

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ny.D Dengan Post Sectio Caesarea P5ao di Ruang Melati za Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

Erlinda Anggraeni^{1*}, Hani Handayani¹, Zainal Muttaqin¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.2 Hal 400-409

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i2.7324

Article Info

Submit : 01 Agustus 2025
Revisi : 05 September 2025
Diterima : 01 Oktober 2025
Publikasi : 02 November 2025

Corresponding Author

Erlinda Anggraeni*

erlindaanggrae@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Sectio caesarea (SC) metode persalinan dengan cara membuat insisi pada bagian uterus melalui dinding abdomen. Dampak yang muncul setelah tindakan SC yaitu nyeri karena adanya pembedahan insisi pada dinding perut dan dinding rahim, Rasa nyeri yang dirasa pada klien post Sectio Caesarea akan menimbulkan masalah lain diantaranya melakukan proses mobilisasi dini akan tidak nyaman karena intensitas nyeri yang dialami setelah operasi Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu terapi relaksasi benson. Tujuan penulis untuk melakukan asuhan keperawatan pada ibu post SC, Penerapan dan menganalisis terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada ibu post SC. Metode yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan. Hasil pada tahap pengkajian didapatkan data fokus pasien mengeluh nyeri pada luka post sc, klien tampak lemah, meringis dan protektif terhadap nyeri. Sehingga muncul diagnosa keperawatan nyeri akut b.d agen cedera fisik (prosedur operasi) dan gangguan mobilitas fisik b.d nyeri. Rencana keperawatan untuk diagosa prioritas nyeri pada kasus ini yaitu manajemen nyeri dan intervensi pendukung yakni terapi relaksasi. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun pada tahap perencanaan manajemen dan terapi relaksasi benson yang dilakukan 15 menit setiap hari selama 3 hari berturut turut, dengan menggunakan numeric rating scale (NRS) untuk pengukuran intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil penerapan dan analisis selama 3 hari pelaksanaan rencana prioritas manajemen nyeri dan teknik relaksasi benson terbukti dengan adanya penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 (0-10). Saran diharapkan tenaga kesehatan dapat melakukan terapi relaksasi benson sebagai salah satu alternatif penurunan skala nyeri pada ibu post SC.

Kata Kunci : Nyeri, Post SC, Terapi relaksasi benson

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses dimana janin, plasenta dan cairan ketuban didorong dari dalam rahim melalui jalan lahir. Terdapat dua jenis persalinan,yaitu normal dan persalinan tidak normal. Persalinan tidak normal adalah persalinan pervaginam dengan alat atau melalui dinding rahim dengan operasi yang disebut operasi Sectio Caesarea (SC) (Wahyuningsih, 2022).

Tindakan Sectio Caesarea merupakan salah satu pilihan bagi wanita yang akan melakukan tindakan persalinan dengan adanya indikasi medis dan non medis, proses tindakan Sectio Caesarea yaitu dengan cara memutuskan jaringan kontinuitas atau persambungan dengan insisi untuk mengeluarkan bayi dan meninggalkan reseptor nyeri pada luka bekas insisi dan nyeri bertambah ketika obat bius atau anastesi habis (Febiantri & Machmudah,2021).

Persalinan melalui sectio caesarea (SC) merupakan salah satu dari penyakit yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), angka SC global meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% pada tahun 2018, dan kemudian terus naik hingga mencapai 28,5% pada tahun 2021. Berdasarkan statistik Riskesdas tahun 2021, persentase SC global Penduduk Indonesia yang menggunakan metode SC sebanyak 17,6%. Hasil skrining SC disebabkan oleh berbagai komplikasi dengan prevalensi 23,2%. Komplikasi tersebut antara lain posisi janin melintang atau sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), eklamsia (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), durasi (4,3%), tali pusat (2,9%), previa (0,7%), lagging (0,8%), hipertensi (2,7%), dan kondisi lainnya. (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan Riskesdas Jawa Barat pada tahun 2018, presentasi persalinan SC di Jawa Barat adalah sekitar 15.48%. (Riskesdas, 2018). Persalinan dengan SC di Kota Tasikmalaya mencapai 4,5% sedangkan di Kabupaten Tasikmalaya 0,8% (Dinkes Jabar, 2022).

