

## EFEKTIFITAS RELAKSASI TEKNIK BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI IBU POST SEKSIO SESAREA

Dwi Yanti<sup>1)</sup>, Efi Kristiana<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk

Email : [dwiyanti.rashaka@gmail.com](mailto:dwiyanti.rashaka@gmail.com)

<sup>2)</sup>Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk

Email : [kristiana.efi2@gmail.com](mailto:kristiana.efi2@gmail.com)

### ABSTRAK

Kejadian Seksio Sesarea semakin menunjukkan peningkatan pada Rumah Sakit negeri dan pada Rumah Sakit swasta. Pada umumnya pembedahan seksio sesarea dapat mengakibatkan timbulnya nyeri abdomen pada klien. Nyeri yang ditimbulkan dari tindakan pembedahan seksio sesarea. Persalinan seksio sesarea dapat menimbulkan perasaan nyeri yang lebih tinggi sekitar 27,3% dari pada tindakan pertolongan persalinan normal yang hanya berkisar 9%. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri. Penatalaksanaan nyeri pada ibu post seksio sesarea bisa menggunakan pemberian terapi farmakologis dan dapat pula menggunakan terapi non farmakologis, dimana terapi non farmakologis bisa menjadi alternatif yang lebih aman dalam pemberiannya. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu pemberian terapi relaksasi tehnik benson kepada ibu post seksio sesarea. Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektifitas pemberian dari terapi relaksasi tehnik benson pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea. Strategi untuk mencapai tujuan atau desain penelitian yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah desain eksperimental dengan dua kali pengukuran terhadap 60 ibu post seksio sesarea (30 ibu dengan perlakuan dan 30 ibu tanpa perlakuan) di RSUD Kertosono Kabupaten Nganjuk. Instrument penelitian yang dipergunakan peneliti untuk mengukur intensitas nyeri menggunakan lembar kuesioner nyeri meliputi Skala Analog Visual (VAS), dan hasil dari pengukuran intensitas nyeri oleh peneliti di dokumentasikan pada lembar observasi dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Mann Whitney U*. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,005 dengan  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu bisa diambil kesimpulan jika pemberian terapi relaksasi tehnik benson mampu mempengaruhi turunnya intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan penambahan pemberian terapi non-farmakologi yang lain supaya lebih bermanfaat pada penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Benson, Intensitas Nyeri, Ibu Post Seksio Sesarea

### ABSTRACT

*Incidence of Caesarean section shows an increase in public hospitals and in private hospitals. In general, cesarean section surgery can cause abdominal pain on the client. Pain arising from cesarean section surgery. Caesarean section labor can cause a higher pain around 27.3% than the normal labor assistance which is only around 9%. Pain can be treated with pain management. Pain management in post cesarean women can use pharmacological therapy and can also use non-pharmacological therapy, where non-pharmacological therapy can be an alternative in its administration. One of the non-pharmacological therapies that can be used is the relaxation of Benson technique to post Caesarean mothers. The purpose of this research was to measure the effectiveness of the*

*Benson relaxation therapy in reducing the intensity of post-cesarean maternal pain. The strategy to achieve the objectives or research design that the researchers used in this study was an experimental design with two measurements of 60 post cesarean women (30 treated mothers and 30 untreated mothers) in Kertosono Regional Hospital of Nganjuk Regency. The research instrument used by researchers to measure pain intensity using the pain questionnaire sheet included the Visual Analog Scale (VAS), and the results of pain intensity measurements by researchers were documented on the observation sheet and then analyzed using the test Mann Whitney U. The results of the research conducted showed a p-value of 0.005 with  $\alpha$  (0.05). Therefore it can be concluded if the administration of Benson relaxation therapy can influence the decrease the pain intensity in post-cesarean mothers. For next research it is hoped that give the other additional non-pharmacological therapies so that it is more beneficial in reducing the intensity of pain in post-cesarean mothers.*

