

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI *BENSON* DAN *SLOW DEEP BREATH* TERHADAP INTENSITAS NYERI POST OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RSAB HARAPAN KITA JAKARTA

Mahmudi¹, Ratna Sari Dinaryanti²
(RSAB Harapan Kita¹, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika²)

Abstract

Postoperative pain is still one of the problems in nursing care, there are many therapies that can be done to reduce pain. One of the non-pharmacological actions is relaxation. Relaxation is a technique that relaxes the mind and body through a process that will progressively release muscle tension. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of Benson's relaxation therapy and slow deep breath on the pain intensity of postoperative sectio caesarea patients. The research design used "Quasy Experiment" one group pre post test design without control. Samples were all post sectio caesaria pain patients in RSAB Harapan Kita Jakarta using purposive sampling method as many as 18 patients. Collecting data by interview and direct observation using the standard pain value Numeric Rate Scale. Analysis of the data using the Dependent T test. The results showed the mean value before the combination of Benson relaxation therapy and slow deep breath was 4.72 and the mean value after therapy was 3.00. So that the combination of Benson relaxation therapy and slow deep breath can reduce the intensity of pain in patients post section caecaria with p value 0,0000. With this study, it is expected that the combination of Benson relaxation therapy and slow deep breath can be used as an non-pharmacology intervention to reduce pain in patients post operation sectio caecaria.

Keywords: *pain; relaxation; benson; slow deep breath*

Abstrak

Nyeri post operasi masih menjadi salah satu masalah dalam asuhan keperawatan, banyak terapi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri. Salah satu tindakan non farmakologi adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi terpi relaksasi Benson dan slow deep breath terhadap intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesarea. Desain penelitian menggunakan "Quasy Eksperimen", yaitu one group pre post test design without control. Sampel merupakan semua pasien nyeri post sectio caesaria di ruang perawatan ibu RSAB Harapan Kita Jakarta dengan menggunakan metode purposive sampling sebanyak 18 pasien. Pengambilan data dengan wawancara dan observasi langsung menggunakan standar nilai nyeri Numeric Rate Scale. Analisis data menggunakan uji T Dependen. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan slow deep breath sebesar 4,72 dan nilai mean sesudah sebesar 3,00, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan slow deep breath terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria dengan p value 0,0000. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan slow deep breath dapat dijadikan sebagai intervensi non farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesaria.

Kata Kunci: *nyeri; relaksasi; benson; nafas dalam yang lambat.*

PENDAHULUAN

Kasus persalinan dengan *Sectio Caesarea* semakin banyak dilakukan walaupun tetap dipandang sebagai suatu upaya terakhir. *Sectio caesarea* merupakan prosedur pembedahan, dimana dilakukan pembedahan dibagian abdomen dan uterus untuk mengeluarkan bayi ¹. *World Health Organization (WHO)* menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di masing-masing negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah 11% dan rumah sakit swasta lebih dari 30%). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proses persalinan dengan cara operasi *sectio caesarea* di Indonesia mencapai 17,6% dari seluruh total kelahiran. Provinsi DKI Jakarta menempati urutan pertama sebesar 31,1% diikuti provinsi Bali 30,2% dan Sumatera Utara 23,9%. Terlihat peningkatan dari tahun 2013 yang menunjukkan bahwa persalinan melalui operasi *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 9,8% ².

Pasien post operasi *Sectio Caesaria* biasanya akan merasakan nyeri luka operasi setelah beberapa jam pasca operasi sejalan dengan mulai pulihnya efek anestesi dari tubuh ibu. Hal ini yang banyak dikeluhkan oleh ibu post operasi *Sectio Caesaria* ³. Pasien post operasi *Sectio Caesaria* biasanya akan merasakan nyeri luka operasi dengan skala 4-6 (nyeri sedang). Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah mobilisasi ⁴.

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut ⁵. Oleh karena itu peran perawat sangat diperlukan untuk membantu klien dan anggota keluarga dalam upaya mengatasi nyeri. Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologi melibatkan penggunaan opiat (narkotik), nonopiat/ obat AINS (anti inflamasi nonsteroid), obat-obat adjuvans atau koanalgesik. Analgesik opiat mencakup derivat opium, seperti morfin dan kodein ⁵. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis antara lain menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, terapi musik, teknik imajinasi, distraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/message kutaneus, TENS (*Transcutaneous Electrical Nervestimulation*) dan relaksasi *Benson* ⁶.

