



## Studi Kasus

# Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson

Novia Febiantri<sup>1</sup>, Machmudah Machmudah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 15 September 2020
- Diterima 25 Juli 2021
- Diterbitkan 5 Agustus 2021

#### Kata kunci:

Sectio Caesarea; Nyeri;  
Teknik Relaksasi Benson

### Abstrak

Sectio caesarea adalah suatu tindakan pembedahan yaitu dengan cara memberikan sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses persalinan. Untuk tindakan Sectio Caesarea dengan memotong kontinuitas jaringan atau dengan persambungan jaringan pada insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri terutama setelah efek anestesi habis. Salah satu terapi yang dapat menurunkan nyeri dengan tindakan non farmakologi yaitu dengan terapi relaksasi Benson. Dari penerapan ini yaitu untuk mengetahui penurunan nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea di RSUP DR. Kariadi Semarang dengan menggunakan Tehnik Relaksasi Benson. Studi kasus ini termasuk jenis kasus desain deskriptif. Dengan pendekatan pre-post test. Studi kasus ini adalah semua pasien Post Sectio Caesarea hari ke-2 di ruang Obsetri RSUP DR. Kariadi Semarang. Jumlah responden berjumlah 2 orang. Terapi relaksasi benson dilakukan 10-15 menit selama 3 hari. Alat pengumpulan data menggunakan skala nyeri NRS. 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 mampu menurunkan skala nyeri. Pada kasus ini peneliti menggunakan 2 responden pasien post section caesarea hari ke 2. Terapi non farmakologi Tehnik Relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada klien Post Sectio Caesarea.

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan yaitu dengan cara memberikan sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses mengeluarkan bayi (Fauziah, 2017; Lowdermilk et al., 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 angka persalinan *Sectio Caesarea* terus meningkat diseluruh dunia hingga melebihi kisaran 10%-15% adapun

Amerika Latin dan Kaliba menjadi angka *Sectio Caesarea* tertinggi yaitu dengan 40,5 diikuti Eropa (19,2%), Asia (19,2%) dan Afrika (7,3%). Sedangkan Di Indonesia Menurut Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS 2018) menunjukkan adanya prevalensi kejadian persalinan dengan tindakan *Sectio Caesarea* adalah 17,6%, tertinggi pada wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan prevalensi kejadian persalinan dengan tindakan *Sectio Caesarea* terendah di Papua (6,7%) (Sulistianingsih & Bantas, 2018).

Corresponding author:

Novia Febiantri

noviafebiantri96@gmail.com

Ners Muda, Vol 2 No 2, Agustus 2021

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>

Tindakan *Section Caesarea* merupakan salah satu pilihan bagi wanita yang akan melakukan tindakan persalinan dengan adanya indikasi medis dan non medis, proses tindakan *Sectio Caesarea* yaitu dengan cara memutuskan jaringan kontinuitas atau persambungan dengan insisi untuk mengeluarkan bayi dan meninggalkan reseptor nyeri pada luka bekas insisi dan nyeri bertambah ketika obat bius atau anastesi habis (Metasari & Sianipar, 2018).

Masalah yang muncul pada tindakan *Section Caesarea* yaitu akibat insisi atau robekan pada jaringan kontinuitas perut depan dapat menyebabkan terjadinya perubahan jaringan kontinuitas dan klien akan merasa nyeri karena adanya proses insisi. Pada pasien *Post Section Caesarea* akan mengalami nyeri pada luka daerah insisi karena disebabkan oleh robekan pada jaringan di dinding perut depan. Klien akan merasakan nyeri pada punggung dan pada bagian tengkuk yang biasa dirasakan pada klien *Post Sectio Caesarea*, Hal ini disebabkan karena pengaruh dari efek penggunaan anastesi epidural saat proses operasi. Rasa nyeri yang dirasa pada klien *post Sectio Caesarea* akan menimbulkan masalah lain diantaranya melakukan proses mobilisasi dini akan tidak nyaman karena intensitas nyeri yang dialami setelah operasi (Wahyu & Liza, 2019).

Nyeri adalah suatu stressor pengalaman sensorik dan emosional berupa sensasi yang tidak nyaman akibat adanya kerusakan suatu jaringan. Pengukuran nyeri menurut *Numeric Rating Scale* (NRS) dapat dibedakan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan dengan skala(1-3), nyeri sedang dengan skala (4-6) dan nyeri berat dengan skala (7-10) (Metasari & Sianipar, 2018).

Penatalaksanaan nyeri dalam mengatasi nyeri dengan tujuan untuk mengurangi nyeri yang muncul dengan menggunakan dua metode yaitu metode non farmakologi dan metode farmakologi, metode farmakologi

yaitu nyeri berkurang dengan obat-obatan analgesik meliputi morphine dan lain-lain, sedangkan metode non farmakologi yaitu dengan menggunakan dari penanganan nyeri berdasarkan stimulus dan perilaku kognitif, penanganan fisik meliputi stimulasi kulit, intervensi perilaku kognitif meliputi tindakan imajinasi terbimbing, distraksi dan relaksasi (Putri & Maria, 2015).

