

## PELAKSANAAN TERAPI TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU SECTIO CAESAREA DI RSIA PERTIWI MAKASSAR

*Implementation Of Benson Relaxation Technique Therapy To Reduce Pain In Caesarea Sectio Mother*

*At RSIA Pertiwi Makassar*

Riska Putri Syam

Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

[riskaputri03pratidina@gmail.com](mailto:riskaputri03pratidina@gmail.com)

### ABSTRACT

**Riska Putri Syam:** Implementation of Benson Relaxation Technique Therapy to Reduce Pain in Mothers with Caesarean Section at Pertiwi Children and Women Hospital, Makassar

**Introduction:** Pain is an uncomfortable and subjective condition. Pain in caesarean section is caused by an incision wound, pain not only causes physical discomfort, but also stress, which is a series of physical and biological reactions that can inhibit healing (Nur et al., 2023). Current treatment methods are very diverse, one of which is Benson relaxation therapy which can reduce pain, anxiety, and stress. **Objective:** To find out the description of the implementation of Benson relaxation technique therapy to reduce pain in mothers undergoing caesarean section at Pertiwi Children and Women Hospital, Makassar. **Method:** This study used a case study research type. The sampling technique in this study utilized purposive sampling involving three respondents as the sample of this study. **Results:** The implementation of Benson relaxation technique therapy to reduce pain in mothers with Caesarean section at Pertiwi Children and Women Hospital, Makassar showed an effect on reducing the level of pain scale for the three respondents. Where the three respondents experienced a decrease in the level of pain scale when given Benson relaxation technique therapy once a day for 3 days, where from a severe pain scale to a moderate pain scale and to a mild pain scale. **Conclusion:** Implementation of Benson relaxation technique therapy can overcome or reduce pain in mothers undergoing caesarean section who experience pain disorders..

**Keywords:** Benson Relaxation Therapy, Pain, Sectio Caesarea

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Nyeri ialah kondisi tidak nyaman serta bersifat subjektif. Nyeri pada sectio caesarea diakibatkan karena adanya luka insisi, nyeri bukan hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga stres, yang merupakan serangkaian reaksi fisik dan biologis yang dapat menghambat penyembuhan. Pemberian farmakologis tidak bertujuan untuk bisa meningkatkan kemampuan klien dengan mandiri mengontrol nyeri yang dirasakan. Sehingga membutuhkan kombinasi perawatan farmakologi agar dapat mengontrol dengan perawatan non farmakologis, perawatan ini lakukan agar proses pemulihan tidak berkepanjangan dan sensasi nyeri yang dirasakan bisa berkurang (Nur et al., 2023). World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa sectio caesarea lebih banyak dilakukan dan berjumlah sekitaran 5-15%. Jumlah data (WHO) didalam Global Survey On Maternal and Perinatal Health 2019 menyatakan bahwa jumlah banyaknya dilakukannya tindakan pembedahan section caesarea sebanyak 46,1% (Diniyati et al., 2022). Metode pengobatan saat ini sangat beragam, salah satunya terapi relaksasi benson dapat mengurangi nyeri, cemas, dan stres. **Tujuan :** Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea di RSIA Pertiwi Makassar. **metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Tekhnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yang melibatkan sebanyak tiga responden sebagai sampel penelitian ini. **Hasil :** Pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea di RSIA Pertiwi Makassar menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan derajat skala nyeri. Dimana pada ke tiga responden mengalami penurunan derajat skala nyeri pada saat diberikan terapi teknik relaksasi benson 1 kali sehari selama 3 hari, yang dimana dari derajat skala nyeri berat ke derajat skala nyeri sedang dan ke derajat skala nyeri ringan. **Kesimpulan :** Pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson dapat mengatasi atau mengurangi rasa nyeri pada ibu sectio caesarea yang mengalami gangguan rasa nyeri.

**Kata kunci :** Terapi Teknik Relaksasi Benson, Nyeri, Sectio Caesarea

## PENDAHULUAN

Salah satu proses melahirkan yang dipilih oleh perempuan ialah tindakan sectio caesarea, proses persalinan ini disertai dengan ada indikasi medis dan non medis. Tindakan sectio caesarea dilakukan dengan memotong jaringan kontinuitas pada irisan agar bayi dapat keluar dan bekas luka insisi ini akan meninggalkan rasa nyeri serta apabila obat anastesi telah habis nyeri akan bertambah (Apriliawati & Maryati, 2022).

