

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
INTENSITAS NYERI PASIEN POST SECTIO CAESAREA  
DI RS NURAIDA BOGOR**

Peti Fatma Meilani<sup>1\*</sup>, Amalia Indah Puspitasari<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi  
Nusantara

Email Korespondensi: petymeilani@gmail.com

Disubmit: 30 Juli 2023

Diterima: 21 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11265>

**ABSTRACT**

*The World Health Organization reported in 2021, that the ratio of deliveries performed through Sectio Caesarea globally was 21% with the highest ratio being in East Asia (63%), Latin America and the Caribbean (54%), West Asia (50%), North Africa (48%), Southern Europe (47%) and Australia (45%). In Indonesia, 17.6% of women undergoing section caesarean delivery are associated with moderate to severe postoperative pain, which delays recovery and return to activities of daily living, damages mother-child bonding, impacts maternal psychological wellbeing and can complicate breastfeeding. Research Objective: To determine the effect of giving Benson relaxation technique on the pain intensity of post sectio caesarea patients. This study is a quantitative study using a quasi-experimental design and a one group pre-post test design approach. The population is post section Caesarea patients who are still in treatment as many as 35 people. The sampling technique used total sampling. The results showed that the majority of laboring women before being given benson relaxation experienced moderate post sc pain as many as 32 respondents (91%). After benson relaxation 30 respondents (100%) experienced a decrease in pain intensity to mild. The Wilcoxon range list test obtained a p-value of 0.000 < 0.005, which means that there is an effect of giving Benson Relaxation Techniques on the Pain Intensity of Post Sectio Caesarea Patients at Rs Nuraida Bogor. The results of the wilcoxon range list test obtained a p-value of 0.000 < 0.005 which Conclusion: The results of the wilcoxon range list test results obtained a p-value of 0.000 < 0.005, which means that there is an effect of giving Benson Relaxation Techniques on the Pain Intensity of Post Sectio Caesarea Patients at Rs Nuraida Bogor. It is hoped that this research can be read as a source of knowledge for the community and as a reference for the community in applying the Benson relaxation technique as an effort to relieve post sectio caesarea pain in oneself, family, and to the community.*

**Keywords:** Caessarea, Post Sectio Caesarea Pain, Benson Relaxation

**ABSTRAK**

*World Health Organization* melaporkan pada tahun 2021, bahwa rasio persalinan yang dilakukan melalui *Sectio Caesarea* secara global adalah sebesar 21% dengan rasio tertinggi berada di Asia Timur (63%), Latin Amerika dan Karibbean (54%), Asia

Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%) dan Australia (45%). Di Indonesia 17,6% rasio perempuan menjalani persalinan secara *section caesarea* dikaitkan dengan nyeri sedang hingga berat pasca operasi sehingga menunda pemulihan dan kembalinya ke aktivitas kehidupan sehari-hari, merusak ikatan ibu dan anak, berdampak kepada kesejahteraan psikologis ibu dan dapat mempersulit pemberian ASI. Untuk mengetahui Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pasien *post sectio caesarea*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi adalah pasien *post section Caesarea* yang masih dalam perawatan sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Didapatkan hasil mayoritas ibu bersalin sebelum diberikan relaksasi benson mengalami nyeri *post sc* sedang sebanyak 32 responden (91%). Setelah dilakukan relaksasi benson 30 responden (100%) mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi ringan. *Uji wilcoxon range list* didapatkan nilai *p-value*  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor. Hasil *uji wilcoxon range list* didapatkan nilai *p-value*  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan sebagai sumber pengetahuan bagi masyarakat serta sebagai acuan masyarakat dalam menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai upaya meredakan nyeri *post sectio caesarea* pada diri sendiri, keluarga, maupun kerabat.