Kelebihan dalam pentalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode farmakologi yaitu rasa nyeri dapat berkurang dengan cepat dengan penggunaan obat-obat analgesik dan pada kurun waktu lama dapat mengakibatkan efek samping diantaranya gangguan pada ginjal, menggunakan metode non farmakologi yaitu rasa nyeri berkurang bertahap dan tidak menimbulkan efek samping pada jangka panjang mau pun jangka pendek, metode non farmakologi yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan melatih pasien untuk melakukan relaksasi (Dwi Yanti & Kristiana, 2019).

Relaksasi bisa digunakan pada skala nyeri ringan maupun sedang dalam menurunkan nyeri. Biasanya pasien yang sudah paham tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu mengingatkan saja dan menyuruh mempraktekannya secara berulang-ulang jika nyeri muncul. Tujuan utama dalam relaksasi yaitu untuk membantu seseorang menjadi nyaman dan rileks, dapat memperbaiki berbagai aspek yaitu aspek kesehatan fisik. Disamping itu ada beberapa manfaat lain yakni ketentraman batin, berkurangnya rasa cemas, detak jantung normal, mengurangi tekanan darah, kesehatan mental menjadi lebih baik dan daya ingat menjadi lebih baik (Metasari & Sianipar, 2018).

Teknik Relaksasi Benson adalah salah satu jenis yang diciptakan oleh Herbert Benson, yaitu seorang ahli peneliti dari fakultas kedokteran Harvard yaitu mengkaji efektifitas doa dan meditasi. Kata-kata



tertentu yang diucapkan dengan cara berulang-ulang yang menyertakan unsur keyakinan keimanan terhadap agama dan tuhan yang maha kuasa agar menjadi relaksasi yang rileks dan nyaman jika dibandingkan melakukan relaksasi tanpa menyertakan unsur keyakinan tersebut. Keberhasilan dalam melakukan teknik relaksasi benson terdapat 4 elemen yang mendasarinya yaitu ada lingkungan yang tidak ramai ( tenang), pasien dapat merelaksasi otot- otot tubuh selama 10-15 menit dan berfikir hal positif agar perpaduan antara relaksasi dan perpaduan antara faktor fisiologis atau keyakinan. Metode relaksasi ini adalah mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan dapat dilakukan berulang-ulang dengan berserah kepada Tuhan YME, ucapan tersebut yaitu untuk menenangkan ibu *Post Sectio Caesarea* (Dwi Yanti & Kristiana, 2019).

## METODE

Desain penerapan ini adalah studi kasus ini termasuk jenis studi kasus dengan desain studi deskriptif dengan pendekatan studi pre-post test. Penerapan ini dilaksanakan di ruang obstetri RSUP DR. Kariadi Semarang. Sampel penerapan ini adalah pasien *post op Sectio Caesarea*. Studi kasus ini berjumlah 2 responden. Dilakukan di ruang RSUP DR. Kariadi Semarang pada bulan Januari 2020. Adapun kriteria inklusi pada penerapan ini yaitu : Pasien *post Sectio Caesarea* hari ke 2, pasien kooperatif, pasien yang mengalami minimal skala nyeri ringan sampai sedang (1-6) di ukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri, bersedia melakukan teknik relaksasi benson.

Langkah dalam penerapan ini adalah dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali selama 10 menit pada pasien yang sama, pengukurannya dengan cara mengukur intensitas nyeri sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson dan mengukur intensitas nyeri sesudah dilakukan Teknik Relaksasi

Benson. Untuk pengukuran pada *pos op* hari ke-2 dan selanjutnya setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson selama 3 hari akan diukur lagi intensitas nyerinya. Instrument yang digunakan dalam mengukur intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebagai pengukur intensitas skala nyeri menggunakan rentang skala 0-10. Yang mana 0 = Tidak nyeri, 1-4 = nyeri ringan, 5-6 = nyeri sedang, 7-10 = nyeri berat. Proses studi kasus dilakukan saat klien mengalami Nyeri, di bantu cara melakukan Tehnik Relaksasi Benson dengan kata-kata atau doa yang benar dari hasil pengukuran tersebut di catat di lembar observasi.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada pasien 1 dan pasien 2 di dapati hasil bahwa pasien 1 Ny. E umur 23 tahun, pensisikan SMP, agama islam, suku jawa, pekerjaan ibu rumah tangga. Ny.M dating ke RSDK pada tanggal 13 januari 2020 dengan keluhan perut terasa kencang-kencang dan klien mengalami kontraksi sejak malam hari dan mengeluarkan cairan dari jalan lahir berwarna jernih tidak berbau kemudian klien dibawa ke RSDK untuk dilakukan *Sectio Caesarea*, keesokan harinya dilakukan *Sectio caesarea* pada tanggal 14 januari 2020 jam 14.00. klien berbaring, tampak lemas, dan belum bisa bergerak saat dikaji klien mengatakan kelahiran anak pertama dan belum pernah mengalami keguguran klien mengatakan menstruasi terakhir tanggal 01 April 2020, klien mengatakan nyeri diluka bekas operasinya (abdomen bawah) dan balutan luka belum dibuka. Nyeri dirasa saat klien bergerak, seperti ditusuk-tusuk dengan skala 4 (sedang) dan dirasakan hilang timbul dengan, tanda-tanda vital: TD 110/70mmHg, N: 88 kali/menit, RR: 22 kali/menit, S : 36,7 °C.