World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa sectio caesarea lebih banyak dilakukan dan berjumlah sekitaran 5-15%. Jumlah data (WHO) didalam Global Survey On Maternal and Perinatal Health 2019 menyatakan bahwa jumlah banyaknya dilakukannya tindakan pembedahan section caesarea sebanyak 46,1% (Diniyati et al., 2022).

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) didalam Indonesia memperlihatkan adanya prevalensi suatu kejadian proses melahirkan dengan cara tindakan Sectio Caesarea ialah 17,6%. Di daerah DKI Jakarta yang tertinggi (31,3%) dan prevalensi terendah pada kejadian partus tindakan sectio I Caesarea di papua adalah (6,7%) (Anggraini & Utami, 2023). Menurut data dari wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, telah tercatat di Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2016, angka kejadian dari sectio caesarea adalah 323.629 kasus (Novianti & Mato, 2019).

Luka insisi dialami pada pasien post sectio caesarea, karena diakibatkan dari robekan terhadap jaringan dinding depan perut, saat proses pembedahan pengaruh dari efek anastesi epidural menyebabkan nyeri di punggung. Pasien operasi caesarea yang merasakan nyeri dapat memunculkan masalah lain, seperti saat melakukan mobilisasi akan tidak merasa nyaman sebab intensitas nyeri yang dirasakan (Febiantri & Machmudah, 2021).

Intensitas nyeri sedang dan nyeri berat dapat terkendali secara efektif dengan diberikan perawatan farmakologis, Nyeri ialah kondisi tidak nyaman serta bersifat subjektif. Pemberian farmakologis tidak bertujuan untuk bisa meningkatkan kemampuan klien dengan mandiri mengontrol nyeri yang dirasakan. Sehingga membutuhkan kombinasi perawatan farmakologi agar dapat mengontrol dengan perawatan non farmakologis, perawatan ini lakukan agar proses pemulihan tidak berkepanjangan dan

sensasi nyeri yang dirasakan bisa berkurang (Nur et al., 2023).

Terapi relaksasi benson adalah salah satu terapi yang digunakan agar dapat menurunkan nyeri. Relaksasi benson atau biasa disebut dengan teknik relaksasi pernafasan merupakan teknik yang biasanya dilakukan di rumah sakit I dengan pasien yang merasakan cemas dan disertai nyeri. Teknik relaksasi benson ini mempunyai kelebihan yang mudah diterapkan serta tidak memiliki efek samping (Ayu et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut dengan melihat manfaat terapi teknik relaksasi benson dapat mengatasi dan mengurangi intensitas nyeri pada ibu sectio caesarea yang mengalami gangguan nyeri maka peneliti ingin melakukan penelitian terhadap "Pelaksanaan Terapi Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Sectio Caesarea Di RSIA Pertiwi Makassar".

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif berupa penelitian dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus pada penelitian ini adalah studi kasus observasi untuk menganalisis dan mengevaluasi pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea di RSIA Pertiwi Makassar. Studi kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja RSIA Pertiwi Makassar pada tanggal 18 Mei 2024 – 21 Mei 2024 selama 3 hari berturut-turut sebanyak 1 kali sehari dengan durasi waktu 10-15 menit.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Teknik pengambilan sampling dengan menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian sebanyak 3 orang pasien ibu sectio caesarea yang memiliki gangguan rasa nyeri. Dengan rencana pelaksanaan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 1 kali sehari dengan durasi waktu 10-15 menit. Sebelum melakukan pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson dilakukan wawancara dan observasi terlebih dahulu, dan setelah dilakukan pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson maka akan dilakukan wawancara dan observasi terhadap pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea.

**HASIL**

Dalam hal pengumpulan data pada penelitian ini responden penelitian memiliki karakteristik diantaranya :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Responden	Umur (tahun)	JK	Agama	Riwayat kehamilan
<b>Ny. S</b>	40 thn	P	Islam	G1P1A0
<b>Ny. N</b>	27 thn	P	Islam	G1P1A0
<b>Ny. P</b>	21 thn	P	Islam	G1P1A0

Pada pelaksanaan H-1 tanggal 18 Mei 2024 yaitu melakukan terapi teknik relaksasi benson dalam waktu 10-15 menit/hari selama 3 hari berturut-turut sampai tanggal 21 Mei 2024.

