

RELAKSASI BENSON, HIPNOTERAPI DAN BUTTERFLY HUG : ALTERNATIF NON FARMAKOLOGIS DALAM MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RS X

Elisabeth Yesi¹, Ruth Iman Tari², Rosdelima Waruwu³, Lucia Utami⁴

^{1,2,3,4}STIK Sint Carolus

Email: elisabethyesi1@gmail.com¹, ruthimantari@gmail.com²,
Rosdelimawaruwu170@gmail.com³, srluciautamicb22@gmail.com⁴

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri *post sectio caesarea* dapat menghambat mobilisasi dan proses pemulihan ibu. Rasa takut dan cemas akibat kurangnya pengalaman, terutama pada ibu primipara, turut memperburuk kondisi. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi Benson. **Tujuan** : Untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Tujuan khusus : Mengidentifikasi karakteristik (usia, tingkat pendidikan, indikasi *sectio caesarea*) Mengidentifikasi karakteristik tingkat nyeri (*pre dan post*) dan Menganalisis keefektifan terapi relaksasi Benson. **Metode** : metode desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas *post sectio caesarea* yang diberikan intervensi pada hari kedua masa postpartum. Pengumpulan data dilakukan melalui (wawancara, observasi, *family edukasi*/kuesioner) kemudian Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*) sebelum dan setelah intervensi selama 2 hari observasi. **Hasil** : Penelitian ini melibatkan enam ibu nifas *post sectio caesarea* yang diberikan intervensi relaksasi Benson. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan pada seluruh responden. Rata-rata penurunan nyeri berkisar antara 3 hingga 6 poin pada skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Kesimpulan** : Penerapan teknik relaksasi Benson selama 2 hari dengan durasi 10-15 menit terbukti efektif mengurangi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang, pasien tampak lebih rileks, tidak lagi meringis, dan mampu tidur lebih baik. Terapi ini juga membantu meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri pasien. Namun, kecemasan dapat menghambat efektivitas relaksasi, sehingga perawat perlu mengatasi rasa cemas sekaligus memantau tingkat nyeri secara rutin

Kata Kunci : Post Sectio Caesarea, Nyeri, Terapi Relaksasi Benson, Hipnoterapi, Intervensi Non Farmakologis.

ABSTRACT

Background: Postoperative pain following cesarean section can hinder mobilization and the recovery process for mothers. Fear and anxiety due to a lack of experience, especially in primiparous mothers, can exacerbate the condition. One non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the Benson relaxation technique. Objective: To determine the

effectiveness of the Benson relaxation therapy in reducing pain levels in mothers post-cesarean section. Specific objectives include identifying characteristics (age, education level, indications for cesarean section), identifying pain level characteristics (pre and post), and analyzing the effectiveness of Benson relaxation therapy. Method: This research design employs a case study approach with qualitative methods. The sample consists of postpartum mothers who underwent cesarean section and received intervention on the second day of the postpartum period. Data collection was conducted through interviews, observations, and family education/questionnaires. Pain measurement was performed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention over a 2-day observation period. Results: This study involved six postpartum mothers who underwent cesarean section and received Benson relaxation intervention. The results indicated a significant reduction in pain levels among all respondents. The average pain reduction ranged from 3 to 6 points on the Numeric Rating Scale (NRS). Conclusion: The application of the Benson relaxation technique for 2 days, with a duration of 10-15 minutes, proved effective in reducing pain in mothers post-cesarean section. Evaluation results showed a decrease in pain levels from severe to moderate, with patients appearing more relaxed, no longer grimacing, and able to sleep better. This therapy also helped improve patient comfort and confidence. However, anxiety can hinder the effectiveness of relaxation, so nurses need to address feelings of anxiety while routinely monitoring pain levels.

Keywords: *Post Cesarean Section, Pain, Benson Relaxation Technique, Hypnotherapy, Non-Pharmacological Intervention.*

PENDAHULUAN

Persalinan secara *sectio caesarea* merupakan metode kelahiran yang dilakukan melalui pembedahan, yang sering kali dipilih untuk mengatasi berbagai komplikasi yang dapat membahayakan ibu atau bayi. Menurut sebuah studi oleh Betrán et al. (2016) dalam jurnal "*The Lancet*," prevalensi persalinan *sectio caesarea* telah meningkat secara signifikan di seluruh dunia, dengan banyak negara melaporkan angka masih jauh di atas rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebesar 10-15%. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan usia ibu, adanya riwayat persalinan *sectio caesarea* sebelumnya, dan preferensi dokter atau ibu itu sendiri. Meskipun *sectio caesarea* dapat menyelamatkan nyawa, prosedur ini juga membawa risiko, seperti infeksi, perdarahan, dan pemulihan yang lebih lama dibandingkan dengan persalinan normal.

