

PEMBERIAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU POST PARTUM *SECTIO* CAESAREA DI RSUD BIMA

A Haris¹, Dian Hidayanti², Awan Dramawan³

¹⁻² Jurusan Keperawatan Bima, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

³Jurusan Keperawatan Mataram, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 14th, 2016

Revised Jul 5th, 2017

Accepted Aug 12th, 2017

Keyword:

Secsio caesarea,
relaxation Benson,
pain

ABSTRACT

Secsio caesarean is the expenditure of the baby by insulating the abdominal wall and uterus, but it is not a safer alternative because special supervision is needed on the indications of sectio caesaria. Objective: The aim of this study was to determine the effectiveness of benson relaxation in reducing pain in post-partum caesarean section in Bima Hospital. Method: This study used a Pre-Experiment design (one group pre test post test Design). The sample in this study were 30 post-partum section caesarea mothers who were admitted to Bima General Hospital. Data analysis using the T Paired Test statistical test. Ethical permission was obtained from the Mataram Health Polytechnic Ethics Commission of Mataram. Results: T-Test statistical test obtained p value = 0,000 < 0.05 with a confidence level of 95% CI change rate interval that is as much as 0.415% and t hit is greater than t table which is 10.179 > t table 2.042. Conclusion: There is an effect of effectiveness of benson relaxation on pain reduction in post partum section caesaria mothers in Bima Hospital. Suggestions The results of this study are expected to be useful as information material for nurses about the Benson relaxation technique that is effective against the reduction of caesaria post section pain.

ABSTRAK

Secsio caesar adalah pengeluaran bayi dengan menginsisi dinding abdomen dan uterus, tetapi bukan alternatif yang lebih aman karena di perlukan pengawasan khusus terhadap indikasi di lakukannya sectio caesaria. Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum section caesarea di RSUD Bima. Metode: Penelitian ini menggunakan desain Pra Eksperiment (one group pra Test post test Design). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post-partum section caesarea yang dirawat di RSUD Bima sebanyak 30 orang. analisis data menggunakan uji statistik T Paired Test. Izin etik diperoleh dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Mataram. Hasil: Uji statistik T-Test diperoleh p value = 0.000 < 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95 % CI interval tingkat perubahan yaitu sebanyak 0.415 % yang dan t hit lebih besar dari pada t tabel yaitu 10.179 > t tabel 2.042. Kesimpulan: Ada pengaruh Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum section caesaria di RSUD Bima. saran Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan informasi bagi perawat tentang teknik relaksasi benson yang efektif terhadap penurunan nyeri post section caesaria.

Kata kunci : *Secsio caesarea*; relaksasi Benson; nyeri

Pendahuluan

Secsio caesar adalah pengeluaran bayi dengan menginsisi dinding abdomen dan uterus, tetapi bukan alternatif yang lebih aman karena di perlukan pengawasan khusus terhadap indikasi di lakukannya *sectio caesaria*. Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan (Yusliana, Misrawati, & safri, 2015). Secara umum di Indonesia, jumlah Caesar dirumah sakit pemerintah sekitar 20%-25% dari total persalinan, sedangkan di rumah sakit swasta jumlahnya sangat tinggi yaitu sekitar 30%-80% dari total persalinan. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa nyeri pada tindakan keperawatan dialami oleh 40%-60% pasien dan 20%-35% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan sehari – hari dan dikehidupan keluarga. Begitu pula angka kejadian nyeri pembedahan di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangat sedikit, yaitu sebanyak 3% - 4 %.

Pada pengambilan data awal di RSUD Bima didatakan bahwa jumlah ibu melahirkan dengan post *Sectio Caesaria* pada tahun 2016 sebanyak 694 (RSUD Bima, 2017). Tindakan *post Sectio Caesaria* merupakan salah satu tindakan medis yang penting dalam pelayanan kesehatan. Namun demikian, pembedahan yang dilakukan juga dapat menimbulkan komplikasi yang dapat membahayakan nyawa. (Yusliana, Misrawati, & safri, 2015).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperiment (one group pra Test posttest Desig)*. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi Terapi relaksasi Benson kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi Terapi relaksasi Benson. Selisih hasil pengukuran pre dan post intervensi dilakukan uji statistik *Paired Sampel T Test* (Nursalam, 2007). untuk melihat Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post partum *sectio Caesarea* di RSUD Bima.

Sampel ditetapkan dengan kriteria inklusi ibu post-partum section caesarea yang dirawat di RSUD Bima, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. pengumpulan data dilakukan oleh asisten peneliti menggunakan pedoman wawancara terstruktur. Untuk mengukur tingkat nyeri dilakukan dengan mengajukan pertanyaan . Pengumpulan data responden yang diintervensi untuk melakukan latihan relaksasi benson sebelumnya diobservasi mengenai intensitas nyerinya, diwawancarai. Kemudian diberi intervensi latihan relaksasi benson selama 10 sampai 20 menit. Setelah latihan selama 30 menit, responden kemudian diobservasi selama 6 jam dan diwawancarai mengenai kualitas nyeri baik secara kualitas dan kuantitasnya.