**Keywords:** *Benson Relaxation Therapy, Pain Intensity, Post-Caesarean Section Mother*

## PENDAHULUAN

Pertolongan persalinan secara spontan bisa di yakini sebagai tindakan pertolongan yang tidak mudah dan dapat menimbulkan kondisi tidak menguntungkan bagi ibu beserta calon bayinya, oleh karena itu tindakan pembedahan secara sesar pada pertolongan persalinan menjadi salah satu metode persalinan yang diminati para ibu untuk melahirkan calon bayinya meskipun pertolongan persalinan sesar dapat dikategorikan pembedahan besar. (Simkin dkk, 2007). Dengan meningkatnya perkembangan ilmu dan kecanggihan di bidang kedokteran, sedikit banyak berpengaruh terhadap persepsi seorang ibu terhadap pertolongan persalinan melalui pembedahan sesar yang semakin diminati, dibandingkan pertolongan persalinan dengan pembedahan sesar pada masa lampau yang dianggap menakutkan bagi ibu (Feng dkk, 2012).

WHO (World Health Organization) memutuskan standar rata-rata persalinan dengan tindakan operasi sesar pada suatu negara ialah antara 5-15 persen per 1000 kelahiran di dunia. WHO memberikan pernyataan mengenai terjadinya kenaikan pertolongan persalinan dengan metode sesar di setiap negara telah ada diawali pada tahun 2007- 2008 dengan 110.000 per kelahiran diseluruh Asia (Gibbons dkk, 2010)

Di negara Indonesia, persalinan dengan metode operasi sesar mengalami peningkatan secara terus menerus baik pada rumah sakit negeri dan meningkat pula pada rumah sakit swasta. Berdasarkan pada Data Survei Demografi serta Kesehatan Indonesia (SDKI) menyebutkan adanya perubahan peningkatan persalinan dengan metode operasi sesar di Indonesia sejak tahun 1991 hingga tahun 2007 yaitu 1,3-6,8 persen. Pertolongan persalinan dengan metode operasi sesar pada perkotaan dinilai lebih besar dibandingkan dengan di daerah pedesaan dengan angka 11% pada perkotaan dan 3,9% pada pedesaan. (BPS BKKBN, 2008). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan persalinan ibu yang melahirkan dengan operasi sesar sebesar 9,8 % dari semua persalinan 49.603 persalinan pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2013, dengan angka paling tinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan angka paling rendah di Sulawesi Tenggara (3,3%).

Tindakan pertolongan persalinan dengan metode operasi sesar bisa berdampak baik dan bisa juga berdampak kurang baik bagi ibu bersalin. Persalinan dengan metode operasi sesar bisa berdampak baik pada ibu yang tidak dimungkinkan untuk di tolong persalinan secara normal dengan berbagai sebab. Namun demikian

persalinan dengan metode operasi sesar bisa juga berdampak kurang baik bagi ibu secara fisik dan psikologisnya (Arwani dkk, 2012; Batubara, 2008; Manurung, 2013).

Secara fisik persalinan dengan pembedahan sesar dapat menimbulkan nyeri pada perut ibu. Nyeri ini berasal dari sayatan pembedahan pada proses persalinan sesar (Arwani dkk, 2012; Gondo, 2011). Persalinan dengan metode operasi sesar mengakibatkan terjadinya nyeri lebih tinggi berkisar 27,3% jika dibandingkan pada persalinan normal dengan nyeri berkisar 9%. Pada umumnya, nyeri dapat dirasakan oleh ibu post seksio sesarea selama beberapa hari, biasanya nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat terjadi peningkatan pada hari pertama setelah pembedahan sesar. Pada psikologis ibu bersalin pembedahan sesar dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada nyeri yang akan ditimbulkan setelah efek analgetik menghilang. Selain itu, persalinan dengan pembedahan sesar dapat menimbulkan efek kurang baik pada konsep diri ibu, dikarenakan Ibu tidak merasakan pengalaman melahirkan secara normal serta hilangnya harga diri berkaitan dengan perubahan tubuh akibat luka tindakan operasi (Akbar dkk, 2014; Manurung, 2013; Pratiwi, 2013).

