

Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post SC

Yunita Noviyanti^{a,1}, Yanita Trisetiyaningsih^{b,2*}

^a Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^b Dosen Program Studi Keperawatan STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email: ¹yunitanovianti6@gmail.com; ^{2*}ners.yanita@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel

Received: 20 March 2025

Revised: 10 April 2025

Accepted: 16 April 2025

Kata Kunci

Benson relaxation,

Pain post SC,

Slow deep breathing relaxation.

ABSTRACT

Background: Caesarean section delivery can have a negative impact on the mother both physically and psychologically, where the psychological impact is that the mother experiences fear and anxiety about the pain that arises after the analgesic wears off. Based on data from December 2022, it was found that the pain felt by post-caesarean section mothers was 80% out of 100% experiencing pain on a scale of 6-7. Non-pharmacological pain management post-caesarean section that can be used is one of them, slow deep breathing relaxation and Benson relaxation. **Purpose:** The aim of this research is implementing slow deep breathing therapy and relaxation therapy to reduce pain intensity in mothers post-SC. **Method:** The research method uses a case study approach, with data collection techniques through interviews, observation, physical examination and documentation of the implementation of slow deep breathing relaxation and Benson relaxation. **Conclusion:** Slow deep breathing therapy and relaxation therapy are effective in reducing pain intensity in post-CS mothers.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Operasi *sectio caesarea* merupakan proses persalinan dengan melalui pembedahan pada dinding perut dan rahim bagian depan untuk melahirkan janin. Di Indonesia, persentase *sectio caesarea* cukup besar. Di rumah sakit pemerintah pada tahun 2008 rata-rata persalinan dengan *sectio caesarea* sebesar 11%, sementara di Rumah Sakit Swasta bisa lebih dari 30%. Dan tercatat dari 17.665 angka kelahiran terdapat 35,7% - 55,3% ibu melahirkan dengan proses *sectio caesarea* [1]. Sedangkan menurut hasil survei Demografi dan kesehatan Indonesia di dapatkan bahwa angka persalinan *sectio caesarea* pada tahun 2017 sebesar 17,02% dan untuk SDKI pada tahun 2012 sebesar 12% ibu melahirkan secara *sectio caesarea* dan di menurut Riskesdas DIY (2020) bahwa presentasi *sectio caesarea* di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 23,05% dari total kelahiran. Persalinan *sectio caesare* dapat berdampak negatif pada ibu baik secara fisik maupun psikologis, dimana dampak secara psikologis ibu mengalami takut dan cemas terhadap nyeri yang timbul setelah analgetik hilang [2]. Nyeri yang

dirasakan ibu post partum dengan *sectio caesarea* berasal dari luka yang terdapat dari perut. Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif tergantung pada fisiologis dan psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri [3]. Berdasarkan data bulan Desember 2022 didapatkan hasil bahwa nyeri yang dirasakan pada ibu post *sectio caesarea* sebanyak 80% dari 100% mengalami nyeri dengan skala 6-7 [4].

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri post *sectio caesarea* yang tidak kunjung membaik akan menimbulkan pengaruh psikologis dan fisiologis. Pengaruh psikologis yang muncul seperti sulit tidur, peningkatan cemas, putus asa, tidak dapat mengontrol diri, sulit konsentrasi, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, sedangkan pengaruh fisiologis nyeri post *sectio caesarea* yaitu meningkatnya denyut jantung, resintensi pembuluhdarah peripe, tekanan darah dan curah jantung [5]. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik dan atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu.

Strategi penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis, semua intervensi akan berhasil jika dilakukan sebelum nyeri menjadi lebih parah dan keberhasilan sering dicapai jika beberapa intervensi diterapkan secara simultan [3]. Pelaksanaan nyeri bermanfaat untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri yang di timbulkan setelah post *sectio caesarea*. Ada dua metode penatalaksanaan nyeri yang dapat di aplikasikan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan nyeri farmakologi dapat mempergunakan obat jenis analgetik seperti, *morphine sublimaze*, *stadol*, *demerol*, sedangkan untuk penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi post *sectio caesarea* yang dapat digunakan yaitu salah satu relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* [2].