Kelebihan latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan tehnik lain adalah tehnik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun ⁷. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan antara lain relaksasi *Benson* dan *Slow deep breathing*. Relaksasi *Benson* dapat mempengaruhi intensitas nyeri dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman ⁸. *Slow deep breathing* merupakan teknik pernapasan yang berfungsi meningkatkan

relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan⁹. *Slow deep breathing* akan menstimulasi saraf otonom yang mempengaruhi kebutuhan oksigen dengan mengeluarkan neurotransmitter. Stimulasi saraf parasimpatis dan penghambatan stimulasi saraf simpatis pada *slow deep breathing* juga berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah otak yang memungkinkan suplay oksigen otak lebih banyak sehingga perfusi jaringan otak diharapkan lebih adekuat¹⁰.

Bila pada pasien post operasi *sectio* nyeri tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi proses penyembuhan luka post operasi. Hal ini dikarenakan nyeri dapat meningkatkan level hormone stress seperti adrenokortikotropin, kortisol, katekolamin dan interleukin yang secara simultan dapat menurunkan pelepasan insulin dan fibrinolysis yang berdampak pada terjadinya perlambatan penyembuhan luka. Selain itu nyeri menimbulkan respon fisik dan psikis. Respon fisik berupa keadaan umum, respon wajah dan perubahan tanda-tanda vital, sedangkan respon psikis berupa adanya respon stress, hal ini akan berdampak pada system imun serta dapat menghambat penyembuhan¹¹.

Pada Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, didapatkan data angka kejadian *Sectio Caesarea* sebanyak 255 pada triwulan pertama antara Bulan Januari sampai Maret 2021 dengan rata - rata perbulan 85 pasien yang melakukan tindakan operasi *Sectio Caesarea*¹². Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita belum ada tindakan spesifikasi untuk mengurangi nyeri pasien post operasi *Sectio Caesarea*, yang dilakukan selama ini hanya relaksasi nafas dalam yang efeknya belum maksimal berdampak mengurangi intensitas nyeri untuk skala nyeri ringan dan sedang. Nyeri dirasakan pada daerah tempat operasi terutama setelah efek anestesi hilang kurang lebih 4 - 6 jam setelah tindakan operasi dengan mendapatkan terapi anti nyeri. Bahkan beberapa pasien juga menyampaikan walaupun mereka mendapatkan obat supositoria dan obat oral anti nyeri tetapi tetap saja sensasi nyeri masih mereka rasakan. Akibatnya mereka mengatakan takut melakukan mobilisasi akibat nyeri yang di rasakan.

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *slow deep breath* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita Jakarta. Selain itu tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa karakteristik responden (usia, pendidikan, riwayat obstetri) klien post *sectio caesarea* di Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita Jakarta, menganalisa rata-rata nyeri sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita Jakarta, menganalisa rata-rata nyeri sesudah dilakukan kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita Jakarta, menganalisa selisih rerata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath*,

menganalisa pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan *slow deep breath* pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita Jakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti populasi tertentu dengan tujuan mengkaji hipotesis yang telah ditetapkan¹³. Desain penelitian ini adalah *One Group Pre-Post Test Design Without Control*, rancangan penelitian ini tidak memakai kelompok kontrol, dilakukan dengan cara melakukan observasi pertama (pre test) terhadap responden, kemudian responden diberikan terapi, setelah diberikan terapi dilakukan observasi kedua (post test)¹⁴. Jenis penelitian ini observasional dengan desain "*Quasy Eksperiment*", yaitu *one group pre post test design without control*. Penelitian dilakukan di ruang perawatan ibu RSAB Harapan Kita Jakarta yang sesuai karakteristik sampel. Sampel terdiri dari 18 pasien post operasi *sectio caesaria*, diperoleh dengan metode *purposive sampling* memenuhi kriteria sampel penelitian seperti pasien dengan nyeri pasca *sectio caesarea* di RSAB Harapan Kita Jakarta yang mampu memahami pertanyaan dan bersedia mengikuti prosedur, pasien dengan pasca nyeri pasca *sectio caesarea* dengan tingkat nyeri ringan dan sedang, pasien post *sectio caesaria* hari pertama dengan 5 jam setelah tindakan operasi, pasien yang mendapatkan terapi analgetik yang sama.

