



## Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga

Novita Ismayani<sup>1</sup>, Tophan Heri Wibowo<sup>1</sup>, Roro Lintang Suryani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Anesthesiology Nursing Study Program, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Novita Ismayani

Email: [novitaismayani68@gmail.com](mailto:novitaismayani68@gmail.com)

Address : Jl. Raden Patah No 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran Banyumas, Central Java 53182, Indonesia

Submitted:5 September 2024, Revised:12 September 2024, Accepted:27 September 2024, Published:20 Oktober 2024

DOI: [doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.406](https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.406)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Background:** The number of SC deliveries in recent times has increased tremendously. This is a variable phenomenon related to social, economic and cultural levels SC has become a very safe procedure in many parts of the world so it is considered almost perfect. Procedures, operations may cause discomfort and alter tissue continuity. Objective: Based on this PkM, namely to determine the results of the application of benson therapy to reduce pain levels in post SC patients.

**Objective:** This community service activity aims to help reduce post-SC pain with benson relaxation, patients can overcome it with non-pharmacological therapy independently.

**Method:** This community service activity is carried out directly by providing the application of the benson relaxation technique, then continuing to evaluate so that the giver of the application of the benson relaxation technique can find out whether the target has decreased pain or not. The activity of applying the benson relaxation technique was carried out for 1 day for 10-15 minutes in the afternoon. The activity measures the patient's pain intensity using the VAS (Visual Analog Scale) measuring instrument.

**Result:** Participants experienced an increase in pain before being given the application of benson relaxation techniques as many as 27 participants (90%) experienced moderate pain (4-7), after being given benson relaxation participants experienced a decrease in pain levels, namely 25 participants (83%) experienced a decrease to mild pain (<4).

**Conclusion:** as a whole amounted to 30 participants, most in the age range 21-35 as many as 22 participants (73%), and the highest level of education is high school education as many as 14 participants (46.7%), with the most history of previous operations there has never been a history of previous operations as many as 21 participants (70%). Participants experienced increased pain before being given the application of benson relaxation techniques as many as 27 participants (90%) experienced moderate pain (4-7), after being given benson relaxation participants experienced a decrease in pain levels, namely 25 participants (83%) experienced a decrease to mild pain (<4).

**Keywords:** adolescent, diet, gastritis, habit

## Latar belakang

*Sectio caesarea* adalah tindakan operasi dalam menolong persalinan melalui insisi (irisasi) pada dinding abdomen (laparotomi) dan uterus (histerektomi) untuk melahirkan janin. *Sectio caesarea* merupakan prosedur efektif untuk mengatasi ketidaknormalan dalam proses persalinan, di mana tindakan operasi tersebut dapat dilakukan secara elektif maupun emergensi sesuai dengan indikasi dari operasi itu sendiri (Sugito, Ta'adi, & Ramlan, 2023). Menurut penelitian baru dari *World Health Organization* (WHO), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, dan kini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) seluruh kelahiran. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat pada dekade mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran kemungkinan akan dilakukan melalui operasi caesar pada tahun 2030, demikian temuan penelitian tersebut (WHO, 2021). Provinsi Jawa Tengah 2018 terakhir mengungkapkan angka kelahiran akibat SC mencapai 17,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Faktor yang memengaruhi skala nyeri di antaranya adalah pengalaman nyeri sebelumnya dan makna nyeri. Secara psikologis tindakan *sectio caesarea* berdampak terhadap rasa takut dan cemas terhadap nyeri yang akan dirasakan setelah pengaruh pemberian analgetik hilang (Sugito *et al.*, 2023). Oleh karena itu dibutuhkan tindakan non farmakologis yang mampu mengatasi nyerinya secara efektif tanpa disertai efek samping serta sebagai upaya mandiri pasien terhadap pengontrolan nyeri agar sensasi nyeri yang dirasakan pasien dapat berkurang (Sugito *et al.*, 2023). Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penanganan nyeri dengan intervensi mandiri keperawatan menggunakan terapi relaksasi Benson, yaitu teknik yang dapat menghilangkan nyeri (Umar, Herawati, Widiawati, Maryani, & Rahmayanti, 2022).