Pemberian relaksasi dapat bermanfaat, untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan, meringankan ketegangan otot, tulang, dan dapat menurunkan nyeri yang berkaitan dengan fisiologi tubuh seseorang [6]. Menurut Mahmudin & Dinaryanti (2022) terdapat pengaruh atau keefektifan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSAB Harapan Kita Jakarta dengan 18 responden terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi sebanyak 3,00 responden dari 4,72 responden dengan selisih 1,72 [7].

Slow deep breathing merupakan metode latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan [8]. Relaksasi *slow deep breathing* dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan aktivitas saraf *parasimpatis*, dan peningkatan relaksasi tubuh, kondisi ini dapat menurunkan aktivitas metabolisme yang menyebabkan kebutuhan otak akan oksigen berkurang sehingga dapat menurunkan respon nyeri terhadap tubuh [7]. Menurut hasil penelitian Delyka *et al.*, (2022) menunjukkan terdapat keefektifan penurunan skala nyeri yang signifikan dengan memberikan terapi relaksasi *slow deep breathing*, dari 32 responden pada pasien post *sectio caesarea* saat pre test dan post test dengan hasil pre test sejumlah 32 responden (100%) adalah kategori sedang dan setelah di lakukan post test terdapat penurunan nyeri dengan hasil 27 responden (84%) dengan kategori nyeri ringan [4].

Teknik Relaksasi *benson* merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi *benson* akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga tubuh menjadi relaks, nyaman dan memberikan perasaan tenang [9]. Berdasarkan hasil penelitian menurut Yanti & Kritiana (2019) setelah diterapkan terapi relaksasi *benson* pada ibu nyeri post *Section Caesare* di hari ke satu sampai dua di RSUD Kertosomo kabupaten Nganjuk dengan 60 responden terdapat keefektifan penurunan nyeri di hari ke satu dan ke dua yaitu dari 6,4% menjadi 3,6 % dengan selisih penurunan sejumlah 2,8% [6]. Pada pasien post *sectio caesarea* umumnya sering dijumpai keluhan berupa nyeri pada area post operasi, sehingga memberikan tindakan non farmakologis berupa *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* yang mempunyai kelebihan dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dan relaksasi ini lebih mudah dilakukan dalam kondisi apapun tanpa efek samping yang dirasakan [5].

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan studi kasus (*case study*) melalui tehnik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi pelaksanaan intervensi relaksasi slow deep breathing dan terapi benson pada ibu Post SC di ruang nifas. Tindakan ini dilaksanakan selama 3 hari tanggal 25-27 Juli 2023. Intervensi dilaksanakan pada 1 orang ibu post SC hari ke-2 dengan indikasi oedema pulmo dan Preeklamsia Berat (PEB). Tahapan penelitian meliputi pengkajian, perumusan diagnosa keperawatan, perencanaan, melakukan implementasi, dan evaluasi keperawatan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengkajian

Pada tahap pengumpulan data, penulis tidak mengalami kesulitan karena penulis telah mengadakan pengenalan dan menjelaskan maksud penulis yaitu untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada klien sehingga klien dan keluarga terbuka dan mengerti serta kooperatif. Berdasarkan hasil penelitian atau wawancara yang dilakukan pada hari Selasa 25 Juli 2023 didapatkan pada pasien Ny. S post SC H+2 di ruang Zam-zam Sakinah di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, dengan keluhan utama adalah nyeri. Dengan data subjektif didapatkan, pasien mengeluhkan nyeri post SC H+2 di bagian bekas operasi, rasanya seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 6, dan nyeri akan bertambah jika ingin duduk. Pasien mengatakan masih memerlukan bantuan keluarga untuk makan dan duduk. Pasien hanya baru bisa melakukan miring kanan, miring kiri karena masih merasakan nyeri jika ingin duduk. Pasien mengatakan setelah post SC sering terbangun tengah malam karena nyeri. Hasil pengamatan yang didapatkan pada Ny. S terlihat bahwa pasien tampak mringis dan sesekali memegang perut ketika dilakukan untuk belajar duduk dengan hasil vital sign, tekanan darah 130/86 mmHg, Nadi 123x/menit, Respirasi 22x/menit, Suhu 36,5°C, SpO₂ 99%. Berdasarkan dari hasil pengkajian tersebut penulis mengangkat diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (post SC).