Setelah menjalani persalinan *sectio caesarea*, ibu sering mengalami nyeri yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan mereka dalam merawat bayi. Sebuah penelitian oleh Hsu et al. (2018) yang dipublikasikan dalam "*Journal of Clinical Nursing*" menunjukkan bahwa nyeri *pasca* operasi dapat mengganggu proses pemulihan dan menyebabkan stres

emosional pada ibu. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi manajemen nyeri yang efektif. Terapi relaksasi yang diberikan seperti terapi relaksasi Benson, telah menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu *post sectio caesarea*. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi ini dalam konteks manajemen nyeri pasca operasi.

Menurut *World Health Organization* (2019), rata-rata standar global untuk tindakan *post sectio caesarea* berada pada kisaran 5 hingga 15%. Namun, data dari *WHO Global Survey on Maternal and Perinatal Health* tahun 2011 menunjukkan bahwa 46,1% dari seluruh persalinan dilakukan melalui operasi *sectio caesarea*. Dalam laporan Peel dan Chamberlain mengenai 3.509 kasus *sectio caesarea*, diketahui bahwa alasan utama dilakukannya operasi *sectio caesarea* meliputi ketidakseimbangan antara ukuran janin dan panggul ibu sebesar 21%, kondisi janin yang mengalami gawat janin sebesar 14%, plasenta previa 11%, riwayat operasi *sectio caesarea* sebelumnya 11%, kelainan posisi janin 10%, serta preeklampsia dan hipertensi masing-masing sebesar 7%.

Di Indonesia, operasi *sectio caesarea* umumnya dilakukan karena adanya indikasi medis sebagai tindakan untuk mengakhiri kehamilan maupun menangani komplikasi yang muncul. Namun, *sectio caesarea* juga mulai dipilih sebagai alternatif persalinan meskipun tanpa indikasi medis, karena dianggap lebih praktis dan nyaman. Persalinan *sectio caesarea* dengan indikasi ketuban pecah dini (KPD) tercatat sebanyak 13,6%, yang umumnya juga disebabkan oleh faktor lain seperti kelainan posisi janin, preeklampsia berat (PEB), dan riwayat *sectio caesarea* sebelumnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2016, angka kejadian operasi *sectio caesarea* di Indonesia mencapai 9,8% atau sekitar 927.000 dari total 4.039.000 persalinan. Provinsi dengan angka tertinggi adalah DKI Jakarta sebesar 19,9%, disusul oleh Jawa Tengah sebesar 10% yang berada di peringkat ke-10. Di wilayah Jawa Tengah, Kota Semarang mencatat angka tertinggi dengan 23% atau 21.321 persalinan melalui *sectio caesarea*. Sementara itu, Kabupaten Kudus berada di urutan ke-13 dengan 6.489 persalinan atau sekitar 7% yang dilakukan secara *sectio caesarea*. Setelah menjalani operasi *sectio caesarea*, ibu sering menghadapi berbagai masalah seperti nyeri, kecemasan, dan gangguan mobilitas. Kondisi-kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan yang signifikan. Rasa nyeri biasanya berasal dari bekas sayatan operasi di bagian bawah perut. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan fisiologis masing-masing ibu, serta tingkat toleransi individu terhadap rasa sakit (Whalley, 2015).

Nyeri pasca operasi pada ibu yang menjalani *sectio caesarea* merupakan masalah yang umum dan dapat mempengaruhi proses pemulihan serta kualitas hidup mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kain et al. (2014) dalam jurnal "Anesthesia & Analgesia," nyeri *post sectio caesarea* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk trauma jaringan, peradangan, dan respons tubuh terhadap pembedahan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu, termasuk kemampuan untuk merawat bayi, berinteraksi dengan keluarga, dan menjalani proses menyusui. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang efektif sangat penting untuk mendukung pemulihan yang optimal. Selain itu, penelitian oleh Kuo et al. (2017) yang dipublikasikan dalam "Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing" menyoroti bahwa nyeri *post sectio caesarea* tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu. Stres dan kecemasan yang disebabkan oleh nyeri dapat menghambat proses penyembuhan dan meningkatkan risiko depresi setelah melahirkan. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam manajemen nyeri, termasuk penggunaan teknik relaksasi dan terapi relaksasi benson, menjadi sangat efektif dan penting pada ibu *post sectio caesarea*.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis (Alza et al., 2023). Terapi farmakologis efektif meredakan nyeri, namun tidak membantu pasien mengendalikan nyeri secara mandiri dan berisiko bagi ginjal jika digunakan jangka panjang. Terapi non farmakologis, seperti teknik relaksasi Benson, dapat mempercepat pemulihan. Relaksasi Benson menggabungkan pernapasan dalam dan pengucapan kata-kata bermakna sesuai kepercayaan individu, serta melibatkan aspek spiritual. Terapi ini dapat mengurangi stres, kecemasan, tekanan darah, denyut jantung, dan sensasi nyeri, sekaligus meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien (Astutiningrum & Fitriyah, 2019; Anggraeni, 2022). Setelah pembedahan, nyeri sering disertai kecemasan, ketakutan, atau depresi, yang juga dapat terbantu dengan relaksasi ini.

