

Perbedaan Tingkat Nyeri Dengan Pemberian Relaksasi Benson Dan *Guided Imagery* Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea*

Fina Salsabila Muqorrobin, Imam Subekti, Tri Nataliswati, Arief Bachtiar
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur, Indonesia

Info Artikel	Abstract
<p>Tanggal Masuk: Masuk Feb 5, 2024 Direvisi Feb 19, 2024 Diterima Feb 21, 2024</p> <hr/> <p>Keywords: pain level, benson relaxation technique, guided imagery, post SC</p> <hr/> <p>Kata kunci: tingkat nyeri, teknik relaksasi benson, imajinasi terbimbing, pasca SC</p>	<p>The purpose of this study was to determine the difference in pain levels by giving benson relaxation and guided imagery to post-SC patients in the Mojolangu Health Center area in Malang City in 2024. This research design used quasi experiment two-group pre-test post-test design. The sampling technique in this study was accidental sampling with a sample of 28 people divided into 2 groups, namely the Benson relaxation group and the guided imagery group. The independent variable is Benson relaxation technique and guided imagery and the dependent variable is pain level. Measurement of pre and post pain scale using numeric rating scale. The bivariate data analysis test uses the Wilcoxon test and Mann-whitney test to determine the difference in the decrease in pre and post pain levels and the difference in post pain in 2 groups. The results showed that the pain level of the Benson relaxation group before being given relaxation was on average moderate and after being given relaxation the average pain level became painless. The pain level of the guided imagery group before the intervention averaged moderate pain and after the intervention became mild pain. The research results show that a difference in pain levels after being given an intervention in the Benson relaxation group and the guided imagery group in post-SC mothers in the Mojolangu Malang City Health Center working area in 2024. It is expected that health center staff can apply these two methods to post-SC mothers to reduce their pain levels.</p> <p>Abstrak</p> <p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri dengan pemberian relaksasi benson dan guided imagery pada pasien pasca SC di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang tahun 2024. Desain penelitian ini menggunakan quasi experiment two-group pre test post test design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling dengan jumlah sampel 28 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok relaksasi benson dan kelompok guided imagery. Variabel bebasnya adalah teknik relaksasi benson dan guided imagery dan variabel terikatnya adalah tingkat nyeri. Pengukuran skala nyeri pre dan post menggunakan numeric rating scale. Uji analisis data bivariat menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney untuk mengetahui perbedaan penurunan tingkat nyeri pre dan post serta perbedaan nyeri post pada 2 kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri kelompok relaksasi benson sebelum diberikan relaksasi rata-rata sedang dan setelah diberikan relaksasi rata-rata tingkat nyeri menjadi tidak nyeri. Tingkat nyeri kelompok guided imagery sebelum intervensi rata-rata nyeri sedang dan setelah intervensi menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi kelompok relaksasi benson dan kelompok guided imagery pada ibu pasca SC di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang tahun 2024. Diharapkan kepada petugas puskesmas dapat menerapkan kedua metode tersebut pada ibu pasca SC untuk menurunkan tingkat nyerinya.</p>
<p>Penulis Korespondensi: finasalsabilamuqorrobin@gmail.com Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia</p>	<p>This work is an open-access article and licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).</p>



I. PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) menjadi salah satu alternatif dengan melaksanakan operasi bedah yang dilakukan dalam bidang kebidanan baik untuk alasan medis maupun non medis [1], [2]. Operasi ini melibatkan pembuatan sayatan untuk memotong

kontinuitas atau jaringan ikat untuk mengeluarkan bayi. Prosedur ini meninggalkan reseptor rasa sakit pada luka operasi, dan tingkat rasa sakit yang dialami meningkat setelah anestesi habis [3]. Proses ini melibatkan pengangkatan bayi dengan membuat sayatan pada jaringan ikat, yang mengakibatkan adanya reseptor nyeri di lokasi pembedahan. Akibatnya, rasa sakit yang dialami oleh pasien meningkat setelah efek anestesi hilang [4].