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan adalah nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) ditandai dengan pasien mengeluhkan nyeri post SC H+2 di bagian bekas operasi, rasanya seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 6, dan nyeri akan bertambah jika ingin duduk, tekanan darah 130/86 mmHg, Nadi 123x/menit, Respirasi 22x/menit, Suhu 36,5°C. Menurut PPNI (2017) nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan [10].

Intervensi Keperawatan

Berdasarkan diagnosa keperawatan yang diambil oleh peneliti, maka rencana intervensi dirumuskan dengan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI, 2017) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2017). Tujuan dan kriteria hasil yang ditetapkan untuk diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah nyeri dapat teratasi dengan kriteria hasil tingkat nyeri (L.08066) menurun dengan indikator keluhan nyeri menurun, respon meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, frekuensi nadi membaik, serta kriteria hasil kontrol nyeri (L.08063) meningkat dengan indikator kemampuan menggunakan tehnik non farmakologi meningkat [11].

Adapun rencana tindakan keperawatan yang dilakukan berdasarkan SIKI (2017) antara lain manajemen nyeri (I.08238) dengan tindakan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal faktor yang memperberat dan

memperingan nyeri Monitor efek samping penggunaan analgetic, Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri [12].

Implementasi Keperawatan

Intervensi yang di lakukan oleh peneliti yaitu mengajarkan relaksasi terapi non-farmakologi berupa relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* untuk menurunkan skala nyeri yang terjadi pada ibu post SC. Intervensi selama 3 hari di mulai hari selasa 25 Juli 2023 sampai hari kamis 27 Juli 2023 dengan menggunakan pengukuran nyeri *Numeric Rate Scale*, yang di lakukan 2 kali pengukuran pertama 5 jam setelah dilakukan operasi, dan ke dua setelah 24 jam setelah operasi atau sebelum pasien mendapatkan obat analgesik dengan waktu 10-15 menit, kemudian terapi ini di lakukan berulang selama pasien mengeluh nyeri.

Evaluasi Keperawatan

Di dapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri dari sebelum dan sesudah di ajarkan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*. Sebelum di ajarkan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* nyeri yang di rasakan pasien saat duduk dalam skala 6 namun setelah di ajarkan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* pasien mengatakan sudah belajar duduk secara mandiri, pasien mengatakan nyeri sudah berkurang, dengan hasil pengkajian PQRS P : Nyeri pada luka bekas operasi dirasakan saat bergerak, dan berkurang saat beristirahat, Q: Nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, R : Nyeri terasa hanya di bagian bekas operasi, S : Skala nyeri 2, T : Nyeri bertambah jika ingin duduk. Dan data Objektif didapatkan pasien tampak lebih tenang, TD : 120/85 mmHg, Nadi : 83x/mnt, RR : 22x/mnt, S : 36,5°C, SpO2 : 99%. Selama dilakukan intervensi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*, pasien tampak kooperatif dan mampu melakukan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* secara mandiri.

Hasil intervensi	Pengukuran	Pre- intervensi	Post-intervensi
25 Juli 2023	Tekanan darah	114/76mmHg	114/76mmHg
	Nadi	123x/menit	110x/menit
	Respirasi	22x/menit	22x/menit
	SPO2	99%	99%
	Skala Nyeri	Skala nyeri 6	Skala nyeri 6
26 Juli 2023	Tekanan darah	101/72mmHg	110/80mmHg
	Nadi	106x/menit	100x/menit
	Respirasi	22x/menit	22x/menit
	SPO2	99%	99%
	Skala nyeri	Skala nyeri 5	Skala nyeri 4
27 Juli 2023	Tekanan darah	100/85mmHg	120/85mmHg
	Nadi	85x/menit	13x/menit
	Respirasi	22x/menit	22x/menit
	SPO2	99%	99%
	Skala nyeri	Skala nyeri 4	Skala nyeri 2