Angka kesakitan dan kematian karena operasi SC menurut (Najmi Hayati et al., 2022)

lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan pervaginam. Angka kematian operasi SC berkisar 40-80 orang tiap 100.000 kelahiran hidup. Pasien SC mempunyai risiko 25 kali lebih besar mengalami kematian dibandingkan persalinan pervaginam. Data WHO Global Survey on Maternal and Perinatal Health 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran melalui SC (World Health Organization, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD dr. Soekardjo menurut data yang diperoleh dari Ruang Nifas jumlah persalinan pada tahun 2023

mencapai 3144 orang, dari jumlah tersebut sebanyak 1410 persalinan dilakukan dengan SC. Sedangkan pada tahun 2024 terhitung dari bulan januari- oktober 2024 jumlah persalinan 2056 orang dan sebanyak 1923 diantaranya dilakukan dengan SC, sehingga kasus persalinan dengan SC mengalami peningkatan sebesar 36%.

Dampak yang muncul setelah tindakan SC akibat insisi pada dinding perut dan Rahim, sehingga mengakibatkan robekan jaringan dan perubahan kontinuitas jaringan. Ibu yang telah melakukan tindakan SC biasanya mengeluh nyeri pada daerah insisi disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan Rahim (Farlikhatun, 2024). Rasa nyeri yang dirasa pada klien post Sectio Caesarea akan menimbulkan masalah lain diantaranya melakukan proses mobilisasi dini akan tidak nyaman karena intensitas nyeri yang dialami setelah operasi (Wahyuningsih, 2022)

Pengalaman nyeri melibatkan respons sensorik dan emosional. Menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya kerusakan pada jaringan. Manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh pasien sehingga pasien bisa merasa lebih baik (Manurung R, 2019). Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dIrasakan klien.Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat obatan analgesic misalnya,morphine ublimaze,stadol,demerol

dan lain lain. Kelebihan dari penanganan farmakologis ini adalah nyeri dapat diatasi dengan cepat namun pemberian obat-obat kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang membahayakan pemakaiannya seperti gangguan pada ginjal. Selanjutnya non farmakologis ada beberapa teknik untuk meredakan rasa nyeri seperti sentuhan afektif, akupresur, pemijatan, hypnosis, kompres dingin atau hangat, TENS (stimulasi saraf listrik transkutan) dan relaksasi (Solehati et al., 2024).

Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi nyeri dari relaksasi yaitu Relaksasi Benson. Teknik benson merupakan teknik yang mudah dilaksanakan serta tidak memerlukan biaya. Teknik ini merupakan penggabungan antara teknik relaksasi dengan sistem keyakinan individu (Faith Factor). Fokus utama dari relaksasi ini adalah pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah. Ungkapan yang dapat digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri (Haryanti, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Naili & Prasetyorini, 2023) mengatakan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Senjani Isaba Krisya, 2024) terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian selama 15 menit pada ibu post SC dari kategori skala nyeri sedang hingga skala nyeri ringan.

Didukung dengan hasil penelitian (Febiantri & Machmudah, 2021) mengatakan bahwa relaksasi benson efektif mengatasi nyeri dibandingkan hanya menggunakan terapi analgetik saja. Hal ini dikarenakan relaksasi benson menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap menggunakan oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks

sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Nyeri yang dirasakan, keluhan atau masalah yang dihadapi tentukan setiap orang akan berusaha untuk berikhtiar karena Islam menjelaskan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya, dengan bagaimana kita berikhtiar dan berdo'a kepada Allah SWT. Penjelasan itu terdapat dalam sebuah hadist riwayat Abu Dawud dari Abu Darda yang menyebutkan :

فَتَدَاوِوا دُوَاءً ذَاعَ لِكُلِّ وَجْهٍ وَالدُّوَاءُ الَّذِي أَنْزَلَهُ اللَّهُ إِنْ لَا هُوَ بِالْحَرَامِ تَدَاوِوا

Artinya : “Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan obatnya dan menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya. Maka bertobatlah kalian, dan jangan kalian berobat dengan yang haram” (HR. Abu Dawud dari Abu Darda).