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa angka kejadian rata-rata *Sectio Caesarea (SC)* secara global adalah 5-15 per 1000 kelahiran di setiap negara. Proporsi rumah sakit umum adalah 11%, sedangkan rumah sakit swasta mencapai hampir 30%. Dari tahun 2017 hingga 2019, terdapat peningkatan 110.000 kelahiran di Asia yang dilahirkan melalui operasi caesar. Persalinan melalui operasi caesar sangat lazim di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%) [5], [6]. Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021, prevalensi ini diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2030. Indonesia telah melampaui batas atas dari kisaran yang direkomendasikan WHO untuk persalinan *sectio caesarea*, yaitu 5 hingga 15 persen dari semua persalinan. Rumah sakit swasta di kota-kota besar di Indonesia menunjukkan angka *sectio caesarea* lebih dari 30%, dengan kasus-kasus tertentu mencapai 80%. Berdasarkan data jumlah pasien *post* operasi *sectio caesarea* di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang terdapat 140 orang yang menjalani operasi *sectio caesarea* pada tahun 2023.

Persalinan subkutan menimbulkan berbagai kompleksitas, termasuk terjadinya nyeri pada lokasi sayatan atau robeknya jaringan di dinding perut dan rahim [7]. Intensitas ketidaknyamanan dialami selama lebih dari 12 jam setelah operasi. Nyeri *Sectio Caesarea* mengacu pada persepsi ketidaknyamanan fisik dan emosional yang diakibatkan oleh cedera pada jaringan tubuh [8]. Nyeri pasca operasi yang tidak diobati dapat membahayakan proses pemulihan. Pasien mengalami perubahan pada ekspresi wajah, aktivitas sehari-hari, dan tingkat kenyamanan. Nyeri pada pasien pasca operasi timbul akibat sayatan dan disampaikan ke nosiseptor yang mengalami gangguan melalui proses transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Respon nyeri setiap pasien yang menjalani operasi sesar berbeda-beda, dimana beberapa individu dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengartikulasikan dan bereaksi terhadap nyeri yang dialaminya [9].

Hasil berbagai kajian ilmiah menyebutkan bahwa manifestasi rasa sakit berdampak pada masalah ibu dan anak [10], [11]. Pengaruh pada ibu ditandai dengan berkurangnya kemampuan ibu untuk bergerak dan bermobilisasi karena intensitas nyeri yang meningkat dan terbatasnya pergerakan ibu. Pelaksanaan mobilisasi dini yang tidak memadai dapat menyebabkan berkurangnya kontraksi uterus, yang mengakibatkan perluasan pembuluh darah. Konsekuensi penderitaan ibu setelah operasi caesar pada anak termasuk terganggunya keterikatan emosional, gangguan pada fungsi sehari-hari ibu, dan penurunan nutrisi anak [12]. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan intervensi terapeutik yang menargetkan pengurangan masalah dan peningkatan kualitas hidup ibu pasca melahirkan.

Hasil literatur diketahui bahwa nyeri pasca operasi yang tidak diobati pada ibu pasca melahirkan dapat menyebabkan respon fisik dan psikologis [13]. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki metode untuk mengelola rasa sakit, seperti menggunakan teknik relaksasi Benson dan *Guided Imagery* [14]. Relaksasi Benson adalah teknik yang digunakan untuk meringankan rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, yang mengakibatkan berkurangnya kesadaran rasa sakit. Berbagai hasil kajian penelitian menghasilkan bahwa metode relaksasi ini menggabungkan pemberian teknik relaksasi dengan pembentukan kepercayaan antara peneliti dan klien [15]. Teknik relaksasi Benson melibatkan konsentrasi pada kata-kata atau suku kata tertentu yang diulang-ulang dengan pola yang teratur, sambil secara bersamaan mengadopsi sikap berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, sambil menarik napas dalam-dalam [16].

