

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST SC DENGAN PRE EKLAMPSIA DI RUANG KANA RSUD WONOSARI GUNUNG KIDUL

Risa Nur Mitasari<sup>1\*</sup>, Sri Sat Titi Hamranani<sup>2</sup>, Chori Elsera<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

\*Email: risanurmitasari@gmail.com

## Abstrak

*Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan yang sering dilakukan pada pasien Pre eklampsia untuk menyelamatkan ibu dan janin. Pascaoperasi, nyeri yang muncul dapat menghambat proses pemulihan fisik dan psikologis. Pengelolaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan adalah terapi relaksasi Benson, yang menggabungkan teknik pernapasan dalam, fokus pikiran, dan pengulangan kata yang menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC dengan preeklampsia di Ruang Kana RSUD Wonosari Gunung Kidul. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua responden. Terapi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–25 menit per sesi, dan nyeri diukur menggunakan skala NRS. Hasil menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri dari skala sedang menjadi ringan. Pasien tampak lebih rileks dan mulai beraktivitas ringan. Terapi ini efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien, sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan komplementer yang mendukung pemulihan pasca SC.*

## Kata Kunci:

*Nyeri; Post Sectio Caesarea; Preeklampsia; Terapi Relaksasi Benson;*

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* adalah sebuah tindakan bedah yang dilakukan dengan membuat potongan pada dinding rahim ibu hamil dengan tujuan untuk melahirkan dan mengambil bayi sekaligus menjaga keselamatan ibu dan bayi [1]. Melahirkan melalui *Sectio Caesarea* dapat menyebabkan sang ibu menjadi tidak bisa melakukan aktivitas sendiri akibat rasa sakit yang ditimbulkan oleh operasi, dan karena adanya rasa nyeri pada area sayatan, ibu akan mengalami keterbatasan dalam bergerak, yang dapat menunda proses menyusui, sehingga berpengaruh negatif pada tingkat keberhasilan menyusui bagi ibu setelah menjalani operasi *Sectio Caesarea* [1].

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, jumlah operasi caesar di seluruh dunia semakin meningkat, hingga mencapai lebih dari 1 dari 5 kelahiran (21%). Diperkirakan angka ini akan terus naik selama sepuluh tahun ke depan. Pada tahun 2030, sekitar 29% dari seluruh kelahiran diperkirakan akan dilakukan melalui operasi caesar. Di Indonesia, menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, persentase operasi caesar mencapai 25,9%. Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari Gunungkidul, jumlah persalinan dengan SC sebanyak 329 pada tahun 2024 terhitung dari Januari sampai Desember 2024 dengan jumlah 511. Adapun kasus yang terjadi pada pasien dengan induksi SC sebanyak 302 (59,1%), spontan 59 (29,4%), dan lainnya atas indikasi induksi (10,8) spontan [2].

Preeklamsia adalah penyebab utama angka kematian ibu di Indonesia, berkontribusi sekitar 27,1% kematian ibu yang disebabkan oleh hipertensi selama masa kehamilan (Cahyandaru et al. , 2019). Situasi ini sering kali semakin parah karena kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai serta tantangan yang muncul akibat pandemi COVID-19, yang menghalangi layanan kesehatan penting bagi para ibu [3].

Persalinan melalui operasi caesar dapat menyebabkan efek samping seperti rasa sakit yang parah pada area luka operasi. Nyeri merupakan persepsi individu serta cara seseorang merespons rasa sakit yang dialaminya. Ketidaknyamanan akibat nyeri setelah operasi caesar dapat berdampak pada fungsi sistem pernapasan, kardiovaskular, pencernaan, endokrin, sistem imun, serta menimbulkan stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi dan pengurangan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk mengelola nyeri guna meredakan atau mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu, agar ibu dapat merasa lebih tenang. Pada dasarnya, metode pengelolaan nyeri setelah operasi caesar yang biasa diterapkan terbagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologi dan non-farmakologi [4].

Pengelolaan farmakologi dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat-obatan penghilang rasa sakit, seperti morfin sublimaze, Demerol, stadol, dan lainnya. Pengobatan nyeri melalui pendekatan farmakologis memiliki keuntungan yaitu kemampuan untuk mengurangi rasa sakit dengan cepat, namun metode ini juga memiliki kelemahan karena penggunaan obat kimiawi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek samping yang serius bagi penggunanya. Pendekatan non-farmakologis penting untuk memperpendek durasi nyeri yang hanya berlangsung beberapa detik atau menit. Beberapa contoh yang digunakan dalam terapi non-farmakologis antara lain adalah terapi plasebo, terapi musik, teknik relaksasi pernapasan dalam, dan relaksasi Benson dengan dukungan aromaterapi [5].

