

Efektifitas Tehnik Relaksasi *Benson* dalam Menurunkan nyeri *Post Sectio Cesarea* Ibu Pospartum

Ratnawati Ratnawati¹, Kiki Utari²

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

ABSTRAK

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

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

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

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

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

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

ABSTRACT

Introduction Labor is the process of expelling the products of conception from the mother's pregnant. Cesarean section (SC) was chosen when the condition of the mother or fetus did not allow for spontaneous delivery. SC is performed surgically, opening the lower abdominal tissue and uterus for expulsion of the fetus. The main effect of surgery is to cause injury and pain for postpartum mothers. Pain can prevent mothers from adapting during the postpartum period, so special interventions are needed, one of which is Benson relaxation.

The purpose of this study was to assess the effectiveness of Benson's relaxation in reducing the level of post-SC postpartum mother's pain.

The research method used is a quasi-experimental, pre and post test without control. The samples used were three postpartum mothers after Sectio Caesaria in the postpartum ward of a public hospital in the city of Kendal. Pain assessment using Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Bivariate test data analysis with T test.

The results showed that the average pre-intervention respondent's pain was 4 while Benson's relaxation post-intervention pain was 2.33. The bivariate test using the T Test showed a P value of 0.02 ($P \text{ Value} < .$). These results indicate that there is an effect of Benson's relaxation on reducing pain in post-SC patients in the puerperium.

The conclusion of this study shows that there is an effect of Benson's relaxation pain management intervention on reducing postpartum postpartum pain. Benson relaxation can be done in the postpartum room by teaching the technique and then the patient can perform the intervention regularly.

Keywords: Labor pain, Postpartum Mother, Sectio Cesarean

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) merupakan persalinan buatan, hasil konsepsi dilahirkan melalui insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan sayatan rahim dalam keadaan utuh. Angka prevalensi persalinan SC menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan angka sebanyak 17,6% di Indonesia, sedangkan angka SC di wilayah Jawa Tengah sebanyak 17,5%. (Kemenkes RI, 2019). Angka kejadian SC di Jawa Tengah hampir setinggi rata-rata di Indonesia.

Persalinan SC memiliki risiko kesakitan lebih besar daripada persalinan spontan. Persalinan SC memiliki risiko 25 kali terjadi kematian. Hal tersebut dikarenakan setelah SC, ibu dapat mengalami ancaman jiwa (Sugeng dan Weni, 2012).

Persalinan SC dibutuhkan pada kondisi tertentu. Faktor yang mempengaruhi persalinan SC yaitu faktor dari janin diantaranya makrosemia, disproporsi janin, ancaman gawat janin, anomaly fetus, dan faktor janin lainnya. Sedangkan faktor ibu terdiri atas usia, paritas, disproporsi panggul, penghambat jalan lahir, kelainan kontraksi lahir, ketuban pecah dini (KPD), dan kegawatan ibu (Hutabalian, 2011). Kelahiran dengan SC menimbulkan dampak buruk, hal ini harus dilakukan perawatan sehingga tidak menimbulkan komplikasi yang berisiko 25 kali lebih besar pasca persalinan post SC. Dibanding dengan persalinan pervaginam persalinan post SC lebih berpotensi menimbulkan komplikasi dibanding dengan persalinan pervaginam, hal ini dikarenakan dilakukan tindakan pembedahan insisi dinding abdomen yang akan menimbulkan terjadinya ruptur membran pada daerah subkutan abdomen, masalah pada homeostasis pada sirkulasi darah sehingga terjadi perdarahan dan infeksi luka (Hartati & Maryunani 2015).

Melahirkan dengan proses persalinan SC memerlukan waktu yang lama untuk penyembuhan dibandingkan dengan persalinan normal, selama luka belum benar-benar kering akan tetap terasa nyeri pada luka bekas pembedahan insisi di dinding abdomen, rasa nyeri ini akan terasa sampai beberapa hari setelah operasi selama luka belum benar-benar sembuh (Maryunani, 2010). Nyeri persalinan memiliki dampak nyeri lebih tinggi yaitu 27,3% sedangkan nyeri dengan persalinan pervaginam yang hanya memiliki dampak

nyeri yaitu 9%. Nyeri post SC merupakan jenis nyeri akut, intensitas nyeri pada post SC akan meningkat menjadi nyeri hebat dalam satu hari setelah operasi, periode nyeri akut rata-rata terjadi 1 sampai dengan 3 hari (Potter & Perry, 2010).

Tindakan SC berdampak secara psikologis dimana pasien akan merasa takut dan cemas setelah analgetik mulai hilang dan rasa nyeri mulai dirasakan. Nyeri yang dirasakan setelah persalinan SC dapat mengganggu proses laktasi dan mengakibatkan nutrisi pada bayi kurang tercukupi dengan baik dan proses inisiasi menyusui dini (IMD) antara bayi dan ibu juga akan terganggu (Utami, 2016). Ada dua metode penatalaksanaan yang sering diberikan untuk menurunkan nyeri pasca operasi SC yaitu dengan cara penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi, metode dengan cara farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan seperti analgetik. Intervensi yang diberikan dalam mengurangi rasa nyeri secara nonfarmakologi seperti massage, teknik relaksasi dan tehnik distraksi.