Penatalaksanaan nyeri yang baik dapat mengatasi nyeri yang dirasakan oleh ibu, penatalaksanaan nyeri bermanfaat pada ibu untuk mengurangi atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga ibu dapat merasakan kenyamanan dari berkurangnya rasa nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan 2 metode, yaitu metode farmakologis dan metode non-farmakologis. Penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis bisa dengan mempergunakan obat jenis analgetik misalnya, morphine sublimaze, stadol, demerol dan lain lain (Akhlagi dkk, 2011; Abasi, 2015). Kelebihan penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis ialah rasa nyeri yang dirasakan dapat dikurangi dengan cepat tetapi penggunaan obat-obatan kimia pada kurun waktu lama bisa mengakibatkan efek samping yang berbahaya pada penggunaannya antara lain gangguan pada ginjal (Gondo dkk, 2011; Batubara dkk, 2008). Sementara penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologis yang sering digunakan misalnya teknik pernafasan, *audionalgesia*, *akupunktur*, *transcutaneous electric nerve stimulations (TENS)*, kompres dengan suhu dingin panas, sentuhan pijatan dan aromaterapi (Gondo dkk, 2011). Salah satu metode non farmakologis yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri ialah dengan melatih ibu untuk melakukan relaksasi (Mander, 2004).

Pemberian relaksasi bermanfaat untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan, meringankan ketegangan otot dan tulang serta secara tidak langsung bisa menurunkan nyeri dan ketegangan yang berkaitan dengan fisiologi tubuh seseorang (Kozier & Olivieri, 1996). Kelebihan pemberian relaksasi ialah bisa menurunkan tekanan darah tinggi serta ketidak teraturan denyut jantung, menurunkan nyeri pada kepala, nyeri punggung dan mengurangi gangguan tidur (Benson & Proctor, 2002)

Contoh tehnik relaksasi yang sederhana dan mudah melakukannya ialah tehnik Benson relaksasi, yang mana relaksasi tehnik benson ialah tehnik yang menggabungkan tehnik respon relaksasi dan sistem keyakinan seseorang (*faith factor*). Titik fokus pada tehnik relaksasi benson ialah pada penggunaan pernyataan tertentu yang diutarakan secara berulang dengan intonasi yang teratur serta diikuti sikap pasrah dari seseorang yang melakukan. Pernyataan yang digunakan misalnya pengucapan nama Tuhan, atau kata yang mempunyai maksud untuk membuat tenang hati klien sendiri (Benson & Proctor, 2000)

Penelitian yang dilakukan oleh Tetti Solehati, 2008 pada ibu post seksio sesarea di RS Cibabat Cimahi menunjukkan relaksasi tehnik benson terhadap intensitas nyeri dan kecemasan, menyebutkan adanya penurunan intensitas nyeri

dari 4,97 cm menjadi 2,63 cm. Terapi relaksasi tehnik benson adalah contoh salah satu terapi non farmakologis yang bertujuan untuk merelaksasi ibu dengan kepasrahan keyakinan dan sirkulasi nafas sehingga bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea.

Tujuan dari penelitian ini ialah agar mengetahui adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi relaksasi tehnik benson pada ibu post seksio sesarea.