Setelah pembedahan, nyeri umumnya disertai reaksi psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di ruang Yosep, masih terdapat pasien yang mengeluh kurang nyaman akibat rasa cemas, takut, dan gelisah yang muncul setelah merasakan nyeri *post sectio caesarea*. Ibu-ibu dalam masa nifas juga masih menunjukkan perasaan sedih dan gelisah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penanganan nyeri yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan emosional. Teknik relaksasi seperti relaksasi Benson dapat membantu mengurangi stres,

kecemasan, tekanan darah, denyut jantung, dan sensasi nyeri, sekaligus meningkatkan kenyamanan serta kesejahteraan pasien (Astutiningrum & Fitriyah, 2019; Anggraeni, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa pasien selama praktik dan analisis kasus di ruang pemantauan ibu nifas, diketahui bahwa sebagian besar ibu *post sectio caesarea*, terutama yang menjalani operasi atas indikasi tertentu, sering mengeluhkan nyeri hebat setelah keluar dari ruang bedah. Nyeri dirasakan hampir di seluruh tubuh, terutama pada area luka operasi dan perineum, yang menyebabkan ibu merasa gelisah dan takut untuk melakukan mobilisasi dini. Kondisi ini diperburuk oleh rasa khawatir akibat kurangnya pengalaman, mengingat sebagian besar pasien merupakan ibu primipara (G1P0). Nyeri yang tidak terkontrol serta perasaan emosional dapat mempengaruhi suasana hati ibu dan menghambat proses pemulihan. Walaupun sudah digunakan selama berabad-abad dalam menurunkan nyeri dan banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa hipnosis dapat mengurangi nyeri baik kronik maupun akut, namun fenomena hipnoterapi akhir-akhir ini tetap menjadi trend baru dalam proses terapi. Tenaga medis biasanya menggunakan analgesik untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea*. Selama ini belum ada penelitian yang secara khusus menjelaskan tentang aplikasi hipnoterapi terhadap nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Padahal hipnoterapi ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam penurunan nyeri pada ibu setelah menjalani persalinan dengan *sectio caesarea*, oleh karena itu kami selaku peneliti tertarik untuk melakukan teknik tersebut

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian :

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif metode desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas *post sectio caesarea* yang diberikan intervensi pada hari kedua masa postpartum. Pengumpulan data dilakukan melalui (wawancara, observasi, *family edukasi*/kuesioner) untuk melakukan Pengukuran nyeri dengan menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*) sebelum dan setelah intervensi terapi benson selama 2 hari observasi pada ibu nifas.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi penelitian ini dilaksanakan di Ruang Perawatan maternitas RS X Periode pengamatan untuk setiap kasus dilakukan selama 2 hari.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 6 orang ibu nifas *post sectio caesarea* yang dirawat di Ruang Perawatan maternitas RS X Periode Kriteria inklusi meliputi ibu *post sectio caesarea* yang bersedia berpartisipasi, yang sudah mampu melakukan mobilisasi dini seperti mika-mika dan ibu *post sectio caesarea* yang sudah di aff kateter.

- 1) Pasien 1 : Ny. A, Usia 35 tahun dengan P1A0 *post SC ERACS a/i BSC*
- 2) Pasien 2 : Ny. RI, Usia 29 tahun dengan P1A0 *post SC ERACS* hari ke 2 a/i CPD (*Cephalopelvic Disproportion*), LTP 1x (lilitan tali pusat)
- 3) Pasien 3 : Ny. M , Usia 29 tahun dengan P1A0 *post SC a/i CPD*, LTP 1x leher
- 4) Pasien 4 : Ny. RY, Usia 28 tahun dengan P1A0 *post SC a/i CPD*
- 5) Pasien 5 : Ny.V, Usia 27 tahun dengan P1A0 *post SC ERACS a/i BSC*
- 6) Pasien 6 : Ny. RU, Usia 31 tahun, dengan P2A0 *post SC* letak *oblique*, BSC, *oligohidramnion*.

4. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui kombinasi metode:

- 1) Wawancara: Dilakukan untuk memperoleh informasi subjektif mengenai pengalaman nyeri pasien, riwayat medis, dan persepsi mereka terhadap intervensi yang diberikan.
- 2) Observasi: Dilakukan untuk memantau tingkat mobilisasi pasien, tingkat kenyamanan, dan kepatuhan dalam penggunaan terapi benson
- 3) Pemeriksaan Fisik: Dilakukan untuk mengkaji kondisi umum pasien dan kondisi luka operasi.
- 4) Family Edukasi : sebagai kuesioner yang diberikan kepada pasien untuk mengevaluasi kembali. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan setelah intervensi terapi benson selama 2 hari observasi pada ibu nifas.

