



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA NY M DENGAN NYERI AKUT

Diah Tri Anggraini*, Tin Utami

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglonsir, Ledug, Kembaran
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*diahtrianggraini539@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah angka kelahiran melalui Sectio Caesarea dalam akhir-akhir ini telah meningkat dengan sangat pesat. Hal ini merupakan fenomena bervariasi yang berkaitan dengan tingkat sosial, ekonomi dan budaya. Sectio Caesarea sudah menjadi prosedur yang sangat aman di banyak bagian dunia sehingga dianggap hampir sempurna. Prosedur, operasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengubah kontinuitas jaringan. Tujuan dilakukan studi kasus ini yaitu untuk mengetahui hasil implementasi terapi benson mengurangi tingkat nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Nyeri merupakan pengalaman sensorik cedera jaringan, yang dialami oleh individu. Dua metode manajemen nyeri adalah farmakologi dan nonfarmakologis. Relaksasi Benson merupakan perpaduan antara teknik relaksasi dan sistem perawatan relaksasi nonfarmakologis yang mudah dilakukan dan tidak perlu biaya (Faith Factor). Relaksasi ini sebagian besar berfokus pada frasa tertentu yang diulang dengan irama teratur dan sikap pasrah. Metode: studi kasus ini menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai pendekatan asuhan keperawatan pada pasien post operasi SC yang mengalami nyeri. Setelah diberikan terapi relaksasi benson terjadi penurunan skala nyeri dari 6 menjadi skala 3.

Kata kunci: nyeri; relaksasi benson; sectio benson

APPLICATION OF THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO NY M WITH ACUTE PAIN

ABSTRACT

The number of birth rates by Sectio Caesarea has recently increased very high. Sectio Caesarea is a sterile wound closed with sutures after all blood vessels are properly ligated. The effect of this incision will cause the body's tissue to break and become a wound in the patient undergoing surgery. There are two types of management methods, namely non-pharmacological and pharmacological. Benson's therapy technique is a combination of a relaxation technique and a non-pharmacological relaxation treatment system that is very effective, easy to do and not costly. The aim of the research is to reduce pain in post Sc patients by applying the Benson relaxation technique. The method used is a case study to patients by administering the Benson relaxation technique as an approach to nursing care for post SC patients with acute pain problems. The number of respondents was 1 patient. Benson relaxation therapy is carried out 10-15 minutes for 3 days. The data collection instrument used Maternity Nursing Care in accordance with applicable regulations. The data collection tool uses a pain scale. The results of this case study show that the Benson Relaxation Technique can reduce pain scales. The results of the study after the non-pharmacological therapy of benson relaxation decreased the pain scale from 6 to a scale of 3. The conclusion was that there was a decrease in the pain scale in the administration of benson relaxation therapy in postoperative sectio caesarea patients.

Keywords: *benson relaxation; pain; sectio benson*

PENDAHULUAN

Jumlah angka kelahiran melalui Sectio Caesarea dalam akhir-akhir ini telah meningkat dengan sangat pesat. Hal ini merupakan fenomena bervariasi yang berkaitan dengan tingkat sosial, ekonomi dan budaya. 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 resptor nyeri pada luka bekas insisi dan nyeri bertambah ketika obat bius atau anastesi habis (Metasari & Sianipar, 2018). 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). Sectio caesarea dapat mengganggu kontinuitas jaringan dan menimbulkan nyeri yang tidak nyaman. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosi yang sangat menyusahkan dan sulit bagi banyak orang, yang dihasilkan dari kerusakan jaringan yang nyata atau beresiko. Karena individu merespons rasa sakit secara berbeda, rasa sakit bersifat subjektif. (Puspita, 2021)

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). 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 & Lina, 2019). Salah satu dampak dari nyeri pasca persalinan sectio caesarea adalah mobilisasi pasien menjadi terbatas. Karena intensitas nyeri yang meningkat saat pasien bergerak, gangguan dalam aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) menjadi terganggu, bonding attachment dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak dapat dicapai (Morita et al., 2020).