Relaksasi benson ini sudah dilakukan di beberapa penelitian eksperimen. Menurut penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar 4,519 dengan p-value  $0,000 < (0,05)$  (Aryana & Novitasari, 2013). Hasil penelitian lainnya berupa penerapan teknik terapi relaksasi benson selama 3 hari sekitar 10-15 menit efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post SC. Skala nyeri awal responden setelah pemberian terapi yaitu 4-5 menurun hingga nyeri ringan yaitu 2-3 (Febiantri & Machmudah, 2021).

## Tujuan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengurangi nyeri pasca SC dengan relaksasi benson, pasien dapat mengatasinya dengan terapi non-farmakologi secara mandiri.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam upaya meningkatkan status kesehatan pada pasien post SC yaitu dengan dilaksanakan penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post SC. . Dalam penyelesaian masalah sebelum melakukan penerapan teknik relaksasi benson harus melakukan observasi terlebih dahulu apakah pasien mengalami nyeri dan tidak, kegiatan penerapan teknik relaksasi benson dilakukan selama 1 hari selama 10-15 menit sore hari di Ruang Bougenville RUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga dilakukan dari tanggal 15-28 Juli 2024.

Kegiatan mengukur intensitas nyeri pasien menggunakan alat ukur VAS (*Visual Analog Scale*). Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui score intensitas/tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penerapan langsung dengan menerapkan teknik penurunan nyeri menggunakan teknik relaksasi benson. Kegiatan ini sasarannya ibu melahirkan melalui SC dan berjumlah 32 diantaranya 2 peserta menolak diberikan penerapan teknik relaksasi benson, 30 peserta menyetujui untuk diberikan relaksasi benson di kelompokkan ibu riwayat persalinan, umur peserta.

Yang pertama adalah Persiapan dan Koordinasi dan menyamakan persepsi dengan tim penyusun dan dosen pembimbing melalui kegiatan diskusi dan konsultasi kegiatan, mengajukan surat persetujuan kepada institusi pendidikan kampus Universitas Harapan Bangsa, melakukan *pra-survai* no surat 071/152/Diklat/XI/2023 ke institusi mitra dan melakukan koordinasi aktif dengan mitra yaitu kepala RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, mengajukan surat khalayakan etik no. B.LPPM-UHB/583/06/2024 kepada institusi pendidikan kampus Universitas Harapan Bangsa.

Skrining Peserta kegiatan Skrining peserta dilakukan dengan cara mengelompokan pasien yang mengalami nyeri pasca SC. Kegiatan ini sasarannya ibu melahirkan melalui SC dan di kelompokkan ibu riwayat persalinan, umur responden serta *skrining* penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post SC dilakukan untuk mengetahui apakah pasien mengalami nyeri post SC. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 15- 28 Juli 2024 di Ruang Bougenvile RSUD dr R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Selanjutnya kegiatan implementasi dan Monitoring dan Evaluasi.

## Hasil

**Tabel 1:** Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Pendidikan, Riwayat Operasi

karakteristik	f	%
<b>Umur</b>		
21-35	22	73.0
>35	8	26.7
<b>Tingkat pendidikan</b>		
SLTP	16	53.4
SLTA	14	46.7
<b>Riwayat operasi</b>		
Ada	9	30.0
Tidak ada	21	70.0
<b>Total</b>	30	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik peserta didominasi oleh usia 21-35 tahun (70,0 %), dari tingkat pendidikan didominasi yang paling banyak adalah SMA (46,7%), sebagian besar peserta belum pernah ada riwayat operasi sebelumnya (70,0%).

**Tabel 2:** Tingkat Nyeri Peserta Pre Pemberian Relaksasi Benson

Tingkat nyeri	f	%
Nyeri Sedang (4-7)	27	90.0
Nyeri Berat (>7)	3	10,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2, tingkat nyeri peserta pre pemberian relaksasi benson kategori tingkat nyeri sedang (4-7) sebelum implementasi sebesar (90%).