Sebagaimana hadits tersebut menyatakan bahwa Allah SWT menurunkan penyakit sekaligus dengan obatnya, dengan berikhtiar menerapkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada luka post SC bisa dijadikan salah satu terapi non farmakologis bagi perawat terhadap pasiennya.

Selanjutnya dari hasil pengkajian kepada 6 orang ibu post SC di ruang melati 2A RSUD dr. Soekardjo didapatkan informasi bahwa pada hari pertama post SC sebanyak 2 orang mengalami nyeri berat dengan rentang skala nyeri dari 7 hingga 9. Sedangkan 4 orang mengalami nyeri sedang dengan rentang skala nyeri dari 5 hingga 6. Mereka juga menyatakan bahwa nyeri yang dialami post SC mengganggu aktivitas dan mobilisasi, Rata-rata ibu post SC di RSUD dr. Soekardjo mengatakan sudah merasakan nyeri sectio caesarea pada hari pertama post SC.

Penerapan intervensi terapi relaksasi benson ini sebelumnya jarang untuk dilakukan di ruang melati 2A dalam mengatasi nyeri, hal tersebut dibuktikan dengan perawat atau bidan lebih sering menggunakan relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri pada ibu post SC serta tidak tersedianya standar operasional prosedur terapi relaksasi benson tersebut di ruang melati 2A. selain itu pasien kelolaan pernafasan tidak mengetahui mengenai terapi

relaksasi benson dalam menurunkan nyeri. Berbagai hasil penelitian telah banyak dilakukan dan terbukti bahwa terapi relaksasi benson ini efektif untuk menurunkan nyeri, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengaplikasikan terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post SC dengan pendekatan asuhan keperawatan.

METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada ibu post SC menggunakan terapi relaksasi benson dengan durasi ±15 menit selama 3 hari dan dilakukan satu kali sehari.

HASIL

Hasil analisis yang didapat pada penerapan teknik relaksasi benson pada Ny.D berhasil menurunkan nyeri yang dirasakan pasien dengan post SC. Klien mengeluh nyeri dengan skala 6 (0-10) hal tersebut mengganggu aktivitas pasien sehingga aktivitas Pasien terbatas dan aktivitas sehari-hari dibantu. Pada saat sesudah dilakukan teknik relaksasi benson selama ± 15 menit, klien mengatakan nyeri yang dirasakannya berkurang menjadi skala 5 (0-10). Kemudian saat dilakukan hal yang sama pada hari ke 2 dengan hasil sesudah dilakukan terapi tersebut klien mengatakan nyeri berkurang menjadi skala 3 (0-10) dan pada hari ke 3 berkurang dari skala 3 (0-10) dilakukan terapi yang sama dengan hasil setelah diberikan terapi pasien mengatakan nyeri menurun menjadi skala 2 (0-10) yang dibuktikan dengan pasien sudah tampak tidak meringis dan tampak rileks. Pada hari ke 3 yang seharusnya dilakukan sesuai dengan waktu yang ditetapkan yakni 6 jam setelah pemberian analgetik tetapi dihari ke 3 pemberian terapi di 2 jam setelah pemberian obat analgetik dengan demikian ada kemungkinan penurunan nyeri dihari ketiga bias dengan pemberian obat analgetik yang disebabkan karena klien sudah diperbolehkan untuk pulang.

Tabel 1.1 Hasil pengukuran tingkat nyeri No Post SC

Hari	Skala Nyero		Ket
	Pre	Post	
Pertama	6	5	Menurun
Kedua	4	3	Menurun
Ketiga	3	2	Menurun

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diatas menunjukkan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Skala Numerik/ Numeric Rating Scale (NRS) didapatkan hasil bahwa ada perubahan tingkat nyeri pada hari pertama sampai hari ketiga.