5. Intervensi

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk menangani nyeri disertai dengan menggunakan metode pernapasan dalam dan mengucapkan kata-kata sesuai kepercayaan masing-masing individu (Lisa Nur Kamalli, 2020)

Terapi relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat membantu pasien mengalihkan fokus

seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks (Kriscillia Molly Morit, 2020)

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam pengobatan nyeri (Mohammad, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi lebih unggul daripada obat, plasebo psikologis dan perawatan lainnya (Mendoza & Capafons, 2009). Hipnosis sedikit atau hampir tidak ada efek samping sama sekali (Subiyanto dkk, 2008). Keunggulan hipnoterapi dari terapi lainnya yaitu hanya menggunakan kekuatan sugesti dan kekuatan pikiran yang akan mengubah gelombang otak menjadi kondisi alfa dan theta sehingga langsung merelaksasikan kondisi pasien dan pasien dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat. Selain itu, karena hipnoterapi tidak menggunakan obat-obatan sehingga menurut Aprillia (2010), biaya relatif rendah, peralatan yang digunakan sederhana serta metode yang digunakan juga relatif sederhana sehingga mudah dipahami orang banyak.

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. *Butterfly hug* adalah metode Stimulasi Bilateral (BLS) seperti gerakan mata atau ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri. Teknik menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stress, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stress, melakukan teknik *butterfly hug* selama 10-30 menit dapat mengatasi kecemasan seseorang (Ramdhani, 2023).

- 1) Posisi Nyaman : Duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman dan rileks.
- 2) Pernapasan Dalam : Tarik nafas perlahan dan dalam melalui hidung, lalu hembuskan perlahan melalui mulut.
- 3) Fokus pada Kata atau Frasa Positif : Ulangi kata, frasa, atau doa sesuai keyakinan, seperti "Saya tenang" atau "Saya sehat".
- 4) Alihkan Pikiran Negatif : Jika pikiran melayang, kembalikan fokus pada pernapasan dan kata positif.
- 5) Durasi : Lakukan selama $\pm$ 10–15 menit, bisa diulang 1–2 kali sehari.
- 6) Menggunakan Musik atau lagu sebagai alat instrumen saat melakukan terapi, bisa diputarkan lagu instrumental atau lagu rohani atau religi sesuai dengan kepercayaan pasien masing-masing

- 7) Membimbing pasien untuk memeluk dirinya sendiri dengan tangan menyilang di depan dada : posisi *butterfly hug*
- 8) Mendamping pasien dengan menambah kata-kata positif (hipnoterapi)
 - “Tarik nafas panjang, hembuskan lewat mulut beri apresiasi kepada diri sendiri saya kuat menghadapi semua proses persalinan ini”
 - “Sambil peluk diri sendiri boleh bilang terimakasih diriku engkau sudah sabar, tabah, kuat selama 9 bulan ini menjalani masa kehamilan dari awal sampai persalinan selesai”
 - “tarik nafas panjang dari hidung , hembuskan lewat mulut. Terimakasih Tuhan atas anugerah yang engkau berikan kepada kami berdua sudah menitipkan malaikat kecil yang sudah kami dambakan selama ini,
 - “Tubuhku luar biasa ia telah menciptakan kehidupan dan sedang memulihkan diri dengan kuat, boleh sambil elus perut nya Bu bilang terimakasih perut ku engkau telah kuat menahan rasa sakit , mual selama masa hamil dari bulan pertama sampai selesai proses persalinan rasa nyeri hilang harini.”
 - “Terimakasih Tuhan atas karunia-Mu anakku lahir sehat saya sehat keluar dari ruang operasi kau kuatkan kami Tuhan terimakasih atas penyertaan-Mu yang kau berikan melalui saluran tangan-tangan para Dokter, perawat dan bidan yang telah merawat saya di rumah sakit.”
 - “Hari ini aku cukup. Aku kuat, aku sabar, dan aku penuh kasih, semua rasa sakit rasa khawatir rasa cemas hari ini hilang”
 - ”Tidak apa-apa merasa lelah. Aku berhak beristirahat dan merawat diriku juga”

6. Analisa data

Analisis data dalam studi kasus ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan fokus pada perubahan intensitas nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada studi kasus ini penulis memilih 3 kasus ibu nifas *post sectio caesarea* dengan pasien yang memiliki manifestasi klinis nyeri akut post operasi Tindakan keperawatan mandiri yang

penulis berikan kepada pasien adalah teknik relaksasi benson. Setelah dilakukan intervensi terapi benson pada pasien ibu nifas hasil yang didapatkan