### **Seksio Sesarea**

Seksio sesarea atau caesarean *section* merupakan suatu cara pengeluaran fetus melalui sebuah irisan pembedahan yang merobek abdomen seorang ibu (*laparotomy*) serta uterus (*hiskotomy*) bertujuan melahirkan satu bayi atau lebih. Seksio sesarea ialah suatu perlakuan bertujuan mengeluarkan bayi dengan berat diatas 500 gram, dengan melakukan sayatan dinding uterus yang masih utuh (Guyton, 2010)

### **Intensitas Nyeri**

Tidak ada yang dapat mengukur atau menilai sejauh mana rasa nyeri yang dirasakan selain individu yang merasakan sendiri, oleh sebab itu seorang individu harus diminta untuk mendeskripsikan atau membuat tingkatan dari nyeri yang individu rasakan sendiri. Informasi yang dibutuhkan harus dapat mendeskripsikan nyeri seseorang dalam berbagai metode, diantaranya ialah klien dianjurkan agar membuat tingkatan nyeri pada skala verbal atau *Visual Analog Scale* (VAS). Pada umumnya untuk mengukur intensitas nyeri digunakan skala rentang 0-10, dimana 0 = tidak ada nyeri, 1-2 = nyeri ringan, 3-4 = nyeri sedang, 5-6 = nyeri berat, 7-8 = nyeri sangat berat, 9-10 = nyeri buruk sampai tidak tertahankan (Pasero & McCaffery, 2005)

### **Penatalaksanaan Intensitas Nyeri Non Farmakologis**

Penatalaksanaan dengan menggunakan metode nonfarmakologis adalah salah satu cara penatalaksanaan pertama sebelum pemberian obat anti nyeri, selain itu perlu juga memperhatikan klien yang mungkin sedang menjalani terapi pemberian obat. Sedangkan pada klien dengan nyeri post seksio sesarea, penatalaksanaan nonfarmakologis ini dapat membantu mengurangi pemberian dosis obat pada beberapa klien (Hikayati, Rostika, dan Sigit, 2013).

Relaksasi tehnik Benson ialah salah satu jenis teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti kesehatan dari fakultas kedokteran Harvard yang mengkaji efektifitas doa dan meditasi bagi Menurut Benson (2000), formula-formula tertentu yang di ungkapkan berulang-ulang dengan menyertakan unsur keyakinan, keimanan kepada agama dan kepada Tuhan yang maha kuasa agar menjadi reaksi relaksasi lebih nyaman jika dibanding melakukan relaksasi tanpa ada tambahan unsur keyakinan tersebut. Tidak hanya efek penyembuhan pada penyakit jantung, darah tinggi dan kecemasan tetapi juga meringankan rasa nyeri.

Keberhasilan teknik relaksasi benson di butuhkan 4 elemen yang mendasari: lingkungan yang tidak ramai (tenang), ibu post seksio sesarea dapat merelaksasikan otot- otot tubuh, ibu fokus selama 10-15 menit dan berfikir positif, yang mana relaksasi tersebut perpaduan antara relaksasi dan faktor filosofis atau keyakinan. Metode dari relaksasi ini yaitu mengungkapkan ucapan tertentu ang memiliki ritme teratur dan dilakukan secara berulang-ulang dengan berserah diri pada Tuhan YME, ucapan tersebut mempunyai makna menenangkan ibu post seksio sesarea yang berupa nama-nama Tuhan. (Benson dan Proctor, 2000)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dimana penelitian ini memiliki tujuan mengetahui sejauh mana dalam memberikan terapi relaksasi tehnik benson pada intensitas penurunan nyeri ibu post seksio sesarea.

Dalam penelitian ini Respondenya yaitu ibu post seksio sesarea hari 1 hingga hari ke 3 di ruang nifas RSUD Kertosomo Kabupaten Nganjuk tahun 2019 sebanyak 60 ibu.

Langkah dalam penelitian ini yaitu dengan dilakukanya pengukuran sebanyak 2 kali pada responden yang sama, yang pertama pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi tehnik benson pada ibu post seksio sesarea hari pertama (01), selanjutnya dilaksanakan pengukuran yang ke 2 setelah diberikan terapi relaksasi benson hari ke tiga (02). Terapi dilakukan dengan melakukan relaksasi tehnik benson dua kali sehari dengan durasi relaksasi sepuluh menit selama tiga hari.