Tabel 2. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi Teknik Relaksasi Benson Pada Responden I

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
<b>1</b> <b>Sabtu, 18 Mei 2024</b>	Ny. S	8	7
<b>2</b> <b>Minggu, 19 Mei 2024</b>	Ny. S	6	5
<b>3</b> <b>Senin, 20 Mei 2024</b>	Ny. S	5	4

Berdasarkan Tabel 2. Pada hari pertama sampai hari ke tiga dilakukan observasi sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson pada pukul 09.00 wita, didapatkan ibu sectio caesarea mengalami penurunan pada intensitas nyeri yang dirasakan.

Tabel 3. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi Teknik Relaksasi Benson Pada Responden II

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
<b>1</b> <b>Sabtu, 18 Mei 2024</b>	Ny. N	8	7
<b>2</b> <b>Minggu, 19 Mei 2024</b>	Ny. N	7	6
<b>3</b> <b>Senin, 20 Mei 2024</b>	Ny. N	4	3

Berdasarkan Tabel 3. Pada hari pertama sampai hari ke tiga dilakukan observasi sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson, didapatkan ibu sectio caesarea mengalami penurunan pada intensitas nyeri yang dirasakan.

Tabel 3. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi Teknik Relaksasi Benson Pada Responden III

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
<b>1</b> <b>Minggu, 19 Mei 2024</b>	Ny. P	7	6
<b>2</b> <b>Senin, 20 Mei 2024</b>	Ny. P	6	5
<b>3</b> <b>Selasa, 21 Mei 2024</b>	Ny. P	5	4

Berdasarkan Tabel 3. Pada hari pertama sampai hari ke tiga dilakukan observasi sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson, didapatkan ibu sectio caesarea mengalami penurunan pada intensitas nyeri yang dirasakan.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea di RSIA Pertiwi Makassar telah dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari ditemukan hasil dapat mengurangi atau menurunkan derajat skala nyeri pada ibu sectio caesarea.

Menurut Wahyu dan Liza tahun (2019) masalah yang muncul pada tindakan Sectio Caesarea yaitu akibat insisi atau robekan pada jaringan kontuitas perut depan dapat menyebabkan terjadinya perubahan jaringan kontuitas dan pasien akan merasa nyeri karena adanya proses insisi.

Pada pengkajian H-1 tanggal 18 Mei 2024 yaitu sebelum melakukan terapi teknik relaksasi benson sebanyak 1x/hari dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil pada responden, Ny.S, Ny.N, dan Ny.P mengatakan merasakan nyeri pada bekas operasi dibagian bawah perutnya dan nyeri yang dirasakan seperti nyeri tekan dan tertusuk-tusuk. Hal ini sesuai dengan teori penelitian Rejeki (2020) yang dimana saat tindakan pembedahan dapat menimbulkan respon ketidaknyamanan berupa rasa nyeri.

Menurut penelitian Rian Tasalim (2021) salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara non farmakologi adalah dengan melakukan teknik relaksasi benson, yang dipergunakan untuk mengurangi rasa nyeri,

menurunkan tingkat insomnia serta mengurangi rasa cemas atau stress. Teknik relaksasi ini mudah untuk dilakukan, dan waktu pelaksanaannya juga fleksibel, karena bisa dilakukan secara mandiri, bersama-sama, dan boleh juga dengan bimbingan mentor. Pada penelitian Herdiani dan Fitriani (2023) yang mengatakan bahwa dengan penggunaan terapi teknik relaksasi benson maka saraf simpatis akan dihambat, terhambatnya substansi gelatinosa di thalamus menyebabkan rangsangan yang menuju ke korteks serebri sehingga nyeri berkurang kedua kalinya.

Berdasarkan dari uraian hasil dari beberapa penelitian sebelumnya bersesuaian dengan hasil yang diperoleh pada pelaksanaan yang diberikan pada pasien. Hal ini dikarenakan pasien saat diberikan terapi teknik relaksasi benson pasien kenyamanan dan merasa nyerinya menurun. Pada pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sebanyak 1x/hari dalam waktu 10-15 menit pada ke tiga responden, Ny. S, Ny. N, dan Ny. P mengatakan nyeri berkurang, lebih rileks dan merasa nyaman saat diberikan terapi teknik relaksasi benson. Setelah diberikan terapi teknik relaksasi benson didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas skala nyeri yang dirasakan pasien dari berat menjadi sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Gusti (2020) yang menyatakan bahwa terapi teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan derajat nyeri.