Relaksasi benson adalah kombinasi dari teknik pernapasan dalam, pemikiran, dan sistem kepercayaan pribadi (yang berupa kata-kata yang terfokus pada nama Tuhan atau istilah yang memberikan rasa tenang bagi individu tersebut) yang diucapkan dengan ritme teratur secara berulang disertai dengan sikap menyerah [6].

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilaksanakan di Ruang Kana RSUD Wonosari Gunung Kidul selama tiga hari berturut-turut. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien yang sudah menjalani operasi *sectio caesarea* dengan indikasi preeklampsia. Penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan bantuan perawat ruangan untuk memastikan pelaksanaan intervensi berjalan sesuai prosedur. Dalam penelitian ini, keluarga pasien juga dilibatkan agar dapat memberikan dukungan selama proses pemulihan. Pendekatan ini bertujuan memperkuat kerja sama tim kesehatan, mempercepat tanggapan klinis terhadap nyeri setelah operasi, serta mendukung keefektifan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan nyeri.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap dua orang peserta, yaitu Ny. G dan Ny. P, yang masing-masing adalah pasien pasca operasi *Sectio Caesarea* (SC) karena adanya preeklampsia dan di rawat di ruang Kana RSUD Wonosari. Kedua responden memiliki keluhan utama yang sama yaitu nyeri pada luka bekas operasi. Ny. G mengeluhkan nyeri yang dirasakan seperti disayat-sayat di bagian bawah perut dengan skala nyeri 6 (kategori sedang), yang bersifat hilang timbul dan meningkat saat bergerak maupun saat batuk. Ny. G tampak meringis, melindungi area perut, dan mengeluh sulit untuk berpindah posisi. Tekanan darah saat pengkajian tercatat 188/104 mmHg, dengan riwayat tekanan darah tinggi yang muncul selama kehamilan, tanpa riwayat hipertensi

sebelumnya. Sementara itu, Ny. P juga mengeluhkan nyeri pada luka SC dengan karakteristik serupa, namun dengan intensitas sedikit lebih ringan yaitu skala nyeri 5 (kategori sedang). Nyeri dirasakan di bagian bawah perut dan juga muncul saat bergerak atau melakukan aktivitas ringan. Tekanan darah Ny. P saat dilakukan pengkajian sebesar 157/104 mmHg, dan diketahui memiliki riwayat hipertensi kronis yang sudah ada sebelum masa kehamilan. Keduanya tampak menunjukkan reaksi nyeri melalui ekspresi wajah, posisi tubuh yang kaku, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas mandiri seperti duduk dan berjalan.

Berdasarkan pengkajian subjektif dan objektif, dapat ditegakkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen injuri fisiologis (insisi post operasi SC) ditandai dengan keluhan nyeri pada daerah abdomen, ekspresi wajah meringis, dan skala nyeri sedang hingga berat. Klien juga menunjukkan keterbatasan dalam mobilisasi, tampak cemas, serta menghindari pergerakan yang memicu nyeri. Ketidaknyamanan ini berdampak pada keterlambatan proses pemulihan dan berisiko menurunkan keterlibatan klien dalam perawatan diri. Diagnosa ini menekankan pentingnya intervensi yang tepat seperti terapi relaksasi Benson untuk membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan serta pemulihan klien secara keseluruhan.

Nyeri akut merupakan masalah keperawatan yang umum terjadi pada pasien post *sectio caesarea*, khususnya dengan indikasi preeklampsia. Gejalanya meliputi nyeri tajam di area insisi, keterbatasan mobilisasi, peningkatan tanda vital, serta respons emosional seperti cemas dan tegang, yang dapat menghambat proses pemulihan. Nyeri pasca operasi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis pasien dan menurunkan keterlibatan dalam perawatan diri. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri akut tersebut adalah terapi relaksasi Benson. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan dalam, pemusatan pikiran, dan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan sesuai keyakinan individu. Mekanisme kerjanya melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan stres, memperlambat denyut jantung, dan mengurangi persepsi nyeri. Prosedur dilakukan selama 15–20 menit dalam beberapa hari berturut-turut dalam lingkungan tenang dan terpandu. Terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut, meredakan ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas pemulihan pasien post SC secara menyeluruh.

Implementasi terapi relaksasi Benson diterapkan sebagai metode intervensi tanpa obat untuk mengurangi tingkat rasa sakit pada dua pasien yang telah menjalani operasi caesar dengan kondisi preeklampsia, yaitu Ny. G dan Ny. P. Proses terapi ini berlangsung selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 15 hingga 20 menit. Sebelum intervensi dilakukan, perawat memulai dengan tahap orientasi yang mencakup memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan terapi, serta meminta persetujuan dan kesiapan klien untuk mengikuti sesi relaksasi. Pasien kemudian diarahkan dalam posisi tidur terlentang dengan kondisi yang nyaman dan lingkungan tenang.