Intervensi dilakukan dengan pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan *slow deep breath* dengan cara mendemonstrasikan kedua tehnik relaksasi tersebut. Data diperoleh dengan melakukan wawancara dan observasi langsung sesuai dengan skala nilai *Numeric Rate Scale*. Responden diukur 2 kali pengukuran pertama 5 jam setelah operasi, kemudian responden melakukan relaksasi 10 – 15 menit, selanjutnya terapi ini diulang setiap pasien mengeluh nyeri. Kemudian dilakukan pengukuran yang kedua setelah diberikan terapi relaksasi 24 jam post operasi. Analisis data yang digunakan untuk uji normalitas data menggunakan uji *Skewness*. Pada analisa univariat menggunakan rumus mean dan standar deviasi. Analisa ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* terhadap intensitas nyeri post operasi *sectio caesaria* dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji statistik *paired sample t-test (t dependent)*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi reponden berdasarkan Karakteristik Usia, Pendidikan dan Riwayat obstetric di Ruang rawat inap ibu RSAB Harapan Kita

Variabel	Kategori	f	Persentase (%)
Usia	20-30	10	55,6
	31-40	8	44,4

Pendidikan	SMA	3	16,7
	D-III	3	16,7
	S-1	12	66,7
Riwayat Obstetri	Kehamilan pertama	5	27,8
	Kehamilan Kedua	9	50,0
	Kehamilan ketiga	1	5,6
	Kehamilan keempat	3	16,7

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa usia pasien post SC yaitu 20-30 tahun sebanyak 10 orang (55.6%) dan 31-40 tahun sebanyak 8 orang (44,4%). Sedangkan tingkat pendidikan pasien post SC yaitu S1 sebanyak 12 orang (66,7%), SMA dan D-III masing-masing sebanyak 3 orang (16,7%). Selain itu karakteristik responden berdasarkan riwayat obstetri paling banyak kehamilan kedua sebanyak 9 responden (50,0 %), kehamilan pertama sebanyak 5 responden (27,8%), kehamilan keempat sebanyak 3 responden (16,7 %) dan kehamilan ketiga sebanyak 1 responden (5,6 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Intensitas Nyeri Pasien Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Releksasi Benson dan Slow Deep Breath

Variabel	Mean	Stand Deviasi	Stand Error	Min - Max
Intensitas Nyeri	4,72	0,826	0,195	3 - 6

Terlihat bahwa rata-rata skor tingkat nyeri pasien pada saat sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* adalah 4,72 dengan standar deviasi 0,826 dan standar eror 0,195 dengan skala nyeri paling rendah adalah 3 dan yang paling tinggi 6.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Intensitas Nyeri Pasien Sesudah Diberikan Kombinasi Terapi Releksasi Benson dan Slow Deep Breath

Variabel	Mean	Stand Deviasi	Stand Error	Min - Max
Intensitas Nyeri	3,00	0,767	0,181	2 - 5

Terlihat bahwa rata-rata skor tingkat nyeri pasien pada saat sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* adalah 3,00 dengan standar deviasi 0,767 dan standar eror 0,181 dengan skala nyeri yang paling rendah adalah 2 dan yang paling tinggi adalah 5.

Tabel 4. Selisih Intensitas Nyeri Sebelum dan sesudah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breath

Intensitas Nyeri	n	Mean	Selisih
Sebelum	18	4,72	1,72
Sesudah	18	3,00	

Didapatkan hasil bahwa selisih intensitas nyeri sebelum dan sesudah kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* adalah sebesar 1,72.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breath terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesaria

Variabel	Mean	Stand Deviasi	Stand Error	P Value	n
Intensitas Nyeri Sebelum Terapi	4,72	0,826	0,195	0,000	18
Intensitas Nyeri Sesudah Terapi	3,00	0,767	0,181		

Hasil uji pengaruh kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* terhadap intensitas nyeri menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi rata-rata tingkat intensitas nyeri adalah 4,72 dengan standar deviasi 0,826. Setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi rata-rata intensitas nyeri menjadi 3,00 dengan standar deviasi 0,767. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi relaksasi adalah 1,72 dengan standar deviasi 0,575. Hasil uji *t-dependen* didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti secara statistik ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden post Sectio Caesarea di ruang rawat ibu RSAB Harapan Kita Jakarta dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Uji analisa *paired sample t test* didapatkan P value = 0,000 maka ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* terhadap intensitas nyeri. Kombinasi terapi relaksasi *benson* dan *slow deep breath* memberi pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien post operasi *sectio caesaria*, rata-rata intensitas nyeri pasien menurun sesudah dilakukan tindakan kombinasi terapi relaksasi. Hasil penelitian setelah terapi kombinasi relaksasi dari skala nyeri ringan dan sedang dengan nilai mean sebelum dilakukan terapi adalah 4,72 dan sesudah dilakukan terapi adalah 3,00 dengan rerata selisih 1,72. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Galuh I (2019) pada pasien post Sectio Caesarea di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dengan uji analisa Wilcoxon match pair test didapatkan P value = 0,000 maka memang ada pengaruhnya pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap intensitas nyeri¹⁵. Selain itu hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian Kriscillia Molly Morita tahun 2019 dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi dengan metode Quasi Experiment, sampel 30 pasien, analisis menggunakan Independent Sample T-Test dengan hasil p value 0.001¹⁶. Serta sama juga dengan penelitian Shinta Dewi tahun 2014 yang berjudul Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria di Ruang Bakung Timur RSUP Sanglah Denpasar dengan metode quasy-experimental dengan rancangan

pre-test and post-test with control group design menggunakan sampel 30 sampel dengan uji beda statistik parametrik, yaitu independent sample t-test, didapatkan hasil p value 0,023¹⁷.

