

Literature Review : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Cesarean Section

Khonifah Yuliani^{1*}, Windha Widyastuti²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: khonifahyuliani29@gmail.com

Abstract

Mothers commonly feel pain after cesarean sections. One way to reduce pain is by implementing Benson Relaxation Technique. This scientific work aimed to examine the implementation of Benson Relaxation Technique in post cesarean section mothers to reduce pain. The study was a literature review of three articles taken from Google Scholar with the keywords "Cesarean Section", "pain" and "Benson Relaxation", in the form of fulltext articles, published during 2015 -2020. The respondent of the three articles were mostly multiparaous mothers <35 years old. The result of the analysis showed the average value of pain before being given the intervention was 5,39% and after the intervention was 3,01%. In conclusion, Benson Relaxation Technique could reduce pain in post-cesarean section mothers. Therefore health workers are expected to implement Benson Relaxation Technique as an alternative treatment to reduce pain of post-cesarean section mothers.

Keywords : Cesarean section; pain; Benson Relaxation Technique

Abstrak

Masalah yang sering muncul pada ibu post cesarean section adalah nyeri. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri yaitu dengan memberikan relaksasi Benson. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menelaah penerapan relaksasi Benson pada ibu post cesarean section dalam menurunkan nyeri berdasarkan literature review. Desain karya tulis ilmiah ini berupa literature review dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman jurnal google cendekia dengan kata kunci "Cesarean Section ", "nyeri" dan "relaksasi benson" berupa article fulltext, terbit tahun 2015-2020. Karakteristik responden diketahui sebagian besar ibu multipara yang berusia dibawah 35 tahun. Hasil analisa dari ketiga artikel menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,39% dan setelah diberikan intervensi turun menjadi 3,01%. Kesimpulannya adalah teknik relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada ibu post cesarean section. Saran bagi tenaga kesehatan hendaknya menerapkan teknik relaksasi benson sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada ibu post cesarean section.

Kata kunci : Cesarean section, nyeri, relaksasi benson

1. Pendahuluan

Cesarean section yang dilakukan pada ibu merupakan proses pembedahan di bagian perut, sehingga akan menimbulkan luka bedah mengakibatkan terjadi robeknya jaringan sehingga akan menimbulkan terjadinya nyeri. Nyeri *post cesarean section* memiliki dampak negatif bagi ibu dan bayi, salah satunya Ibu mengalami kecemasan yang akan berdampak pada pengeluaran ASI dan Inisiasi menyusu dini (IMD) juga akan terganggu sehingga ASI yang merupakan makanan terbaik bagi bayi tidak dapat diberikan secara optimal (Morita, et al, 2020). Caesarean section di Indonesia terjadi sebanyak 17,6% (Riset Kesehatan Dasar , 2018). Hal ini menunjukkan angka kejadian

SC di Indonesia lebih besar daripada kisaran SC yang sudah direkomendasikan WHO yaitu 10-15%.

Masalah nyeri post SC dapat ditangani salah satunya dengan relaksasi benson. Relaksasi benson adalah suatu teknik relaksasi gabungan antara relaksasi nafas dalam dengan keyakinan/keimanan yang dianut oleh pasien (Yanti & Kristiana, 2019).

Berdasarkan penelitian Morita, Amelia dan Putri tahun 2020 tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *post Cesarean Section* di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi menunjukkan hasil rata-rata penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *Sectio Caesarea* yaitu 1,40 dengan teknik relaksasi benson, sehingga menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson efektif menurunkan nyeri pada ibu *post SC*. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada ibu *post cesarean section*

2. Literature Review

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, tidak memerlukan banyak biaya dengan menggabungkan teknik pernafasan dengan sistem keyakinan atau kepercayaan individu (Solehati & Kosasih, 2015).

Teknik relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi pernafasan yang melibatkan sistem kepercayaan atau keyakinan individu yang menjadikan otot-otot tubuh lebih rileks sehingga timbul rasa nyaman dan tenang karena adanya penurunan konsumsi oksigen oleh tubuh. Ketika asupan oksigen pada otak tercukupi akan membuat keadaan yang akan memunculkan suasana rileks pada tubuh dan kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Factor* (CRF). Ketika CRF bekerja akan merangsang kelenjar dibawah otak yaitu kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi proopiod melanocortin (POMC) sehingga meningkatkan produksi enkephalin oleh medulla adrenal (Yanti & Kristiana, 2019). Hormon enkephalin yang merupakan hormon β *endorphin* adalah zat penghilang rasa nyeri yang secara alami diproduksi oleh tubuh, bertindak sebagai *Neurotransmitter* atau *Neuromodulator* (Rahayu & Yunarsi, 2016). β *endorphine* akan dikeluarkan oleh kelenjar dibawah otak sebagai obat penghilang rasa sakit alami.