**Tabel 3:** Tingkat Nyeri Peserta Post Pemberian Relaksasi Benson

Tingkat nyeri	f	%
Nyeri Ringan (<4)	25	83,0
Nyeri Sedang (4-7)	5	16.7
	30	100.0

Berdasarkan tabel 4.3, tingkat nyeri peserta post pemberian relaksasi benson kategori tingkat nyeri ringan (<4) sebelum implementasi sebesar (83%),

## Diskusi

Tabel 4.1 diperoleh data peserta pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga paling banyak pada usia 21-35 yaitu usia dewasa muda sebanyak 22 peserta (73,0%) dalam artian disini banyak responden yang melahirkan melalui SC direntan umur dewasa muda, karakteristik pendidikan sebagian besar peserta lulusan SMA sebanyak 14 peserta (46,7%), sedangkan dilihat dari karakteristik riwayat operasi sebagian besar tidak ada riwayat operasi sebanyak 21 peserta (70,0%).

Hasil penelitian ini didukung oleh (Wulandari, Sukmaningtyas, & Wibowo, 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat 18 peserta yang diikut sertakan dalam penelitian tersebut dan menghasilkan mayoritas paling banyak berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 13 responden (72,2%) dan sebagian kecil responden berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 5 responden (27,8%). Hal ini diperkuat menurut Amir, (2020) usia yang dimiliki oleh seseorang yang dihitung berdasarkan ulang tahun terakhir. Pada umumnya usia reproduksi yang baik adalah usia 20-35 tahun persiapan kehamilan dan persalinan, dari hasil penelitian sebanyak 108 responden terdapat usia ibu yang berisiko rendah sebanyak 77 orang (71,3%) dan usia ibu yang berisiko tinggi sebanyak 31 orang (28,7%). Usia ibu saat melahirkan merupakan salah satu faktor risiko kematian perinatal, dalam kurun waktu reproduksi sehat diketahui bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Penyebab terjadinya SC di usia 20-35 tahun karena kondisi kesehatan ibu yang yang tidak memungkinkan pada usia tersebut sehingga mengakibatkan komplikasi pada persalinan yang dapat menyebabkan kematian atau kesakitan pada ibu dan bayinya. Kesiapan fisik wanita untuk hamil ditentukan oleh 3 hal yaitu: fisik, kesiapan mental, dan kesiapan sosial ekonomi. Secara fisik dikatakan siap hamil apabila telah menyelesaikan pertumbuhan terutama organ reproduksi.

Berdasarkan tabel 4.1 juga diperoleh tingkat pendidikan didapatkan bahwa status pendidikan responden terbanyak adalah SMA sebanyak 14 peserta (46,7%) hasil penelitian ini didukung oleh (Muthia, 2018) tentang efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri

pada pasien section caesarea. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan bahwa status pendidikan peserta terbanyak adalah SMA yang berjumlah 10 peserta (45 %) dengan jumlah peserta 22. Tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku dan menghasilkan banyak perubahan, khususnya pengetahuan dibidang kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Tingkat pendidikan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik maupun buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya (Ariyanto, Heri, 2024).

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh juga riwayat operasi sebelumnya didapatkan bahwa riwayat operasi paling banyak adalah yang tidak ada riwayat operasi sebelumnya yaitu sebesar 21 peserta (70,0%). Hasil penelitian ini didukung oleh Sudarsih *et al.* (2023) hubungan antara komplikasi kehamilan dan riwayat persalinan terhadap SC diperoleh data sebanyak 105 responden bahwa ibu yang tidak ada riwayat SC berjumlah 86 (81,9%) orang, lebih banyak dibanding ibu yang ada riwayat SC (Setiawan et al., 2023). Ibu yang memiliki riwayat operasi SC disarankan untuk melahirkan kembali melalui operasi SC untuk mencegah robekan rahim. Jika ibu telah melahirkan dengan metode SC pada kehamilan sebelumnya, ada kemungkinan yang lebih tinggi untuk melahirkan dengan metode yang sama di kehamilan berikutnya. Hal ini disebabkan oleh adanya bekas luka pada uterus yang dapat mempengaruhi kelangsungan persalinan normal. Dalam beberapa kasus, para tenaga medis mungkin merekomendasikan SC sebagai pilihan yang lebih aman dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan persalinan normal setelah SC sebelumnya Sudarsih *et al.* (2023). Berdasarkan rekapan data ruang Bougenvile RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga bahwa kebanyakan pasien yang sebelumnya belum ada riwayat pembedahan sebelumnya.