Didukung juga dari hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh (Apriliawati & Maryati, 2022) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Machmumah, 2021) mengenai pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea, dengan hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada klien Post Sectio Caesarea dengan Tehnik Relaksasi Benson dengan penurunan skala sedang menjadi ringan. Analisis 1 kasus hari pertama skala nyeri 4 hingga hari ke-3 skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 2, sedangkan kasus kedua pertama skala nyeri 5 hingga hari ke-3 mengalami penurunan menjadi skala 3. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa Tehnik Relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri.

Menurut peneliti salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi nyeri Post sectio caesarea non farmakologi yaitu melatih teknik relaksasi benson dalam mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom, sehingga dapat menurunkan atau mengurangi rasa nyeri Post sectio caesarea, 1 sampai 2 skala derajat nyeri, seperti dari skala nyeri paling berat terkontrol menjadi nyeri sedang dan nyeri

sedang menjadi nyeri ringan. Shingga disimpulkan bahwa Teknik Relakkasi Benson memang benar bisa menurunkan rasa nyeri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson terhadap ke tiga responden dapat mengatasi atau mengurangi nyeri pada pasien ibu sectio caesarea yaitu dengan mengurangi atau menurunkan derajat skala nyeri.

## SARAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait Pelaksanaan Terapi Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Sectio Caesarea Di RSIA Pertiwi Makassar peneliti memberikan saran sebagai berikut

### 1. Bagi Institusi

Diharapkan kepada institusi agar dapat menyediakan referensi pendidikan kesehatan terbaru terkhususnya terkait materi terapi teknik relaksasi benson.

### 2. Bagi Rumah Sakit

a. Pada saat menentukan intervensi keperawatan, perawat hendaknya senantiasa mempertahankan melakukan pengkajian primer dan sekunder pada pasien agar data yang diperoleh terkait kondisi pasien lengkap dan akurat.

b. Pada saat melakukan tindakan keperawatan tetap menjalin komunikasi terapeutik kepada pasien dan keluarga pasien agar senantiasa terbinahubungan saling percaya antara perawat dan pasien serta keluarga pasien.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan terkait pelaksanaan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu sectio caesarea di RSIA Pertiwi Makassar dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing dalam pembuatan jurnal ini, serta klien yang bersedia untuk menjadi responden yang mendukung penulis sehingga jurnal ini dapat selesai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658.  
<https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- Apriliawati, N., & Maryati, S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan Sectio Caesarea Di Rsud Sleman. *Journal Prosiding Stikes Bethesda Yakkum*, 1(1), 474–481.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.52073/midwinerslion.v7i2.263>
- Ayu, G., Jayanti, P., Agustini, R., Purwaningsih, N. K., Bina, S., & Bali, U. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar The Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Cesarean Section Women in Puri Raharja Genera. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 06(01), 2442–6873.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.1456>
- Dewi Nurhanifah, R. T. S. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Dewi Pujiana, Yuniza, A. W. P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum Dengan Section Caesarea (SC)*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Diniyati, S. L., Sari, D. P., & Wardhani, A. K. (2022). *Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Sayang Cianjur*. 1–8.  
<https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/51>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Hartati, S. (2021). *Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Seksio Sesarea Positif Covid 19*. CV. Trans Info Media.
- Herdiani, T. N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Rupit. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 18–26.  
<https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.2157>
- IDAI. (2017). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea Terhadap Ny.B Di Ruang Kebidanan RSU Handayani Kota Bumi Lampung Utara Tanggal 20-22 Maret 2023. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kusumastuti, N. M. (2021). *Gambaran Kejadian Komplikasi Minor Pasca Anestesi Spinal Pada Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Kertha Usada Buleleng*. 1–108.  
[https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/17D10098\\_NI\\_MADE\\_KUSUMASTUTI\\_B.pdf](https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/17D10098_NI_MADE_KUSUMASTUTI_B.pdf)
- Novianti, L., & Mato, R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea Di RSIA Sitti Khadijah I Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14.

- Nur, G., Putra, W., Kadek, N., Wahyuni, I., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Ruang Belimbing RSUD Kabupaten Klungkung*. 8(September), 82–86.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.1456>
- Rian Tasalim, A. R. C. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (G. / At (ed.)). GUEPEDIA.
- Safitri, N. A. (2020). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Nutrisi Dan Cairan Pada Kasus Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Plasenta Previa Terhadap Ny. S Di Ruang Kebidanan Lantai 2 RSUD Handayani Kota Bumi Lampung Utara Tanggal 30 Maret-1 April 2023. Convention Center Di Kota Tegal, 938, 6–37.*
- Wiarso, G. (2017). *Nyeri Tulang Dan Sendi*. Gosyen Publishing.