Analisa statistik hasil jawaban atas observasi diskoring dan kemudian dilakukan perbandingan nilai antara pre perlakuan dan post perlakuan dengan menggunakan *uji statistik T Paired Test* untuk mengetahui pengaruh variabel independen dan variabel dependen. Derajat kemaknaan ditentukan $p \leq 0.05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan responden di RSUD Bima

No.	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	< 20 tahun	7	23
	21 – 30 tahun	11	37
	> 31 tahun	12	40
	Jumlah	30	100
2	Pendidikan		
	SMP	3	10
	SMA	23	77
	Perguruan Tinggi	4	13
	Jumlah	30	100
3	Pekerjaan		
	PNS	2	7
	Swasta	12	23
	URT	21	70
	Jumlah	30	100

Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia bahwa sebagian besar responden berusia > 31 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40%) dan sebagian kecil berusia < 20 tahun yaitu sebanyak 7 orang (23%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 23 orang (77%) dan sebagian kecil berpendidikan SMP yaitu sebanyak 3 orang (10%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai urusan rumah tangga yaitu sebanyak 21 orang (70%) dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 2. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah relaksasi Benson

No	Relaksasi Benson	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri sebelum		
	Ringan	1	3
	Sedang	16	53
	Berat	13	44
	Jumlah	30	100
2	Nyeri sesudah		
	Ringan	19	63
	Sedang	11	37
	Berat	-	-
	Jumlah	30	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa nyeri sebelum dilakukan relaksasi benson bahwa sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 16 orang (53%) dan sebagian kecil adalah nyeri ringan sebanyak 1 orang (3%). Nyeri setelah dilakukan relaksasi benson bahwa sebagian besar tingkat nyeri ringan sebanyak 19 orang (63%) dan tidak ada responden dengan nyeri berat.

Tabel 3. Efektifitas relaksasi benso terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum *section caesaria* di RSUD Bima

		Sesudah		Total
		Nyeri ringan	Nyeri sedang	
Sebelum	Nyeri ringan	1	0	1
		100.0%	.0%	100.0%
	Nyeri sedang	13	3	16
		81.2%	18.8%	100.0%
	Nyeri berat	5	8	13
		38.5%	61.5%	100.0%
Total		19	11	30
		63.3%	36.7%	100.0%
		$t \text{ hitung} : 10.179 > t \text{ tab} : 2.042$		$p \text{ value} = 0.000 < 0.05$

Tabel 3 menunjukkan bahwa, Hasil Uji statistik *T Test* diperoleh $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ dengan tingkat kepercayaan 95 % CI interval tingkat perubahan yaitu sebanyak 0.415 % yang dan $t \text{ hit}$ lebih besar dari pada $t \text{ tabel}$ yaitu $10.179 > t \text{ tabel} 2.042$ yang artinya ada pengaruh Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum *section caesaria* di RSUD Bima.

Pembahasan

a. Intensitas nyeri sebelum relaksasi benson

Pada penelitian ini sebelum dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi Benson, terlebih dahulu diukur skala nyeri kemudian dicatat pada lembar observasi. Hasil yang diperoleh dari pengukuran

skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi adalah bahwa rata – rata intensitas nyeri sedang yaitu berjumlah 16 orang (53.3 %).

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut (Berman & Koziar 2009). Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik dan atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu (Potter & Perry, 2006).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Dan, pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Wallace, Benson, dan Wilson (1971) diperoleh hasil, bahwa dengan meditasi dan relaksasi terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi napas, dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit.

Menurut Benson (2000) mengatakan, bahwa jika individu mulai merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatis sehingga akan memperburuk gejala-gejala kecemasan sebelumnya. Kemudian, daur kecemasan dan nyeri dimulai lagi dengan dampak negatif semakin besar terhadap pikiran dan tubuh (Solehati & Kokasih, 2015). Dari hasil penelitian yang dilakukan Roykulcharoen (2004) yang berjudul *the effect of systemic relaxation technique on postoperative pain in Thailand* menyatakan bahwa pengurangan substansial dalam sensasi dan kesusahan sakit ditemukan saat pasien pascaoperasi dengan menggunakan relaksasi yang sistematis termasuk relaksasi Benson.

b. Intensitas nyeri sesudah relaksasi benson

Hasil observasi sesudah intensitas nyeri responden terjadi perubahan dimana intensitas nyeri ringan meningkat menjadi 19 orang (63.3 %). Suatu proses pembedahan setelah operasi atau *post* operasi *sectio caesarea* akan menimbulkan respon nyeri. Nyeri yang dirasakan ibu *post partum* dengan *sectio caesarea* berasal dari luka yang terdapat dari perut (Kasdu, 2003). *Post sectio caesarea* akan menimbulkan nyeri hebat dan proses pemulihannya berlangsung lebih lama dibandingkan dengan persalinan normal (Sari, 2014).