Berdasarkan Tabel 4.2 tingkat nyeri dengan nyeri kategori nyeri sedang (4-7) sebelum implementasi sebesar (90%), kategori nyeri berat (>7) sebelum implementasi sebesar (10%). Hasil penelitian didukung oleh Warsono *et al.* (2019) menunjukkan dalam penelitiannya dari responden 30 peserta menunjukkan bahwa sebelum pemberian relaksasi Benson sebagian besar intensitas nyeri berat terkontrol sebanyak 21 responden (70,0 %), nyeri sedang 9 responden (30.0%) (Setiawan et al., 2021). Salah satu penatalaksanaan nyeri non farmakologi khususnya pada pasien post operasi adalah teknik relaksasi, relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur. relaksasi adalah strategi kognitif yang memberikan kesembuhan secara fisik dan mental atau mengurangi nyeri sampai ambang nyeri (Warsono et al., 2019).

Berdasarkan hasil terlihat ada perubahan katagori nyeri yang berarti setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Berdasarkan hasil terlihat ada perubahan katagori nyeri yang berarti setelah dilakukan teknik relaksasi benson (Haryanti, 2021).

## **Kesimpulan**

Peserta Pengabdian kepada Masyarakat penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien SC di Ruang Bangsal Bougenvile RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga secara keseluruhan berjumlah 30 peserta, terbanyak pada rentang usia 21-35 sebanyak 22 peserta (73%), dan tingkat pendidikan terbanyak yaitu pendidikan SMA sebanyak 14 peserta (46,7%), dengan riwayat operasi sebelumnya paling banyak belum pernah ada riwayat operasi sebelumnya sebanyak 21 peserta (70%).

Melalui penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post SC di ruang Bougenvile RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, peserta PKM dapat memahami dan menerapkan teknik relaksasi benson secara mandiri, hal ini dapat menabuh wawasan terkait penurunan nyeri, peserta mengalami peningkatan rasa nyeri sebelum diberikan penerapan teknik relaksasi benson sebanyak 27 peserta (90%) mengalami nyeri sedang (4-7), setelah diberikan relaksasi benson peserta mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu 25 peserta (83%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (<4). Rencana tindak lanjut ketua Pengandian kepada Masyarakat dapat mempublikasikan jurnal terkait penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post sc.

### Daftar Pustaka

- Amir, F. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Caesarea di RSU Bahagia Makassar Tahun 2020, *4*(2).
- Ariyanto, Heri, E. M. (2024). Telehealth improves quality of life of COPD patients : systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing and Social Sciences Related to Health and Illness Review*, *26*(1), 1–8. <https://doi.org/10.32725/kont.2024.024>
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *1*(2), 186–195.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (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.
- Muthia, R. (2018). EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PASIEN PASCA POST SECTIO CAESAREA, *2*, 1–26.
- Setiawan, H., Diaz, Y., Sandi, L., Andarini, E., Kurniawan, R., Richard, S. D., & Ariyanto, H. (2021). The effect of genetic counseling on depression , anxiety , and knowledge level among diabetes mellitus patients. *Kontak*, *23*(4), 330–337. <https://doi.org/10.32725/kont.2021.035>
- Setiawan, H., Med, M. S., Firmansyah, A., Kep, M., Richard, S. D., & Kep, M. (2023). The role of nurses to control beta thalassemia disease in Indonesia : A perspective. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, *18*(5), 964–966. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.02.007>
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(4), 1567–1576.
- Sugito, A., Ta'adi, & Ramlan, D. (2023). *aromaterapi dan akupresur pada sectio caesarea*. ( ramlan. . Sugito, A.ta'adi, Ed.). MAGELANG: pustaka rumah c1nta.
- Umar, E., Herawati, T. M., Widiawati, S., Maryani, L., & Rahmayanti, Y. N. (2022). *Buku Ajar Manajemen S1 Keperawatan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group.
- 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.
- 
- 349 | Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga

*Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44.  
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>

WHO. (2021). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. *WHO*, 18–23.

Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas, 1381–1387.