Ny. M (31 tahun) adalah salah satu ibu yang sudah 2 melakukan persalinan dengan metode section caesarea. Usia ibu, penyakit penyerta, usia kehamilan dan riwayat operasi caesar adalah beberapa faktor risiko kehamilan untuk dilakukan persalinan sectio caesarea (Wulandari & Maharani, 2018). Hal ini dikarenakan pada pada usia 34 minggu Ny. M mengalami ketuban pecah dini, Dalam kasus tersebut perawat maternitas sangat dibutuhkan terhadap pasien dengan kondisi post section caesarea dengan permasalahan KPD (Ketuban pecah dini). Peran perawat adalah seperangkat tingkah laku yang dilakukan oleh perawat sesuai dengan profesinya. Peran perawat dalam melakukan perawatan post section caesarea hari 1 diantaranya sebagai care giver (pemberi asuhan keperawatan) (Karlina & Kora, 2020). Penatalaksanaan dalam mengatasi rasa nyeri mempunyai tujuan untuk mengurangi nyeri yang muncul bisa menggunakan metode non farmakologi dan farmakologi. Hal ini dapat diobati secara farmakologis menggunakan obat analgesik seperti demerol, morfin sublimaze, dan stadol. Keuntungan dari teknik farmakologis ini untuk mengelola rasa nyeri adalah dapat dengan cepat diturunkan tingkat nyerinya. Namun, meminum obat-obatan dari dokter untuk jangka waktu yang lama dapat menimbulkan risiko kesehatan, seperti gangguan ginjal. Beberapa perawatan non-farmakologis, seperti teknik Relaksasi Benson, akupunktur, kompres dingin-panas, pijat sentuhan, dan hipnosis, juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit. (Wahyu, 2018) Salah satu implementasi tanpa obat-obatan untuk menurunkan tingkat nyeri adalah relaksasi.

Teknik relaksasi memiliki kelebihan karena mudah diterapkan dalam pengaturan apa pun dan tidak memiliki efek samping dengan indikasi yang berbahaya jika dibandingkan dengan tindakan keperawatan lain. (Wahyu, 2018) Pengembangan teknik relaksasi Benson, yang mengintegrasikan banyak teknik relaksasi dengan sistem kepercayaan pribadi, adalah salah satu pendekatan relaksasi yang paling mudah dan bebas biaya (Faith Factor). Relaksasi ini sebagian besar berfokus pada kata-kata yang diucapkan dengan ritme yang dapat diprediksi dan nada sedih. Ungkapan yang digunakan dapat dianggap memiliki efek menenangkan pada klien, atau mungkin nama dewa. Penelitian Wahyu (2018) yang berfokus pada nyeri yang dialami pasien pasca operasi caesar menemukan perbedaan nyeri sebelum dan sesudah relaksasi. Pendekatan relaksasi bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri, hipertensi, ketegangan otot dan tulang, serta kecemasan (Wahyu, 2018). Menggunakan metode non farmakologi yaitu rasa nyeri berkurang secara bertahap dan tidak menimbulkan efek samping apapun. Teknik non farmakologi yang diberikan adalah teknik terapi benson. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian dengan relaksasi sehingga kesadaran klien tentang nyeri akan berubah atau berkurang (Febiantri & Machmudah, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan (Parmar & Tiwari, 2021) menunjukkan hasil terapi benson secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri post operasi sectio caesarea. (Febiantri & Machmudah, 2021) penelitian tersebut teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi section caesarea. Berdasarkan uraian data diatas, menjadikan landasan bagi penulis untuk mengangkat permasalahan mengenai ibu melahirkan dengan section caesarea. Maka dari itu penting sekali studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui hasil implementasi terapi benson pada pasien dengan penurunan nyeri pada ibu post operasi.

