44 responden. *Analisis bivariat* pada penelitian ini menggunakan uji statistik Uji T-tidak berpasangan. Namun, apabila data tidak terdistribusi normal uji statistik menggunakan uji alternatif yakni *Mann-Whitney*. Penelitian ini menggunakan beberapa langkah-langkah penelitian, yaitu : 1. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian merupakan data primer yang didapat langsung dari hasil observasi pada Ibu yang mengalami nyeri post section cesarea di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim. 2. Teknik pengolahan data di dalamnya terdapat *editing, coding, processing, dan cleaning*

4. Artikel 4 : Dalam penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan *pre and post test design*. Penelitian dilaksanakan di ruang Nuri bangsal kebidanan RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas pada tgl 10-22 Juni 2021. Sampel yang digunakan adalah 18 responden. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji *paired t test*.

4.2.4 Isi Artikel dan Hasil Penelitian

1. Artikel 1 : Nyeri post SC merupakan jenis nyeri akut, intensitas nyeri pada post SC akan meningkat menjadi nyeri hebat dalam satu hari setelah operasi, periode nyeri akut rata-rata terjadi 1 sampai dengan 3 hari. Faktor yang mempengaruhi intensitas dan lamanya

nyeri pada tiap individu berbeda. faktor tersebut antara lain keyakinan, ansietas, metode insisi, dukungan keluarga, kelelahan, dan pengalaman sebelumnya. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Pada keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri karena formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan. Rata-rata nyeri responden pre intervensi adalah 4 sedangkan nyeri pos intervensi relaksasi benson adalah 2,33. Berdasarkan Uji bivariat menggunakan uji T-Test menunjukkan nilai P value 0,02 ($P\text{ Value} < \alpha$), hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien *Post Sectio Caesaria* di ruang nifas.

2. Artikel 2 : Pengalaman pasien terhadap intensitas nyeri *post section caesarea* sangat bervariasi. Perbedaan persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh sejumlah factor, diantaranya usia, budaya, pendidikan serta pengalaman nyeri sebelumnya. Relaksasi benson efektif menurunkan nyeri post SC karena efek relaksasi benson mampu menghasilkan hormon endorphen yang memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit. Relaksasi benson bekerja dengan cara

mengalihkan focus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan. Terdapat 27 responden dimana sebelum dilakukan relaksasi Benson sebagian responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 (55,60%) responden dan sakit parang 12 (45,40%) orang dan setelah dilakukan relaksasi intensitas nyeri berkurang dimana tidak mengalami rasa nyeri 5 (18,5%) responden, nyeri ringan 12 (44,40%) dan nyeri sedang 10 responden. Rata-rata skala nyeri sebelum prosedur adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan rata-rata intensitas nyeri setelah prosedur adalah 2,19 dan standar deviasi 0,736. Hasil uji *statistic Mann-whitney* di dapatkan nilai *p-value* 0,000 (*p-value* $\leq 0,05$) artinya terdapat perbedaan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang diberikan teknik Benson relaxation dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim.

3. Artikel 3 : Penelitian dilakukan yakni berjumlah 44 orang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik Benson relaxation adalah 5,00, sesudah dilakukan intervensi terapi benson menjadi 2,00. Intensitas nyeri *post section caesarea* sebelum pada kelompok kontrol yaitu 5,00

dan sesudah pada kelompok kontrol menjadi 4,00. Berdasarkan penjelasan hasil penelitian menyimpulkan bahwa teknik Benson relaxation berpengaruh dalam mengurangi intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* karena relaksasi Benson yang diberikan dapat membantu dalam menurunkan respon nyeri pada Ibu *post section caesarea* dengan cara menstimulasi saraf para simpatis untuk menghambat kerja saraf simpati. Dimana hal ini dipengaruhi oleh usia, pendidikan dan pekerjaan.

4. Artikel 4 : Sensasi nyeri pada pasien operasi caesar umumnya lebih besar dibandingkan dengan pasien persalinan pervagina. Relaksasi benson dapat menghasilkan hormon endorphen dan peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi otak dalam keadaan relaksasi sehingga dapat membangun rasa nyaman terhadap nyeri yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan 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. Hasil uji menunjukkan bahwa *p-value* $0,006 < 0,05$. Dimana nyeri bisa dipengaruhi oleh usia dan paritas.