Berbagai penelitian eksperimental telah melakukan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien yang menjalani *post* operasi *sectio caesarea* [17], [18]. *Guided imagery* atau imajinasi terbimbing menginduksi relaksasi dengan melibatkan visualisasi mental dari rangsangan yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan bahagia dan tenang. Hal ini dapat melibatkan pembayangan lingkungan yang tenang atau peristiwa yang menstimulasi. Relaksasi terjadi dalam arti tertentu secara menyeluruh dan berkesinambungan, kondisi pasien dibawa kedalam keadaan nyaman dan tenang dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing [19]. *Guided imagery* adalah pendekatan kognitif yang memanfaatkan kekuatan imajinasi manusia untuk mencapai hasil tertentu yang bermanfaat [20]. *Guided imagery* adalah intervensi keperawatan yang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk membayangkan pengalaman yang menyenangkan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang positif seperti pengurangan stres, peningkatan perasaan tenang, dan pencegahan depresi [21], [22]. Hal ini berfungsi sebagai agen penenang selama situasi yang menantang. *Guided imagery* menawarkan manfaat untuk meningkatkan produksi endorfin, yang menghambat perjalanan berbagai neurotransmitter, yang menghasilkan pengurangan intensitas nyeri [23].

Guided imagery telah digunakan dalam berbagai penyelidikan empiris. Rochma, Yunita, & Suhartini (2023) dengan melakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal, rata-rata skala nyeri pasien tercatat sebesar 4,55. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal, rata-rata skala nyeri pasien menurun menjadi 2,37. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengobatan *guided imagery* dan terapi murottal memiliki dampak yang penting dalam mengurangi rasa sakit di antara individu yang menjalani operasi *sectio caesaria* [24]. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini, memiliki tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri dengan menggabungkan pemberian relaksasi Benson dan *Guided Imagery* pada pasien *post* Operasi *Sectio Caesaria*.

II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experiment Design*

TABEL I. Rancangan *Two Group Pre-test Post-test Design*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
01	X ₁	02
03	X ₂	04

Keterangan :

- 01 : Observasi nyeri sebelum diberikan relaksasi benson
- 02 : Observasi nyeri setelah diberikan relaksasi benson
- 03 : Observasi nyeri sebelum dilakukan *guided imagery*
- 04 : Observasi nyeri setelah dilakukan *guided imagery*
- X₁ : Perlakuan relaksasi benson
- X₂ : Perlakuan relaksasi *guided imagery*

Pada penelitian ini populasi yang diambil yaitu pasien *post operasi sectio caesarea* di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang tahun 2023 sebanyak 140 norang. Sampel penelitian terdiri dari 28 responden, yang merupakan 20% dari populasi, yang dibagi menjadi dua kelompok, 14 partisipan menerima terapi relaksasi Benson dan 14 partisipan lainnya menerima *guided imagery*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pelaksanaan relaksasi benson dan *guided imagery*, peneliti menggunakan instrumen Standar Operasional Prosedur (SOP). Pengukuran skala nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan tingkat nyeri pre dan post test serta perbedaan post tes kedua kelompok intervensi.

III. HASIL

Hasil penelitian meliputi tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok dan nyeri post pada kedua kelompok, sebagai berikut :

1. Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Relaksasi Benson

TABEL II. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Tingkat Nyeri *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Relaksasi Benson di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30 April 2024

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Pre-test Kelompok Relaksasi Benson	14	4.36	4	5	0.497	
Post-test Kelompok Relaksasi Benson	14	0.57	0	2	0.552	0.001

Dari tabel II menunjukkan rata-rata tingkat nyeri sebelum relaksasi sebesar 4,36 (sedang) dan setelah relaksasi sebesar 0,57 (tidak nyeri). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H₀ ditolak dan H₁ diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok teknik relaksasi Benson.

2. Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian *Guided Imagery*

TABEL III. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi pada Kelompok *Guided Imagery* di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30 April 2024

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Pre-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	14	4.36	4	5	0.497	0.001

Post-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	14	1.64	1	3	0.533
--	----	------	---	---	-------

Dari tabel III menunjukkan rata-rata nyeri sebelum relaksasi sebesar 4,36 (sedang) dan setelah relaksasi sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok *Guided Imagery*.

4. Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Terapi Antara Kelompok Relaksasi Benson Dan Kelompok *Guided Imagery*

TABEL IV. Hasil Uji Statistik *Mann-Whitney Test* Perbedaan Tingkat Nyeri Setelah Terapi pada Kelompok Relaksasi Benson Dan *Guided Imagery* di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang 29 Januari-30 April 2024

Uji Statistik	N	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Asymp. 2 tailed
Post-test Kelompok Relaksasi Benson	14	0.57	0	2	0.552	0.001
Post-test Kelompok <i>Guided Imagery</i>	14	1.64	1	3	0.533	

Dari tabel IV menunjukkan rata-rata nyeri setelah diberikan Relaksasi Benson sebesar 0,57 (tidak nyeri) dan setelah diberikan *Guided Imagery* rata-rata nyeri sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery*.

IV. PEMBAHASAN

Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Riwayat Operasi Sebelumnya.

Operasi *sectio caesarea* melibatkan pembuatan sayatan untuk memotong kontinuitas atau jaringan ikat untuk mengeluarkan bayi dan meninggalkan reseptor rasa sakit pada luka operasi, dan tingkat rasa sakit yang dialami meningkat setelah anestesi habis (Febiantri & Machmudah, 2021). Timbulnya nyeri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dan riwayat operasi sebelumnya. Pada penelitian ini umur responden dipaparkan pada tabel 4.1.2 dimana umur responden pada kelompok usia *post* operasi *sectio caesarea* Dewasa Awal (21-35 tahun) berjumlah 23 responden (82,14%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang menjalani SC disini termasuk kedalam umur dewasa awal.

Umur mempengaruhi tingkat nyeri seseorang. Seiring bertambahnya usia tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan sensitivitas dan persepsi nyeri. Saraf menjadi lebih sensitif seiring bertambahnya usia sehingga sinyal nyeri lebih mudah ditransmisikan ke otak. Hal ini dapat meningkatkan intensitas dan durasi rasa sakit. Selain itu sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah seiring bertambahnya usia sehingga tubuh lebih rentan terhadap peradangan yang dapat menyebabkan rasa sakit akut dan kronis [25]. Menurut peneliti pada usia dewasa pertengahan ambang nyeri seseorang meningkat, namun pada usia tersebut seseorang dapat mentoleransi rasa nyeri yang dirasakan.

Tingkat pendidikan juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri. Pada penelitian ini tingkat pendidikan sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden tingkat pendidikannya cukup dan tinggi, yaitu SMA sebanyak 16 responden (57,14%). Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang menentukan tingkat kemampuan pemahaman pasien dalam mengatasi nyeri yang dialami. Tingkat pendidikan mempunyai hubungan negatif dengan persepsi nyeri, semakin rendah pendidikan menyebabkan peningkatan intensitas nyeri dan disabilitas akibat nyeri (Sa'idah, Rohmah, Sembiring, Septimar, & Madani, 2023). Menurut peneliti bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah biasanya cenderung memiliki pengetahuan yang rendah pula. Pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi strategi koping yang dimiliki. Strategi koping yang kurang dalam merespon terhadap masalah nyeri berdampak meningkatkan tingkat nyeri.

Pekerjaan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri *post* operasi *sectio caesarea*. Pada penelitian ini pekerjaan responden sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 responden (75%). Pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat dapat meningkatkan tingkat nyeri dan dapat memperlambat

penyembuhan luka *post* operasi *sectio caesarea* [26]. Menurut peneliti pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang membutuhkan tenaga dan waktu yang tidak sedikit dalam mengerjakan tugas rumah tangga sehari-hari seperti memasak, mencuci baju, menyetrika, membersihkan rumah, merawat anak, melayani kebutuhan suami dan lain-lainnya sehingga ibu sering melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan otot-otot tubuh secara berulang sehingga dapat meningkatkan nyeri pasca *sectio caesarea*. Selain itu, ibu *post* SC sering membutuhkan banyak duduk dalam waktu lama juga dapat berisiko meningkatkan nyeri pasca *sectio caesarea* karena duduk dalam waktu lama dapat memperlambat aliran darah dan menyebabkan kekakuan pada otot-otot di sekitar area insisi.