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa relaksasi benson efektif untuk mengurangi rasa nyeri pascabedah. Seperti yang dilakukan oleh Datak (2008) mengenai efektifitas relaksasi *benson* terhadap nyeri pascabedah pasien TUR prostat juga membuktikan bahwa relaksasi *benson* efektif mengatasi nyeri dibandingkan hanya menggunakan terapi analgetik saja dengan *pvalue* $0,019 < \alpha(0,05)$. Hal ini dikarenakan relaksasi *benson* menghambat aktifitas saraf simpatis yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman, selain itu responden pada penelitian adalah lanjut usia sehingga Datak mengasumsikan responden memiliki kematangan spiritual yang baik. Selain metode respon relaksasi pernafasan, relaksasi *benson* ini juga melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu dengan mengulangi satu kata atau frase yang singkat, hal ini untuk memindahkan pikiran-pikiran yang mengembara saat responden melakukan tarik nafas dalam, sehingga dengan mengulangi satu kata atau frase singkat yang konstan, klien dapat fokus dalam melakukan relaksasi *benson* (Benson & Proctor, 2000). Dengan melakukan hal tersebut responden dapat mengalihkan perhatiannya terhadap nyeri. Menurut patasik, tangka, rottie (2013) jika

pasien mengalihkan perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia maka pasien dapat melupakan nyeri yang sedang dialaminya.

c. Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri

Hasil *Uji statistik T Test* diperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$ dengan tingkat kepercayaan 95 % CI interval tingkat perubahan yaitu sebanyak 0.415 % yang dan $t\text{ hit}$ lebih besar dari pada $t\text{ tabel}$ yaitu $10.179 > t\text{ tabel } 2.042$ yang artinya ada pengaruh Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum section caesaria di RSUD Bima. Nyeri merupakan pengalaman sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan, keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif atau individual, menyakitkan tubuh dan kapan pun individu mengatakannya adalah nyata. Reseptor nyeri terletak pada semua saraf bebas yang terletak pada kulit, tulang, persendian, dinding arteri, membran yang mengelilingi otak, dan usus (Solehati & Kokasih,2015).

Nosiseptor (reseptor nyeri) akan aktif bila dirangsang oleh rangsangan kimia, mekanis dan suhu. Bila sel-sel tersebut mengalami kerusakan maka zat-zat tersebut akan keluar merangsang reseptor nyeri sedangkan pada mekanik umumnya karena spasme otot dan kontraksi otot. Spasme otot akan menyebabkan penekanan pada pembuluh darah sehingga terjadi iskemia pada jaringan, sedangkan pada kontraksi otot terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan nutrisi dan suplai nutrisi sehingga jaringan kekurangan nutrisi dan oksitosin yang mengakibatkan terjadinya mekanisme anaerob dan menghasilkan zat besi sisa, yaitu asam laktat yang berlebihan kemudian asam laktat tersebut merangsang serabut rasa nyeri. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meringankan atau menghilangkan rasa nyeri adalah terapi Benson (Solehati & Kokasih,2015).

Terapi Benson adalah teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O_2 dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai neurotransmitter (Yusliana, 2015).

Endorphine muncul dengan cara memisahkan diri dari deoxyribo nucleid acid (DNA) yaitu substansi yang mengatur kehidupan sel dan memberikan perintah bagi sel untuk tumbuh atau berhenti tumbuh. Pada permukaan sel terutama sel saraf terdapat area yang menerima endorphine. Ketika endorphine terpisah dari DNA, endorphine membuat kehidupan dalam situasi normal menjadi tidak terasa menyakitkan. Endorphine mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri dipostsina sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak dialami (Solehati & Kokasih, 2015).

Kesimpulan

Ada pengaruh efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum section caesaria di RSUD Bima.

Referensi

- Hidayat A. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Buku 1*. Salemba Medika, Jakarta.
- Mubarak W., Chayatin N. 2007. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Potter P. A., Perry A. G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Smeltzer S. C., Bare G. B. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8 Volume 3*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Tamsuri A. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Nursalam (2003). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta.

Nursalam (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.

Benson, H (2004). *Benson Relaxation*. <http://www.uua.org/ga/ga03/2031.htm>.

Carpenito, Lynda Juall (2000). *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis*, Jakarta: EGC

Chandra, B (2005). *Pengantar Statistik Kesehatan*. EGC. Jakarta.

Diahwati, Diana (2001). *Serba – Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung.

Guyton, Arthur c & Hall (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC. Jakarta.

Hardywinoto, D & Setiabudhi, T (2009). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Martha, D (2005). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: EGC

Notoatmojo, S (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi kedua. Rineka Cipta. Jakarta.

Praktiknya, Ahmad Watik (2000). *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

PSIK (2000). *Buku Panduan Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Surabaya

Roper, Nancy (1996). *Prinsip – Prinsip Keperawatan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.71-74

Priharjo, Robert (1996). *Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.20,21,25,27

Setiati, Siti dkk (2000). *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri Untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK – UI

Smet, B (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo

Solomon, et al (1990). *Human Anatomy dan Fisiologi*. Second edition. Saunders College Publishing. Florida

Sylvia, A and Lorraine (1995). (Alih Bahasa Peter Anugrah). *Patofisiologi Konsep Proses – Proses Penyakit*. Edisi 4. Jakarta: EGC

Taylor,C et al (1997). *Fundamental of Nursing: The Art and Science of Nursing Care*. Philadelphia. New York