4.4.5 Kesimpulan

1. Artikel 1 : Penelitian ini menunjukn ada pengaruh intervensi manajemen nyeri relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post SC ibu nifas. Relaksasi benson ini dapat dilakukan di ruang nifas dengan mengajarkan tehniknya selanjutnya pasien dapat melakukan intervensi tersebut secara teratur.
2. Artikel 2 : Berdasarkan penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi *Slow Deep Breating* dan Relaksasi Benson pada pasien post SC dan membuat aktivitas harian ibu post SC dapat berjalan dengan baik
3. Artikel 3 : Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada *Ibu post section caesarea* setelah diberikan teknik Benson relaxation pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim
4. Artikel 4 : Ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan pada responden post sectio caesara di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas dengan diberikannya relaksasi benson

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi

Benson

Berdasarkan analisis dari 4 artikel didapatkan sebelum dilakukan intervensi pemberian teknik relaksasi benson responden terlebih dahulu diukur skala nyerinya dengan menggunakan skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Berdasarkan hasil penelitian dari 4 artikel didapatkan sebagian besar responden post sectio caesarea hari ke-0 menunjukkan kategori nyeri sedang sampai berat .

Menurut Mander dalam Sugathot & Nugrahanintyas (2018) 50% pasien setelah operasi caesar mengalami nyeri sedang atau berat pada hari pertama yang kemudian turun menjadi 5 % pada hari keempat. Rasa sakit yang sering terjadi setelah operasi caesar disebabkan oleh sayatan jaringan yang mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan (Sugathot, 2018). Rasa sakit yang dialami pasien post sectio caesareai bervariasi dari nyeri ringan sampai nyeri yang sangat berat, tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri tersebut, dikarenakan sifat nyerinya sangat subjektif. Terdapat satu artikel yang menjabarkan intensitas nyeri yaitu ringan, sedang dan berat, tiga artikel lainnya menjabarkan respon nyeri post SC sesuai usia maupun Pendidikan menggunakan skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

5.2 Tingkat Nyeri Pada Ibu Post SC Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi

Benson

Dari hasil analisis 4 artikel didapatkan bahwa sebagian responden kelompok eksperimen post sectio caesarea mengalami penurunan nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson yang ditunjukkan dari angka penurunan intensitas nyeri setiap artikel. Dari 4 artikel mempunyai definisi yang sama yaitu teknik relaksasi benson merupakan teknik yang sederhana karena responden hanya perlu menarik nafas kemudian menghembuskannya dalamdalam disertai dengan kata atau frasa yang menurut responden dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi rasa sakit. Selain itu teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dibawah bimbingan tenaga kesehatan atau keluarga.

Berdasarkan dari 4 artikel hasil uji hipotesis dapat dilihat hasil uji statistik Paired T Test dengan nilai p-value 0,006. Hasil ini menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$ ($0,006 < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada reponden post sectio caesarea. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Datak et al., (2008) dimana latihan relaksasi benson sangat efektif dalam menimbulkan keadaan tenang dan rileks. Hal ini dikarenakan relaksasi benson dapat menghambat aktifitas dari saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Haris et al., 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusliana et al., (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri postpartum pasca intervensi bedah sesar pada kelompok eksperimen adalah 2,86 dan nyeri berkurang 1,53 dan kelompok kontrol adalah 3,76 dengan penurunan nyeri sebesar 0,30. Penelitian Warsono et al., (2019) juga mendukung rekomendasi ini, yang menyatakan bahwa perawatan non-farmakologis dengan teknik relaksasi benson digunakan sebagai SOP penanganan nyeri di rumah sakit pasca operasi.

5.3 Efektifitas Terapi relaksasi benson dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu post SC

Hasil analisis dari 4 artikel didapatkan bahwa nyeri hebat setelah operasi caesar merupakan respon fisiologis kompleks yang disebabkan oleh ketegangan lambung dan usus, kerusakan jaringan dan kontraksi rahim. Rasa nyeri tersebut jelas akan membuat pasien tidak nyaman (Furdiyanti et al., 2019). Sensasi nyeri pada pasien operasi caesar umumnya lebih besar dibandingkan dengan pasien persalinan pervaginam (Sugathot & Nugrahanintyas, 2018). Respon nyeri yang dialami setiap pasien berbeda-beda, sehingga nilai nyeri perlu ditentukan. Perbedaan persepsi nyeri antar pasien disebabkan oleh kemampuan individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh banyak faktor dan bervariasi dari orang ke orang. Tidak semua orang yang menerima stimulus yang sama akan mengalami intensitas nyeri yang sama. Perasaan

yang sangat menyakitkan bagi satu orang hampir tidak terlihat oleh orang lain (Nuraeni, 2018).

Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non-farmakologis dengan obat dan non obat. Contoh terapi nyeri non farmakologis adalah dengan metode relaksasi benson. Relaksasi benson adalah teknik mengurangi rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, sehingga mengurangi rasa sakit pasien. Relaksasi benson dapat menimbulkan efek tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh manusia dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Hormon endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dalam keadaan rileks seperti latihan pernafasan pada saat interval intervensi dan meditasi. Latihan teknik relaksasi benson dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi otak dalam keadaan relaksasi. Ketika mencapai gelombang alfa, otak dalam keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa nyaman terhadap nyeri yang dirasakan (Benson & Proctor, 2000).

Menurut penelitian Yanti (2018) relaksasi benson tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga manfaat dari penggunaan keyakinan dan pengalaman transendensi untuk pasien pasca operasi caesar yang mengalami kecemasan dan ketegangan karena pada saat mengalami kecemasan dan ketegangan yang bekerja yaitu sistem saraf simpatik dan

dalam keadaan relaksasi yang bekerja sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menekan perasaan takut, tegang, insomnia, dan nyeri

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Tingkat nyeri pada ibu post SC sebelum diberi terapi relaksasi benson.

Sebelum diberikan terapi relaksasi benson terdapat peningkatan intensitas nyeri sesuai usia, maupun Pendidikan. Terdapat satu artikel yang menjabarkan intensitas nyeri yaitu ringan, sedang dan berat, tiga artikel lainnya menjabarkan respon nyeri post SC sesuai usia maupun Pendidikan menggunakan skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS)

6.1.2 Tingkat nyeri pada ibu post SC sesudah diberi terapi relaksasi benson.

Setelah dilakukan terapi relaksasi benson menunjukan terjadinya penurunan intensitas nyeri dari 15 responden yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan 10 responden dan tidak nyeri 5 responden. Sedangkan responden yang mengalami nyeri Berat sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Benson dari 12 responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi 8 responden nyeri sedang dan 4 responden nyeri ringan.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil *literature review* ini untuk peneliti selanjutnya dapat memperdalam cakupan penelitian dengan mencari artikel-artikel yang lebih luas seperti jurnal internasional untuk melengkapi *literature review* ini dan dapat menambah sampel penelitian sehingga hasilnya lebih akurat.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk perawat sebagai tambahan referensi untuk melengkapi penelitian sebelumnya dan dapat membantu proses pembelajaran

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini masukan dan tambahan yang bermanfaat bagi akademik dan sebagai bahan referensi di perpustakaan Universitas dr. Soebandi Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea*. University Research Colloquium, 934–938.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio caesarea Di RS. Raflessia Bengkulu*. Journal of Nursing and Public Health, 6(1).
- Mochtar R, (2018). *Sinopsis Obstetric Fisiologi dan Patologi Jilid 1*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Neni Rustini & Feva Tridiyawati. (2021). *Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea*. Malahayati Nursing Journal, Volume 4, Hal 683-692.
- Nesi Novita, Heni Sumastri & Marinisa Nindita Sari. (2022). *Pengaruh Teknik Benson Relaxation Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD dr. H. M. Rabain Muara Enim*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang Vol. 1.
- PPNI DPP SDKI Tim Pokja. 2018. *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.

- Putri, D., & Maria, R. D. (2015). *Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Primipara Post Seksio Sesaria*. Jurnal Kesehatan, 6(2).
- Rahman, Aulia Nur and Purwaningsih, Dewi and Wardani, Sri Wisnu and Widaningsih, Neneng. (2020). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N dengan Anemia, KPD, Partus Lama, dan Sectio Caesarea di Desa Palasari Kabupaten Subang*. Jurnal Repository Poltekkes Bandung.
- Ratnawati & Kiki Utari. (2022). *Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson dalam Menurunkan nyeri Post Sectio Cesarea Ibu Pospartum*. Jurnal Kesehatan Aeromedika-Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Bandung Vol. VIII, Hal. 49-51.
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Nyeri Persalinan*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1-30.
- Sari, Cici Intan Anjar. 2018. *Pengaruh Ambulasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea*. Skripsi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Sholihah & Saputri, D. W. I. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum SC (Sectio Caesarea) Dengan masalah Keperawatan Nyeri Akut Si Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo*. 1–34. Jurnal Repository Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

- Sugathot, A. I., & Nugrahanintyas, J. W. U. (2018). Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. 13, 1–6.
- Solehati, T. dan Kosasih, C. 2015. Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Sumaryati Sumaryati, Gipta Galih Widodo, Heni Purwaningsih. (2018). *Hubungan Mobilisasi Dini dengan Tingkat Kemandirian Pasien Post Sectio Caecarea di Bangsal Mawar RSUD Temanggung*. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR) Faculty of Nursing, Universitas Ngudi Waluyo.
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas*. In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (pp. 1381- 1387).

Lampiran Artikel 1

Efektifitas Teknik Relaksasi *Benson* dalam Menurunkan nyeri *Post Sectio Caesarea* Ibu Pospartum

Ratnawati¹, Ratnawati², Kiki Utari²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Ratnawati2704@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi dari dalam tubuh ibu hamil. Jenis persalinan section caesarea (SC) dipilih saat kondisi ibu atau janin tidak memungkinkan untuk persalinan spontan. SC dilakukan dengan pembedahan, membuka jaringan perut area bawah dan juga uterus untuk pengeluaran janin. Efek utama pembedahan adalah menimbulkan luka dan rasa nyeri bagi ibu postpartum. Rasa nyeri dapat menghambat ibu untuk melakukan adaptasi selama periode postpartum, sehingga perlu intervensi khusus salah satunya dengan relaksasi benson.

Tujuan penelitian ini adalah menilai efektifitas relaksasi benson dalam menurunkan tingkat nyeri ibu postpartum pos SC.

Metode Penelitian yang digunakan adalah *kuasi eksperimental, pre dan post test without control*. Sampel yang digunakan yaitu tiga ibu postpartum *post Sectio Caesaria* di ruang nifas rumah sakit negeri di kota Kendal. Penilaian nyeri dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisa data uji bivariate dengan uji *T Test*.

Hasil Penelitian menunjukan rata-rata nyeri responden pre intervensi adalah 4 sedangkan nyeri pos intervensi relaksasi benson adalah 2,33. Uji bariat menggunakan uji T Test menunjukan nilai P value 0,02 (P Value < α). Hasil tersebut menunjukan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post SC di ruang nifas.

Simpulan penelitian ini menunjukn ada pengaruh intervensi manajemen nyeri relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post SC ibu nifas. Relaksasi benson ini dapat dilakukan di ruang nifas dengan mengajarkan tehniknya selanjutnya pasien dapat melakukan intervensi tersebut secara teratur.