3. Metode

Karya tulis ilmiah ini disusun menggunakan rancangan *literature review*. *Literature review* adalah suatu metoda penulisan dengan membaca buku, jurnal atau terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan suatu tulisan yang berkenaan dengan satu topik dan isu tertentu (Marzali, 2016). Subyek yang digunakan adalah hasil penelitian yang sudah dipublikasikan sejumlah 3 artikel penelitian dengan topik yang sama yaitu Teknik Relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada ibu *post SC*. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Penganalisisan data terdiri dari nama penulis, tahun, judul, sumber, tujuan penelitian, metode, hasil, kelemahan, simpulan, dan saran. artikel yang diperoleh berfokus pada penerapan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri *post caesarean section*.

Relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menghirup nafas melalui hidung kemudian menghembuskan nafas dari mulut sambil

mengucapkan kata-kata atau ungkapan yang menenangkan secara berulang dengan ritme yang teratur.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari analisa distribusi frekuensi data demografi ketiga artikel adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Artikel 1			
Umur		n= 30	
	≤35 tahun	25	83,3
	>35 tahun	5	16,7
Indikasi SC		n=30	
	Keadaan darurat	20	66,7
	Pilihan	10	33,3
Artikel 1 dan 3			
Paritas		n=46	
	Primipara	9	19,6
	Multipara	37	80,4
Pendidikan		n=46	
	Dasar	25	54,3
	Lanjutan	21	45,6
Pekerjaan		n= 46	
	Tidak bekerja	27	58,7
	Bekerja	18	39,1

Karakteristik demografi hanya ditemukan pada artikel 1 dan 3. Pada artikel 1 ditemukan karakteristik umur, indikasi SC, paritas, pendidikan, pekerjaan. Dan pada artikel 3 ditemukan karakteristik paritas, pendidikan dan pekerjaan.

Dari tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berusia 35 tahun kebawah (83,3%). Sebagian besar responden adalah ibu multipara yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan tidak bekerja serta ibu dengan indikasi SC karena keadaan darurat.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Intensitas Nyeri Responden Sebelum Dan Setelah Diberikan Relaksasi Benson (n=61)

Variabel	Nilai rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Intensitas Nyeri	5,39	3,01

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pada responden setelah diberikan teknik relaksasi benson yaitu sebesar 2,38.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *review* dari ketiga artikel tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson mampu menurunkan skala nyeri pada ibu *post SC*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Solehati & Rustina pada ibu *post SC* di Rumah sakit

Cibabat pada tahun 2015, kemudian penelitian yang kedua dari Dewi, Karkata, Kusmarjathi tahun 2014 yang dilakukan pada ibu *Post SC* di Ruang Bakang Timur RSUP Sanglah Denpasar, dan penelitian yang ketiga dari Fitri, Immawati, Sari pada tahun 2018 yang dilakukan pada Ibu *Post SC* di Rumah Sakit Muhammadiyah Metro.

Fitri, et al (2020) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi pernafasan yang melibatkan sistem kepercayaan atau keyakinan individu yang menjadikan otot-otot tubuh lebih rileks sehingga timbul rasa nyaman dan tenang karena adanya penurunan konsumsi oksigen oleh tubuh. Ketika asupan oksigen pada otak tercukupi akan membuat keadaan yang akan memunculkan suasana rileks pada tubuh dan kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Factor* (CRF). Ketika CRF bekerja akan merangsang kelenjar dibawah otak yaitu kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *Proopiod Melanocortin* (POMC) sehingga meningkatkan produksi *hormon enkephalin* oleh medulla adrenal. *Hormon enkephalin* yang merupakan β *endorphine* adalah zat penghilang rasa nyeri yang secara alami diproduksi oleh tubuh, bertindak sebagai *Neurotransmitter* atau *Neuromodulator* (Rahayu & Yunarsi, 2016). β *endorphine* akan dikeluarkan oleh kelenjar dibawah otak sebagai obat penghilang rasa sakit alami.

Pada ketiga artikel menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan relaksasi benson paling besar terdapat pada artikel ketiga dibanding artikel pertama dan kedua yaitu 6,13. Pada artikel ketiga menyebutkan bahwa rata-rata responden berdasarkan paritas adalah ibu multipara. Rasa nyeri yang dirasakan ibu multipara memiliki perbedaan dengan rasa nyeri yang dirasakan ibu primipara (Widiawati & Legiati, 2019). Ibu multipara mempunyai pengalaman nyeri persalinan sehingga pada saat melahirkan yang kedua dan seterusnya sudah siap. Solehati dan Kosasih (2015) menyebutkan bahwa pengalaman nyeri sebelumnya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri.

Dari ketiga artikel, disebutkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan rendah sebanyak 54,3%. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya (Rinata & Andayani, 2018). Berdasarkan Puspita (2013) menyebutkan bahwa tingkat pendidikan akan dapat berdampak pada pengetahuan ibu tentang persalinan termasuk tentang nyeri dan bagaimana mengelola nyeri. Responden dengan pendidikan yang tinggi akan memiliki proses kognitif dan perseptual yang kompleks dalam sistem saraf pusat. Hal itu mempengaruhi impuls nyeri, sehingga akibat dari proses tersebut akan berpengaruh pada makna, kualitas, dan inteansitas nyeri serta respon perilaku individu dalam mengatasi nyeri yang dirasakan (Ayu & Supliyani, 2017).