Tabel 1. Mengidentifikasi karakteristik Pasien Dalam Mengontrol Nyeri

Post Sectio Caesarea di RS X

Inisial nama	Ny.A	Ny.RI	Ny.M	Ny.RY	Ny. V	Ny. RU
Usia	35 tahun	29 tahun	29 tahun	28 tahun	27 tahun	31 tahun
Agama	Kristen	Katolik	Katolik	Islam	Katolik	Kristen
Suku bangsa	Batak	Batak	Batak	Jakarta	Jakarta	Jakarta
Pendidikan	S1	SMK	S1	S2	S2	SMA

Tabel 2. Perbandingan Hasil Intervensi Terapi Relaksasi Benson : Alternatif Non

Farmakologis Dalam Mengontrol Nyeri *Post Sectio Caesarea* di RS X

N	Inisial	Usia	Hari	Skala	Skala	Keterangan
o.	Pasien		ke-	Nyeri	Nyeri	
			Post	Sebelum	Sesudah	
			SC			
1	Ny. A	35	Hari ke-2	8/10	3/10	Nyeri berkurang signifikan, pasien tampak lebih rileks, tenang, dan termotivasi menghadapi proses pemulihan. Pasien tampak emosional karena lega.
2	Ny. RI	29	Hari ke-1	7/10	2/10	Pasien merasa lebih nyaman, tenang, dan mampu mengikuti terapi dengan baik. Musik dan afirmasi positif meningkatkan rasa percaya diri.

3	Ny. M	29	Hari	6/10	3/10	Pasien mengatakan rasa nyeri berkurang, tubuh terasa lebih rileks, dan pasien lebih nyaman saat istirahat.
		tahu ke-1				
		n				
4	Ny. RY	28	Hari	6/10	2/10	Nyeri berkurang signifikan, rasa cemas dan takut hilang, pasien tampak lebih percaya diri untuk mobilisasi ringan. Suasana hati lebih tenang.
		tahu ke-1				
		n				
5	Ny. V	27	Hari	5/10	2/10	Pasien mengatakan terapi sangat membantu, nyeri lebih terkontrol, tubuh lebih nyaman, dan pasien termotivasi untuk mobilisasi. Terapi dinilai mudah dan efektif.
		tahu ke-2				
		n				
6	Ny. RU	31	Hari	8/10	3/10	Nyeri berkurang signifikan, pasien merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri setelah mendengar musik dan afirmasi positif. Gerakan jadi lebih leluasa.
		tahu ke-2				
		n				

Pembahasan

Terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan stimulasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik pernapasan dalam, pengulangan afirmasi atau kata-kata positif, *butterfly hug* atau memeluk diri sendiri, serta penggunaan instrumen musik yang menenangkan. Kombinasi metode ini mampu menciptakan perasaan tenang dan membantu mengurangi ketegangan otot, sehingga berdampak pada penurunan persepsi nyeri. Menurut (Astuti et al, 2020) ibu yang mendapatkan terapi relaksasi Benson mengalami penurunan tingkat nyeri yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, menurut Jurnal Keperawatan Terapan, terapi ini juga efektif dalam menurunkan kecemasan, yang secara tidak langsung turut berkontribusi pada penurunan nyeri pasca operasi. Efek fisiologis seperti penurunan denyut jantung dan tekanan darah semakin memperkuat bukti efektivitas terapi ini. Dengan demikian, terapi

relaksasi Benson layak digunakan sebagai intervensi non farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

Rasa nyeri yang dialami ibu pasca operasi harus segera ditangani melalui intervensi yang aman dan sederhana (Bening, Faozy, & Kusnanto, 2022). Penanganan nyeri ini dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun non farmakologis (Mayasari, 2020). Nyeri *post sectio caesarea* umumnya muncul ketika efek anestesi mulai hilang. Nyeri tersebut mempengaruhi pikiran, tubuh, dan jiwa seseorang, sehingga penanganan yang optimal sering kali menggunakan kombinasi antara pengobatan farmakologis dan perawatan komplementer (Banerjee, 2010). Menurut (Berman et al.2009) penatalaksanaan nyeri secara farmakologis mencakup pemberian analgesik opiat, non opioid, dan analgesik adjuvan. Sedangkan penatalaksanaan nyeri non farmakologis, menurut Price & Wilson (2005), meliputi strategi kognitif perilaku seperti relaksasi, imagery, hipnosis, dan biofeedback, serta terapi modalitas fisik seperti pijat, stimulasi saraf listrik transkutan, akupunktur, aplikasi panas atau dingin, dan olahraga. Meskipun intervensi farmakologis terbukti efektif dalam mengontrol nyeri, metode ini tetap memiliki potensi efek samping terhadap tubuh, sehingga perlu dikombinasikan dengan terapi non farmakologis yang mampu membantu menurunkan nyeri (Febiantri & Machmudah, 2021). Saat ini, terapi non farmakologis menjadi bagian dari terapi komplementer yang berkembang pesat di dunia kesehatan (Bening dkk, 2022). Terapi komplementer terdiri dari berbagai jenis terapi seperti pijat distraksi, teknik relaksasi, kompres air es dan hangat, serta stimulasi saraf listrik transkutan, yang semuanya bermanfaat dalam menurunkan tingkat nyeri (Mayasari, 2020).

