

Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu *Pasca* Seksio Sesarea: *Studi Eksperimental Quasy*

Suryani Hartati¹, Fajar Listya Ayuningtyas², Kherunnisa², Gustika Arnils², Roselyn Chipojola²,
 Atun Roudatul Ma'rifah³, Muhammad Fauzi Rahman⁴, Sri Agustin Tabara⁵,
 Mega Hasanul Huda^{6*}
 Akper Hermina Manggala Husada
 e-mail : megahasanulhuda@gmail.com*

ABSTRACT

Cesarean section is a method of giving birth widely chosen these days. It causes pain and affects the amount of blood prolactin and mother's motivation to breastfeed her baby. Thus, it is necessary to manage the post-partum pain, so that the breastfeeding process runs optimally. Benson relaxation is a complementary therapy that can be done to reduce the pain. Aim This study was to determine the effect of the Benson relaxation technique on pain intensity and breastfeeding among post cesarean section women at Hermina Hospital. Method: This study uses a quasi-experimental design divided into two groups – intervention group and control group – and involves 80 respondents. The study was conducted in Hermina Hospital from October-January 2022. The statistical test used in this study was the Mann- Whitney. Result : The result of this study that the average pain intensity in the in the intervention group after applying the Benson relaxation technique was 2.03 (0.791) and in the control group 3.95 (0.832) with P Value = 0.000, while the distribution of exclusive breastfeeding P Value = 0.31 did not have a significant difference. Conclusion : the Benson relaxation intervention is expected to be used as a consideration in developing complementary non-pharmacological midwifery methods to reduce the pain intensity in the post cesarean section patients is hospitalized.

Key word: Benson relaxation; section cesarean; pain; exclusive breastfeeding; therapy

ABSTRAK

Operasi sesarea merupakan metode persalinan yang banyak dipilih saat ini. Hal ini menyebabkan nyeri dan mempengaruhi jumlah prolaktin darah serta motivasi ibu untuk menyusui bayinya. Oleh karena itu diperlukan penanganan nyeri pasca persalinan agar proses menyusui dapat berjalan dengan optimal. Relaksasi Benson merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri dan menyusui pada ibu post seksio sesaria di Rumah Sakit Hermina. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol, jumlah responden sebanyak 80. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Hermina pada bulan Oktober-Januari 2022. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann -Whitney. Hasil penelitian ini rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah penerapan teknik relaksasi Benson adalah 2,03(0.791) dan pada kelompok kontrol 3,95(0.832) dengan P Value = 0.000, sedangkan distribusi pemberian ASI eksklusif P Value=0,31 tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Intervensi relaksasi Benson diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan metode

nonfarmakologi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post seksio sesarea yang dirawat di rumah sakit.

Key word: Benson *relaxation*; *Section Cesarean*; nyeri; ASI *Eksklusif*; Terapi

PENDAHULUAN

Seksio sesarea merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan yang banyak dipilih akhir-akhir ini, tindakan ini menyebabkan nyeri dan berpengaruh terhadap jumlah prolaktin, sehingga berdampak pada motivasi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Prevalensi seksio sesarea menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, ditemukan di banyak negara setiap tahun meningkat sebesar 17% dari total persalinan didunia (WHO, 2015). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan peningkatan tindakan persalinan seksio sesarea menjadi 17.6%. Data di RS Hermina Grand Wisata menunjukkan bahwa jumlah persalinan pada Bulan Juli sebanyak 148, dengan presentase persalinan melalui tindakan seksio sesarea sebesar 79.72% dan persalinan normal sebesar 20.27%. Sedangkan di Bulan Agustus dilaporkan bahwa dari 144 ibu yang melahirkan, persentase ibu yang melahirkan melalui tindakan seksio caesarea sebesar 93.05%, sedangkan persalinan normal sebesar 6.94%.

Seksio sesarea menimbulkan efek samping cukup kompleks baik secara fisik, psikologis,

sosial dan juga spiritual (Solehati & Kosasih, 2015). Salah satu efek samping yang sering ditemukan yaitu nyeri yang terjadi akibat terputusnya kontinuitas jaringan (Kricillia et al., 2020). Menurut Fani (2019) sebanyak 2.700 ibu yang bersalin dengan menggunakan tindakan seksio sesarea menunjukkan 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% nyeri hebat, dan 20% merasakan nyeri sangat hebat. Ibu yang mengalami nyeri tersebut merasakan ketidaknyamanan yang dapat memicu munculnya stress pasca persalinan. Stres tersebut merangsang pelepasan hormon adrenalin yang akan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli, sehingga produksi ASI tidak adekuat (Jannah, 2011). Tindakan seksio sesarea yang menyebabkan nyeri sehingga berpengaruh terhadap jumlah prolaktin dalam darah dan juga berdampak pada motivasi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya (Beake, 2016). Dengan demikian, diperlukan penatalaksanaan nyeri pasca persalinan agar proses menyusui berjalan dengan optimal.

Penatalaksanaan nyeri dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologik dan non-

farmakologik. Pada penatalaksanaan dengan menggunakan metode farmakologik, dilakukan penggunaan terapi opioid, nonopiat, obat-obat adjuvant atau koanalgesik. Penggunaan terapi farmakologi ini dapat meredakan nyeri dengan cepat, namun beberapa efek samping harus menjadi perhatian. Penggunaan anti nyeri dengan jumlah yang besar akan menimbulkan efek jangka panjang, salah satunya yaitu gangguan pada ginjal (Yuliana, 2015).

Alternatif pemberian terapi dilakukan secara kombinasi yaitu melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Beberapa metode nonfarmakologis telah dikembangkan bagi ibu pasca melahirkan dalam upaya menurunkan skor nyeri. Salah satu terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri post seksio sesarea adalah mobilisasi dini. Mobilisasi dini direkomendasikan pada ibu *post* seksio sesarea karena selain dapat menurunkan nyeri juga dapat meningkatkan kemandirian pasien post seksio sesarea dan membantu proses pemulihan luka (Nausah et al., 2016).

Metode non-farmakologis lainnya adalah relaksasi, yaitu suatu teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan stress pada mental serta fisik yang berdampak pada peningkatan toleransi nyeri (Wahyu, 2018). Relaksasi Benson merupakan suatu pengembangan tehnik relaksasi pernapasan

dengan melibatkan faktor kepercayaan yang bisa menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai derajat kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor, 2015). Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa Relaksasi Benson sangat efektif untuk membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, aliran darah lancar, neurotransmitter dilepaskan dan sistem saraf berkerja sangat baik, sehingga membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang (Fithriana et al., 2018). Studi yang dilakukan oleh Solehati pada tahun 2014 menunjukkan hasil bahwa teknik *benson relaxation* dapat secara efektif mengurangi nyeri post operasi pada pasien *post* seksio sesarea. Namun pada penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yaitu 30 yang dibagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol (Solehati, 2014). Padahal, metode ini merupakan teknik yang dapat digunakan oleh tenaga medis secara aman, mudah dan tidak memerlukan biaya (Keihani et al., 2019). Melihat pentingnya tehnik relaksasi benson yang diberikan pada ibu pasca post seksio sesarea, maka peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh tehnik *benson relaxation* terhadap intensitas nyeri dan pemberian ASI pada Ibu Post Seksio sesarea di Rumah Sakit Hermina.

METODE

Penelitian menggunakan desain *quasi eksperimental*, yaitu penelitian untuk

mengevaluasi pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Siswanto, 2016). Besar sample pada penelitian dihitung menggunakan software G-Power, dengan nilai efek size dari penelitian sebelumnya yaitu sebesar 0.51 (Solehati, 2014), power sebesar 95%, dan significance level 0.05 pada uji *two-sided T-Test*. Pemilihan sample berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu *post sectio caesarea* hari pertama (> 6 jam sampai dengan 24 jam) yang mengalami nyeri ringan sampai sedang. Partisipan sebanyak 80 orang, 40 responden sebagai kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan intervensi, tetapi menerima terapi sesuai dengan prosedural rumah sakit) dan 40 *post* responden lainnya sebagai kelompok intervensi (kelompok yang menerima terapi sesuai dengan prosedur rumah sakit ditambah dengan pemberian teknik Benson *Relaxation*).

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji parametrik independent T-test dengan hipotesis komparatif numerik tidak berpasangan karena variable *independen* (teknik benson *relaxation* yang digunakan dengan mengajarkan ibu post partum melakukan “istigfar” dengan posisi yang rileks sehingga gelombang otak pun menjadi teratur dan aliran darah menjadi lancar. Peneliti juga menyatakan ketika individu melakukan relaksasi maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang. Teknik

Benso relaksasi ini dapat dilakukan dalam waktu 10-15 menit setiap hari selama 3 hari) menggunakan skala kategorik dan variable dependen (instrument nyeri post SC menggunakan *Numeric Rating Secsio caesareaale* (NRS) dan pemberian ASI Eksklusif peneliti menggunakan *self-recall* dengan cara menanyakan kepada ibu tentang nutrisi yang mereka berikan kepada bayi selama 24jam), bila data tidak terdistribusi normal maka uji statistic akan menggunakan uji alternatif yakni *mann-white*.

Penelitian ini telah mendapatkan surat persetujuan etik penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus dengan nomor: 027/KEPPLSTIKSC/II/2022. Dan ijin dari RS Hermina Grand Wisata nomor : 606/PERS/RSHGW/XI/202.

HASIL

Dari hasil analisis Tabel 1 didapatkan bahwa tidak ada perbedaan karakteristik partisipan dari usia, tingkat Pendidikan, pekerjaan, paritas, Riwayat SC dan pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui nilai p value untuk semua data < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal, sehingga uji analisa data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji *Mann-Whitney*.

Table 1 Karakteristik Responden Penelitian pada RS Hermina Grand Wisata (n=80)

Variabel	Intervensi (n=40)		Kontrol (n=40)		<i>p value</i>
	n	%	n	%	
Usia, Mean (SD)	29.20 (4.03)		29.20 (4.95)		
20-35 tahun	37	92.5	35	87.5	1.00
>35 tahun	3	7.5	5	12.5	
Pendidikan					
< PT	22	55.0	27	67.5	0.17
PT	18	45.0	13	32.5	
Pekerjaan					
Tidak Berkerja	24	60.0	24	60.0	1.00
Berkerja	16	40.0	16	40.0	
Paritas					
Primipara	17	42.5	15	37.5	0.64
Multipara	23	57.5	25	62.5	
Riwayat SC					
Tidak Pernah	18	45.0	19	47.5	0.82
Pernah	22	55.0	21	52.5	
Pemberian ASI					
Tidak Eksklusif	1	2.5	0	0.0	0.31
Eksklusif	39	97.5	40	100	

Table 2 Hasil Uji Normalitas Data Variabel Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah (n=80)

Hasil	Kolmogorov mirnov (Intervensi)		Kolmogorov Smirnov (Kontrol)	
	N	<i>p value</i>	N	<i>p value</i>
Intensitas Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i> Sebelum	40	0.000	40	0.000
Intensitas Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i> Sesudah	40	0.000	40	0.000

Table 3 Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Post Seksio Sesarea Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Intensitas Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i> Sesudah		<i>p Value</i>
	Mean \pm SD	Median (Min-Max)	
Intervensi	2.03 \pm 0.791	2.00 (1-4)	0.000
Kontrol	3.95 \pm 0.832	4.00 (3-6)	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan tehnik Benson *relaxation* adalah 2.03 (0.791) dan pada kelompok kontrol 3.95 (0.832) dengan p Value = 0.000. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri kelompok intervensi dan kontrol setelah dilakukan tehnik Benson *relaxation* berbeda signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan tehnik *benson relaxation* lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun dari hasil analisis didapatkan bahwa *benson relaxation* terbukti tidak signifikan dalam mempengaruhi praktik pemberian ASI pada ibu satu hari pasca bersalin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Solehati (2015) yang menjelaskan bahwa *benson relaxation* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca operasi *caesar* di hari ketiga (Solehati *et al.*, 2015). Penggunaan teknik relaksasi benson akan menstimulasi saraf parasimpatis untuk menghambat kerja saraf simpatis. Terhambatnya kerja saraf simpatis akan menstimulasi optimalisasi kerja dari saraf parasimpatis yang akan menyebabkan penurunan ketegangan otak dan otot seseorang (Andarmoyo, 2017).

Relaksasi yang ditimbulkan saat melakukan *teknik benson relaxation* akan merangsang tubuh mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphine dan enkefalin sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri (Prasetyo *at al.*, 2010). Ketika relaksasi mengalihkan pikiran, thalamus akan mempengaruhi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat (Datak *et al.*, 2008) dan alur serabut saraf desenden melepaskan opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh (Whaley *et al.*, 2008).

Benson relaxation sudah digunakan pada jenis operasi bedah urologi secara efektif dapat mempengaruhi intensitas nyeri akibat pascaoperasi, oleh karena itu dapat digunakan oleh perawat sebagai metode pengobatan nonmedikal yang aman, sederhana, dan murah untuk meredakan nyeri yang mudah digunakan oleh perawat sebagai metode pengobatan nonmdikal yang aman, sederhana, dan murah (Keihani *et al.*, 2019). Ibu yang mengalami nyeri, ibu merasakan ketidaknyamanan yang dapat memicu munculnya stress pasca persalinan. Stres tersebut merangsang pelepasan hormon adrenalin yang akan menyebabkan

vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli, sehingga produksi ASI tidak adekuat (Jannah, 2011).

Tindakan *sectio cesarea* yang menyebabkan nyeri memiliki pengaruh terhadap jumlah prolactin darah serta berdampak pada motivasi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya (Beake, 2016). Peneliti menyatakan bahwa hal ini tidak sejalan dengan hasil yang didapatkan yaitu jumlah responden mempraktikkan pada kelompok intervensi setelah diberikan tehnik Benson *relaxation* tingkat intensitas nyeri menurun namun tidak berpengaruh dengan peningkatan produksi ASI, hal ini belum terukur disebabkan karena pemantauan yang dilakukan tidak dilanjutkan sampai dengan pasien pulang ke rumah, perlu dilakukan pendampingan pada ibu dengan menggunakan *whatApp* dan *video call* (Putri, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan maka disarankan pada ibu *post SC* untuk melakukan tehnik Benson *relaxation*, agar dapat merasa tenang dan nyaman dengan cara responden mengambil oksigen melalui hidung serta mengucapkan kalimat Oleh karena itu, peneliti menyarankan, khususnya pelayanan keperawatan maternitas dan kebidanan, menggunakan tehnik relaksasi benson sebagai salah satu standar operasional prosedur (SOP) sebagai manajemen nyeri

non farmakologis pada ibu *post sectio caesarea*. Selain itu, pelatihan relaksasi Benson dapat digunakan sebagai materi pelatihan bagi perawat/bidan di ruang bersalin saat pemberian edukasi pada ibu postpartum seksio sesarea.

KESIMPULAN

Intervensi relaksasi benson diharapkan dapat dijadikan suatu pertimbangan dalam mengembangkan metode komplementer kebidanan non farmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Teknik *benson relaxation* belum terbukti efektif dalam mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada ibu post seksio sesarea di RS Hermina. Saran untuk penelitian selanjutnya diarahkan pada pemberian edukasi pada ibu dan support system keluarga dalam pemberian ASI sehingga produksinya dapat meningkat pada ibu postpartum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih pada Rumah Sakit Hermina Grand Wisata dan Medikaloka Hermina Pendidikan dan Pelatihan.

REFERENSI

- Andarmoyo, S., (2017). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*, Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (n.d.). *The Relaxation Response A reissue from 2001 The Relaxation Response*. Retrieved April

- 15, 2022, from <https://web.archive.org/web/2011130192936>
- Datak, G., Yetti, K., Tutik, R., & Hariyati, S. (2007). *Penurunan Nyeri Pascabedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson*
- Fithriana, D., (2018). *Pengaruh relaksasiBenson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri*. <https://docplayer.info/134808056-Pengaruh-Relaksasibensonterhadap-Penurunan-Nyeri-Pada-Pasien-Post-Operasi-Sectio-Caesareadi-Ruangnifas-Rsud-Praya>.
- Keihani, Z., Jalali, R., & Shamsi, M. B. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia – Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- Lowdermilk, D. L., Perry, S., & Cashion, K. (2010). *Maternity Nursing*. Elsevier, Canada.
- Manurung, M. 2019.Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy DI RSUD D PORSEA. *Jurnal Keperawatan Priority*,2(2),61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Miltenberg, Raymond. (2012). *Behavior Modification Principle & Procedures*. Wadsworth Cengage Learning, Chicago, USA.
- Molly, K., Amelia, R., & Putri, D. (2020), Pengaruh Teknisi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasein Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi 2020. *Jurnal Riset Hesti Medan AkperKesdam I 5* (2), 106-115
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Oxorn, H., W. F. (2012). *Ilmu kebidanan, Patologi, dan Fisiologi Persalinan*. Yayasan Esentia Medika, Yogyakarta.
- Oxorn, H., W. F. (2012). *Ilmu kebidanan, Patologi, dan Fisiologi Persalinan*. Yayasan EsentiaMedika, Yogyakarta.
- Prasetyo, Sigit Nian. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Graha Ilmu, Yogyakarta
- Puspariny, C., Fellyana, D., & Marini, D. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus Effect of Breath Relaxation Techniques in Pain Intensity in Gastritrical Patients in Health Center Between Brake Di. *Nursing Journal*, 2, 62–66.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson’s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577–584. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Riskesdas.(2018) *Demografi Kesehatan Indonesia*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Diakses pada tanggal 7 September 2021.
- Putri, F. (2019). *Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Rumah Sakit 'Aisyiyah Muntilan*. <http://eprintslib.ummg.ac.id/id/eprint/1251>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section.5(3).<https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Yusliana dkk.2015. Efektifias Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea. Diperoleh dari [http://download portalgaruda.org/article.php?article=38031&va](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=38031&va)
- 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.
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>