Pasien 2 Ny F. umur 28 tahun, pendidikan SMA, agam islam, suku jawa, pekerjaan ibu rumah tangga. Pasien 2 Klien datang ke RSDK Tanggal 14 januari 2020 dengan



keluhan perut kencang-kencang. Dengan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada tekanan darah 160/100 mmHg, suhu 37,0<sup>o</sup>, nadi 87X/menit, pernafasan 24x/menit. Tanggal 15 jam 10.00 WIB klien melakukan operasi *Sectio caesarea*. Saat dikaji klien mengatakan kelahiran anak pertama dan sudah pernah mengalami keguguran klien mengatakan menstruasi terakhir tanggal 16 April 2020, klien dibawa ke ruang perawatan. Klien tampak lemas, belum bisa menggerakkan kedua kakinya dan hanya berbaring ditempat tidur, kemampuan bergerak juga terbatas, klien mengeluh nyeri pada abdomen dibagian bawah karena luka bekas *post op* dan balutan kassa belum dibuka. Nyeri yang dirasa saat klien bergerak, seperti terbakar dengan skala nyeri 5 (sedang), hilang timbul.

Masalah yang muncul pada pasien 1 dan pasien 2 yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ( prosedur bedah ) untuk symptom yang muncul pada pasien yaitu klien merasa nyeri dengan kondisi bekas operasi *Section Caesarea*, klien tampak meringis kesakitan dan merintih menahan nyeri, Klien tampak meminimalkan gerakan. Pengkajian nyeri yang dilakukan pada pasien 1 dan pasien 2 menggunakan skala pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS).

Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah nyeri tersebut pada pasien 1 dan pasien 2 adalah dengan menggunakan Tehnik Relaksasi Benson, Tehnik Relaksasi Benson dalam penerapannya ada 3 tahapan, pada tahap Prsiapan sebelum dimulai intervensi klien dikaji terlebih dahulu skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) setelah itu baru memberikan salam dan perkenalan, menyediakan lingkungan yang tenang dan nyaman, menjaga privasi klien, memilih kata "Ya Allah aku berlindung dan berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Allah " yang nanti akan memfokuskan perhatian atau relaksasi. Tahap Kerja posisikan klien dalam posisi berbaring dan rileks,

instruksikan klien untuk memjamkan mata, instruksikan pasien agar tenang, dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki hingga ujung otot wajah dan rasakan rileks, instruksikan kepada klie agar menarik nafas dalam lewat hidung tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan " Ya Allah aku berlindung dan berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Alllah ", instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan, melakukan selama 10-15 menit, instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama dua menit, lalu membukanya dengan perlahan. Tahap Terminasi evaluasi perasaan klien, lakukan kontrak pertemuan selanjutnya, akhiri dengan salam, kaji skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) lakukan selam 3 hari lalu catat di lembar observasi.

Tabel 1

Responden	Skala Nyeri Pre dan Post Teknik Relaksasi Benson					
	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Pasien 1	4	4	4	3	3	2
Pasien 2	5	5	5	4	4	3

Hasil penerapan pada tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien 1 dan pasien 2 terjadi perubahan skala intensitas nyeri. Pasien 1 menunjukkan hasil sebelum dilakukan tehnik relaksasi Benson dengan skala 4 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan), pasien 2 menunjukkan hasil sebelum dilakukan tehnik relaksasi Benson dengan skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan), pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) selama 3 kali pertemuan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis penerapan pada tindakan keperawatan penurunan nyeri



dengan Tehnik Relaksasi Benson pada kedua pasien dengan diagnosa keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur bedah), setelah dilakukan tindakan terapi non farmakologi dengan pemberian Tehnik Relaksasi Benson pada kedua pasien mengalami tingkat penurunan nyeri dalam pemberian 3 kali selama 10-15 menit.