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. 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 (Andromoyo, 2013).

METODE

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan *kuasi eksperimental, pre dan post test without control*. Sampel yang digunakan yaitu tiga ibu postpartum *post Sectio Caesaria* di ruang nifas rumah sakit negeri di kota Kendal. Penilaian nyeri dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil uji normalitas

menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga analisa data uji bivariate menggunakan uji *T Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Responden	Jumlah (Orang)	Presentase (%)
21-35 tahun	2	66,7%
>35 tahun	1	33,3%
Total	3	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 sebagian besar responden berusia reproduksi sehat (66,7%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Nyeri Pre-Post relaksasi Benson

Variabel	Mean	SD	Modus
Nyeri Pre	4	0,00	4
Nyeri post	2,33	0,577	2

Tabel 2 menunjukkan hasil skala nyeri pre dan pos intervensi yaitu 4 dan 2,33, memiliki selisih sebanyak 1,7.

Tabel 3
Hasil uji Bivariat

Variabel	mean	P Value
Nyeri pre dan post intervensi relaksasi benson	2,33	0,02

Tabel 3 menunjukkan pengaruh relaksasi benson dalam menurunkan nyeri post SC, dengan hasil P value 0,02 ($P \text{ value} < \alpha$). Kesimpulannya adalah ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post SC.

PEMBAHASAN

Persalinan SC memiliki banyak komplikasi dan keterbatasan bagi ibu. Ibu dengan luka post SC lebih rentan mengalami nyeri sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat meringankan nyeri pada pasien post operasi SC dikarenakan syatan akibat post operasi. Intervensi terkait perawatan luka post SC juga dibutuhkan ibu dan keluarga agar luka dapat sembuh dan tidak menghambat proses adaptasi pospartum ibu.

Pada klien yang mengalami nyeri akut akan menghambat proses penyembuhan, sehingga

dapat meningkatkan resiko komplikasi yaitu imobilisasi sehingga rehabilitasi dapat tertunda dan hospitalisasi menjadi lama jika nyeri akut tidak terkontrol sehingga harus menjadi prioritas perawatan (Potter & Perry, 2010).

Dampak nyeri apabila nyeri yang berkepanjangan pada pasien maka klien akan mengeluh perasaan lemah, gangguan tidur, dan keterbatasan fungsi. Akan ditunjukkan suasana hati depresif menjadi frustrasi dengan pengobatan medis (Black & Hawks, 2014).

Nyeri post SC disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi intensitas dan lamanya nyeri pada tiap individu berbeda. faktor tersebut antara lain keyakinan, ansietas, metode insisi, dukungan keluarga, keletihan, dan pengalaman sebelumnya. Pada keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri karena beberapa kebudayaan yakin bahwa memperlihatkan nyeri adalah sesuatu yang alamiah maka mempengaruhi pengeluaran fisiologis sehingga terjadi persepsi nyeri. Pada ansietas, seseorang yang mengalami kecemasan akan meningkatkan persepsi nyeri Potter dan Perry (2010)

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saifuddin. (2014) *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonata*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Gilstrap, L., & Wenstrom, K. D. (2014). *Pregnancy Hypertension. Dalam F. G. Cunningham, K. J. Leveno, S. L. Bloom, J. C. Hauth, L. Gilstrap, & K. D. Wenstrom (Penyunt.), Williams Obstetrics (24th Edition ed.)*. New York: The McGraw-Hill Companies
- Abdul, Bari Saifuddin. (2012). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Mitayani. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

- Mochtar, Rustam. (2013). *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2*. EGC: Jakarta
- Normanita, Nita, dkk. (2013). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan. Edisi 4 : cetakan 3*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Saswono Prawirohardjo
- Rohani. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lopez PO, Bréart G. (2013). *Sociodemographic characteristics of mother's population and risk of preterm birth in Chile*. Reproductive Health. 2013; 10(26):1-10.
- Erawati, A.D. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*. Jakarta: EGC
- Aripa (2018). *Asuhan keperawatan medikal bedah pada Tn.m dengan "apendiksitis" di puskesmas Koto baru kec. Lengayang Kab. Pesisir selatan. Jurnal Kesehatan Vol.7 Nomor 2*.
- Brunner & Suddarth.2011. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.I*. Jakarta: EGC
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dinkes Prov Jateng. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2010*. Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Elizabeth, J, Corwin. (2019). *Buku Saku Fatofisiologi*, EGC, Jakarta.
- NANDA, 2012, *Diagnosis Keperawatan NANDA : Definisi dan Klasifikasi*.
- Nurhayanti, dkk. (2011). *Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di PKU Muhammadiyah Gombong*. Skripsi Fakultas Kesehatan STIKES Gombong.
- Orien, Dkk (2015) pengaruh *range of motion* (rom) terhadap Intensitas nyeri pada pasien *post* Operasi Eksisierasi Fraktur ekstremitas bawah. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Univresitas Riau.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta : EGC.
- Smeltzer, Bare (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & suddart. Edisi 8. Volume 2. Jakarta, EGC
- Stania, dkk (2019). *Pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada Pasien post Operasi Eksisierasi di ruang irina a atas Rsup prof. Dr. R. D. Kandou Manado*.