Pemberian terapi komplementer juga dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang berfungsi untuk menekan tingkat nyeri dan mempengaruhi suasana hati sehingga ibu post sc menjadi lebih tenang (Larasati et al., 2022). Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan mudah salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi benson (Rahman dkk, 2019). Relaksasi benson merupakan latihan relaksasi pernapasan yang melibatkan peningkatan rasa kepercayaan dan keyakinan pasien sehingga memberikan rasa nyaman dan tenang sehingga pasien teralihkan dari rasa nyeri pada jahitan luka operasi yang ia alami (Rasubala dkk, 2017). Seseorang yang melakukan relaksasi benson, otomatis sistem tubuhnya akan merespon hipotalamus untuk memproduksi hormon Corticotropin Releasing Factor (CRF), dimana hormon ini dapat menstimulasi kelenjar pituitari dalam memproduksi proopiomelanocortin (POMC) dan enkephalin yang berfungsi dalam mengontrol rasa nyeri (Renityas, 2020).

Setelah itu beta-endorphin yang diproduksi oleh kelenjar pituitary bertugas sebagai neurotransmitter untuk mengendalikan rasa sensasi nyeri (Fitri et al, 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pasien pertama bernama Ny. A berusia 35 tahun, pendidikan terakhir sarjana dan beragama kristen. Saat dilakukan pengkajian klien telah menjalani sectio caesarea hari ke 2. Ny A mengeluh luka bekas operasinya terasa nyeri, nyeri terasa bertambah ketika bergerak, sensasi nyeri yang dirasakan seperti di sayat-sayat, nyeri yang dirasakan hanya sekitar luka operasi saja, skala nyeri yang dirasakan 8 dari (1-10), sehingga klien tidak bisa beraktivitas seperti biasanya, karena badannya masih terasa lemas dan tidak mau bergerak karena semakin terasa nyeri. Setelah kami mahasiswa melakukan pengkajian nyeri dan kontrak waktu dengan pasien setuju untuk dilakukan untuk terapi benson. Sebelum dilakukan terapi benson pasien mengatakan rasa nyeri nya masih dalam skala 8 dari 10. Selama dilakukan terapi benson, diputarkan lagu rohani kristen instrumental dan diberikan afirmasi positif pasien dapat mengikuti arahan mahasiswa dengan baik menghayati setiap langkah nya dengan tenang dan rileks sampai mengeluarkan air mata. Setelah terapi benson selesai kami mengevaluasi ulang perasaan pasien dan rasa nyeri pasien mengatakan nyeri nya berkurang dari yang awalnya skala 8/10 turun menjadi skala 3/10 pasien juga mengatakan terapi benson bagus, sangat bermanfaat untuk memotivasi pasien yang membutuhkan kembali recharge untuk lebih semangat lagi mengikuti proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan menurut (Solehati & Kokasih, 2015), relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Jayanti, 2020) menyimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Pada penelitian ini rata-rata skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi benson adalah 7,2 yang termasuk kedalam kategori nyeri berat dan setelah dilakukan terapi benson rata-rata nyeri pasien adalah 3,4 atau masuk kedalam nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian teknik relaksasi benson, terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Pasien kedua bernama Ny. RI berusia 29 tahun dan beragama katolik. Saat dilakukan pengkajian pasien telah menjalani operasi sectio caesarea hari ke 0 . Ny R mengeluhkan pada luka bekas operasinya terasa nyeri 7/10. Setelah diberikan terapi benson pasien mengatakan lebih rileks dan nyaman karena mendengar alunan musik dan diberi semangat afirmasi positif rasa nyeri berkurang menjadi 2/10. Salah satu teknik distraksi adalah terapi musik. Terapi

musik adalah salah satu dari teknik distraksi (Dewi, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Wisuda (2018) mengenai terapi musik mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, didapatkan data hasil sebelum diberikan terapi musik mengalami kecemasan berat 60% setelah diberikan terapi musik didapatkan sebagian besar (45%) mengalami tingkat kecemasan sedang setelah diberikan terapi musik kurang lebih selama 20 menit. Menurut Vera (2018), mendengarkan musik dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit (distraksi) dan mengalihkan perhatian ke rasa nyaman dan rileks (relaksasi). Menurut penelitian Here (2018), kebanyakan pasien mengalami kecemasan sebelum menerima terapi musik. Pasien merasa lebih rileks setelah mendapatkan terapi musik, yang mengurangi kecemasan mereka.