Riwayat operasi sebelumnya menjadi faktor tingkat nyeri seseorang. Pada penelitian ini riwayat operasi sebelumnya sesuai tabel 4.1.2 menunjukkan sebagian besar responden tidak pernah memiliki riwayat operasi sebelumnya sebanyak 19 responden (67,86%). Riwayat operasi mempengaruhi respon terhadap nyeri pada klien. Pasien yang memiliki riwayat operasi sebelumnya memiliki risiko 2 kali lebih tinggi untuk mengembangkan nyeri kronis dibandingkan pasien yang tidak memiliki riwayat operasi [27]. Menurut peneliti ibu yang memiliki pengalaman operasi sebelumnya atau operasi kedua kalinya, ternyata juga mengalami trauma terhadap rasa nyerinya dengan skala sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik responden yang memiliki riwayat SC sebelumnya dan tidak mempunyai riwayat SC sebelumnya sama-sama memiliki tingkat nyeri dalam skala sedang, sehingga pengalaman ibu *post sectio caesarea* sebelumnya tidak berpengaruh terhadap skala nyeri.

Identifikasi Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson seluruh responden merasakan nyeri sedang (100%) dan setelah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar menjadi tidak nyeri (85,7%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa teknik Relaksasi Benson digunakan untuk meringankan rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, yang mengakibatkan berkurangnya kesadaran rasa sakit [16]. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi ini lebih efektif dengan teknik relaksasi lainnya [28].

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri dengan pemberian teknik Relaksasi Benson yakni: pertama, pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik. Sistem saraf simpatik meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, yang dapat memperburuk rasa sakit. Relaksasi Benson membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang memiliki efek sebaliknya, yaitu menenangkan tubuh dan menurunkan ketegangan otot. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa rileks. Faktor kedua adalah pelepasan hormon endorfin. Endorfin bekerja dengan mengikat reseptor di otak dan sumsum tulang belakang, sehingga memblokir sinyal rasa sakit dan meningkatkan perasaan senang. Faktor ketiga adalah penurunan perhatian terhadap nyeri. Relaksasi Benson membantu mengalihkan fokus rasa sakit. Hal ini dapat membantu mengurangi persepsi rasa sakit tiap individu [29], [30].

Berbagai penelitian eksperimental telah membuktikan hasil dari relaksasi Benson ini. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan manajemen nyeri relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut menghasilkan penurunan skala nyeri yang signifikan pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* [14]. Penelitian lain yang melakukan penerapan teknik relaksasi Benson menghasilkan penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca bedah caesar, dengan skala nyeri sedang berubah menjadi ringan [31].

Pada hasil penelitian ini, perubahan pada skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi Benson dalam penelitian ini yaitu sekali sehari dengan durasi waktu selama 10-20 menit selama 3 hari berturut-turut pada 14 responden pada kelompok relaksasi Benson ini secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dari sebelumnya nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Relaksasi Benson melibatkan konsentrasi pada kata-kata atau kalimat tertentu dengan pola yang konsisten, bersikap berserah diri sepenuhnya kepada Ilahi sambil menarik napas dalam-dalam dan dilakukan berulang-ulang sampai merasakan rileks. Saat tarik napas panjang otot-otot dinding perut menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan *intra abdominal* yang dapat merangsang aliran darah sehingga O₂ tercukupi di dalam otak dan tubuh menjadi rileks. Rasa nyeri pada *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan penatalaksanaan manajemen nyeri relaksasi Benson yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta menurunkan skala nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh ibu *post sectio caesarea*.

Identifikasi Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah diberikan Terapi Guided Imagery

Hasil penelitian pada tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi *guided imagery* seluruh responden merasakan nyeri sedang (100%) dan setelah diberikan teknik relaksasi *guided imagery* menjadi nyeri ringan (100%). *Guided imagery* atau imajinasi terbimbing menginduksi relaksasi dengan melibatkan visualisasi mental dari rangsangan yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan bahagia dan tenang. Hal ini dapat melibatkan pembayangan lingkungan yang tenang atau peristiwa yang menstimulasi. Relaksasi terjadi dalam arti tertentu secara menyeluruh dan berkesinambungan, kondisi pasien dibawa ke dalam keadaan nyaman dan tenang dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing. *Guided imagery* adalah pendekatan kognitif yang memanfaatkan