Kata Kunci : Ibu, Postpartum, Nyeri, persalinan, Sectio Caesarean,

Lampiran Artikel 2

TAHUN 2022 [MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL, ISSN CETAK: 2655-2728
ISSN ONLINE: 2655-4712, VOLUME 4 NOMOR 3 MARET 2022] HAL 683-692

EFEKTIFITAS RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA

Neni Rustini^{1*}, Feva Tridiyawati²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: n.rustinie22@gmail.com

Disubmit: 03 Februari 2022

Diterima: 24 Februari 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6066>

Diterbitkan: 01 Maret 2022

ABSTRACT

Pain is one of the problems felt by Sectio Surgery patients. The negative impacts caused by pain in Post-Section Caesarea mothers, namely limited physical mobilization, disruption of bonding attachments, limited daily living activities, Early Initiation of Breastfeeding is not fulfilled properly, reduced nutrition for the baby because the mother is still in pain due to Sectio Caesarea, decreased sleep quality, becomes stressed and anxious or anxious, and is afraid of having surgery again. Slow Deep Breathing and Benson relaxation is one of the non-pharmacological interventions in pain management. To determine the effectiveness of slow deep breathing relaxation and Benson relaxation on reducing pain intensity in patients with post-section caesarean section. Quantitative research. Using quasi-experimental, this research used one group pre-test-post-test design. The technique for collecting samples used a purposive sample of 54 respondents, 27 respondents in the slow deep breathing group and 27 respondents in the Benson group. Slow deep breathing relaxation and Benson relaxation both have effectiveness in reducing pain intensity in patients with post-section Caesarea (p Value = 0.000). Based on the analysis of statistical test results, it can be concluded that there is a significant difference between the intensity of pain before and after being given the intervention of the Slow Deep Breathing relaxation technique and Benson's Relaxation in post SC patients so that these two interventions are effective in reducing pain scale in SC patients.

Keywords : Post Sectio Caesarea, Slow Deep Breathing, Benson

ABSTRAK

Nyeri merupakan salah satu masalah dirasakan oleh pasien Operasi Sectio Dampak negatif yang ditimbulkan karena nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea, yaitu mobilisasi fisik menjadi terbatas, terganggunya bonding attachment, terbatasnya activity daily living, Inisiasi Menyusui Dini tidak terpenuhi dengan baik, berkurangnya nutrisi bayi karena ibu masih nyeri akibat Operasi Sectio Caesarea, menurunnya kualitas tidur, menjadi stres dan cemas atau ansietas, dan takut apabila dilakukan pembedahan kembali. Relaksasi Slow Deep Breathing dan Benson merupakan salah satu intervensi Non Farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post section caesarae. Jenis penelitian kuantitatif

Lampiran Artikel 3

(JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang
Vol. 17, No. 1, Juni 2022, eISSN 2654-3427
DOI: <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>

PENGARUH TEKNIK BENSON RELAXATION TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RSUD Dr. H.M. RABAIN MUARA ENIM

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON PAIN INTENSITY IN MOM POST SECTIO CAESAR AT DR. HOSPITAL. H. M. RABAI ESTUARY OF ENIM

Info artikel Diterima: 05 April 2022 Direvisi: 07 Juni 2022 Disetujui: 28 Juni 2022

¹Nesi Novita, ²Heni Sumastri, ³Marinisa Nindita Sari

^{1, 2, 3} Poltekkes Kemenkes Palembang

E-mail korespondensi penulis: henisumastri@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Dampak fisik atau fisiologis yang sering muncul dan dirasakan pasien *post sectio caesarea* rasa nyeri akibat insisi jaringan mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri dapat diatasi dengan metode non-farmakologis yaitu teknik Benson Relaxation.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasi *eks perimen* menggunakan *non equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian yakni Ibu *post sectio caesarea* hari pertama di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 34 orang. Analisis data menggunakan uji statistik *Mann-Whitney*.

Hasil: ada pengaruh teknik *benson relaxation* terhadap intensitas nyeri pada Ibu *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. M. Rabain Muara Enim, 2020 p Value 0,000 < 0,05

Kata kunci : Teknik Benson Relaxation, nyeri *post sectio caesarea*

ABSTRACT

Background: *Sectio caesarean made quiet problems. The pain after Caesarean section are caused by tissue incision resulting discontinuity of tissue. Recently many methods being developed to address the problem of pain in clients with severe post Caesarean section, either by pharmacological approaches and non pharmacological. One way non pharmacological suitable to reduce pain intensity Clients post Caesarean section is Benson's relaxation. Benson relaxation is a non pharmacological action that can reduce post-SC pain.*

Methods: *This study was a quasy experimental that used non equivalent control group design. The sample were taken by using purposive sampling method. The sample of this research were 34 post sectio caesarea women in first day at Dr. H. M. Rabain Muara Enim hospital that met inclusion criteria. Statistical analysis test used Mann-Whitney.*

Results: *By using Mann-Whitney test obtained the significancy p value = 0,000 which meant there was a significant difference on intensity pain among post sectio caesarea women at Dr. H. M. Rabain Muara Enim hospital.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique, post sectio caesarea pain*

PENDAHULUAN

Tindakan *sectio caesarean* dapat menimbulkan masalah yang cukup kompleks baik secara fisik, psikologis, sosial, dan juga spiritual. Masalah tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi tiap-tiap komponen saling memengaruhi (Solehati dan Kosasih, 2015, p. 92-93). Dampak fisik atau fisiologis yang sering muncul dan

dirasakan oleh pasien *post section caesarea* adalah rasa nyeri akibat adanya insisi jaringan yang mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau cenderung akan terjadi kerusakan jaringan atau suatu keadaan

Lampiran Artikel 4

2021 Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)
Purwokerto, Indonesia, 06 Oktober 2021

ISSN 2809-2767

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Dwi Septi Wulandari¹, Willis Sukmaningtyas², Tophan Heri Wibowo³

^{1,2,3} Prodi Keperawatan Anestesiologi Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

¹ dwiseptiwulandari@gmail.com; ² willis.sukmaningtyas@gmail.com; ³ bowo@yahoo.com

ABSTRACT

Sectio caesarea is expulsion of pregnancy through an incision that tears the mother's abdomen (laparotomy) for the purpose of giving birth to one or more children. If pain in post-caesarean patients is not treated, it can lead physical and psychological reactions in postpartum mothers, so that a way is needed to be able to control the pain, including the benson relaxation techniques. From the preliminary study, data was obtained that the delivery of sectio caesarea at the Ajibarang Hospital, Banyumas Regency from January to September 2020 as many as 979 patients. The increasing number of cesarean deliveries at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency is the reason this research was conducted at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency. Methods: The purpose of this study was to determine the difference in pain scale reduction of post sectio caesarea patients at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency who were treated using the benson relaxation technique. This study uses a pre-experimental method with a one group pre and post test design. The sample used in this study were 18 respondents post sectio caesarea on day 0 at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency. The instrument used in this study is an observation sheet with a Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument which contains a pain scale assessment format with a score of 0-10 to be observed. In this study the data obtained were analyzed using the Paired T Test. The results of this study indicate that the pain felt by post sectio caesarea respondents at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency after the benson relaxation technique showed a difference in pain scale reduction from severe pain to moderate pain as indicated by a decrease in the mean value from 7,17 down to 5,28. The results of the T test showed that the p-value was 0,006<0,05. Conclusion: There is a significant difference in pain scale reduction in respondents post sectio caesarea at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency by giving benson relaxation.

Keywords: Sectio caesarea, Benson relaxation, pain

ABSTRAK

Sectio caesarea adalah pengeluaran kehamilan melalui sayatan yang merobek perut ibu (laparotomi) untuk tujuan melahirkan satu atau lebih anak. Apabila nyeri pada pasien post sesar tidak ditangani maka dapat mengakibatkan timbulnya reaksi fisik dan psikis pada ibu nifas, sehingga diperlukan cara untuk dapat mengontrol nyeri tersebut, diantaranya dengan teknik relaksasi benson. Dari studi pendahuluan diperoleh data bahwa persalinan sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas dari bulan Januari sampai dengan bulan September 2020 sebanyak 979 pasien. Semakin meningkatnya angka persalinan sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas menjadi alasan penelitian ini dilakukan di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Metode: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui perbedaan penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas yang diterapi menggunakan teknik relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment* dengan desain *one group pre and post test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 responden post sectio caesarea hari ke 0 di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)* yang berisi format penilaian skala nyeri dengan skor 0-10 yang akan diamati. Dalam penelitian ini data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan 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. Hasil uji T

Wulandari, Sukmaningtyas, & Wibowo

1381