Dalam penelitian ini peneliti mendemonstrasikan teknik relaksasi dengan mengkombinasikan relaksasi *benson* dan *slow deep breath* untuk memberi intervensi tindakan perawatan mandiri dalam manajemen nyeri pasien post operasi sectio caesarea. Beberapa penelitian sebelumnya untuk mengurangi masalah nyeri pasien post operasi sectio caesarea belum ada yang mengkombinasikan dua tehnik relaksasi sekaligus untuk mengurangi nyeri. Dengan mengkombinasikan kedua tehnik relaksasi didapatkan hasil yang lebih baik untuk menurunkan intensitas nyeri, namun dalam penelitian ini tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding sebagai pembanding, dari sebuah kelompok perlakuan atau observasi. Walaupun hasil penelitian ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol tetapi masih bisa memberikan kenetralan dalam penelitian, meningkatkan akurasi penelitian, memberikan kemudahan dalam penjelasan.

Dari hasil penelitian ini didapatkan nilai intensitas nyeri pasien post operasi pasien sectio caesarea turun menjadi skala nyeri ringan hal ini sesuai dengan teori *gate control* dari Melzack dan Wall (1965) dalam Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup¹¹. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri. Neuron delta-A dan C melepaskan substansi P untuk mentransmisi impuls melalui mekanisme pertahanan. Apabila masukan yang dominan berasal dari serabut delta A dan serabut C, maka akan membuka pertahanan tersebut dan klien mempersepsikan sensasi nyeri. Bahkan jika impuls nyeri dihantarkan ke otak, terdapat pusat kortek yang lebih tinggi di otak yang memodifikasi nyeri. Alur saraf desenden melepaskan opiat endogen, seperti endorfin dan dinorfin, suatu pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi P. tehnik distraksi, konseling dan pemberian plasebo merupakan upaya untuk melepaskan endorfin¹¹.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi⁸. Cara kerja teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak

akibat kekurangan oksigen (hipoksia)¹⁸. Relaksasi Benson yaitu terapi untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang telah dipilih dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu¹⁹. *Slow deep breathing exercise* merupakan suatu teknik latihan pernapasan yang terbentuk dari teknik pernapasan yoga yang dikembangkan. *Slow deep breathing* merupakan salah satu cara yang dapat membantu pasien untuk melepaskan endorfin²⁰. Endorfin dan enkefalin berfungsi sebagai neurotransmitter analgesik, sehingga setelah dibebaskan dari jalur analgesik desenden akan berikatan dengan reseptor opiat diujung serat nyeri aferen. Peningkatan akan ini menekan pelepasan substansi P melalui inhibisi prasinaps, sehingga transmisi nyeri dihambat. Jadi apabila endorfin dan enkefalin yang dikeluarkan banyak, maka akan banyak pula substansi P yang terikat, sehingga nyeri dapat berkurang¹¹.

Peneliti berpendapat bahwa intensitas nyeri pada pasien post *sectio cesaria* bisa menurun karena diberikan kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Slow Deep Breathing*. Tindakan untuk menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologis seperti tindakan distraksi, relaksasi dan sentuhan terapeutik. Salah satu bentuk tindakan relaksasi adalah dengan relaksasi *benson* dimana pasien yang melakukan relaksasi dengan cara mengulang kata-kata yang sesuai dengan keyakinan responden dapat menghambat impuls noxius pada sistem kontrol *descending (gate control theory)* dan meningkatkan kontrol terhadap nyeri. Sedangkan *slow deep breath* dilakukan dengan tehnik nafas dalam lambat dimana dapat menstimulasi respon saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphen yang berefek pada penurunan respon saraf simpatif yang bekerja untuk meningkatkan aktivitas tubuh dan peningkatan respon parasimpatis untuk menurunkan aktivitas tubuh sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan nyeri.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan di rumah sakit. Diharapkan juga dapat meningkatkan pengetahuan, menambah wawasan perawat dalam memberikan intervensi keperawatan pada pasien nyeri post operasi *sectio caesaria* dan dapat digunakan sebagai intervensi prosedur alternatif keperawatan mandiri perawat yang dapat mengurangi nyeri pada pasien post operasi *sectio caesaria*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan standar prosedur penanganan pasien post operasi *sectio caesaria* sebagai alternatif tindakan keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pasien post operasi *sectio caesaria*.