kekuatan imajinasi manusia untuk mencapai hasil tertentu yang bermanfaat [20]. Pemberian *Guided imagery* imajinasi diterima oleh panca indra kemudian disalurkan oleh hipokampus untuk memutuskan sinyal yang tidak penting yaitu reseptor nyeri. Rasa nyeri pada *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan penatalaksanaan manajemen nyeri *Guided imagery* yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta menurunkan skala nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh ibu *post sectio caesarea*.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri dengan pemberian teknik *Guided Imagery* sama dengan faktor – faktor pada relaksasi Benson, yakni pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik, pelepasan hormon endorfin dan penurunan perhatian terhadap nyeri. *Guided imagery* telah digunakan dalam berbagai penyelidikan empiris. Rochma et al. (2023) melakukan penelitian tentang pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Terapi Murottal terhadap Penurunan Nyeri dimana sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal”, rata-rata skala nyeri sebesar 4,55, dan setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal, rata-rata skala nyeri pasien menurun menjadi 2,37 sehingga disimpulkan terapi *guided imagery* dan terapi murottal efektif mengurangi rasa nyeri pada orang yang telah menjalani operasi Caesar [24].

Pada hasil penelitian ini, perubahan pada skala nyeri setelah diberikan terapi *guided imagery* dalam penelitian ini dimana pemberian terapi dengan durasi waktu 10-15 menit dalam sehari selama 3 hari berturut-turut kepada 14 responden pada kelompok *guided imagery* secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dapat diterapkan kepada ibu post SC yang mengalami keluhan nyeri tingkat sedang baik yang pernah mempunyai pengalaman SC sebelumnya atau tidak

Perbedaan Tingkat Nyeri dengan Pemberian Relaksasi Benson dan *Guided Imagery* Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*

Hasil uji statistic *Mann-Whitney Test* perbedaan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan teknik Relaksasi Benson dan *Guided Imagery* menunjukkan rata-rata nyeri setelah diberikan Relaksasi Benson sebesar 0,57 (tidak nyeri) dan setelah diberikan *Guided Imagery* rata-rata nyeri sebesar 1,64 (nyeri ringan). Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H₀ ditolak dan H₁ diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery*.

Teknik relaksasi Benson memiliki banyak keunggulan diantaranya yakni mudah dipelajari, fleksibilitas dan kontrol diri [31], [32]. Teknik relaksasi Benson mudah dipelajari dan dipraktikkan. Hanya dengan beberapa langkah sederhana seperti fokus pada pernapasan dan pengulangan kata atau frasa tertentu seseorang dapat merasakan efek relaksasi yang signifikan. Kesederhanaan ini membuatnya mudah diakses dan dipraktikkan oleh orang-orang dari berbagai latar belakang dan tingkat kemampuan. Terdapat beberapa kajian penelitian yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson juga fleksibel, dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja tanpa memerlukan alat atau persiapan khusus [17], [28]. Fleksibilitas ini memungkinkan teknik ini untuk diintegrasikan dengan mudah ke dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi Benson memberikan kontrol penuh kepada individu untuk mengarahkan fokus dan perhatian mereka. Tidak seperti teknik relaksasi lain yang dipandu oleh suara atau visualisasi eksternal, teknik Benson memungkinkan individu untuk memilih kata, frasa, dan sensasi yang paling sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka [17], [33].

Hasil literatur ilmiah menyatakan bahwa relaksasi dengan teknik *guide imagery* sebagai proses yang dimulai dengan mendorong relaksasi pada pasien [34]. Hal ini dicapai dengan menginstruksikan pasien untuk secara bertahap menutup mata dan berkonsentrasi pada pernapasan mereka. Selanjutnya, pasien dipandu untuk menjernihkan pikiran dan memunculkan gambaran mental yang menenangkan dan tenang. Hal ini merupakan pendekatan kognitif yang melibatkan penciptaan gambaran mental atau visualisasi yang terkait dengan objek atau konsep yang disukai oleh pasien yang mengalami nyeri [35]. Relaksasi ini dapat mendorong tubuh melalui kelenjar hipofisis untuk mensintesis endorfin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter dan memiliki kemampuan untuk mempengaruhi suasana hati dengan menginduksi relaksasi [36].