PEMBAHASAN

Asuhan Keperawatan Pada Ny. D P5Ao Post SC Atas Indikasi Fetal Distress

Asuhan keperawatan Pada Ny. D P5Ao Post SC Atas Indikasi Fetal Distress+ serotinus yang dilakukan mulai tanggal 6 November 2024 sampai dengan 8 November 2024 sampai dimulai dari tahap pengkajian sampai dengan evaluasi. Pada tahap awal proses keperawatan dilakukan

pengkajian dengan metode wawancara, observasi dan pemeriksaan pada tanggal 6 November 2024 pukul 14.00 WIB pada pasien Ny. D P5Ao Post SC Atas Indikasi Fetal Distress+ serotinus. Untuk hasil wawancara didapatkan data berupa identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit pasien dan lain sebagainya. Saat dilakukan observasi peneliti melakukan pengamatan kepada pasien terkait mimik wajah,

gerak gerik dan lainnya yang menunjang data objektif, sedangkan pada saat pemeriksaan fisik, peneliti akan melakukan pengkajian inspeksi hingga auskultasi mulai dari ujung kepala sampai kaki serta data penunjang lainnya seperti pemeriksaan tekanan darah, hasil laboratorium dan lain sebagainya. Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri pada luka post SC. Nyeri bertambah saat bergerak dan berkurang saat pasien beristirahat sehingga aktivitas klien terbatas dan aktivitas sehari-hari dibantu. Nyeri

dirasakan seperti tersayat, nyeri dirasakan hanya dibagian perut tidak menyebar, pasien mengatakan nyeri dengan skala 6 (0-10), nyeri dirasakan hilang timbul. Klien tampak meringis, klien tampak lemah sehingga aktivitas pasien terbatas dan sehari - hari klien dibantu. Tampak luka post-op di bagian bawah abdomen yang masih ditutup perban.

Hal ini sejalan dengan Tim Pokja DPP PPNI (2017), bahwa pasien dengan Post Sc akan mengeluh nyeri. Pada pasca pembedahan terjadi perlukaan (insisi) yang akan menyebabkan kerusakan jaringan sebagai stimulus mekanik. Adanya kerusakan jaringan akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri sebagai impuls nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat (SSP) melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri (Potter dan Perry, 2016).

Pasien dengan post SC akan mengeluh nyeri. Nyeri yang dirasakan pasien post SC disebabkan karena luka sayatan pada area pembedahan. Akibat dari nyeri yang dirasakan membuat ibu cenderung memilih berbaring saja dan enggan menggerakan tubuhnya sehingga mobilitas pasien terbatas,maka timbul masalah gangguan mobilitas fisik pada pasien post SC (Saraswati et al.,2021).

Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus Ny.D berdasarkan data subyektif, obyektif dan pemeriksaan penunjang lainnya berdasarkan prioritas adalah nyeri akut berhubungan dengan pencedera fisik; prosedur operasi sc, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri, dan risiko infeksi. Nyeri akut ini diangkat karena data yang ditemukan pada saat pengkajian yaitu pasien mengeluh nyeri pada luka post sc, nyeri memperberat ketika bergerak dan nyeri berkurang ketika istirahat, nyeri seperti tersayat, nyeri hanya dirasakan di perut, skala nyeri 6 (0-10), nyeri hilang timbul. Klien tampak lemah, meringis dan tampak bersikap protektif terhadap lokasi nyeri maka dapat ditegakkan diagnosa nyeri akut. Selain data yang ada 80%

sesuai dengan SDKI namun juga diangkat dikarenakan nyeri akut adalah nyeri yang disebabkan karena efek prosedur SC yang menimbulkan perubahan kontinuitas jaringan sehingga timbulah sensasi nyeri. Hal ini sejalan dengan Tim POKJA DPP PPNI (2017) bahwa nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berinteraksi ringan hingga berat dan yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Azizah & Sulistiawan, 2023) yang mengatakan pada pasien post sectio caesarea akan mengalami nyeri pada luka daerah insisi karena disebabkan oleh robekan pada jaringan di dinding perut depan.