Instrument yang digunakan dalam mengukur intensitas nyeri yaitu lembar kuesioner nyeri meliputi Skala Analog Visual (VAS), sebagai pengukur intensitas derajat nyeri menggunakan skala rentang dari 0-10, yang mana 0 = tidak ada nyeri, 1-2 = memiliki nyeri ringan, 3-4 = nyeri sedang, 5-6 = nyeri berat, 7-8 = nyeri terasa sangat berat, 9-10 = nyeri buruk dan terasa tidak tertahankan. (Pasero & Mc Caffery, 2005) dari hasil pengukuran tersebut di catatat di lembar observasi.

Penelitian ini menggunakan analisis Uji Mann Whitney yang memiliki hasil nilai significane (Sig) dengan memiliki tingkat Signifikansi  $\alpha = 0,05$ , yang memiliki makna ada tidaknya perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan perlakuan pemberian terapi relaksasi tehnik benson kepada ibu post seksio sesarea.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Distribusi intensitas nyeri ibu post seksio sesarea hari pertama dan ketiga pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 1. Distribusi Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea Hari Pertama dan ke Tiga Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Intensitas Nyeri | Kelompok Intervensi |    |              |    | Kelompok Kontrol |    |              |    |
|------------------|---------------------|----|--------------|----|------------------|----|--------------|----|
|                  | Hari Pertama        |    | Hari Ke Tiga |    | Hari Pertama     |    | Hari Ke Tiga |    |
|                  | F                   | %  | F            | %  | F                | %  | F            | %  |
| DRJT 0           | 0                   | 0  | 0            | 0  | 0                | 0  | 0            | 0  |
| DRJT 1           | 0                   | 0  | 0            | 0  | 0                | 0  | 0            | 0  |
| DRJT 2           | 0                   | 0  | 2            | 7  | 0                | 0  | 2            | 7  |
| DRJT 3           | 0                   | 0  | 13           | 43 | 0                | 0  | 5            | 17 |
| DRJT 4           | 0                   | 0  | 10           | 33 | 1                | 4  | 9            | 29 |
| DRJT 5           | 3                   | 10 | 4            | 13 | 5                | 17 | 13           | 43 |
| DRJT 6           | 15                  | 50 | 1            | 4  | 15               | 50 | 1            | 4  |
| DRJT 7           | 9                   | 30 | 0            | 0  | 7                | 25 | 0            | 0  |
| DRJT 8           | 3                   | 10 | 0            | 0  | 1                | 4  | 0            | 0  |
| DRJT 9           | 0                   | 0  | 0            | 0  | 0                | 0  | 0            | 0  |
| DRJT 10          | 0                   | 0  | 0            | 0  | 0                | 0  | 0            | 0  |

Berdasarkan tabel 1 diatas menggambarkan bahwa intensitas tingkat dari nyeri ibu pasca bedah sesar hari pertama pada kelompok intervensi dengan derajat nyeri 5 sebanyak 3 responden, derajat nyeri 6 sebanyak 15 responden, derajat nyeri 7 sebanyak 9 responden dan derajat nyeri 8 sebanyak 3 responden. Setelah pemberian terapi relaksasi tehnik benson, intensitas nyeri ibu post seksio sesarea pada hari ke tiga mengalami penurunan dengan derajat nyeri 2 sebanyak 2 responden, derajat nyeri 3 sebanyak 13 responden, derajat nyeri 4 sebanyak 10

responden, derajat nyeri 5 sebanyak 4 responden dan derajat nyeri 6 sebanyak 1 responden. Pada kelompok kontrol intensitas nyeri hari pertama dengan derajat 4 sejumlah 1 responden, derajat 5 sebanyak 5 responden, derajat 6 sebanyak 15 responden, derajat 7 sebanyak 7 responden dan derajat 8 sejumlah 1 responden. Setelah tiga hari dilakukan pengukuran dengan hasil intensitas nyeri pada derajat 2 sebanyak 2 responden, derajat 3 sebanyak 5 responden, derajat 4 sebanyak 9 responden, derajat 5 sebanyak 13 responden dan derajat 6 sebanyak 1 responden. Hal tersebut menggambarkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai rata-rata derajat nyeri pada hari pertama dan hari ketiga dengan diberikan terapi relaksasi dari 6,4 menjadi 3,6 dengan selisih penurunan 2,8. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata penurunan derajat nyeri hari pertama dan hari ke tiga dari 5,9 menjadi 4,7 dengan selisih penurunan 1,7.