Langkah pertama dimulai dengan mengarahkan pasien untuk memejamkan mata dan menarik napas secara perlahan melalui hidung, lalu menghembuskannya perlahan dari mulut. Selama proses tersebut, pasien diminta mengulang kata yang menenangkan sesuai keyakinannya, seperti "Subhanallah" atau "Alhamdulillah", secara berulang-ulang selama sesi berlangsung. Perawat menjaga suasana tetap hening dan mendampingi proses untuk memastikan teknik dilakukan secara benar.

Sebelum terapi dimulai, skala nyeri pasien diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Evaluasi juga dilakukan setelah sesi selesai untuk mencatat perubahan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Selama terapi berlangsung, komunikasi terapeutik terus dijaga untuk memastikan kenyamanan dan kesiapan klien. Setelah

prosedur selesai, pasien tampak lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi nyeri yang mencolok, dan mulai mampu melakukan aktivitas ringan. Efektivitas terapi dinilai dari pengurangan skala nyeri serta peningkatan kenyamanan dan kondisi emosional pasien.

Evaluasi keperawatan dilakukan setelah penerapan terapi relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut pada dua klien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan. Terdapat juga respon positif yang terlihat dari peningkatan rasa nyaman, di mana kedua pasien melaporkan merasa lebih tenang, rileks, dan tidak lagi menunjukkan tanda-tanda nyeri yang berlebihan. Hasil evaluasi ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan relaksasi pada pasien pasca *sectio caesarea*.

**Tabel 1.** Tabel Hasil Pengukuran Skala Nyeri, Nadi dan Ekspresi Wajah Ny. G

Tanggal Waktu	Skala Nyeri		Nadi		Ekspresi Wajah	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
12-01-2025 14.00-14.25	6	5	87x/menit	84x/menit	Dahi berkerut, wajah tampak tegang	Wajah tidak nyaman ringan
13-01-2025 07.00-07.25	5	4	90x/menit	85x/menit	Wajah tampak tegang dan tidak nyaman	Wajah tampak netral dan agak rileks
14-01-2025 11.00-11.25	4	3	83x/menit	78x/menit	Wajah tampak tidak nyaman	Wajah tampak tenang dan sedikit tegang

Berdasarkan hasil dari tabel 1 di atas, responden Ny. G selama 3 hari berturut-turut pada Pada tanggal 12 Januari 2025 pukul 14.00-14.25 WIB, skala nyeri pasien turun dari 6 menjadi 5. Frekuensi nadi juga mengalami penurunan dari 87x/menit menjadi 84x/menit. Ekspresi wajah sebelum intervensi menunjukkan dahi berkerut dan wajah tampak tegang, sedangkan setelah intervensi menjadi wajah tidak nyaman ringan. Selanjutnya, pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 07.00-07.25 WIB, skala nyeri berkurang dari 5 menjadi 4, dan frekuensi nadi menurun dari 90x/menit menjadi 85x/menit. Ekspresi wajah yang sebelumnya tampak tegang dan tidak nyaman, berubah menjadi netral dan agak rileks setelah intervensi. Pada tanggal 14 Januari 2025 pukul 11.00- 11.25 , skala nyeri kembali menurun dari 4 menjadi 3, dengan frekuensi nadi menurun dari 83x/menit menjadi 78x/menit. Ekspresi wajah pasien yang sebelumnya tampak tidak nyaman, menjadi tenang dan sedikit tegang.

Berdasarkan hasil dari tabel 2. responden Ny. P yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Pada tanggal 14 Januari 2025 pukul 08.00–08.25, skala nyeri sebelum intervensi adalah 5 dan menurun menjadi 4 setelahnya. Frekuensi nadi juga menurun dari 90x/menit menjadi 86x/menit. Ekspresi wajah pasien menunjukkan perubahan dari dahi berkerut dan tampak tidak nyaman menjadi wajah tampak rileks. Kemudian pada tanggal 15 Januari 2025 pukul 15.00–15.25, skala nyeri tetap berada pada angka 4 sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan nadi mengalami sedikit penurunan dari 87x/menit menjadi 85x/menit. Ekspresi wajah masih tampak agak tegang dan setelah intervensi tidak menunjukkan banyak perubahan, meskipun ada sedikit relaksasi. Selanjutnya, pada tanggal 16 Januari 2025 pukul 10.30–10.55, skala nyeri mengalami penurunan dari 4 menjadi 3, dengan nadi turun dari 83x/menit menjadi 78x/menit. Ekspresi wajah yang awalnya tegang dan tidak nyaman berubah menjadi lebih tenang dengan sedikit ketegangan.

Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Saat pasien melakukan napas dalam,

memusatkan pikiran, dan mengulang kata yang menenangkan, sistem limbik (terutama hipotalamus dan amigdala) menjadi lebih tenang sehingga produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol menurun. Kondisi ini menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan ambang nyeri. Selain itu, tubuh melepaskan endorfin melalui hipotalamus dan kelenjar pituitari, yang berfungsi sebagai analgesik alami dengan menghambat transmisi impuls nyeri. Aktivasi parasimpatis juga menyebabkan vasodilatasi perifer, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi jaringan, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan rasa nyeri. Secara bersamaan, terjadi penurunan tekanan darah dan denyut jantung, menandakan tubuh berada dalam keadaan rileks. Kombinasi efek tersebut menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien post sectio caesarea dengan preeklampsia.

**Tabel 2 .** Tabel Hasil Pengukuran Skala Nyeri , Nadi dan Ekspresi Wajah Ny. P

Tanggal Waktu	Skala Nyeri		Nadi		Ekspresi Wajah	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
14-01-2025 08.00-08.25	5	4	90x/menit	86x/menit	Dahi berkerut, tampak tidak nyaman	Wajah tampak rileks
15-01-2025 15.00-15.25	4	4	87x/menit	85x/menit	wajah tampak agak tegang	Ekpresi tetap ,wajah belum banyak perubahan
16-01-2025 10.30-10.55	4	4	83x/menit	78x/menit	Wajah tampak tidak nyaman	Wajah tampak lebih tenang sedikit ketegangan

Dari kedua responden tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi keperawatan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dan stabilisasi tanda-tanda vital, khususnya tekanan darah dan denyut nadi. Penurunan skala nyeri yang konsisten mengindikasikan efektivitas pendekatan non-farmakologis yang digunakan dalam manajemen nyeri pada pasien pasca tindakan medis.

Penelitian ini selaras dengan temuan Kriscillia (2020) tentang ” Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi”. Teknik relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang memadukan latihan pernapasan dalam, pengulangan kata-kata yang menenangkan, serta penciptaan suasana batin yang damai. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah perifer. Efek fisiologis tersebut berdampak pada penurunan persepsi nyeri, terutama di area luka pembedahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam mengelola nyeri post operasi dengan pendekatan yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam manajemen nyeri post sectio caesarea [7].

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson sebagai metode non-farmakologis efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea dengan preeklampsia. Dua klien yang mengalami nyeri pascaoperasi menunjukkan penurunan skala nyeri setelah intervensi relaksasi Benson dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Terapi dilakukan sesuai prosedur standar melalui teknik pernapasan dalam, pemusatan pikiran, dan pengulangan kata yang menenangkan. Hasil evaluasi

menunjukkan penurunan skala nyeri dari sedang–berat menjadi ringan, serta adanya peningkatan kenyamanan dan relaksasi secara subjektif.

Terapi relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan nyeri, menstabilkan tanda vital, dan meningkatkan kenyamanan pasien post sectio caesarea dengan preeklampsia. Intervensi ini dapat dijadikan metode non-farmakologis pendamping obat analgesik dalam pelayanan keperawatan maternitas. Perawat berperan penting dalam mengajarkan dan membimbing pasien melakukan relaksasi secara benar. Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam SOP pelayanan keperawatan post-SC, terutama pada diagnosa nyeri akut dan ansietas. Pelaksanaannya dapat dilakukan 2–3 kali sehari selama 15–20 menit, dengan pendampingan perawat dan evaluasi skala nyeri. Integrasi terapi ini dalam SOP diharapkan mendukung asuhan keperawatan holistik berbasis bukti, mempercepat pemulihan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu pasca operasi.

## REFERENSI

- [1] B. Hu, L., Ding, T., Hu, J., & Luo, “Promoting breastfeeding in Chinese women undergoing cesarean section based on the health belief model: A randomized controlled trial,” *Medicine (Baltimore)*, vol. 99, no. 28, 2020.
- [2] W. H. O. (WHO), “WHO statement on caesarean section rates,” *16 Juni 2021*.
- [3] M. Yaqin, “Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Layanan Kesehatan Ibu. Jurnal Kesehatan Masyarakat,” *Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 15, 2023.
- [4] Pipih Napisah, “Metode Penatalaksanaan Nyeri Post Sectio Caesarea: Pendekatan Farmakologi dan Non-Farmakologi,” *Kebidanan dan Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 92–100, 2022.
- [5] T. Solehati, “Efektivitas Terapi Non-Farmakologi dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Nyeri,” *Keperawatan Indones.*, vol. 25, no. 1, pp. 45–53, 2022.
- [6] Ndruru, B., “Teknik Relaksasi Benson untuk Peningkatan Kesejahteraan Mental,” *Penerbit Sejah. Med.*, 2022.
- [7] K. M. Morita, R. Amelia, and D. Putri, “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi,” *J. Ris. Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, vol. 5, no. 2, p. 106, 2020, doi: 10.34008/jurhesti.v5i2.197.