Hasil penelitian ini sesuai dengan kajian literatur ilmiah yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dan *guided imagery* telah terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*. Pada kelompok relaksasi Benson dari skala nyeri sedang (4) menjadi tanpa nyeri (0). Sedangkan terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat nyeri responden dari skala nyeri sedang (5) hingga nyeri ringan (2). Sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri antara relaksasi benson dan *guided imagery*. Kedua terapi ini tidak dapat menghasilkan hasil yang signifikan apabila hanya dilakukan 1 kali saja maka dari itu harus dilakukan secara teratur yaitu selama 10-20 menit untuk terapi relaksasi benson dan 10-15 menit untuk terapi *guided imagery* dalam 3 hari berturut-turut.

V. KESIMPULAN

Tingkat nyeri responden kelompok relaksasi Benson sebelum diberikan relaksasi rata-rata nyeri sedang dan setelah diberikan relaksasi rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi tidak nyeri. Tingkat nyeri responden kelompok *guided imagery* sebelum diberikan teknik *guided imagery* rata-rata nyeri sedang dan setelah diberikan teknik *guided imagery* rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan. Hasil nilai *p-value* (Asymp.2 tailed sebesar 0,001 (*p-value* < Alfa 0,05), yang berarti berarti H₀ ditolak dan H₁

diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pada kelompok Relaksasi Benson dan kelompok *Guided Imagery* pada ibu post SC di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang. Kedua terapi ini terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri, sehingga diharapkan petugas puskesmas dapat menganjurkan kepada ibu-ibu post SC untuk dapat menerapkan kedua tehnik ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Baltzer, "Cesarean section," in *Small Animal Soft Tissue Surgery*, 2023. doi: 10.1002/9781119693741.ch54.
- [2] S. D. Gilson, "Cesarean Section," in *Small Animal Surgical Emergencies, Second Edition*, 2022. doi: 10.1002/9781119658634.ch47.
- [3] I. B. Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2019.
- [4] R. L. Siantar, D. Rostianingsih, T. Ismiati, and R. Bunga, *Buku ajar asuhan kebidanan kegawatdaruratan maternal dan neonatal - Google Books*. 2022.
- [5] M. Oktarina, "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir - Google Books," *CV Budi Utama*. 2016.
- [6] G. Gedefaw, A. Demis, B. Alemnew, A. Wondmieneh, A. Getie, and F. Waltengus, "Prevalence, indications, and outcomes of caesarean section deliveries in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis," *Patient Safety in Surgery*, vol. 14, no. 1. 2020. doi: 10.1186/s13037-020-00236-8.
- [7] E. Subiastutik and S. A. Maryantri, "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan - Google Books," *PT. Nasya Expanding Management*. 2022.
- [8] S. Robertson and S. White, "Cesarean section," in *High-Quality, High-Volume Spay and Neuter and Other Shelter Surgeries*, 2019. doi: 10.1002/9781119646006.ch13.
- [9] E. Bawole, R. N. Handayani, and E. D. Cahyaningrum, "Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Skala Pengukuran Nyeri Di RSUD Tagulandang Provinsi Sulawesi Utara," *J. Inov. Penelit.*, vol. 3, no. 7, 2022.
- [10] J. A. Greene and D. Kaplan, "Postpartum Anxiety," in *Postpartum Mental Health Disorders: A Casebook*, 2020. doi: 10.1093/med/9780190849955.003.0005.
- [11] S. H. Friedman, E. Reed, and N. E. Ross, "Postpartum Psychosis," *Current Psychiatry Reports*, vol. 25, no. 2. 2023. doi: 10.1007/s11920-022-01406-4.
- [12] G. Sindi and S. Syahruramdhani, "Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping," *J. Sains dan Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 93–102, 2023.
- [13] S. Saleha and K. Sulastriningsih, "Early Initiation of Breastfeeding in Postpartum Mothers," *Homes J.*, vol. 3, no. 3, 2022.
- [14] P. NAPISAH, "INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST SECTIO CAESAREA," *Heal. J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 2, 2022, doi: 10.51878/healthy.v1i2.1113.
- [15] Sari M, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Lahat*, vol. 1, no. 2. 2020.
- [16] A. Yusliana, Misrawati, and Safri, "Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Padaibu Postpartumsectio Caesarea," *J. Keperawatan*, vol. 2, no. 2, pp. 944–952, 2019.
- [17] K. Yuliani and W. Widyastuti, "Literature Review : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Cesarean Section," *Pros. Semin. Nas. Kesehat.*, vol. 1, 2021, doi: 10.48144/prosiding.v1i.749.
- [18] N. Rustini and F. Tridiyawati, "Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 3, 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i3.6066.
- [19] R. H. Z. Latifah, I. Silvitasari, and N. Utami, "Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Perubahan," *J. Ilmu Kesehat. Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 8, 2023.
- [20] W. Wahyuningsih and W. R. Agustin, "Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea," *J. Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 7, no. 1, pp. 31–37, 2020, doi: 10.33867/jka.v7i1.163.
- [21] S. D. Krau, "The Multiple Uses of Guided Imagery," *Nursing Clinics of North America*, vol. 55, no. 4. 2020. doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.013.
- [22] K. Zemla, G. Sedek, K. Wróbel, F. Postepski, and G. M. Wojcik, "Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: A Randomized Trial," *Sensors*, vol. 23, no. 13, 2023, doi: 10.3390/s23136210.
- [23] C. Álvarez-García and Z. Ş. Yaban, "The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 38. 2020. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.101077.
- [24] S. Rochma, R. Yunita, and T. Suhartini, "Pengaruh terapi guided imagery dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria," *J. Ilmu Kesehat. Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 10, pp. 555–563, 2023.
- [25] A. M. González-Roldán, J. L. Terrasa, C. Sitges, M. van der Meulen, F. Anton, and P. Montoya, "Age-Related Changes in Pain Perception Are Associated