Menurut Wahyu (2018) dalam penelitian yang berjudul efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca section caesarea menyatakan bahwa sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson terdapat adanya perbedaan nilai yang mana saatpre test nilai 4-6, dan saat post test nilai 1-3, yang memiliki arti ada hubungan dalam pemberian relaksasi benson dengan penurunan derajat nyeri.

Nyeri yaitu pengalaman sensasi dan esensi yang kurang menyenangkan yang menyatakan ketidaknyamanan secara subjektif atau perindividu, membuat sakit tubuh dan seseorang tersebut merasakan itu nyata. Reseptor sumber nyeri terdapat disemua saraf bebas yang ada di kulit, tulang, persendian, didinding arteri membran yang ada pada sekeliling otak dan usus.

Tingkat nyeri yang berbeda dipersepsikan ibu post seksiose area disebabkan danya sikap dari pasien saat merespon dan mengartikan nyeri yang dirasakan. Setiap Individu berbeda-beda dalam mempersepsikan nyeri tersebut dan dipengaruhi oleh adanya beberapa factor. Tidak semua individu yang terpapar stimulasi yang sama akan berdampak pada nyeri yang sama, sehingga rasa sangat nyeri pada individu yang satu belum tentu dirasakan sangat nyeri pada individu yang lainya. (syahriyani, 2010).

## 2. Pengaruh pemberian terapi relaksasi tehnik benson pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Pemberian Terapi Relaksasi Benson Dengan Penurunan Intensitas Nyeri

| Kelompok                   | N  | Mean  | P Value | Signifikansi ( $\alpha=0,05$ ) |
|----------------------------|----|-------|---------|--------------------------------|
| Kelompok Intervensi Benson | 30 | 24,38 |         |                                |
| Kelompok Kontrol           | 30 | 36,62 | 0,005   | Signifikan                     |

Tabel 2 didapatkan hasil nilai P value Sig sebesar  $0,05 < \alpha (0,05)$ . Sehingga H0 ditolak, memiliki makna ada perbedaan dalam rata-rata penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea yang memiliki nilai signifikan. Sehingga disimpulkan bahwa dalam pemberian terapi relaksasi tehnik benson mampu enurunkan intensitas derajat nyeri ibu post seksio sesarea.

Penelitian oleh Lucky Tommy (2017) terkait pengaruh relaksasi benson pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea di RSUP. Prof. DR.R.D Kandou dan RS TK. III R.W Mongisidi Teling Manado menyatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari nilai tengah yang mana sebelumnya didapatkan 6,50 menjadi 3,00 dan nilai rata-rata intensitas nyeri yang mana sebelumnya 6,25 menjadi 3,25 dan interpretasi berubah dari sekala nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Teknik terapi benson yaitu teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan kepercayaan atau keyakinan sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan menjadikan otot-otot lebih rileks sehingga timbul rasa nyaman dan tenang. Asupan O<sub>2</sub> dalam otak tercukupi menjadikan manusia dalam keadaan seimbang. Keadaan ini akan menimbulkan suasana rileks pada manusia, dan akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin relaxing Factor (CRF). CRF akan bekerja merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi prolactin (POMC) menjadikan produksi enkephalin oleh medulla adrenal mengalami peningkatan. Kelenjar dibawah otak menghasilkan  $\beta$  endorphine untuk neurotransmitter (yuslina,2015).