Pada pasien ketiga bernama Ny. M berusia 29 tahun dan beragama katolik. Saat dilakukan pengkajian pasien telah menjalani operasi *sectio caesarea* hari ke 2. Ny M mengeluhkan pada luka bekas operasinya terasa nyeri 6/10 rasa nyeri seperti disayat-sayat dan sangat hati-hati dalam bergerak masih terasa nyeri. Setelah diberikan terapi benson Pasien mengatakan rasa nyeri berkurang, tubuh terasa lebih rileks, dan pasien lebih nyaman saat istirahat karena mendengar alunan musik, *butterfly hug* dan diberi semangat afirmasi positif sehingga rasa nyeri berkurang menjadi 3/10.

Pada pasien keempat bernama Ny. RY berusia 28 tahun, pendidikan terakhir S2 dan beragama islam. Saat dilakukan pengkajian klien telah menjalani *sectio caesarea* hari ke 0. Ny R mengeluhkan rasa nyeri 6/10 nyeri dirasakan saat bergerak mobilisasi jalan ke kamar mandi rasa nyeri seperti ngilu ditusuk -tusuk. Selama proses terapi benson pasien tampak menghayati dan dapat mengikuti arahan mahasiswa dengan baik untuk mengucapkan afirmasi positif Setelah dilakukan terapi benson bersama pasien mengatakan rasa nyeri berkurang menjadi 2/10 dan merasa lebih tenang semua rasa khawatir, cemas dan sakit hilang.

Pasien kelima bernama Ny. V berusia 27 tahun, pendidikan terakhir S2 dan beragama katolik. Saat dilakukan pengkajian klien telah menjalani *sectio caesarea* hari ke 0. Ny V mengeluh luka bekas operasinya terasa sangat nyeri, nyeri terasa saat pasien mencoba untuk miring kanan dan kiri. Keesokan harinya *post sectio caesarea* hari ke 2 pasien mengatakan rasa sakit bertambah ketika bergerak dan mencoba mobilisasi ke kamar mandi, sensasi nyeri yang dirasakan seperti di ditusuk-tusuk, nyeri yang dirasakan hanya sekitar luka operasi saja, skala nyeri yang dirasakan 5 dari (1-10), sehingga pasien tidak nyaman beraktivitas seperti biasanya, karena badannya masih terasa ngilu di area pinggang dan tidak terlalu banyak mobilisasi karena semakin terasa nyeri. Sesudah dilakukan terapi benson pasien mengatakan

rasa nyeri nya lebih mendingan, hanya sekali aja terasa, sampaikan kalau terapi nya bisa membantu mengurangi nyeri apa saja dan bisa digunakan kapan saja. Pasien mengatakan terapinya bermanfaat, mudah dilakukan dan mempan untuk mengurangi nyeri bagi para pasien, setelah dilakukan terapi benson bersama pasien mengatakan rasa nyeri berkurang menjadi 2/10. Hal ini sejalan pada penelitian Nesam dkk. (2007) menemukan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam mengurangi nyeri dan didukung oleh hasil penelitian Anggorowati (2006) yang menemukan bahwa pemberian intervensi spiritual dapat menurunkan intensitas nyeri klien *post sectio caesarea* lebih banyak dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi ini.

Pada pasien keenam bernama Ny. RU ruang berusia 31 tahun dan beragama kristen. Saat dilakukan pengkajian pasien telah menjalani operasi *sectio caesarea* hari ke 2. Ny M mengeluhkan pada luka bekas operasinya terasa nyeri 8/10 rasa nyeri seperti disayat-sayat dan sangat hati-hati dalam bergerak masih terasa nyeri. Setelah diberikan terapi benson pasien mengatakan lebih tenang dan nyaman karena mendengar alunan musik dan diberi semangat afirmasi positif sehingga rasa nyeri berkurang menjadi 3/10. Keuntungan dari relaksasi benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia dan nyeri. Salah satu kesulitan untuk melaksanakan relaksasi benson adalah pikiran yang mengembara, namun dapat dicegah dengan pengulangan kata atau frase.

Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan (Benson & Proctor, 2000). *Butterfly hug* atau memeluk

diri sendiri merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Metode ini dikembangkan ketika menolong para korban yang selamat dari badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998 (Artigas & Jarero, 2018). Dengan menggunakan terapi *butterfly hug* dapat mengatasi tingkat kecemasan pada pasien operasi *sectio caesarea* pada masa post operasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengkajian yang ditemukan terhadap tiga pasien yaitu mengeluhkan nyeri pada luka *post sectio caesarea*. Diagnosa keperawatan yang digunakan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi SC) dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri pada luka post op, dan pasien tampak meringis kesakitan karena menahan nyeri. Asuhan keperawatan pada penelitian ini dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien dengan dilakukannya teknik relaksasi benson. Pemberian teknik relaksasi yang diberikan selama 2 hari selama 10-15 menit. Peneliti melakukan implementasi dan evaluasi yang bertujuan untuk memantau pengaruh relaksasi benson. Dan pada hari terakhir evaluasi didapatkan hasil berupa adanya penurunan nyeri dari nyeri hebat (skala 8) menjadi nyeri sedang (skala 3), pasien juga sudah bisa tidur selama. Pasien tampak sudah tidak meringis kesakitan lagi. Berdasarkan hasil pengamatan dan dilakukannya terapi benson kepada 6 ibu dengan *post sectio caesarea*, terapi relaksasi benson menunjukkan hasil bahwa Relaksasi benson dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Namun pikiran yang cemas dapat membuat kesulitan untuk melaksanakan relaksasi benson. Oleh karena itu, sebagai perawat tidak hanya untuk mengidentifikasi tingkat nyeri dan cemas tetapi berusaha untuk menurunkan intensitas tersebut.

Saran

Pada pasien *post sectio caesarea* dapat melakukan teknik relaksasi benson secara berkala sampai nyeri tersebut dapat menghilang sepenuhnya. Atau jika ada keluhan nyeri yang disebabkan oleh faktor lain pasien dapat melakukan teknik relaksasi benson untuk menghilangkan keluhan tersebut. Dapat juga dilakukan secara bersamaan dengan terapi musik, dan *butterfly hug*. Diharapkan dengan adanya penelitian ini intervensi relaksasi benson dan mobilisasi dini efektif dalam menangani nyeri secara non farmakologis pada pasien ibu post operasi sc di ruangan yosep rumah sakit sint carolus

DAFTAR PUSTAKA

- Asyima, A., & Wulandari, I. A. (2021). Penggunaan hipnoterapi untuk menurunkan nyeri pada ibu post seksio sesarea. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 110–116. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4176>
- Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Zhang, J., Gülmezoglu, A. M., & Torloni, M. R. (2016). The increasing trend in caesarean section rates: Global, regional and national estimates: 1990–2014. *PLoS ONE*, 11(2), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148343>
- Firmawati, Uyuun, N., Biahimo, I., & Kau, M. (2025). Efektifitas Pemberian Terapi *Butterfly Hug* Dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Hunter, A. R., Heiderscheit, A., Galbally, M., Gravina, D., Mutwalli, H., & Himmerich, H. (2023). The Effects of Music-Based Interventions for Pain and Anxiety Management during Vaginal Labour and Caesarean Delivery: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph20237120>
- Kamallia, L. N., & Haniyah, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum Sc. *Journal Of Nursing And Health*, 8(3), 303–316.
- Kamel Sadek Abd El Rahman, W., A. Ahmed, A., & Mohamed El-Sayed Atwa, A. (2022). Effect of Benson Relaxation Therapy on Post-Operative Pain and Stress among Nulliparus Women undergoing Cesarean Section. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(3), 2053–2064. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.283394>
- Morabad, P. P., Angadi, S., & Natekar, D. S. (2022). Efficacy of Benson’s Relaxation Technique on Reduction of Pain and Anxiety among Post Cesarean Mothers. *SSR Institute of International Journal of Life Sciences*, 8(4), 3036–3043. <https://doi.org/10.21276/ssr-ijls.2022.8.4.1>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>

- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati, M. (2023). Perbedaan Metode Konvensional Dan Eracs Dengan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 261–268. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1689>
- Nurchayati, S. (2024). *Efektivitas Terapi Musik dan Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD Wijayakusuma Kebumen*. 56. [https://repository.unimugo.ac.id/3552/1/SITI NURCHAYATI NIM.202302219_compressed.pdf](https://repository.unimugo.ac.id/3552/1/SITI_NURCHAYATI_NIM.202302219_compressed.pdf)
- Prasetyorini, H., & Benson, R. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Padjadjaran, U. (2023). *Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea*. 5(2), 65–72.
- Rustini, N., & Tridiyawati, F. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 683–692. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6066>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3). <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Suheimi, K., Sari, E. P., & Winda, D. (2024). Pengaruh Hypnoteraphy Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Rs Pmc. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 04, 84–90.
- Yu, H., Shen, B., Yin, Y., Blue, P. R., & Chang, L. J. (2015). Dissociating guilt- and inequity-aversion in cooperation and norm compliance. *Journal of Neuroscience*, 35(24), 8973–8975. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1225-15.2015>