- With Altered Functional Connectivity During Resting State,” *Front. Aging Neurosci.*, vol. 12, 2020, doi: 10.3389/fnagi.2020.00116.
- [26] sabri çimen, F. A. Nasution, and Mokhammad Samsul Arif, “Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja,” *Elect. Gov. J. Tata Kelola Pemilu Indones.*, vol. 12, no. 2, p. 6, 2020.
- [27] D. T. Anggraini and T. Utami, “Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut,” *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 6, no. 2, pp. 647–658, 2023, doi: 10.37287/jppp.v6i2.2124.
- [28] Satriana and P. Feriani, “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahrane Samarinda,” *Borneo Stud. Res.*, vol. 1, no. 3, 2020.
- [29] N. Febiantri and M. Machmudah, “Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson,” *Ners Muda*, vol. 2, no. 2, 2021, doi: 10.26714/nm.v2i2.6239.
- [30] R. Ratnawati and K. Utari, “Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson dalam Menurunkan nyeri Post Sectio Cesarea Ibu Pospartum,” *J. Ilm. JKA (Jurnal Kesehat. Aeromedika)*, vol. 8, no. 1, 2022, doi: 10.58550/jka.v8i1.134.
- [31] E. A. Rukmasari, T. Rohmatin, P. Amalia, A. K. Aziza, and S. Yusandi, “EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU POST PARTUM SECTIO CAESAREA,” *AKSELERASI J. Ilm. Nas.*, vol. 5, no. 2, 2023, doi: 10.54783/jin.v5i2.710.
- [32] S. Al Ghazali, N. Elly, R. Annisa, J. Keperawatan, and P. Kemenkes, “Literature Review : Terapi Relaksasi Benson,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 6, 2023.
- [33] G. F. Rasubala, L. T. Kumaat, and Mulyadi, “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala,” *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, vol. 5, no. 1, 2017.
- [34] W. Safitri and W. Agustin, “Guide Imagery Therapy,” *Ter. Guid. Imag. terhadap kecemasan pasien preoperasi Sect. caesarea*, vol. 7, no. 1, 2020.
- [35] J. . Gabriel, “Fisika Kedokteran,” *EGC.Denpasar*, 2020.
- [36] C. Eliagita, N. Absari, M. Oktarina, S. T. Oklaini, and F. Ornella, “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Covid 19 Dengan Rendahnya Kunjungan Balita Di Posyandu Desa Beringin Makmur II,” *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 9, no. 1, 2022, doi: 10.33024/jikk.v9i1.5375.