Hasil studi ini sama dengan hasil studi lain yang menjelaskan bahwa pasien 1 dan pasien 2 diberikan terapi Teknik Relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post Sectio caesarea* menyatakan bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi benson terdapat adanya penurunan intensitas nyeri dengan skala 4-6 (nyeri sedang ) menjadi 1-3 (nyeri ringan ) yaitu klien tampak rileks dan tenang dan nyaman, pada hubungan ini pemberian terapi Teknik Relaksasi Benson yaitu untuk menurunkan nyeri (Dwi Yanti & Kristiana, 2019). Pengaruh lain dalam penurunan nyeri pada studi lain yang menemukan bahwa Teknik Relaksasi Benson sangat efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien *post section caesarea* yaitu di RS Muhammadiyah Cepu oleh (Warsono, 2019).

Tanda dan gejala yang muncul sehingga menggunakan metode *Sectio Caesaria* pada persalinan yaitu tergantung pada kondisi ibu dan janinnya yaitu usia ibu terlalu muda, usia ibu terlalu tua, lebih resiko untuk persalinan *Section Caesarea*, kehamilan dan persalinan yang memicu *Section Caesarea* yang lainnya seperti pinggul yang sempit, ketuban pecah dini (KPD), pre eklamsi, bayi terlau besar, kelainan letak janin dan bayi kembar menjadi utama dalam pemilihan persalinan *Section Caesaria* (Sulistianingsih & Bantas, 2018). Sedangkan pada pasien ini yaitu dengan tanda dan gejala ketuban pecah dini dan hipertensi sehingga harus dilakukan metode persalinan *Secio Caesarea*.

Pada saat klien mendapat terapi obat farmakologi salah satunya mendapatkan obat anti nyeri yaitu ketorolac harus dijeda terlebih dahulu dalam pemeberian Tehnik Relaksasi Benson dengan waktu sekitar 6-7 jam agar pemberian Terapi Relaksasi Benson dapat efektif untuk menurunkan nyeri, apabila klien mengalami nyeri setelah diberikan obat ketorolac dan reaksi obat ketorolac sudah habis dan masih mengalami nyeri ajarkan untuk metode non farmakologi dengan terapi Tehnik Relaksasi Benson.

Mekanisme dalam Tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks seperti latihan pernafasan dan meditasi. Latihan Relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi fikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam fikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun (Warsono et al., 2019; D Yanti & Efi, 2018).

Keberhasilan Tehnik Relaksasi Benson bisa menguntukan dari pengguna keyakinan serta pengalaman dari trasendensi ibu post *Secsio Caesarea* yang mengalami keadaan rileks yaitu pada system saraf simpatis, sehingga relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur, dan nyeri. Tekhnik terapi ini merupakan



terapi spiritual. Pada teknik tersebut sangatlah fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri. Teknik ini merupakan upaya dalam memusatkan pikiran, perhatian dan fokus yang menyebut dengan cara berulang-ulang. Teknik terapi ini dapat dilakukan sehari 1-2 kali (Warsono et al., 2019).

## SIMPULAN

Terapi relaksasi Benson selama 3 hari sekitar 10-15 menit efektif dalam menurunkan nyeri pada klien *Post Sectio Caesarea* dari awalnya memiliki nyeri sedang yaitu 4-5 menurun hingga nyeri ringan yaitu 2-3. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menerapkan tindakan keperawatan terutama dalam manajemen masalah nyeri pada pasien post op *Sectio Caesarea* dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu terapi tehnik relaksasi Benson dan untuk menurunkan intensitas nyeri dengan metode berbeda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners. Dapat diharapkan bahwa hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan dan bahan informasi mengenai Teknik Relaksasi Benson. Dengan segala kerendahan hati dan tulus ikhlas perkenankan penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada seluruh unit terkait dalam proses penyusunan laporan kasus ini.

## REFERENSI

- Fauziah, S. (2017). *Keperawatan Maternitas Vol.2*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=jfKIDwA AQBAJ>
- Lowdermilk, Perry, & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing)* (8 Book1). Elsevier.

- 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).
- Putri, D., & Maria, R. D. (2015). Pengaruh pemberian kompres panas terhadap penurunan skala nyeri pada ibu primipara post seksio sesaria. *Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- Sulistianingsih, A. R., & Bantas, K. (2018). Peluang menggunakan metode sesar pada persalinan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 125-133.
- Wahyu, H., & Liza, L. F. (2019). *Terapi kompres hangat dengan aroma jasmine essential oil terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea*. 1, 406-415.
- Warsono, Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). *Pengaruh pemberian tehnik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu*. 2(1), 44-54.
- Yanti, D, & Efi, K. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. COPING. *Community of Publishing in Nursing*, 3(1), 1-7.
- Yanti, Dwi, & Kristiana, E. (2019). *Efektifitas relaksasi tehnik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea*. *Ciastech*, 177-184.