**Kata Kunci:** Caesarea, Nyeri Post Sectio Caesarea, Relaksasi Benson

## PENDAHULUAN

Penelitian di 150 negara menunjukkan bahwa rata-rata 18,6% dari semua persalinan dilakukan melalui prosedur *Sectio Caesarea* (Elbishry et al., 2020). *World Health Organization* melaporkan pada tahun 2021, bahwa rasio persalinan yang dilakukan melalui *Sectio Caesarea* secara global adalah sebesar 21% di mana negara-negara dengan rasio tertinggi berada di Asia Timur (63%), Latin Amerika dan Karibbean (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%) dan Australia (45%) (WHO, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, rasio perempuan umur 10-54 tahun dengan metode persalinan *Sectio Caesarea* adalah sebesar 17,6%. Provinsi Jawa Barat memiliki rasio perempuan umur 10-54 tahun dengan metode persalinan *sectio*

*caesarea* sebesar 15,5%. Meskipun bukan merupakan provinsi dengan rasio persalinan *Sectio Caesarea* terbesar di Indonesia, diketahui bahwa jumlah perempuan bersalin umur 10-54 tahun di Jawa Barat adalah sebesar 15.043 orang yang merupakan angka perempuan melahirkan terbanyak di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 (Kemenkes RI, 2019).

*Sectio Caesarean* dikaitkan dengan nyeri sedang hingga berat pasca operasi pada sebagian besar wanita. Hal tersebut dapat menunda pemulihan dan kembalinya wanita ke aktivitas kehidupan sehari-hari, merusak ikatan ibu-anak, berdampak kepada kesejahteraan psikologis ibu, dan dapat mempersulit pemberian ASI (Gamez & Habib, 2018).

Rasa nyeri pasca operasi *Sectio Caesarea* dapat diatasi dengan

berbagai teknik baru telah dikembangkan, seperti *quadratus lumborum block*, anestesi lokal lepas lambat, dan pendekatan nonfarmakologis. Dalam beberapa dekade terakhir, penanganan nyeri pasca operasi juga telah difokuskan dengan mengurangi penggunaan opioid dan menerapkan protokol untuk meningkatkan pemulihan setelah *section caesarea* (Roofthoof et al., 2021).

*Complementary and Integrative Health* (CIH) atau pengobatan alternatif merupakan salah satu pendekatan perawatan yang menjadi pertimbangan karena kemampuannya dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien (Molazem et al., 2021). Pengobatan ini termasuk relaksasi, pijat terapi, refleksi, yoga, dan pelatihan *coping* (Edraki et al., 2018). Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi CIH yang efektif dalam mengurangi nyeri ringan, sedang, dan parah, serta mengurangi konsumsi analgesik (Onieva-Zafra et al., 2015). Relaksasi diketahui memiliki dampak positif yang ditunjukkan dengan berkurangnya kecemasan, suplai energi, berkurangnya nyeri akibat tekanan otot, berkurangnya kecemasan yang berhubungan dengan nyeri, dan peningkatan kualitas tidur (McGrady & Moss, 2018).

Menurut Benson, H. and Proctor dalam (Haris, et al 2017) teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambataktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Studi menunjukkan bahwa terdapat penurunan rasa nyeri pada pasien pasca operasi *caesar* setelah

mendapatkan intervensi relaksasi Benson, yang mana rata-rata skala nyeri setelah relaksasi Benson berubah dari 6,63 menjadi 4,20. Selain itu, pengaruh teknik relaksasi Benson juga dibuktikan dengan hilangnya nyeri berat yang dialami responden setelah intervensi (Warsono et al., 2019).

Pada pengambilan data awal di RS Nuraida Bogor didatakan bahwa jumlah ibu melahirkan dengan *post Sectio Caesaria* pada bulan maret-mei 2023 sebanyak 30 ibu bersalin *section caesaria* (RS Nuraida Bogor, 2023). Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diuraikan dan kurangnya penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita pasca *sectio caesarea*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post sectio caesarea*.

## TINJAUAN PUSTAKA

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan (Potter & Perry, 2010). b. Efek Relaksasi Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan

ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam.

Relaksasi Benson Relaksasi Benson dikembangkan oleh Benson di Harvard's Thorndike Memorial Laboratory dan Benson's Hospital. 17 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Relaksasi Benson dapat dilakukan sendiri, bersama-sama, atau bimbingan mentor. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. 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 (Benson & Proctor, 2000).

Benson & Proctor (2000) menjelaskan relaksasi benson terdiri dari empat komponen dasar yaitu: a) Suasana tenang Suasana yang tenang membantu efektivitas pengulangan kata atau kelompok kata dan dengan demikian mempermudah menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu. b) Perangkat mental Untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri diperlukan suatu rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau frase singkat yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata

atau frase yang singkat merupakan fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus terhadap kata atau 18 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta frase singkat akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk memberi pengaruh terhadap penurunan aktivitas saraf simpatik. Mata biasanya terpejam apabila tengah mengulang kata atau frase singkat. Relaksasi benson dilakukan 1 atau 2 kali sehari selama antara 10 menit. Waktu yang baik untuk mempraktikkan relaksasi benson adalah sebelum makan atau beberapa jam sesudah makan, karena selama melakukan relaksasi, darah akan dialirkan ke kulit, otot-otot ekstremitas, otak, dan menjauhi daerah perut, sehingga efeknya akan bersaing dengan proses makan (Benson & Proctor, 2000).

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi adalah pasien *post section Caesarea* yang masih dalam perawatan sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dalam desain ini sebelum terapi relaksasi benson diberikan, terlebih dahulu responden diberi *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) berupa kuesioner terapi relaksasi benson. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *post section caesaria*

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Paritas dan Pekerjaan pada Ibu Bersalin di RS Nuraida Bogor

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Umur	<20 Tahun	0	0
	20-35	34	97
	>35 Tahun	1	3
Total		35	100
Pekerjaan	Tidak Bekerja	15	43
	Bekerja	20	57
Total		35	100
Paritas	Primipara	15	43
	Multipara	20	57
Total		35	100
Pendidikan	SD-SMP	4	12
	SMA	26	74
	PT	5	14
Total		35	100

Berdasarkan tabel 1 Ibu bersalin *post sc* mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 34 responden (97%). pendidikan SMA

sebanyak 26 responden (74%). Dengan paritas multipara sebanyak 20 responden (57%), dan bekerja sebanyak 20 responden (57%).

Tabel 2. Nyeri *Post Sc* Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson

Nyeri Post SC	F	%
Ringan	0	0
Sedang	32	91
Berat	3	9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 mayoritas ibu bersalin sebelum diberikan relaksasi benson mengalami nyeri sebanyak 32 responden (91%).

*post sc* sedang Berdasarkan uji *Shapiro wilk*

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk Nyeri Sebelum Relaksasi

Benson	df	Sig.
Nyeri Sebelum Relaksasi Benson	Nyeri Ringan jika 1-3	35 .000

Tabel 2 didapatkan nilai *Asymsig (2 tailed)*  $0,000 < 0,005$  yang artinya data berdistribusi tidak normal sehingga pada penelitian ini

dilakukan uji *non parametik test* dengan menggunakan uji *wilcoxon range list*

Tabel 4. Nyeri *Post sc* Setelah dilakukan Relaksasi Benson

Nyeri Post SC	F	%
Ringan	35	100%
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 35 responden (100%) setelah dilakukan relaksasi benson mengalami nyeri *post sc* ringan.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Range List

	N	Z	P-Value
Nyeri post SC sebelum-Nyeri Post SC			
NegatifRank			
PositifRank	35		
Sesudah			
Ties	0	-5.708	0.000
Total	0		
	35		

Berdasarkan tabel 5 dari hasil uji wilcoxon range list didapatkan nilai *p-value*  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Pengaruh

Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor.

## PEMBAHASAN

### Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Sectio Caesarea*.

Berdasarkan tabel 2 mayoritas ibu bersalin sebelum diberikan relaksasi benson mengalami nyeri *post sc* sedang sebanyak 32 responden (91%). Penelitian ini sejalan dengan (Manurung et al., 2019) menunjukkan bahwa sebelum pemberian relaksasi Benson sebagian besar intensitas nyeri berat terkontrol sebanyak 21 responden (70,0 %), nyeri sedang 9 responden (30.0%).

Secara fisik persalinan dengan pembedahan *Sectio Caesarea* dapat menimbulkan nyeri pada perut ibu. Nyeri ini berasal dari sayatan pembedahan pada proses persalinan *Sectio Caesarea* (Ratnasari & Warmiyanti, 2022). Persalinan

dengan metode operasi *Sectio Caesarea* mengakibatkan terjadinya nyeri lebih tinggi berkisar 27,3% jika dibandingkan pada persalinan normal dengan nyeri berkisar 9%.

Pada umumnya, nyeri dapat dirasakan oleh ibu *post Sectio Caesarea* selama beberapa hari, biasanya nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat terjadi peningkatan pada hari pertama setelah pembedahan *Sectio Caesarea*. Pada psikologis ibu bersalin pembedahan *Sectio Caesarea* dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada nyeri yang akan ditimbulkan setelah efek analgetik menghilang. Selain itu, persalinan dengan pembedahan *Sectio Caesarea* dapat menimbulkan efek kurang baik pada konsep diri ibu, dikarenakan Ibu tidak merasakan pengalaman melahirkan secara



normal serta hilangnya harga diri berkaitan dengan perubahan tubuh akibat luka tindakan operasi (Suparyanto dan Rosad, 2020) Penatalaksanaan nyeri yang baik dapat mengatasi nyeri yang dirasakan oleh ibu, penatalaksanaan nyeri bermanfaat pada ibu untuk mengurangi atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga ibu dapat merasakan kenyamanan dari berkurangnya rasa nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan 2 metode, yaitu metode farmakologis dan metode non-farmakologis. Penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis bisa dengan mempergunakan obat jenis analgetik misalnya, morphine sublimaze, stadol, demerol dan lain lain (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

Kelebihan penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis ialah rasa nyeri yang dirasakan dapat dikurangi dengan cepat tetapi penggunaan obat-obatan kimia pada kurun waktu lama bisa mengakibatkan efek samping yang berbahaya pada penggunaannya antara lain gangguan pada ginjal (Septiani & Agustia, 2022). Sementara penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologis yang sering digunakan misalnya teknik pernafasan, audionalgesia, akupunktur, transcutan electric nerve stimulations (TENS), kompres dengan suhu dingin panas, sentuhan pijatan dan aromaterapi. Salah satu metode non farmakologis yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri ialah dengan melatih ibu untuk melakukan relaksasi (Fazrin, 2021).

Menurut asumsi peneliti dengan melakukan relaksasi benson akan mengurangi tingkat nyeri seseorang karena saat kita melakukan relaksasi akan membuat otot di dalam tubuh kita menjadi rileks sehingga akan mengurangi

tingkatan nyeri di dalam tubuh kita.

### **Intensitas Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Sectio Caesarea***

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 35 responden (100%) setelah dilakukan relaksasi benson mengalami nyeri *post sc* ringan. Penelitian ini sejalan dengan (Manurung et al., 2019) sesudah diberikan relaksasi Benson 25 responden (83,3%) kategori nyeri sedang dan 5 responden (16,7%) kategori nyeri ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewiyanti, 2022) pada ibu post seksio *Sectio Caesarea* di RS Cibabat Cimahi menunjukkan relaksasi tehnik benson terhadap intensitas nyeri dan kecemasan, menyebutkan adanya penurunan intensitas nyeri dari 4,97 cm menjadi 2,63 cm. Terapi relaksasi tehnik benson adalah contoh salah satu terapi non farmakologis yang bertujuan untuk merelaksasi ibu dengan kepasrahan keyakinan dan sirkulasi nafas sehingga bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri ibu post seksio *Sectio Caesarea*.

Teknik terapi benson yaitu teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan kepercayaan atau keyakinan sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan menjadikan otot-otot lebih rileks sehingga timbul rasa nyaman dan tenang. Asupan O<sub>2</sub> dalam otak tercukupi menjadikan manusia dalam keadaan seimbang. Keadaan ini akan menimbulkan suasana rileks pada manusia, dan akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin relaxing Factor (CRF). CRF akan bekerja merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiod melanochortin (POMC) menjadikan produksi enkephalin oleh medulla adrenal mengalami peningkatan. Kelenjar

dibawah otak menghasilkan  $\beta$  endorphine untuk neurotransmitter (Dewi & Astriani, 2018).

Selain keuntungan relaksasi pemberian relaksasi benson juga dapat bermanfaat dari penggunaan keyakinan serta pengalamam trasendensi.ibu post seksio *Sectio Caesareaea* yang mengalami keadaan cemas dan tegang yang bekerja yaitu system saraf simpatis, dan keadaanrelaksasi yang bekerja yaitu system saraf parasimpatis, sehingga relaksasi dpat menekan perasaan cemas, tegang, insomnia dan nyeri.

Menurut asumsi peneliti bahwa relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman

#### **Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor**

Berdasarkan hasil analisis data terkait intensitas nyeri sebelum dan sesudah melakukan relaksasi benson, dapat dijelaskan bahwa setelah responden melakukan teknik relaksasi benson intensitas nyeri menjadi berkurang yang sebelumnya merasakan nyeri berat 3 (9%) dan nyeri sedang 32 (91%) menjadi 35 (100%) merasakan intensitas nyeri ringan. Hal ini membuktikan bahwa terdapat penurunan rasa nyeri yang dirasakan oleh responden.

Berdasarkan tabel 5.5 dari hasil uji *wilcoxon range list* didapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor.

Penelitian ini sejalan dengan

(Wahyu, 2018) ada 2 responden yang intensitas nyerinya sama dan tidak ada responden yang intensitas nyerinya meningkat. Hasil uji *Wilcoxon match pair test* didapatkan nilai  $p$  value  $=0,000$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yang bermakna pemberian Relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea* Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu.

Hasil ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Purwanza et al., 2022) pada pasien pasca section caesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib dijumpai hasil analisis  $P$ -value untuk relaksasi benson  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh penurunan rasa nyeri pada pasien pasca section caesarea pada perlakuanrelaksasi benson.

Relaksasi benson adalah suatu jenis terapi untuk penanganan kegiatan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebih dalam dengan pencipta, yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk latihan-latihan yang ada hubungannya dengan penjajakan pikiran (Manurung et al., 2019).

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan pasien, mendapat menciptakan suatu lingkungan tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson merupakan tehnik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan/keimanan yang dianut oleh pasien. Ungkapan yang dipakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang memiliki efek menenangkan bagi pasien yang membaca secara berulang-ulang (Warsono et al., 2019).



Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan

Cortisol  
Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan  $\beta$  endorfin kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya.

Berdasarkan dari konsep dasar relaksasi merupakan suatu keadaan rileks dimana seseorang dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot - otot rileks dan pernafasan dalam yang teratur. Keadaan ini menurunkan rangsangan dari luar terhadap formatio reticular. Perangsangan pada nuklei reticular non spesifik yang mengelilingi thalamus dan nuklei dalam yang difusi sering mampu mencetuskan gelombang dalam sistem thalamokortikal. Dengan relaksasi maka proses pernafasan, ventilasi, difusi dan perfusi menjadi terkontrol. Adanya pemusatan pikiran maka impuls dari stresor negatif bisa dialihkan sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalan HPA Axis, yang dapat merangsang produksi kortisol dalam batas normal. Kortisol yang normal

akan menciptakan keseimbangan neurotransmitter tubuh yang bermuara pada keseimbangan homeostasisnya (Jayanti et al., 2020)

Menurut Asumsi Peneliti pemberian latihan teknik relaksasi benson sangat bermanfaat pada semua pasien karna terapi relaksasi benson tidak hanya membantu menurunkan intensitas nyeri tapi juga akan menjadikan pasien lebih rileks. Pemberian latihan secara teratur dan dibawah bimbingan seseorang belajar untuk rileks dan menurunkan reaksinya terhadap stress.

## KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rs Nuraida Bogor dengan nilai *p-value* 0,000.

## Saran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan sebagai sumber pengetahuan bagi masyarakat serta sebagai acuan masyarakat dalam menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai upaya meredakan nyeri *post sectio caesarea* padadiri sendiri, keluarga, maupun kerabat.

## DAFTAR PUSTAKA

- ACOG Practice Bulletin No. 205: Vaginal Birth After Cesarean Delivery. (2019). *ObstetGynecol*, 133(2), 110-127. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003078>
- Barber, E. L., Lundsberg, L. S., Belanger, K., Pettker, C. M., Funai, E. F., & Illuzzi, J.L. (2011). Indications Contributing To The Increasing Cesarean Delivery Rate. *Obstetrics And Gynecology*, 118(1), 29-38.

- <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e31821e5f65>
- Benson, H. (N.D.). *The Relaxation Response*. Berghella, V., Baxter, J. K., & Chauhan, S. P. (2005). Evidence-Based Surgery For Cesarean Delivery. In *American Journal Of Obstetrics And Gynecology* (Vol. 193, Issue 5, Pp. 1607-1617). <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2005.03.063>
- Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Zhang, J., Gülmezoglu, A. M., & Torloni, M. R. (2016). The Increasing Trend In Cesarean Section Rates: Global, Regional And National Estimates: 1990-2014. *Plos ONE*, 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148343>
- Boyle, A., Reddy, U. M., Landy, H. J., Huang C. C., Driggers, R. W., & Laughon, S. K. (2013). Primary Cesarean Delivery In The United States. *Obstetrics And Gynecology*, 122(1), 33-40. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3182952242>
- Cançado, T. O. De B., Omais, M., Ashmawi, H. A., & Torres, M. L. A. (2012). Chronic Pain After Cesarean Section. Influence Of Anesthetic/Surgical Technique And Postoperative Analgesia. *Revista Brasileira De Anestesiologia*, 62(6), 762-774. [https://doi.org/10.1016/S0034-7094\(12\)70177-0](https://doi.org/10.1016/S0034-7094(12)70177-0)
- Clapp, M. A., & Barth, W. H. (2017). *The Future Of Cesarean Delivery Rates In The United States*. [www.clinicalobgyn.com](http://www.clinicalobgyn.com)
- Clark, S. L., Belfort, M. A., Dildy, G. A., Herbst, M. A., Meyers, J. A., & Hankins, Edraki, M., Rambod, M., & Molazem, Z. (2018). The Effect Of Coping Skills Training On Depression, Anxiety, Stress, And Self-Efficacy In Adolescents With Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, 6(4).
- Gamez, B. H., & Habib, A. S. (2018). Predicting Severity Of Acute Pain After Cesarean Delivery: A Narrative Review. In *Anesthesia And Analgesia* (Vol. 126, Issue 5, Pp. 1606-1614). Lippincott Williams And Wilkins. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002658>
- G. D. (2008). Maternal Death In The 21st Century: Causes, Prevention, And Relationship To Cesarean Delivery. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 199(1), 36.E1-36.E5. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2008.03.007>
- Haefeli, M., & Elfering, A. (2006). Pain Assessment. *European Spine Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.1007/S00586-005-1044-X>
- Johansen, A., Schirmer, H., Nielsen, C. S., & Stubhaug, A. (2016). Persistent Post-Surgical Pain And Signs Of Nerve Injury: The Tromsø Study. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 60(3), 380-392. <https://doi.org/10.1111/Aas.12653>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional*
- Lavand'homme, P. (2018). *Postpartum Chronic Pain*. <https://doi.org/10.23736/S0375>
- Maggioni, C., Margola, D., & Filippi, F. (2006). PTSD Risk Factors And Expectations Among Women Having A Baby: A Two-Wave Longitudinal Study. *Journal Of Psychosomatic Obstetrics And Gynecology*, 27(2), 8190. <https://doi.org/10.1080/01674820600712875>
- Mashamba, T. J. (2021). Cesarean Section. In *Current Topics In Cesarean Section*. Intechopen. <https://doi.org/http://dx.do>

- i.Org/10.5772/Intechopen.97290
- Mcgrady, A., & Moss, D. (2018). *Integrative Pathways: Navigating Chronic Illness With A Mind-Body-Spirit Approach*. Springer.
- Micozzi, M. (2018). *Fundamentals Of Complementary, Alternative, And Integrative Medicine* (6th Ed.). Elseiver.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect Of Benson's Relaxation Technique On Pain Intensity, Belief, Perception, And Acceptance In Adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, 9(3), 187-198. <https://doi.org/10.30476/ijc bnm.2021.87937.1471>
- Muliantino, M. R., Herawati, T., & Masfuri. (2020). Benson's Relaxation For Fatigue Patient With Coronary Artery Disease. *CARING: Indonesian Journal Of Nursing Science (IJNS)*, 2(1), 63-69.
- Mylonas, I., & Friese, K. (2015). The Indications For And Risks Of Elective Cesarean Section. In *Deutsches Arzteblatt International* (Vol. 112, Issues 29-30, Pp. 489-495). Deutscher Arzte-VerlagGmbH.
- N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The Revised International Association For The Study Of Pain Definition Of Pain: Concepts, Challenges, And Compromises. In *Pain* (Vol. 161, Issue 9, Pp. 1976-1982). NLM(Medline). <https://doi.org/10.1097/J.Pain.0000000000001939>
- .1016/J.Jpain.2015.0.001
- Onieva-Zafra, M. D., García, L. H., & Del Valle, M. G. (2015). Effectiveness Of Guided Imagery Relaxation On Levels Of Pain And Depression In Patients Diagnosed With Fibromyalgia. *Holistic Nursing Practice*, 29(1), 13-21. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000062>
- P. (2016). Incidence And Severity Of Chronic Pain After Caesarean Section: A Systematic Review With Meta-Analysis. *European Journal Of Anaesthesiology*, 33(11), 853-865. <https://doi.org/10.1097/EJA.0000000000000035>
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). Effect Of Benson Relaxation Technique On The Preoperative Anxiety And Hemodynamic Status: A Single Blind Randomized Clinical Trial. *Artery Research*, 17, 33-38.
- Riskesdas (2018). Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup,
- Roofthoof, E., Joshi, G. P., Rawal, N., Van De Velde, M., Joshi, G. P., Pogatzki-Zahn, E., Van De Velde, M., Schug, S., Kehlet, H., Bonnet, F., Rawal, N., Delbos, A., Lavand'homme, P., Beloeil, H., Raeder, J., Sauter, A., Albrecht, E., Lirk, P., Lobo, D., & Freys, S. (2021). PROSPECT Guideline For Elective Caesarean Section: Updated Systematic Review And Procedure-Specific Postoperative Pain Management Recommendations. *Anaesthesia*, 76(5), 665-680. <https://doi.org/10.1111/Anaes.15339>
- Samsugito, I., Dzulhijjania, N. A., & Nopriyanto, D. (2022). Description Of Benson

- Relaxation Tehnique On Anxiety Among Student Of Diploma Nursing Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2).
- Venturella, R., Quaresima, P., Micieli, M., Rania, E., Palumbo, A., Visconti, F., Zullo, F., & Di Carlo, C. (2018). Non- Obstetrical Indications For Cesarean Section: A State-Of-The-Art Review. In *Archives Of Gynecology And Obstetrics* (Vol. 298, Issue 1, Pp. 9-16). SpringerVerlag. <https://doi.org/10.1007/S00404-018-4742-4>
- Walfisch, A., Beloosesky, R., Shrim, A., & Hallak, M. (2014). Adhesion Prevention After Cesarean Delivery: Evidence, And Lack Of It. In *American Journal Of Obstetrics And Gynecology* (Vol. 211, Issue 5, Pp. 446-452). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.05.027>
- Warsono, Fahmi, F. Y., & Irianto, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medial Bedah*, 2(1).
- Weibel, S., Neubert, K., Jelting, Y., Meissner, W., Wöckel, A., Roewer, N., & Kranke,
- WHO. (2021, June 16). *World Health Organization*. Retrieved April 24, 2023, From Cesarean Section Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities In Access: <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>