METODE

Dalam penelitian studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Penulis mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, memberikan dukungan terhadap apa yang disajikan. Studi kasus ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa, perencanaan keperawatan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah satu pasien dengan kasus post SC diruang mawar. Pemilihan sampel didapat berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan, yaitu Kriteria inklusi Pasien yang dirawat di ruang Mawar, Tidak ada komplikasi post SC. Bersedia menjadi responden Kriteria eksklusi Pasien yang tidak kooperatif, Tidak bersedia menjadi responden. Definisi operasional menjelaskan semua istilah yang digunakan dan batasan yang berhubungan dengan judul penelitian 'Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Post Operasi Sectio Caesarea Dengan nyeri akut di ruang mawar RSUD Kardinah Tegal'. Variabel bebas dalam studi kasus yaitu implementasi Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC. Lokasi penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 April 2023 sampai dengan 7 April 2023 di RSUD Kardinah Kota Tegal. Teknik Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, dengan melakukan wawancara, pemeriksaan fisik, dan observasi. Instrument pengumpulan data menggunakan Asuhan Keperawatan kritis sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Harapan Bangsa. Analisa data dilakukan dengan mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan. Terapi relaksasi benson dilakukan 10-15 menit selama 3 hari. Instrument pengumpulan data menggunakan Asuhan Keperawatan maternitas sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Harapan Bangsa. Alat pengumpulan data menggunakan skala nyeri NRS. Analisa data digunakan agar mengemukakan fakta, berikutnya melakukan membandingkan dengan teori dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan.

HASIL

Proses asuhan keperawatan yaitu suatu penerapan menyelesaikan masalah secara ilmiah yang bertujuan agar dapat mengidentifikasi masalah-masalah klien secara komprehensif. dilakukan dari mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan secara sistematis dan melakukan evaluasi hasil tindakan keperawatan yang telah dilakukan.

Pengkajian

Pengambilan data dilakukan di Ruang Mawar RSUD Kardinah Kota Tegal pada 5 April 2023. Data diambil melalui hasil pengkajian, hasil pemeriksaan fisik dan rekam medis pada pasien yang memiliki diagnose medis P3A0 Post SC hari 1 indikasi KPD (ketuban pecah dini) . Hasil pengkajian didapatkan data subjektif dimana data ini berasal dari pasien dan keluarga pasien yang mengetahui dan memahami keadaan pasien secara langsung. Data objektif didapatkan dari hasil observasi penulis, pemeriksaan fisik, dan data rekam medis yang hasilnya dapat terukur. Penulis mendapatkan hasil pengkajian bahwa Ny M umur 31 tahun dengan jenis kelamin perempuan, beralamat di Tegal dan pendidikan terakhir SMA. Pasien datang IGD Ponok RSUD Kardinah Kota Tegal 4 April 2023 pukul 05.00 WIB. Pengkajian nyeri yang dilakukan pada pasien menggunakan skala pengukuran Numeric Rating Scale (NRS). Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah nyeri tersebut pada pasien. Pasien mengatakan nyeri pada bagian perut setelah melahirkan setelah operasi SC. P: Bertambah nyeri ketika bergerak Q: nyeri seperti tersayat-sayat R: Nyeri terkadang menjalar ke pinggang S: Skala 6 T: Terus menerus U: Pasien mengatakan merasa nyeri lebih nyeri dari operasi sebelumnya V: Pasien berharap bisa sembuh secepatnya.

Riwayat sekarang pasien mengatakan perutnya terasa kencang-kencang dari semalem, ketuban sudah mulai merembes dari jam 15.00 WIB, gerakan janin aktif, pasien mengatakan tidak pernah USG di spesialis kandungan. pasien mengatakan riwayat operasi SC 2 kali yang pertama gagal induksi, kedua riwayat SC anak pertama. pasien di bawa keruang mawar VK obserasi untuk 1 hari kedepan . Pasien di operasi tanggal 5 April karena ketuban pecah dini banyak kurang lebih 200ml berwarna hijau dan konsultasi ke dokter dilakukan cito pada 5 April jam 12.00 untuk melakukan operasi. Pasien selesai operasi jam 2 di bawa ke bangsal nifas di ruang mawar B2 karena keadaan pasien cukup bagus.