Diagnosa keperawatan yang kedua yaitu gangguan mobilitas fisik diangkat karena data yang ditemukan pada saat pengkajian didapatkan data pasien mengeluh nyeri saat bergerak Klien tampak meringis, aktivitas klien tampak terbatas sehingga aktivitas sehari-hari pasien tampak dibantu. Berdasarkan teori Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) gangguan mobilitas fisik adalah keterbatasan dalam gerakan fisik secara mandiri. Kondisi klinis yang berkaitan dengan gangguan mobilitas fisik antara lain : 58kecemasan, nyeri dan kondisi pasca operasi. Hal ini sejalan dengan (Ramdhania, 2022). Gangguan mobilitas fisik yang dialami oleh Ny. D yaitu adanya luka bekas operasi sesar menimbulkan nyeri pada luka post SC sehingga pasien cenderung untuk berbaring saja untuk mempertahankan seluruh tubuh kaku dan tidak mengindahkan daerah pembedahan sehingga menimbulkan kaku persendian, postur yang buruk, kontraktur otot, nyeri tekan apabila tidak melakukan mobilitas fisik.

Hal ini sesuai dengan Tim Pokja DPP PPNI (2018) berdasarkan SDKI bahwa bila ditemukan data subjektif dan objektif sebesar 80% di pasien maka diagnosa tersebut diangkat,dimana pada kasus ditemukan masalah nyeri akut,gangguan mobilitas fisik dan risiko infeksi.

Pada diagnosa pertama yaitu diagnosa nyeri akut, implementasi yang dilakukan sesuai dengan intervensi utama manajemen nyeri yang telah ditentukan, maka yang dilakukan yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri dengan respo klien mengatakan nyeri pada luka post op, nyeri seperti tersayat, nyeri hanya dirasakan di perut, skala nyeri 6 (0-10), nyeri hilang timbul. Mengidentifikasi respon nyeri non verbal dengan hasil klien tampak meringis, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri dengan hasil nyeri bertambah bila ada pergerakan lebih dan berkurang jika istirahat, memberikan teknik terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri selama ±15 menit yang dilakukan selama 3 hari tanpa hambatan yang signifikan hanya dari keadaan lingkungan yang hanya berjarak beberapa meter dari tempat tidur pasien lainnya yang menjadikan kurang fokus untuk mendapatkan ketenangan tetapi bisa dimodifikasi dengan menutup tirai agar memberikan kesan ketenangan lingkungan sekitar dan dilakukan sesuai SOP serta jurnal yang diambil menurut (Benson dan Proctor, 2011) yang dimodifikasi dengan penelitian (Naili & Prasetyorini, 2023). Cara kerja teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan yang maha esa sambil menarik nafas dalam.

Sebelum diberikan terapi relaksasi benson ini, pasien mengeluh nyeri pada area luka post sc dengan rata rata skala nyeri 6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari pasien mengatakan nyeri berkurang dengan skala nyeri dari sedang hingga ringan bahkan tidak ada. Hal ini dikarenakan teknik distraksi dapat menurunkan skala nyeri klien post SC. Salah satu teknik distraksi yang dapat menurunkan nyeri post SC yaitu terapi relaksasi benson (Amalia,2023). Menurut Febrianti & Machmudah (2021) Relaksasi benson efektif mengatasi nyeri dibandingkan hanya

menggunakan terapi analgetik saja. Sejalan dengan penelitian Fahmi (2019) bahwa relaksasi dapat diartikan sebagai teknik mengatasi nyeri dan juga stress dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir berkurang.Hal ini didukung oleh penelitian Kamallia (2023) bahwa implementasi yang dilakukan berpodoman pada rencana keperawatan yang telah disusun seperti mengidentifikasi karakteristik nyeri, mengajarkan teknik relaksasi benson, memfasilitasi istirahat dan tidur dan memberikan teknik relaksasi benson. Sedangkan menurut Anggreini dan Utami (2024) hasil penerapan teknik relaksasi benson menunjukkan bahwa pada pasien terjadi perubahan skala intensitas nyeri. Pasien Ny.M menunjukkan perubahan skala intesitas nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 4 (nyeri ringan), pengukuran menggunakan numeric rating scale (NRS). Pada diagnosa kedua yaitu diagnosa gangguan mobilitas fisik, implementasi yang dilakukan sesuai dengan intervensi utama dukungan mobilisasi. Tindakan keperawatan yang dilakukan pada Ny. D adalah mengidentifikasi gangguan mobilitas fisik dan penyebab tidak melakukan mobilitas fisik, menjelaskan pentingnya mobilitas fisik, menciptakan lingkungan yang nyaman, mendiskusikan pasien dan keluarga tentang mobilitas fisik, menginstruksikan untuk monitor mobilitas fisik, monitor mobilitas fisik setiap hari. Hal ini disampaikan oleh Ramdhania (2022) yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan mobilitas fisik dilakukan dengan cara bertahap mulai dari tahap pertama pada 6 jam pertama pasien harus tirah baring dahulu. Mobilitas fisik yang bisa dilakukan adalah menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis serta menekuk dan menggeser kaki, tujuannya agar mempertahankan atau memelihara fleksibilitas atau kekuatan otot, merangsang sirkulasi darah, sampai tahap ketiga yaitu mampu