Selain keuntungan relaksasi pemberian relaksasi benson juga dapat bermanfaat dari penggunaan keyakinan serta pengalaman transendensi. Ibu post seksio sesarea yang mengalami keadaan cemas dan tegang yang bekerja yaitu system saraf simpatis, dan keadaan relaksasi yang bekerja yaitu system saraf parasimpatis, sehingga relaksasi dapat menekan perasaan cemas, tegang, insomnia dan nyeri.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 60 ibu post seksio sesarea dengan 30 responden sebagai kelompok intervensi dan 30 responden sebagai kelompok kontrol pada pemberian terapi relaksasi teknik benson di Rumah Sakit Umum Daerah Kertosono Tahun 2019, maka peneliti menarik kesimpulan adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi teknik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea dengan nilai *P value* 0,005 menggunakan uji statistik Mann Whitney U.

### UCAPAN TERIMA KASIH

1. DR. MTh. Sri Suwanti, Dra., SST., MM selaku direktur Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Kertosono yang telah memberikan kesempatan untuk Dosen melakukan kegiatan penelitian
2. dr. Tien Farida selaku direktur RSUD Kertosono Kabupaten Nganjuk yang telah memberikan izin untuk terlaksananya penelitian
3. Seluruh Responden yang telah bersedia untuk mengambil bagian pada penelitian.
4. Segenap keluarga (suami dan anak-anak) yang memberikan pengertian dan waktu untuk terlaksananya penelitian.

### REFERENSI

- Abasi M. 2015. A Comparative Study on the Concept of Convulsion in Traditional Iranian Medicine and Classic Medicine. *Avicenna Journal of Phytomedicine*. 5 (1)
- Akbar A., Siti R., Desy A. 2014. *Hubungan antara Tingkat Kecemasan Pre-Operasi dengan Derajat nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2014*. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2 (1).
- Badan Pusat Statistik., BKKBN., Kementerian Kesehatan., Macro Inc. *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2007*. BKKBN, Departemen Kesehatan, Macro Calverton Mary Land. 2008.
- Batubara S.O., Hermayanti Y., dan Trisyani M. 2008. *Hubungan Pengetahuan, Nyeri Pembedahan Sectio Caesarea dan Bentuk Puting dengan Pemberian Air Susu Ibu Pertama Kali pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 3 (2).

- Benson, H, & Proctor, W. 2000. *Dasar – Dasar Respon Relaksasi*. Edisi 1. Alihurhasan. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Gibbons L, Belizán JM, Lauer JA, Betrán AP, Merialdi M, Althabe F. *The Global Numbers And Costs Of Additionally Needed And Unnecessary Caesarean Sections Performed Per Year: Overuse As A Barrier To Universal Coverage*[Internet]. Vol. 30, World health report. Geneva, Switzerland; 2010. 1-31 p.Available from: <http://www.who.int/healthsystems/topics/financing/healthreport/30C-sectioncosts.pdf>
- Gondo H.K. 2011. *Pendekatan NonFarmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran. 38 (4) : 185.
- Gondo H.K. 2011. *Pendekatan NonFarmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran. 38 (4) : 185.
- Guyton. 2010. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Hikayati., Rostika .F., Sigit P., 2013. Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir. Jurnal Pengabdian Sriwijaya
- Pratiwi R. 2012. *Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesrea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam*. Student e-journal. 1 (1).
- Salfariani I, Nasution S-S. *Caesarea Tanpa Indikasi Medis Di Rsu Bunda Thamrin Medan. Keperawatan Klinik*[Internet]. 2012;1(1):7–12. Available from: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/article/view/94>
- Schuller R-C, Surbek D. *Sectio Caesarea: Actual Controversy*. Ther Umsch [Internet]. 2014Dec;71(12):717–22. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25447086>
- Solehati T, Kokasih C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Syahriyani. 2010. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post OP Apendiktomi RSU TK II Palamonia Makasar*.
- Wahyu, Afniyar. 2018. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Derah Raja Ahmad Thabib*.
- Yusliana dkk. 2015. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea di RS. III R.W. Mongisidi Teling Manado*