Diagnosa

Dari hasil pengkajian di dapatkan masalah keperawatan yaitu Nyeri akut Berhubungan dengan agen cedera fisik (D. 0077) yang ditandai dengan Pasien mengatakan nyeri pada bagian perut post SC, P: Bertambah nyeri ketika bergerak, Q: Nyeri seperti tersayat-sayat, R: Nyeri terkadang menjalar ke pinggang, S: Skala 6, T: Terus menerus, U: Pasien mengatakan merasa nyeri lebih nyeri dari operasi sebelumnya, V: Pasien berharap bisa sembuh secepatnya. Data Objektif : Tampak ada luka di perut, Pasien tampak meringis, Pasien tampak gelisah, Pasien tampak sulit tidur tidak memejamkan mata, TD: 130/90, RR: 23, Keadaan umum Lemas, Kesadaran komposmetris, Nadi 100 x/mnt, Suhu 36,5.

Intervensi

Rencana keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah Nyeri akut Berhubungan dengan agen pencedera fisik (post operasi cesarean) menurut SIKI yaitu Tingkat Nyeri (L.08066) dan SLKI manajemen nyeri (I. 08238). Teknik Relaksasi Benson dalam pemberian 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.

Implementasi

Masalah yang muncul pada pasien 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 menggunakan skala pengukuran Numeric Rating Scale (NRS). Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah nyeri tersebut pada pasien adalah dengan menggunakan Tehnik Relaksasi Benson, Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien terjadi perubahan skala intensitas nyeri. Pasien Ny.M menunjukkan hasil sebelum dilakukan tehnik relaksasi Benson dengan skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 4 (nyeri ringan), pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) selama 3kali pertemuan dalam sehari dilakukan 3 hari .

Evaluasi

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. Hasil evaluasi setelah diberikan tindakan keperawatan 3 hari mendapatkan hasil pada evaluasi kepada Ny. M masalah teratasi dengan Penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri terdapat adanya penurunan dalam tingkat nyeri pada pasien. Hal ini berdasarkan dari hasil evaluasi selama 3 hari yang dimana Pasien post SC merasakan nyeri pada sayatan perut dan setelah dilakukan intervensi Pasien terdapat penurunan tingkat nyeri .

PEMBAHASAN

Hasil keperawatan pada pasien yaitu Ny. M dengan diagnosa Nyeri akut Berhubungan dengan agen pencedera fisik (post operasi ceasear) Nyeri akut yaitu pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Faktor pendukung diagnosa utama yaitu pada saat dilakukan pengkajian Pasien mengatakan nyeri pada bagian perut post SC P: Bertambah nyeri ketika bergerak, Q: Nyeri seperti tersayat-sayat, R: Nyeri tekadang menjalar ke pinggang, S: Skala 6, T: Terus menerus, U: Pasien mengatakan merasa nyeri lebih nyeri dari operasi sebelumnya, V: Pasien berharap bisa sembuh secepatnya. Data Objektif Tampak ada luka di perut, Pasien tampak meringis, Pasien tampak gelisah, Pasien tampak sulit tidur tidak memejamkan mata, TD: 130/90, Keadaan umum Lemas.

Pelaksanaan yang dilakukan mulai tanggal 5 April 2023 sampai 7 April 2023. Pada kasus Ny.M beberapa intervensi untuk mencapai tujuan antara lain dilakuan Tindakan Membina hubungan saling percaya pada klien dan menjelaskan kontrak waktu dan tujuan pertemuan. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. Memberikan

teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis. TENS, hipnosis, akupresure, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, terapi bermain. Menerapkan intervensi berupa Terapi Benson dengan Sholawat yang dilakukan 3x sehari selama 3 hari dan mengkolaborasi pemberian analgetik dexketopren. Setelah penerapan intervensi tersebut, didapatkan hasil bahwa pasien mengalami penurunan tingkat nyeri ditandai dengan frekuensi nadi menurun, ekspresi wajah meringis dan gelisah berkurang. Mengenai hasil penerapan tindakan keperawatan Terapi Benson dengan Sholawat pada pasien.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menggunakan Benson's Relaxation Therapy seperti (Solehati & Rustina, 2015) menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan wanita setelah Sectio Saecar di RS Cibabat Cimahi; (Pardede & Tarigan, 2020), karena saat responden diberikan terapi relaksasi benson, responden jadi nyaman, aman dan otot kecemasan pasien tidak tegang sehingga responden tidak mengalami kecemasan lagi. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Safitri et al., 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Jayanti et al., 2020) menyimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea. Pada penelitian ini rata-rata skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi benson adalah 7,2 yang termasuk kedalam kategori nyeri berat dan setelah dilakukan terapi benson rata-rata nyeri pasien adalah 3,4 atau masuk kedalam nyeri ringan.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian teknik relaksasi benson, terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Morita et al., 2020) yang menunjukkan bahwa skala nyeri terendah 3 dan skala nyeriteringgi 7. Apabila dibandingkan dengan tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi benson dengan setelah diberikan relaksasi benson pada umumnya responden mengalami penurunan tingkat nyeri pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol cenderung sedikit responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri. Hal ini dikarenakan relaksasi benson menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman, selain itu responden pada penelitian adalah lanjut usia sehingga peneliti mengasumsikan responden memiliki kematangan spiritual yang baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rasubala et al., 2017) menyimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. 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 et al., 2019). Menurut (Novia & Machcepat, 2021), penelitian ini menemukan bahwa relaksasi Benson diterapkan dalam suasana damai, nyaman, sehingga hasilnya menunjukkan bahwa rasa sakit pada kedua pasien berbeda karena keadaan lingkungan. Terapi benson dapat memberikan sugesti dan efek menenangkan bagi ibu pasca operasi caesar. Sebagaimana teori menjelaskan bahwa teknik relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menggabungkan unsur keyakinan dan teknik pernapasan agar penggunaan oksigen oleh tubuh tidak berlebihan, Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropinreleasing factor (CRF) yang akan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi proopiod melanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat dan hipofisis juga menghasilkan endorfin. sebagai neurotransmitter. Ketika endorfin terpisah dari

asam nukleat deoksiribosa (DNA), itu menyebabkan situasi yang tidak menyenangkan. Endorfin mempengaruhi impuls nyeri dengan menekan pelepasan neurotransmitter pada presinaptik atau dengan menghambat impuls nyeri post sinaptik sehingga stimulus nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan nyeri sensorik tidak dialami.

Mekanisme dalam Teknik 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 endorfin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorfin 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 pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran 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).

Waktu paruh obat analgetik bermacam-macam tergantung dari jenis analgetik yang digunakan. Namun rata-rata waktu paruhnya adalah 2-5 jam. Setelah pemberian intervensi berupa teknik relaksasi benson dengan sholawat sebanyak 2 kali selama 2 hari selama 10-15menit yaitu skala nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan, frekuensi nadi menurun, ekspresi wajah meringis/gelisah berkurang. Hasil penerapan EBNP ini sejalan (Astutiningrum & Fitriyah, 2019) dengan hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi sedang (skala nyeri 7 menjadi 4) dan dari nyeri sedangmenjadi nyeri ringan. (skala nyeri 6 menjadi 3). Efek relaksasi Benson mampu membuat tubuhmenghasilkan hormon endorfin yang merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh manusia danmemiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami.

Penulis mendapatkan hasil bahwa Terapi Benson dengan Sholawat berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi Sectio Caesarea. Intensitas tingkat nyerinyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan, frekuensi nadi menurun, ekpresi wajah meringis dan gelisah berkurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dengan sholawat dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan nyeri disamping terapi farmakologi Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan). Mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri relaksai benson. Teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif dapat melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.

Teknik relaksasi benson merupakan suatu teknik pengobatan non farmakologi untuk menghilangkan nyeri, menurunkan insomnia, kecemasan, dan menurunkan hipertensi (Febiantri & Machmudah, 2021). Manfaat pemberian teknik relaksasi benson antara lain menurunkan nadi, menurunkan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, menurunkan nyeri, meningkatkan kesadaran, penurunan kecepatan metabolisme, menimbulkan perasaan damai dan sejahtera, menurunkan kecemasan bahkan dapat membantu menurunkan tekanan darah, gula darah pada lansia (Sari et al., 2022). Teknik relaksasi benson dapat digunakan pada pasien yang mengalami nyeri. Relaksasi benson tidak ada kontraindikasinya karena

terapi ini sangat mudah dan sederhana dilakukan untuk semua orang dalam keadaan apapun dan dapat membantu menurunkan nyeri.

PEMBAHASAN

Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang (membersihkan tempat tidur) menunjukkan hasil bahwa pasien terdapat 7 jumlah skor dari 11 mendengarkan suara bisikan, merasakan sesuatu melalui mendengar bisikan, menyatakan kesal, distorsi sensori, respon tidak sesuai, bersikap seolah mendengar suara, disorientasi waktu, tempat, orang dan situasi, curiga, melihat ke arah tertentu, mondar-mandir, bicara sendiri. Dari hasil pengkajian dan observasi hari pertama menggunakan lembar penilaian AHRS (Auditory Hallucination Rating Scale) klien mendapatkan skor 29 dan lembar observasi jumlah tanda dan gejala halusinasi pendengaran sebelum diberikan terapi okupasi aktivitas waktu luang (membersihkan tempat tidur) yaitu berjumlah 9 jumlah skor 11 tanda dan gejala pada lembar observasi yang ada dengan presentase yaitu 81,81%. Pada tahap kerja pasien melakukan membersihkan tempat tidur dan memilih ketika teman sekamarnya tidak berada di dalam ruangan.

Kemudian melakukan pengkajian kembali tanda dan gejala halusinasi Ny. W dengan menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan dengan jumlah 1 skor dari 9 jumlah skor sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang dengan presentase 72,72%, sehingga hasil dari pemberian terapi okupasi aktivitas waktu luang pada pasien halusinasi pendengaran di hari tanda dan gejala pada lembar observasi yang ada dengan presentase 63,63%. Pada tahap kerja pasien memilih melakukan aktivitas waktu luang dengan mengganti sarung bantal, guling, dan spreng tempat tidurnya, dan memilih saat keadaan di sekitarnya tenang agar tidak terganggu. Kemudian melakukan pengkajian kembali tanda dan gejala halusinasi pada Ny. W dengan menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan 1 skor dari 7 jumlah skor sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang dengan presentase 54,54%, sehingga hasil dari pemberian terapi okupasi aktivitas waktu luang pada pasien halusinasi pendengaran di hari ke dua mengalami penurunan 9,09%. Pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang tanda dan gejala pada Ny. W sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang menunjukkan hasil bahwa pasien terdapat 5 jumlah skor dari 11 tanda dan gejala pada lembar observasi yang ada dengan presentase 45,45%. Pada tahap kerja pasien memilih kegiatan untuk membersihkan tempat tidur dengan merapikan sarung bantal dan guling, spreng, dan selimut ketika suasana di sekitar kamarnya tenang. Kemudian melakukan pengkajian kembali tanda dan gejala halusinasi pada Ny. W dengan hasil terdapat penurunan dengan 2 skor dari 5 jumlah skor sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang dengan presentase 27,27%, sehingga hasil dari pemberian terapi okupasi aktivitas waktu luang pada pasien halusinasi pendengaran di hari ke tiga mengalami penurunan 18,18%. Dan setelah dilakukan penerapan terapi okupasi aktivitas waktu luang pada hari ketiga klien mendapatkan skor 12 pada penilaian AHRS (Auditory Hallucination Rating Scale).

Hasil dari terapi okupasi aktivitas waktu luang dari hari pertama sampai ketiga terjadi penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran dengan terapi okupasi aktivitas waktu luang. Intervensi terapi okupasi aktivitas waktu luang terutama membersihkan tempat tidur efektif untuk menurunkan tanda dan gejala halusinasi pendengaran. Hal ini menunjukkan semakin sering frekuensi dan semakin lama kegiatan terapi okupasi aktivitas waktu luang yang diberikan, maka tingkat halusinasi pasien semakin menurun. Tanda dan gejala pada Ny. W pada hari pertama sebelum dilakukan terapi aktivitas waktu luang menunjukkan hasil bahwa pasien terdapat 9 jumlah skor dari 11 tanda dan gejala halusinasi pada lembar

observasi yang ada dengan presentase 81,81%. Pada tahap kerja pasien melakukan membersihkan tempat tidur dan memilih ketika teman sekamarnya tidak berada di dalam ruangan.

