

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI IBU POST SECTIO CAESAREA DI RSUD SAYANG CIANJUR

Lena Sri Diniyati¹, Dewi Puspita Sari², Ajeng Kusuma Wardhani³
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas
Jln. Hankam, Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua, Bogor
Email: lenasridiniyati@gmail.com

ABSTRAK

Setiap tindakan pembedahan *sectio caesarea* dapat menimbulkan respon ketidaknyamanan berupa rasa nyeri. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologi, salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan metode relaksasi yang melibatkan faktor keyakinan pasien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ke efektifitasan relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post section caesarea Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *true-eksperimental* dengan rancangan desain penelitian *Control Group Pretest Posttest design*, dimana peneliti melakukan penelitian pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian ini di mulai pada bulan Maret-Mei tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum sectio caesarea di RSUD Sayang Cianjur pada bulan Maret-Mei 2023 sebanyak 87 orang, dengan sampel sebanyak 30 responden. Desain penelitian menggunakan pre-test dan post-test. Dapat disimpulkan dari penelitian ini menunjukkan signifikansi pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan yaitu $p=0.000$, sedangkan pada kelompok control yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan signifikansi yaitu $p=0.011$. Diharapkan banyak yang melakukan relaksasi benson ini untuk membantu mengurangi nyeri pada ibu post section caesarea.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, Post Sectio Caesarea
Daftar Pustaka: 31 sumber (2017-2022)

ABSTRACT

Every sectio caesarea surgery can cause a response of discomfort in the form of pain. There are several efforts that can be made to treat pain, namely by pharmacological and non-pharmacological methods, one of the non-pharmacological methods for dealing with pain is Benson relaxation. Benson relaxation is a relaxation method that involves the patient's belief factor. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Benson's Relaxation on Reducing Pain in Post Partum Sectio Caesarea Mothers. This type of research uses true-experimental research with the Control Group Pretest Posttest research design, where researchers conduct research in two groups, namely the experimental group and the control group. The implementation of this research began in March-May 2023. The population in this study were post partum sectio caesarea mothers at Sayang Cianjur Hospital in March-May 2023 as many as 87 people, with a sample of 30 respondents. Research design using pre-test and post-test. It can be concluded from this study showed significance in the experimental group that was given the treatment, namely $p=0.000$, whereas in the control group that was not given treatment, it showed significance, namely $p=0.011$. It is hoped that many will do this Benson relaxation to help reduce pain in post-cesarean section mothers.

Keywords: Benson relaxation, pain, Post Sectio Caesarea
Bibliography: 31 sources (2017-2022)

PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah semua tindakan pengobatan dengan menggunakan prosedur invasive, dengan tahapan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang ditangani (Sjamsuhidajat & Jong, 2017).

Banyak jenis tindakan pembedahan, salah satunya adalah tindakan *sectio caesarea* atau operasi *Caesar*. *Sectio Caesarea* adalah suatu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding Rahim dengan syarat dinding dalam keadaan utuh (Sirait, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), menyatakan standar dilakukan operasi *section caesarea* sekitar 5-15%. Data WHO dalam *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* tahun 2019 menunjukkan sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui *Sectio Caesarea* (WHO, 2019).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS menyatakan di Indonesia terdapat 17,6% persalinan dilakukan dengan metode *Sectio Caesarea* (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan RISKESDAS Jawa Barat pada tahun 2018, presentase persalinan *Sectio Caesarea* di Jawa Barat sekitar 15,48% (Riskesdas, 2018).

Data hasil laporan rekam medik di RSUD Sayang Cianjur tercatat bahwa angka persalinan dengan *sectio caesarea* pada bulan Maret-Mei 2023 sebanyak 87 orang (Rekam Medik, 2023).

Berdasarkan hasil survey penulis di RSUD Sayang Cianjur sebelum dilakukan penelitian, di dapatkan beberapa orang ibu post *sectio caesarea* yang mengeluhkan nyeri, sehingga mempengaruhi percepatan penyembuhan. Hal tersebut menjadi dasar peneliti tertarik mengambil judul ini.

Saat tindakan pembedahan dapat menimbulkan respon ketidaknyamanan berupa rasa nyeri. Nyeri merupakan suatu pengalaman secara emosional dan berhubungan dengan perasaan yang tidak enak yang dihubungkan dengan kerusakan jaringan secara nyata atau potensial (Rejeki, 2020).

Lamanya nyeri dapat berlangsung 24 sampai 48 jam, tapi dapat juga berlangsung lebih lama tergantung dari bagaimana klien dapat menahan dan berespon pada rasa nyeri tersebut. Persalinan dengan metode operasi sesar mengakibatkan angka nyeri lebih tinggi berkisar 27,3% jika dibandingkan pada persalinan normal dengan nyeri hanya berkisar 9% (Yanti, 2020)

Selama ini banyak cara yang sudah dikembangkan untuk menaggu-langi masalah kecemasan dan nyeri pada klien post *section caesarea* baik dengan pendekatan farmakologi maupun non farmakologi, penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu melalui Relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan factor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Kristiana, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Section Caesarea Di Rsud Sayang Cianjur Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu *true-eksperimental*, dengan desain penelitian *Control Croup Pre-Test Post-Test Design* dimana peneliti melakukan penelitian pada satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi test awal (pretest) dengan tes yang sama. Kemudian kelompok eksperimen dilakukan intervensi yaitu terapi relaksasi benson, sedangkan kelompok control tidak. Setelah itu, kedua kelompok di tes dengan tes yang sama sebagai tes akhir (posttest), dan hasil kedua kelompok tersebut dibandingkan (Sugiyono, 2018), dengan uji statistic Wilcoxon.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post section caesarea pada bulan Maret-Mei 2023 di RSUD Sayang Cianjur yang berjumlah 87 orang. Besar sampel

yang diambil sebanyak 30 responden yang terdiri dari 2 kategori, yaitu 15 responden yang dilakukan dan 15 responden yang tidak dilakukan intervensi. Metode yang dilakukan untuk pengambilan jumlah sampel menggunakan total sampling.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling* yang mana dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Kriteria inklusi ibu post section caesarea 2 jam-1 hari yang mengalami nyeri, bersedia menjadi responden, ibu post section caesarea tanpa komplikasi, status kesadaran *compos mentis*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Alat ukur nyeri menggunakan lembar kuesioner dan alat ukur relaksasi benson menggunakan lembar SOP. Dalam penelitian ini analisa bivariante dilakukan untuk mengetahui pengaruh dengan uji statistic menggunakan uji *Wicoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I
Karakteristik Responden Berdasarkan Penurunan Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson Terhadap Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	P (%)
	F	%	F	%		
Ringan	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	11	73,3%	10	66,7%	21	70%
Berat	4	26,7%	5	33,3%	9	30%
Total					30	100%

Berdasarkan tabel I diatas, menunjukkan bahwa dari 15 responden kelompok eksperimen terdapat didapatkan ibu yang mengalami nyeri ringan 0 responden (0%), nyeri sedang 11 responden (73,3%), dan nyeri berat 4 responden (26,7%).

Dan dari 15 responden kelompok kontrol didapatkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 0 responden (0%), nyeri sedang terdapat 10 responden (66,7%), dan nyeri berat terdapat 5 responden (33,3%).

Tabel II
karakteristik responden berdasarkan penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan relaksasi benson terhadap kelompok eksperimen dan kelompok control

Nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	P (%)
	F	%	F	%		
Berkurang	15	100%	4	26,7%	19	63,3%
Tetap	0	0%	11	73,3%	11	36,7%
Bertambah	0	0%	0	0%	0	0%
Total					30	100%

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 15 responden kelompok eksperimen terdapat didapatkan ibu yang mengalami nyeri berkurang sebanyak 15 responden (100%), nyeri tetap 0 responden (0%), dan nyeri berat 0 responden (0%).

Dan dari 15 responden kelompok kontrol didapatkan yang mengalami nyeri berkurang hanya sebanyak 4 responden (26,7%), nyeri tetap terdapat 11 responden (73,3%), dan nyeri bertambah terdapat 0 responden (0%).

Tabel III
Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea

<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	<i>n</i>	<i>mea n</i>	<i>P</i>
Intensitas nyeri sesudah dilakukan relaksasi benson pada kelompok eksperimen	15	8.00	0.00 0
Intensitas nyeri sesudah dilakukan relaksasi benson pada kelompok kontrol	15	4.00	0.01 1

Tabel III diatas menunjukkan signifikansi pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan yaitu $p=0.000$ sehingga H_0 ditolak yang berarti intensitas nyeri pada kelompok eksperimen yang sudah dilakukan relaksasi benson terjadi penurunan atau hasil signifikan.

Sedangkan pada kelompok control yang tidak diberi perlakuan menunjukkan signifikansi yaitu $p=0.011$ sehingga H_0 diterima yang berarti intensitas nyeri pada kelompok control yang tidak dilakukan relaksasi benson tidak terjadi penurunan atau tidak signifikan.

Maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara penerepan relaksasi benson terhadap intensitas nyeri ibu post section caesarea di RSUD Sayang Cianjur tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kristiana, 2019. *Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksia Sesaria*. Jurnal Widyagama 6 (3):21
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rejeki. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri dalam Persalinan (Non Farmakologi)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sahir, 2021. *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: Penerbit Kbm Indonesia
- Samsugito, Iwan. 2021. *Modul Relaksasi Benson*. Kalimantan: Penerbit Erlangga
- Sirait, Batara. 2022. *Buku Ajar Seksio Sesaria*. Jakarta: Penerbit Buku
- Sjamsuhidajat R, De Jong W, Editors. B(2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah Sjamsuhidajat-De Jong, Sistem Organ dan Tindak Bedahnya (1)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization, 2019. *Statement on Caesarean Section Rates*. Switzerland: Departement of Reproductive Health and Research WHO
- Yanti, Dwi. 2020. *Pemeberian Terapi Relaksasi Benson dan Bitter Aromaterapi terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea*. Jurnal Ilmu Kesehatan 8 (2)