Kelebihan penelitian ini adalah adanya perbedaan efektivitas antara intervensi relaksasi *Slow deep breathing* dan relaksasi *Benson* terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post *sectio caesaria*. Dari kedua intervensi tersebut saling efektif untuk penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesaria*. Kelebihan latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan tehnik

lain adalah teknik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun²¹. Selain itu teknik relaksasi ini dapat menekan biaya dalam masa perawatan pasien post operasi sectio caesarea. Sehingga teknik relaksasi ini sangat mudah untuk diaplikasikan dalam asuhan keperawatan. Kelemahan penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol partisipan/subjek eksperimen dimana kelompok kontrol harus dipilih secara acak, sehingga tidak ada bias dalam pemilihan subjek penelitian.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda dan diharapkan dapat menginspirasi peneliti selanjutnya untuk meneliti pada kasus-kasus lain dan dapat mempertimbangkan penambahan jumlah sampel sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas lagi. Misalkan dengan mengkombinasikan teknik relaksasi yang lain yang mudah dan murah untuk dilakukan seperti misalnya penelitian yang dilakukan Candra (2013) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Iriana D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (nilai $p=0,000(<0,05)$)²².

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan slow deep breath sebesar 4,72 dan nilai mean sesudah sebesar 3,00, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan *slow deep breath* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria dengan p value 0,0000. Saran peneliti yaitu kombinasi terapi relaksasi Benson dan *slow deep breathing* dapat dijadikan sebagai intervensi non farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesaria.

DAFTAR PUSTAKA

1. Institutet K, Stockholm S, Niklasson B. Pain relief following cesarean section: short and long term perspectives [Internet]. 2015 [cited 2022 Aug 2]. Available from: <https://search.proquest.com/openview/d9437ce6393a199ec1970b4e134c722e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; 2018.
3. Andriati R, Heri Martina Y, Studi PS, Widya Dharma Husada Tangerang Jalan Pajajaran No Stik, Tangerang Selatan Banten P. Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Buah. *openjournal.wdh.ac.id* [Internet]. 2019 [cited 2022 Aug 2];3(2):9–16. Available from:

<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/11>

4. Ria Irawati P, Rini DS. PENATALAKSANAAN MOBILISASI DINI PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS DI RUMAH SAKIT UMUM DEWI SARTIKA KOTA KENDARI. Poltekkes Kemenkes Kendari; 2018.
5. Koziar B. Buku Ajar Fundamental Keperawatan 2. EGC; 2010.
6. Morita KM, Amelia R, Putri D. 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. 2020 Dec 31;5(2):106.
7. Astutiningrum D, Fitriyah F. Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. Proceeding of The URECOL. 2019;934–8.
8. Benson & Procton. Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahli Bahasa oleh Nurhasan). Bandung: Kaifah; 2011.
9. Nusantoro AP, Listyaningsih KD. Pengaruh Sdb (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. J Ilm Matern. 2018;2(4).
10. Davison, G.C., Neale, J.M., &Kring AM. Psikolog Abnormal. 9th ed. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2018.
11. Potter, P.A dan Perry A. Fundamental Keperawatan. 7th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
12. RSAB Harapan Kita. Laporan Rekam Medis RSAB Harapan Kita Jakarta. Jakarta; 2021.
13. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta; 2016.
14. Notoatmojo. Metodologi Penelitian K esehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
15. Warsono W, Fahmi FY, Iriantono G. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. J Ilmu Keperawatan Med Bedah. 2019;2(1):44–54.
16. Morita KM, Amelia R, Putri D. 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. 2020;5(2):106–15.
17. Dewi ASS. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. Coping Community Publ Nurs. 2015;3(1).
18. Yusliana A. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartumsectio Caesarea. Riau University; 2016.
19. Setyoadi K. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Vol. 145, Jakarta: Salemba Medika. 2011.

20. Suzanne C. Smeltzer, Brenda G. Bare AW. [e. al. . Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner&Suddarth Vol. 1. Jakarta: EGC; 2013.
21. Aryana KO, Novitasari D. Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones. 2013;1(2).
22. Patasik CK, Tangka J, Rottie J. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. RD Kandou Manado. J Keperawatan. 2013;1(1).