Kemudian melakukan pengkajian kembali tanda dan gejala halusinasi pada Ny. W dengan menunjukkan hasil akhir bahwa terdapat penurunan dengan jumlah 6 skor dari 9 jumlah skor pada hari pertama sebelum dilakukan terapi okupasi aktivitas waktu luang dengan presentase 18,18% sehingga hasil dari pemberian terapi okupasi aktivitas waktu luang pada pasien halusinasi pendengaran di hari pertama hingga hari ke tiga mengalami penurunan dengan selisih 56,56%. Hal ini menunjukkan semakin sering frekuensi dan semakin lama durasi terapi okupasi aktivitas waktu luang yang diberikan, maka tingkat halusinasi pasien semakin menurun. Dalam penelitian ini dengan menggunakan terapi okupasi aktivitas waktu luang membersihkan tempat tidur sebagai terapi diketahui dapat meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial akan membantu mengurangi penurunan dari tanda dan gejala halusinasi pendengaran responden.

SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan menemukan hasil bahwa hasil pasien mengatakan nyeri pada bagian perut post SC. P: Bertambah nyeri ketika bergerak. Q: Nyeri seperti tersayat-sayat. Nyeri tekadang menjalar ke pinggang. S: Skala 6. T: Terus menerus. U: Pasien mengatakan merasa nyeri lebih nyeri dari operasi sebelumnya. V: Pasien berharap bisa sembuh secepatnya. Data Objektif Tampak ada luka di perut. Pasien tampak meringis. Pasien tampak gelisah. Pasien tampak sulit tidur tidak memejamkan mata. TD: 130/90. RR: 23. Keadaan umum Lemas. Kesadaran komposmetris. Nadi 100 x/mnt. Suhu 36,5. Diagnosa keperawatan Nyeri akut Berhubungan dengan agen pencedera fisik (post operasi caesear). Intervensi keperawatan yang dilakukan menyesuaikan dengan diagnose keperawatan yang ada dan disesuaikan dengan pemecahan masalah. Implementasi keperawatan yang dilakukan disesuaikan dengan intervensi yang telah dibuat yaitu Manajemen Nyeri (I. 08238) menggunakan penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri. Evaluasi akhir setelah diberikan masalah teratasi sebagian sehingga dapat dilanjutkan tindakan keperawatan sesuai dengan rencana intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 934–938.
- 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>
- Furdiyanti, N. H., Oktianti, D. O., Rahmadi, R. R., & Coreira, L. C. (2019). Keefektifan Ketoprofen Dan Ketorolak Sebagai Analgesik Pada Pasien Pasca Bedah Cesar. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijpnp.v2i1.194>
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). Pemberian Relaksasi Benson untuk Pengurangan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RS Bima. *Jurnal Analisis Medis Bio-Science*, 3 (2), 57-62.

- Juneris, A., & Simanjuntak, YT Octavia. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dengan Kuesioner Ujian Kompetensi (Edisi ke-1). DIPUBLIKASIKAN.
- Jayanti, G. A. P., Agustini, I. G. A. R., & Purwaningsih, N. K. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 06(01), 2442–6873.
- Karlina, L., & Kora, F. T. (2020). Hubungan Peran Perawat Sebagai Care Giver Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 104–113. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.20>
- 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), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Nursalam. (2015). *metodologi ilmu keperawatan (edisi ke-4)*. Salemba Medika.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Post Caesarean Section Pain and Stress: A Pilot Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10–12. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/48029.15020> PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (DPP PPNI (ed.); Edisi 1 ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan (Edisi ke-1)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Hasil Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi ke-1)*. DPP PPNI.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Safitri, Y., Erlinawati, & Apriyanti, F. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1), 18–27. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>

- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3). <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Sugathot, A. I., & Nugrahanintyas, J. W. U.(2018). Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. 13, 1–6.
- Sulistianingsih, A. R., & Bantas, K. (2018). Peluang Menggunakan Metode Sesar Pada Persalinan Di Indonesia (Analisis Data Sdki Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 125–133. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i2.2046.125-133>
- Wahyu, H., & Lina, L. F. (2019). Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 406–415. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.860>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Wulandari, P., & Maharani, R. P. (2018).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Tindakan Persalinan. *Journal of Holistic Wulandari, Sukmaningtyas, & Wibowo 1387 Nursing Science*, 5(2), 64–71.