Pada artikel pertama menyebutkan bahwa rata-rata usia responden dibawah 35 tahun. Berdasarkan Solehati dan Kosasih (2015) menyebutkan bahwa semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Menurut Smeltzer & Bare, 2012) menyebutkan bahwa respon nyeri pada lanjut usia (lansia) berbeda dengan cara berespon orang yang berusia lebih muda.

5. Kesimpulan

Artikel yang dilakukan *literature review* memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada ibu *post cesarean*

section, pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Dari 3 jurnal yang dilakukan *literature review* mengalami penurunan nyeri yang bervariasi. Namun demikian, kesimpulannya bahwa relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada ibu *post cesarean section*.

Referensi

- [1] Aspiani, R.Y., Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC, Jakarta Timur : CV TRANS INFO MEDIA, 2017.
- [2] Ayu, N.G.M., Supliyani, E, "Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor," Jurnal Kebidanan, vol.3, no.4, pp. 204-210, 2017.
- [3] Dewi, S., Karkata, M.K., Kusmarjathi, N.K., "Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria," COPING., vol.3, no.1, 2014.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019," Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019.
- [5] Fithriana, D., Firdiyanti, N., Zilfiana, M., "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Cesarean Section Di Ruang Nifas RSUD Praya," Prima Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, vol. 4, no.2, pp.14-24, 2018.
- [6] Fitri, N.L., Immawati, . Sari, S.A., Ludiana., Purwono, J., "The Effect Of Relaxation Of Benson On The Intensity Of Section Cesarea Post Women Pain At Muhammadiyah Metro Hospital In 2018," European Journal of Molecular & Clinical Medicine, vol. 7, no. 6, pp. 630-637, 2020.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan RI : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik RI, 2018.
- [9] Marlina, "Faktor Persalinan Cesarean Section Di Rumah Sakit Imanuel Bandar Lampung," Jurnal Kesehatan, vol. 7, no. 1, pp. 57-65, 2016.
- [10] Maryunani, A., Perawatan Luka Seksio Caesarea (Sc) Dan Luka Kebidanan Terkini (dengan penekanan 'Moist Wound Healing'), Bogor : IN MEDIA, 2014.
- [11] Marzali, A., " Menulis Kajian Literatur," Jurnal Etnografi Indonesia, vol. 1, no.2, pp. 27-36, 2016.
- [12] Morita, K.M., Amelia, R., Putri, D., "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Cesarean Section di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi," Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, vol. 5, no.2, 2020.
- [13] Nursalam, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Ed 4, Jakarta : Salemba Medika, 2017.

- [14] Rahayu, D & Yunarsih, "Perubahan Kadar β Endorphin Pada Pasien Primigravida Inpartu Kala 1 Fase Aktif dengan Penerapan "Comfort Foot : Slow-Stroke Back Massage" Berbasis Teori Kenyamanan Kolcaba di RSUD Kabupaten Kediri," *The Indonesian Journal Of Health Science*, vol.7, no.1, pp. 17-25, 2016.
- [15] Rinata, E & Andayani, G A., "Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," *MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, vol. 16, no.1, pp. 14-19, 2018.
- [16] Solehati, T & Kosasih, C.E., *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama, 2015.
- [17] Solehati, T & Rustina, Y., "The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean Section Mothers at Cibabat Hospital, Indonesia," *GSTF International Journal of Nursing and Health Care (JNHC)*, vol.1, no.1, pp. 171-175, 2013.
- [18] Solehati, T & Rustina, Y., "Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section," *Anesth Pain Med*, vol. 5, no.3, pp. 1-5, 2015.
- [19] Sujatmiko & Triwiyat, E., "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Ruang Dahlia RSUD Nganjuk," *Jurnal Kesehatan Stikes Satriya Bhakti Nganjuk*, vol. 1, no.1, pp. 62-71, 2014.
- [20] Sulistianingsih, A R & Bantas, K., "Peluang Menggunakan Metode Sesar Pada Persalinan Di Indonesia (Analisa Data SDKI Tahun 2017)," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol.9, no.2, pp. 125-133, 2018.
- [21] Tim Pokja SDKI DPP PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*, Jakarta : DPP PPNI, 2017.
- [22] Tim Pokja SIKI DPP PPNI, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*, Jakarta : DPP PPNI, 2018.
- [23] Warsono, Fahmi, F.Y., Iriantono, G., "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu," *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, vol. 2, no.1, pp. 44-54, 2019.
- [24] Widiawati, I & Legiati, T., "Mengenal Nyeri Persalinan Pada Primipara dan Multipara," *JURNAL BIMTAS*, vol.2, no.1, pp. 42-48, 2019.
- [25] Yanti, D & Kristiana, E., "Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Sesarea," *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2019)*, pp.177-184, 2019.
- [26] Yusliana, A., Misrawati., Safri., "Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea," *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (JOM PSIK UNRI)*, vol.2, no.2, pp. 944-952, 2015.