melakukan aktivitas mandiri tujuannya agar Mengembalikan aktivitas tertentu, sehingga pasien dapat kembali normal dan atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian, Mempertahankan fungsi tubuh Memperlancar peredaran darah.

Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari berturut turut dimulai dari tanggal 6 November 2024 sampai 8 November 2024. Proses penerapan terapi relaksasi benson dilakukan sesuai SOP menurut (Benson dan Proctor, 2011) yang dimodifikasi dengan penelitian (Naili & Prasetyorini, 2023) dalam penerapannya ada 3 tahapan, pada tahapan Persiapan sebelum dimulai intervensi klien dikaji terlebih dahulu skala nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dan sesudah penerapan terapi. Langkah selanjutnya perkenalan dan menyediakan lingkungan yang tenang juga nyaman, menjaga privasi klien, memilih kata misalnya “astagfirullahaladzim” yang nanti akan memfokuskan perhatian atau relaksasi. Tahap kerja posisikan klien dalam berbaring dan rileks, instruksikan pasien untuk memejamkan mata, instruksikan klien agar tenang dan mengendorkan otot otot tubuh dari ujung kaki hingga ujung otot wajah dan rasakan rileks, instruksikan kepada klien agar menarik nafas dalam lewat hidung tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan kata yang dipilih misalnya “astagfirullahaladzim” instruksikan klien untuk membuang pikiran negatif dan focus pada nafas dalam dan doa atau kata kata diucapkan selama ±15 menit, instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan menutup mata selama dua menit, lalu membukanya secara perlahan. Tahap terminasi evaluasi perasaan klien dan lakukan kontrak waktu pertemuan selanjutnya, akhiri dengan salam. Lakukan 3 hari berturut turut dari post operasi sc hari pertama sampai hari ketiga untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri pada pasien.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Senjani Isaba Krisya, 2024) Langkah-langkah dalam penerapan terapi relaksasi benson yaitu menilai intensitas nyeri peneliti menggunakan alat ukur (instrumen) lembar NRS dengan rentang skala nyeri 0-10. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu mengisi lembar numeric scale rating pada responden post sectio caesarea setelah 6 jam post operasi dan melakukan penilaian intensitas nyeri pada responden yang telah 6 jam diberikan analgetik sesuai standar tindakan. Kemudian peneliti melakukan terapi relaksasi benson selama 15 menit, setelah itu peneliti mengkaji ulang intensitas nyeri responden dengan lembar numeric scale rating. Dilakukan pada responden post sectio caesarea setelah 6 jam post operasi hal ini sesuai dengan penelitian (Sunarta et al., 2022) yang mengatakan normalnya waktu anastesi hilang setelah 6 jam pasca operasi pasien akan mulai merasakan rasa nyeri pasca pembedahan. Didukung dengan hasil penelitian (Morita et al., 2020) menyatakan bahwa, skala nyeri yang dirasakan pada ibu yang dirasakan pada ibu post sectio caesarea pada umumnya berada di skala nyeri berat hingga sedang. Sensasi nyeri akan bertambah seiring dari hilangnya efek kerja obat bius, biasanya nyeri terjadi sekitar 6 jam setelah operasi. Pemberian terapi relaksasi benson selanjutnya diberikan pada saat sebelum obat analgetik dilakukan dan setelah analgetik habis masa efeknya, artinya terapi benson diberikan pada ibu yang telah 6 jam diberikan analgetik, hal ini dikarenakan masih terdapat efek dari pemberian analgesic pada pasien post SC karena pasien SC ini masih diberikan terapi injeksi untuk menurunkan nyeri. Sejalan dengan penelitian Febiantri & Machmudah (2021) pada saat klien mendapatkan terapi obat farmakologi salahsatunya mendapat anti nyeri yaitu ketorolac atau paracetamol harus dijeda terlebih dahulu dalam pemberian 6-7 jam agar pemberian teknik relaksasi benson dapat efektif untuk menurunkan nyeri.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Mampu melaksanakan proses asuhan keperawatan pada Ny. D dengan P5Ao Post SC atas indikasi fetal distress+ serotinus di ruang melati 2A dr.soekardjo kota tasikmalaya didapatkan data dari hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang didapatkan:

Ny. D mengatakan nyeri pada luka post SC. Nyeri bertambah saat bergerak dan berkurang saat pasien beristirahat sehingga aktivitas klien terbatas dan aktivitas sehari-hari dibantu. Nyeri dirasakan seperti tersayat, nyeri dirasakan hanya dibagian perut tidak menyebar, pasien mengatakan nyeri dengan skala 6 (0-10), nyeri dirasakan hilang timbul.

Diagnosa keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan pencedera fisik; prosedur operasi sc. Rencana keperawatan pada masalah nyeri yaitu intervensi utama manajemen nyeri dan dengan intervensi pendukung memberikan terapi relaksasi benson. Implementasi dengan durasi ±15 menit selama 3 hari dan dilakukan satu kali sehari.

Akibat dari nyeri yang dirasakan pasien akan menyebabkan pasien post SC mengalami gangguan mobilitas maka diagnosa keperawatan masalah gangguan mobilitas b.d nyeri dilakukan intervensi tindakan keperawatan dukungan mobilisasi.

Evaluasi pada asuhan keperawatan keluhan nyeri menurun, skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi benson 6 (0-10) yaitu nyeri sedang dan hasil dari dilakukan implementasi terapi relaksasi benson selama 3 hari didapatkan penurunan skala nyeri yaitu 2 (0-10) skala ringan. Untuk hasilnya setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson tingkat nyeri klien menurun 1-2 tingkat per harinya. Evaluasi masalah gangguan mobilitas diperoleh mobilitas fisik pasien meningkat sehingga dapat melakukan aktivitas secara mandiri atau tanpa bantuan. Berdasarkan evaluasi dilakukan setelah 3 hari pemberian asuhan keperawatan semua masalah teratas.

Mampu melaksanakan terapi relaksasi benson yang diterapkan dalam proses asuhan keperawatan pada Ny. D dengan P5Ao Post SC atas indikasi fetal distress + serotinus di ruang melati 2A dr.soekardjo kota tasikmalaya. Pemberian terapi relaksasi benson dengan cara pasien diminta untuk melakukan relaksasi napas dalam diiringi dengan pemilihan kalimat tertentu yang diucapkan pada saat menghembuskan napas melalui mulut dengan durasi ± 15 menit sambil menginstruksikan pasien untuk menutup mata, terapi ini dilakukan selama 3 hari.

Mampu menganalisis terapi relaksasi benson pada Ny. D dengan P5Ao Post SC atas indikasi fetal distress + serotinus di ruang melati 2A dr.soekardjo kota tasikmalaya, sehingga dapat menurunkan nyeri yang ditandai dengan terjadi penurunan skala nyeri dari hari ke 1 pasien mengeluh nyeri skala 6 (0-10) dan pada hari ke 3 dilakukan terapi yang sama dengan hasil setelah diberikan terapi pasien mengatakan nyeri menurun menjadi skala 2 (0-10) yang dibuktikan dengan pasien sudah tampak tidak meringis dan tampak rileks.

Saran

Bagi Rumah Sakit Umum dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Penerapan teknik relaksasi benson pada ibu post SC efektif untuk menurunkan nyeri sehingga diharapkan teknik ini dapat diterapkan di ruangan nifas sebagai salah satu penanganan nyeri non farmakologi yang dilakukan oleh perawat atau bidan.

Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Hasil yang didapatkan pada karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pegangan mahasiswa dalam pemberian asuhan keperawatan dengan mengaplikasikan terapi non-farmakologi pada ibu post SC.

Bagi Profesi Keperawatan Hasil yang didapatkan pada karya tulis ini dapat dijadikan sebagai referensi evidence based practice pemberian terapi non-farmakologi terhadap nyeri akut pada ibu post SC dalam proses asuhan keperawatan.

Bagi Pasien dan Keluarga Hasil yang didapatkan pada karya tulis ini dapat dijadikan sebagai opsi atau alternatif lain yang efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu post SC di dalam lingkungan keluarga atau masyarakat.

REFERENSI

- Aspiani, R. Y. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA,NIC dan NOC (Trans Info).
- Azizah, T. F., & Sulistiawan, A. (2023). EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA (BPH) DI RUMAH SAKIT ABDUL MANAP KOTA JAMBI. *Jurnal Pinang Masak*, 2(2).
- Benson dan Proctor. (2011). Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahli Bahasa oleh Nurhasan (Kaifah (ed.); Ahli Bahas). Farlikhatun, L. (2024). Pengaruh Pendampingan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Pada Pasien Sectio Caesarea Di RSUD Kabupaten Bekasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 23–28.
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Kanker di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- Febiantri, N., & Machmudah. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Haryanti, R. P. (2021). Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage Effleurage. Penerbit NEM.
- Hermawati, A. H., & Astuti, M. S. Y. (2022). Buku Ajar Pengantar Keperawatan Maternitas. Penerbit Adab.
- Lina, L. F., Kusuma, W. J., & Nurhayati, N. (2023). Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dengan Riwayat Post Transurethral Resection Of The Prostate (TURP). *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 538–543.
- Manurung R, N. E. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(1), 5–11.
- Margareta Melani, M., Munica Rita Hernayanti, M., & Dyah Noviawati SA, A. (2021). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Penyembuhan Luka Post Operasi Sectio Caesarea. 6(1)(99–106). <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.811>
- Meilani, P. F., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS Nuraida Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 1948–1959. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11265>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106–115.
- Naili, N. K., & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.143>
- Najmi Hayati, Purwani Pujiati, & Nurwita Trisna Sumanti. (2022). Hubungan Antara Cephalopelvik Disporportion (CPD), Gawat Janin dan Partus Lama dengan Kejadian SC Pada Ibu Primida DI RSIABDT 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1–9.
- Nurarif. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIc-NOC. Mediaction publishing.
- Nursalam. (2018). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan.
- Sari, N. S. (2023). EFEKTIVITAS SARI IKAN KUTUK TERHADAP LAMA PENYEMBUHAN LUKA POST SC PADA IBU NIFAS DI RSUI BANYUBENING BOYOLALI. UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA.
- Senjani Isaba Krisya, S. (2024). PENERAPAN RELAKSASI TERAPI BENSON UNTUK

- ENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUANG IBS RSUD dr SOERATNO GEMOLONG. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2024). Terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan sectio caesarea: systematic review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91–106.
- Sukasih, N. K., Maliga, I., & Kesuma, E. G. (2020). Analisis Faktor Non Medis Yang Mempengaruhi Persalinan Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Sumbawa. *Jurnal Kesehatan Dan Sains*, 4(1), 93–105.
- Sunarta, I. N., Suandika, M., & Haniya, S. (2022). Hubungan Anestesi Spinal dengan Kejadian Retensi Urine pada Pasien Post Operasi di RSU. Santa Anna Kota Kendari. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 359–365.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & St, S. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin. Jakad media publishing.
- Wahyuningsih. (2022). EXPLORATION OF MOTHER POST SECTIO CAESAR WITH ACUTE PAIN: CASE REPORT. *Indonesian Journal of Health Care Management*, 1(2). https://doi.org/10.36053/IJHCM.V1I2.10_G28
- Warsono, W., & F. F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44–54.
- World Health Organization (WHO). (2020). Caesarean Sectia Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities.