

Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Ibu *Post Sectio Caesarea*

Regi Novika Devi

Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Sumber Waras; novikadvr48@gmail.com

Esther Lenny Dorlan Marisi

Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Sumber Waras; estherlenny@akpersumberwaras.ac.id
(koresponden)

ABSTRACT

Post sectio caesaria wound pain is one of the discomfort conditions felt by the mother. This condition can interfere with the mother's thoughts and activities. Pain management is needed to help minimize the pain. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation technique on reducing the intensity of post sectio caesarea wound pain. The method used in this study is a literature review. Literature was obtained from Publish or Perish based on inclusion criteria. The results of the literature search found 5 articles. All articles explain that the Benson's technique can reduce the intensity of post-sectio caesarea maternal wound pain. The decrease in pain intensity varies because it is influenced by the initial perceived pain intensity, duration and routine of giving the intervention. It was concluded that the Benson relaxation technique can be an option for non-pharmacologic pain management for mothers who experience post sectio caesarea wound pain.

Keywords: Benson relaxation technique; wound pain; post sectio caesarea

ABSTRAK

Nyeri luka *post sectio caesaria* merupakan salah satu kondisi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. Kondisi ini dapat mengganggu pikiran dan aktivitas ibu. Manajemen nyeri diperlukan untuk membantu meminimalkan nyeri tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea*. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *literature review*. Literatur diperoleh dari *Publish or Perish* berdasarkan kriteria inklusi. Hasil pencarian literatur didapatkan 5 artikel. Seluruh artikel memaparkan bahwa teknik rekasasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri luka ibu *post sectio caesarea*. Penurunan intensitas nyeri berbeda-beda karena dipengaruhi oleh intensitas nyeri awal yang dirasakan, durasi dan rutinitas pemberian intervensi. Disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menjadi salah satu pilihan manajemen nyeri non farmakogis untuk ibu yang mengalami nyeri luka post sectio caesarea.

Kata kunci: teknik relaksasi benson; nyeri luka; *post sectio caesarea*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembedahan atau operasi merupakan tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuat sayatan pada bagian tubuh yang akan ditangani serta diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Persalinan buatan melalui tindakan *sectio caesarea* merupakan proses ketika janin akan dikeluarkan melalui insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus dengan syarat rahim dalam keadaan utuh dan berat janin lebih dari 500 gram.⁽¹⁾ Tindakan bedah *sectio caesarea* umumnya dilakukan ketika proses persalinan spontan melalui vagina tidak memungkinkan karena beresiko kepada komplikasi medis lainnya.⁽²⁾ Selain karena indikasi medis, persalinan melalui *sectio caesarea* mengalami peningkatan dan banyak diminati karena pasien khawatir dengan persalinan pervaginam dan dapat menentukan hari kelahiran sesuai keinginan.⁽³⁾

Data jumlah persalinan *sectio caesarea* menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 di beberapa negara mengalami peningkatan pada tahun 2016 seperti di United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland 31,2%; Saudi Arabia 30,2%; Germany 30,5%; dan El Salvador 31,3%.⁽⁴⁾ Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase nasional mencapai 17,6% dengan persentase tertinggi di DKI Jakarta sebesar 31,1% dan terendah di Papua 6,7%.⁽⁵⁾ Peningkatan tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kasus bayi yang mengalami cedera karena partus lama (distosia), adanya trauma vagina dan permintaan pasien sendiri sehingga pembedahan traumatik vagina menjadi berkurang dengan tindakan *sectio caesarea*.⁽⁶⁾ Selain manfaat tersebut, terdapat efek sampingnya yang dapat menjadi masalah yang cukup kompleks bagi pasien.

Masalah kompleks tersebut dapat berupa fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Dampak fisik atau dampak fisiologis yang sering muncul pada pasien *pasca sectio caesarea* di antaranya adalah adanya rasa nyeri, kelemahan fisik, gangguan integritas kulit, nutrisi kurang dari kebutuhan, ketidaknyamanan akibat perdarahan, resiko infeksi dan gangguan pola tidur. Keluhan yang sering dikemukakan oleh pasien yaitu nyeri akibat adanya

insisi pada dinding abdomen dan uterus karena terputusnya serabut syaraf.⁽⁷⁾ Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat respon nyeri luka *post sectio caesarea* sehingga sulit untuk melakukan mobilisasi dan menyusui karena ketika ibu bergerak terjadi peningkatan skala nyeri.⁽¹⁾ Penelitian lainnya juga menemukan bahwa 80% dari ibu *post sectio caesarea* merasa nyeri pada area luka insisi dan takut terjadi sesuatu dengan jahitannya sehingga khawatir melakukan mobilisasi dini 10 jam pasca operasi.⁽⁸⁾

Rasa nyeri dapat diatasi dengan dua cara, yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Secara farmakologi menggunakan obat-obatan yang biasa digunakan adalah analgetik golongan opioid untuk nyeri yang hebat dan golongan non steroid untuk nyeri sedang dan ringan. Pengendalian nyeri secara farmakologi cukup efektif untuk mengatasi nyeri, tetapi pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pasien sendiri untuk mengontrol nyerinya dan jika digunakan dalam jangka panjang akan memberikan efek. Efek tersebut berupa gangguan pada ginjal, sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologi dan non farmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang dan masa pemulihan tidak memanjang.⁽⁹⁾

Salah satu penelitian sebelumnya menemukan bahwa ibu hamil *post sectio caesarea* mengalami pengalaman negatif ketika mengalami nyeri di rumah sakit. Petugas kesehatan lebih memilih untuk mengatasi nyeri dengan menggunakan obat-obatan tanpa memberikan alternatif terapi lainnya.⁽¹⁰⁾ Kondisi ini menyebabkan ibu tidak memiliki pilihan untuk mengurangi nyeri sesuai dengan minat dan sumber daya sendiri. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya ketersediaan informasi terapi non farmakologis kepada ibu *post sectio caesarea* untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami.

Ada beberapa teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan dari metode teknik relaksasi napas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan atau kepercayaan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Efek teknik relaksasi benson mampu membuat tubuh menghasilkan hormon endorphine yang merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit (proses analgesia endogen) secara alami.⁽¹¹⁾ Teknik relaksasi benson ini dapat memberikan rasa nyaman pada pasien *post sectio caesarea* yang menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa dengan pemberian teknik relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea* ibu.⁽¹⁾ Meskipun sudah terdapat penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh dari teknik relaksasi benson, hal ini tetap penting untuk diidentifikasi kembali mengenai hasil yang diperoleh setelah intervensi tersebut dilakukan. Tujuan studi ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan dan persamaan pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea* dari hasil penelitian yang berbeda.

METODE

Desain studi ini adalah *literature review* yang mengumpulkan dan mensintesis berbagai temuan penelitian secara sistematis. Metode pengumpulan literatur dalam studi ini menggunakan *Publish or Perish* yaitu menggunakan *Google Scholar* untuk mencari literatur dengan memasukkan kata kunci “teknik relaksasi benson”, “nyeri”, “luka” AND “*post sectio caesarea*”. Kriteria inklusi terdiri dari artikel di publikasi dalam rentang waktu 5 tahun dari tahun 2016 sampai 2021; menggunakan bahasa Indonesia (nasional) dan bahasa Inggris (internasional); artikel *full text*; dan tipe artikel penelitian yaitu *review articles* dan *research articles*. Analisis yang digunakan adalah analisis deduktif yang digunakan untuk menarik kesimpulan terhadap hasil-hasil penelitian berbasis *evidence based* sesuai dengan tema dan konsep penelitian.

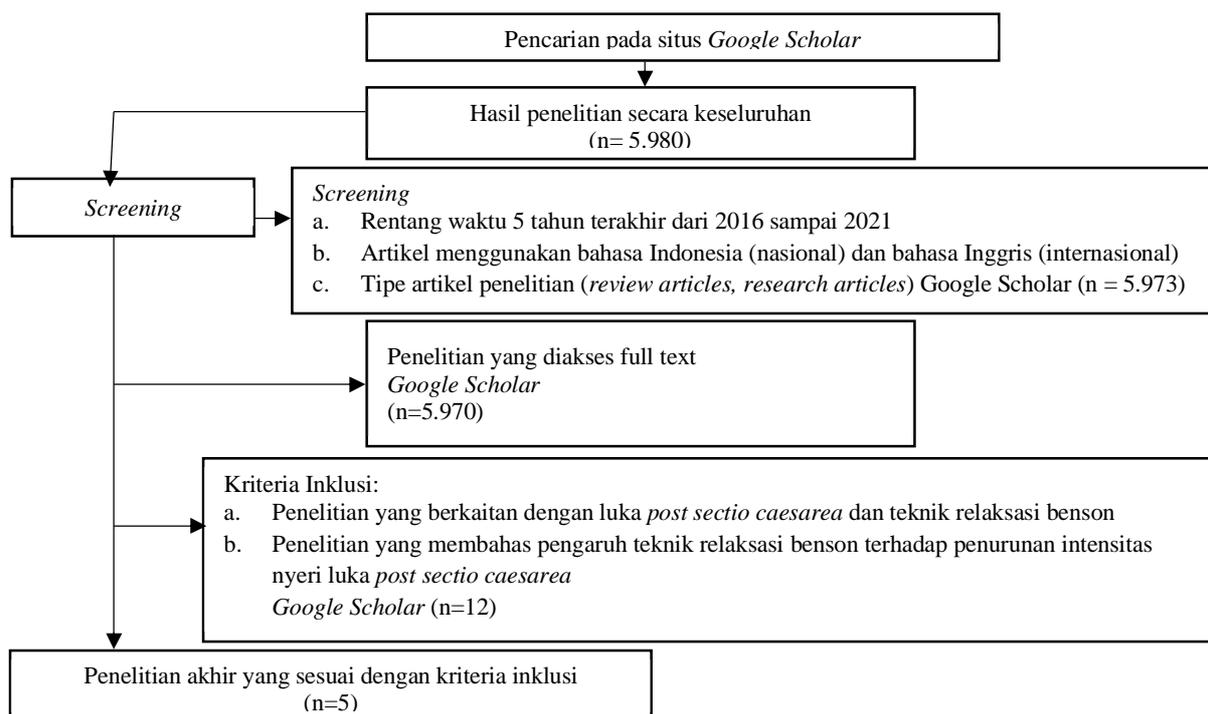
HASIL

Hasil Seleksi dan Karakteristik Literatur

Tahap penelusuran awal menggunakan *Google Scholar* ditemukan 5.980 penelitian secara keseluruhan. Selanjutnya dilakukan *screening* dalam rentang waktu tahun 2016-2021; menggunakan bahasa Indonesia (nasional), bahasa Inggris (internasional); dan tipe artikel penelitian (*review articles*, *research articles*) sehingga mendapatkan 5.973 penelitian sesuai dengan kata kunci tersebut. Penulis mencari literatur yang dapat diakses *full text* dan mendapatkan 5.970 penelitian. Setelah itu dipilih kembali berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh penulis, seperti penelitian yang memiliki judul yang sama ataupun ada tujuan penelitian yang sama seperti penelitian ini dan mendapatkan 12 penelitian. Hasil akhir ditemukan 5 penelitian yang dilakukan diulas dan sesuai dengan kriteria inklusi.

Artikel yang terpilih sebagai artikel dalam *literature review* ini termasuk penelitian kuantitatif, desain penelitian yang beragam yaitu *pra experiment* (2 artikel) dan *quasi experiment* (3 artikel). Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling* (1 artikel), *purposive sampling* (2 artikel), *simple random sampling* (1 artikel) dan 1 artikel tidak disebutkan *teknik sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah NRS (2

artikel), VAS (2 artikel) dan lembar observasi skala nyeri (1 artikel). Strategi penentuan artikel dinilai dengan menggunakan PICOS.



Gambar 1. Diagram alir dengan metode *Publish or Perish*

Tabel 1. Sintesis hasil studi

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Lestari (2017) ⁽¹²⁾ Indonesia	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Sumedang	Desain: <i>Pra experiment dengan one group pretest posttest design</i> Teknik sampling: <i>accidental sampling</i> Sampel: 35 responden Instrumen: <i>numeric rating scale (NRS)</i> Uji statistik: <i>Wilcoxon</i>	<i>p-value</i> = 0,000 ($p < 0,05$) ada pengaruh signifikan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson pada luka <i>post sectio caesarea</i> Intensitas nyeri <i>pre test</i> : Skala nyeri ringan (minimal 2) = 18 responden (51,4%) Skala nyeri sedang (maksimal 6) = 17 responden (48,6%) Intesitas nyeri <i>post test</i> : Skala nyeri ringan (minimal 1) = 34 responden (97,1%) Skala nyeri sedang (maksimal 4) = 1 responden (2,9%)
2.	Haris, Hidayanti & Dramawan (2017) ⁽¹³⁾ Indonesia	Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di RSUD Bima	Desain: <i>Pra experiment dengan one group pretest posttest design.</i> Teknik sampling: tidak dituliskan Sampel: 30 responden Instrumen: lembar observasi Uji statistik: <i>paired t test</i>	<i>p-value</i> = 0,000 ($p < 0,05$) ada efektifitas teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri luka <i>post sectio caesarea</i> Intensitas nyeri <i>pretest</i> : skala nyeri ringan=1 responden (3%) skala nyeri sedang = 16 responden (53%) skala nyeri berat terkontrol=13 responden (44%) Intensitas nyeri <i>post test</i> : skala nyeri ringan = 19 responden (63%) skala nyeri sedang = 11 responden (37%) skala nyeri berat terkontrol = 0 responden (0%)
3.	Sindhumul & Smitha Thadathil (2018) ⁽¹⁴⁾ India	A Study to Asses the Effect of Benson's Relaxation Therapy on Pain among Post Caesarean Mothers Admitted in Selected Hospital	Desain: <i>Quasi experiment dengan single group pretest posttest design.</i> Teknik sampling: <i>simple random</i> Sampel: 30 responden Instrumen: <i>numeric rating scale (NRS)</i> Uji statistik: <i>Wilcoxon</i>	<i>p-value</i> = 0,0001 ($p < 0,005$) ada penurunan nyeri signifikan setelah pemberian teknik relaksasi benson pada luka <i>post sectio caesarea</i> Intensitas nyeri <i>pre test</i> : pagi hari nilai mean 6,26 dan sore hari 5,74. Intensitas nyeri <i>post test</i> : pagi hari nilai mean 5,00 dan sore hari 4,71.
4.	Yanti & Kristiana (2019) ⁽¹⁵⁾ Indonesia	Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri	Desain: <i>Quasi experiment dengan pretest posttest</i> Teknik sampling: tidak dituliskan	<i>p-value</i> = 0,005 dengan α (0,05) ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka <i>post sectio caesarea</i> Intensitas nyeri Kelompok intervensi <i>pre test</i> :

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
		Ibu Post Seksio Sesarea	Sampel: 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol Instrumen: <i>visual analogue scale</i> (VAS) dan lembar observasi Uji Statistik: <i>Mann Whitney U</i>	skala nyeri 6 (sedang) = 15 responden (50%) <i>post test</i> : skala nyeri 3 (ringan) = 13 responden (43%) Intensitas kelompok kontrol <i>pre test</i> : skala nyeri 6 (sedang) = 15 responden (50%) <i>post test</i> : skala nyeri 5 (sedang) = 13 responden (43%)
5.	Fitri et al., (2020) ⁽¹⁶⁾ Indonesia	The Effect Of Relaxation Of Benson On The Intensity Of Section Cesarea Post Women Pain At Muhammadiyah Metro Hospital In 2018	Desain: <i>Quasi experiment dengan non equivalent control group design (non randomized control group pretest posttest design)</i> Teknik sampling: <i>purposive sampling</i> Sampel: 32 responden Instrumen: <i>visual analogue scale</i> (VAS) Uji statistik: <i>independent t test</i>	<i>p value</i> = 0,039 ($p < 0,05$) ada pengaruh signifikan penurunan intensitas nyeri luka <i>post sectio caesarea</i> <i>p-value</i> = 0,000 ($p < 0,05$) ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka <i>post sectio caesarea</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Kelompok intervensi: <i>Pretest</i> : mean 6,13, skala nyeri ringan (minimal 4) dan skala nyeri berat (maksimal 10) <i>Posttest</i> : mean 2,81, skala nyeri ringan (minimal 1) dan skala nyeri sedang (maksimal 6) Kelompok kontrol: <i>Pretest</i> : mean 6,88, skala nyeri ringan (minimal 4) dan skala nyeri berat (maksimal 10). <i>Posttest</i> : mean 3,94, skala nyeri ringan (minimal 1) dan skala nyeri sedang (maksimal 6)

PEMBAHASAN

Seluruh penelitian menggunakan populasi yang terdiri dari seluruh pasien yang mengalami nyeri akut akibat luka insisi *post sectio caesarea*. Perbedaan karakteristik responden dari kelima penelitian yakni berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan riwayat paritas. Walaupun terdapat perbedaan tetapi tidak ada komplikasi penyerta sehingga penulis menganggap tidak ada faktor penyulit di dalam menganalisa hasil intervensi penelitian yang diambil.

Variabel usia, pendidikan, pekerjaan dan riwayat paritas merupakan karakteristik responden yang perlu dikaji sebagai faktor yang dapat mempengaruhi respon nyeri seseorang. Semakin dewasa usia seseorang maka tingkat toleransi dan pemahaman untuk menangani rasa nyeri semakin baik.⁽¹⁷⁾ Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan semakin mudah menerima informasi dalam penatalaksanaan nyeri dibandingkan dengan individu yang memiliki pendidikan lebih rendah.⁽¹⁸⁾ Variabel pekerjaan berkaitan dengan hubungan sosial seseorang dengan orang lain untuk lebih banyak mendapatkan informasi terkait *sectio caesarea*. Kondisi ini berbeda dengan seseorang yang tidak bekerja sebab kemungkinan besar kurang mendapatkan informasi dari lingkungan sosialnya.⁽¹⁸⁾ Riwayat paritas juga menjadi salah satu faktor ambang batas nyeri seseorang karena telah memiliki pengalaman persalinan sehingga memiliki mekanisme koping nyeri yang adaptif.⁽¹⁹⁾ Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik relaksasi benson dapat diaplikasikan pada berbagai karakteristik responden untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea*.

Intervensi teknik relaksasi benson yang dilakukan di seluruh penelitian dilakukan secara teratur dengan durasi berkisar 10-20 menit setiap hari. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan instrumen nyeri. Tahapan teknik relaksasi benson dilakukan dengan cara menganjurkan pasien untuk menentukan pemilihan kata-kata dengan unsur keyakinan atau spiritual, mengatur posisi senyaman mungkin, memejamkan mata tidak terlalu kuat, menginstruksikan pasien merileksasikan tubuh, melakukan inspirasi dari hidung selama 3 detik lalu ekspirasi dari mulut seperti bersiul disertai mengucapkan kata-kata yang telah dipilih selama berulang-ulang di dalam hati dan melakukan selama \pm 5-10 atau 10-20 menit dalam frekuensi 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.⁽²⁰⁾

Mekanisme kerja teknik relaksasi benson dengan menghambat sistem saraf simpatis dan menstimulus peningkatan sistem saraf parasimpatis yang dapat menghambat impuls nyeri sehingga intensitas nyeri dapat menurun.⁽²⁰⁾ Teknik ini dapat mencukupi kadar oksigen dalam otak sehingga tubuh dalam keadaan rileks. Perasaan rileks tersebut diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin relaxing factor* (CRF) untuk mengontrol respon tubuh terhadap stres fisik dan emosional. CRF menstimulus kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi proopiod melanocortin (POMC) sehingga terjadi peningkatan produksi enkephaline yang dapat menurunkan nyeri.⁽⁶⁾ Kondisi ini membantu untuk mengalihkan fokus pasien terhadap nyeri yang dialami.

Kelima penelitian melakukan pengukuran nyeri pada *pretest* dan *posttest*. Hal ini sesuai bahwa *pretest* dan *posttest* sangat penting dilakukan dalam sebuah penelitian karena merupakan strategi untuk mengevaluasi intervensi yang telah diberikan.⁽²¹⁾ Hasil *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest*, dapat diasumsikan perubahan yang terjadi karena faktor intervensi yang dilakukan. Kelima penelitian sebelumnya yang telah ditelaah memiliki hasil *posttest* yaitu adanya perubahan penurunan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya bahwa penting untuk melakukan pengukuran dan pencatatan skala

nyeri sebelum dan sesudah intervensi.^{(11),(22),(6)} Berdasarkan hal tersebut, pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi penting dilakukan untuk membandingkan perubahan hasil yang signifikan.

Terdapat perbedaan pada kelima penelitian terkait instrumen pengukuran nyeri yang digunakan yaitu NRS, VAS dan lembar observasi nyeri. Penelitian yang menggunakan lembar observasi yang tidak dituliskan skala ukurnya menjadi hambatan dalam mengasumsikan skala ukur yang digunakan saat *pretest* dan *posttest*. NRS merupakan skala paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi. Skala nyeri ini dapat dinilai secara subjektif dan objektif dengan mudah berdasarkan deskripsi tingkatan yang telah ditetapkan yakni nilai 0 mengandung arti tidak nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, nilai 4-6 nyeri sedang, nilai 7-9 nyeri berat terkontrol dan nilai 10 nyeri berat tidak terkontrol.⁽²³⁾ Instrumen VAS merupakan alat ukur nyeri yang lebih sensitif karena pasien diberikan kebebasan penuh untuk mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian angka yang menurut pasien tepat untuk menjelaskan tingkat nyeri yang dirasakan. Nilai 0 mengandung arti tidak nyeri, nilai 1-4 nyeri ringan, nilai 5-7 nyeri sedang dan nilai 8-10 nyeri berat.⁽²³⁾ Jadi pada dasarnya skala ukur nyeri NRS maupun VAS sudah terstandar secara baku. Penggunaan skala ukur terstandar tersebut sebaiknya disesuaikan dengan subjek penelitian agar hasil pengukuran bernilai tinggi. Penulis berasumsi bahwa pasien *post sectio caesarea* lebih efektif jika intensitas nyerinya diukur menggunakan NRS karena lebih sederhana, tidak memerlukan koordinasi motorik dalam menentukan skala nyeri sebab ketika pasien *post sectio caesarea* bergerak dapat meningkatkan intensitas nyeri. Keuntungan lainnya yaitu pasien juga dapat menyebutkan sendiri angka berdasarkan tingkat nyeri yang dirasakannya dan dinilai secara objektif sesuai dengan tingkatan baku.

Penulis juga menganalisa durasi pemberian teknik relaksasi benson. Kelima penelitian yang telah ditelaah melakukan intervensi teknik relaksasi benson dengan minimal durasi 10 menit dan maksimal durasi 20 menit. Hal ini sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi benson bahwa dengan pemberian selama \pm 5-10 atau 10-20 menit, frekuensi 2 kali dalam sehari pada pagi hari dan sore hari dapat menurunkan intensitas nyeri.⁽²⁰⁾ Penelitian lainnya juga menemukan bahwa teknik relaksasi benson selama 10-20 menit atau 15 menit meningkatkan rasa nyaman dan tenang pasien sehingga meningkatkan hormon endorphine dan menurunkan intensitas nyeri setelah 3 hari diberikan teknik relaksasi benson.⁽¹¹⁾ Berdasarkan hal tersebut, seluruh penelitian yang telah dianalisis sudah sesuai dalam memenuhi ketentuan standar durasi intervensi teknik relaksasi benson.

Hasil akhir dari lima penelitian yang dianalisis ditemukan perbedaan pada tingkat atau skala penurunan nyeri. Rentang penurunan intensitas nyeri berkisar antara 1-4 poin. Asumsi peneliti bahwa perbedaan penurunan skala nyeri dapat disebabkan oleh kombinasi intervensi, durasi, frekuensi dan lama hari pemberian teknik relaksasi benson. Penurunan poin terbanyak pada hasil penelitian menunjukkan bahwa selama teknik relaksasi benson diberikan, terapi farmakologis tetap dijalankan. Faktor lainnya yaitu semakin lama durasi intervensi dan lama hari juga mempengaruhi efektivitas dari teknik relaksasi benson. Hal ini didukung bahwa penatalaksanaan teknik relaksasi benson dalam jangka waktu yang lama tidak memiliki efek samping. Teknik relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri dengan pemberian selama \pm 5-10 atau 10-20 menit, frekuensi 2 kali dalam sehari pada pagi hari dan sore hari.⁽²⁰⁾

KESIMPULAN

Teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea* pada ibu. Lama pemberian selama 10-20 menit dan dilakukan 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil optimal. Manfaat yang diperoleh selain dapat mengurangi nyeri, dapat membuat ibu lebih nyaman dan tenang. Teknik ini dapat menjadi salah satu terapi non farmakologis untuk manajemen nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Morita KM, Amelia R, Putri D. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*. 2020;5(2):106.
2. Hartati, Suryani, Maryunani A. *Asuhan keperawatan ibu postpartum seksio sesarea pendekatan teori model selfcare dan comfort*. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2015.
3. Amita D, Fernalia, Yulendasari R. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *J Kesehat Holistik [Internet]*. 2018;12(1):26–8. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69>
4. World Health Organization. Global Health Observatory data repository | by category | births by caesarean section – data by country. [Internet]. World Health Organization. 2017. Available from: <https://apps.who.int/gho/data/node.main.BIRTHSBYCAESAREAN>.
5. Kemenkes RI. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
6. Warsono W, Fahmi FY, Iriantono G. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *J Ilmu Keperawatan Med Bedah*. 2019;2(1):44.
7. Mampuk, Syuli V, Mokoagow F. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri

- post sectio caesarea di Ruang Maria RS Pancaran Kasih GMIM Kota Manado. *J Univ Pembang Indones* [Internet]. 2017;5(1). Available from: <https://ejournal.unpi.ac.id/index.php/JOCE/article>
8. Indriati M, Triwidiyantari D, Apriyanti KN. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Cianjur Periode April–Juni 2018. *J Sehat Masada* [Internet]. 2018;12(2):184–91. Available from: <http://ejournal.stikesdhhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/68/52>
 9. Elsous A, Mohsen S, Mokayad S, Ouda M, Al-Sheikh M. Post-Operative Pain after Caesarean Delivery: Initial Assessment for Quality Improvement. *Int J Caring Sci*. 2018;11(1):136–44.
 10. Husby AE, van Duinen AJ, Aune I. Caesarean birth experiences. A qualitative study from Sierra Leone. *Sex Reprod Healthc*. 2019;21(June):87–94.
 11. Fithriana D, Firdiyanti N, Zilfiana M. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Nifas RSUD Praya. *Prima*. 2018;4(2):14–24.
 12. Lestari, Nuraida A. Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea di RSUD Sumedang. *E-Jurnal Stikes Bhakti Kencana* [Internet]. 2017; Available from: <http://ejournal.stikesbhaktikencana.ac.id/file.php>
 13. Haris A, Hidayanti D, Dramawan A. Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. *Anal Med Bio Sains*. 2017;3(2):57–62.
 14. Lt Col Sindhumol P K, Thadathil LCS. A Study to Assess the Effect of Benson’s Relaxation Therapy on Pain among Post Caesarean Mothers Admitted in Selected Hospital. *Int J Sci Res*. 2018;7(11):705–7.
 15. Yanti D, Kristiana E. Efektifitas relaksasi teknik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea. *Conf Innov Appl Sci Technol* [Internet]. 2019;(Ciastech):177–84. Available from: <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/1102/905>
 16. Fitri NL, Immawati, Sari SA, Ludiana, Purwono J. The effect of relaxation of benson on the intensity of section cesarea post women pain at Muhammadiyah Metro Hospital in 2018. *Eur J Mol Clin Med*. 2020;7(6):630–7.
 17. Andarmoyo, Sulisty, Suharti. *Persalinan tanpa nyeri berlebihan konsep & aplikasi manajemen nyeri persalinan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2017.
 18. Alam, Hilda Sulistia. *Upaya mengurangi nyeri persalinan dengan metode akupresur* [Internet]. Bandung: CV. Media Sains Indonesia; 2020. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Upaya_Mengurangi_Nyeri_Per%0Asalinan
 19. Syaiful, Yuanita, Fatmawati L. *Asuhan keperawatan pada ibu bersalin*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing; 2020.
 20. Solehati, Tetti, Kosasih CE. *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama; 2015.
 21. Indrawati, Hutami RF, Octavia D. *Marketing for non_marketing managers*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2019.
 22. Wahyu A. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *J Keperawatan Silampari*. 2018;2(1):236–51.
 23. Uliyah, Musrifatul, Hidayat AA. *Keperawatan dasar 2 untuk pendidikan vokasi*. Surabaya: Health Books Publishing; 2021.