Sumber: data primer, 2023

Pembahasan

Nyeri merupakan gejala yang sering muncul dan dirasakan pada pasien yang akan menjalani operasi terutama pada pasien post *Sectio Caesarea* pada hari pertama, karena adanya insisi dinding abdomen atau pembedahan yang mengakibatkan terputusnya inkonuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf-saraf di sekitar daerah insisi yang dapat merangsang pengeluaran histamin dan prostaglandin sehingga dapat menimbulkan nyeri yang di rasakan [4]. Kurangnya pengetahuan pasien dan penatakasanaan tentang manajemen nyeri menjadi penyebabnya banyaknya keluhan yang di rasakan

pasien post SC tidak hanya itu nyeri yang tidak kunjung membaik akan menimbulkan pengaruh psikologis dan fisiologis. Pengaruh psikologis yang muncul seperti sulit tidur, putus asa, tidak dapat mengontrol diri, sulit konsentrasi, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, sedangkan pengaruh fisiologis nyeri post *Sectio Caesarea* yaitu meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan curah jantung [5]. Sehingga sangat penting untuk dilakukan tindakan dalam pelaksanaan manajemen nyeri yang berupa tindakan farmakologi dan non farmakologi. Namun dalam beberapa kasus nyeri yang di rasakan bersifat ringan hingga sedang, tindakan non farmakologi merupakan intervensi yang utama untuk menurunkan nyeri. Adapun teknik non- farmakologi yang dapat digunakan untuk intensitas penurunan skala nyeri berdasarkan EBN yang telah di pilih yaitu relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*. *Slow deep breathing* merupakan metode relaksasi yang dapat mempengaruhi respon nyeri tubuh dengan mengatur pernapasan secara dalam dan lambat, sehingga dapat penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan otak dan konsumsi otak akan oksigen berkurang sehingga menurunkan respon nyeri tubuh [2]. Sedangkan Relaksasi Relaksi *benson* adalah salah satu gabungan teknik relaksasi napas dalam dengan kenyamanan seseorang (berupa perkataan yang di ucapkan berfokus dengan nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki arti nyaman pasien), sehingga dapat mengurangi respon yang berlebihan terkait dengan respon *Fight or Flight* dan menjadikan otot lebih rileks, nyaman dan tenang [13].

Adanya keefektivitas relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson*, untuk menurunkan intensitas nyeri pasien post SC, dimana kedua intervensi saling efektif terhadap penurunan nyeri yang di rasakan ibu post SC. Teknik relaksasi ini mudah dilakukan dalam keadaan apapun tanpa merasakan efek samping yang di rasakan [5]. Hal ini didukung dalam penelitian sebelumnya yang ada menurut Delyka *et al.*, (2022) menunjukan terjadi keefektifan penurunan skala nyeri yang signifikan dengan memberikan terapi relaksasi *Slow deep breathing*, dari 32 responden pada pasien post *sectio caesari* saat pre-test dan post-test dengan hasil pre-test sejumlah 32 responden (100%) adalah kategori sedang dan setelah di lakukan post-test terdapat penurunan nyeri dengan hasil 27 responden (84%) dengan kategori nyeri ringan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Mahmudin & Dinaryanti (2022) yang dilakukan di RSAB Harapan Kita Jakarta dengan pemberian terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri post operasi *Saction Caesare* dengan 18 responden terdapat penurunanskala nyeri setelah dilakukan terapi sebanyak 3,00 responden dari 4,72 responden denganselisih 1,72 [7]. Proses penurunan nyeri saat dilakuka relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi *benson* dapat menstimulasi respon saraf otonom melalui pengeluaran *neurotransmitter endorphin* yang berefek pada penurunan respon saraf simpatik yang bekerja untuk menurunkan aktivitas tubuh sehingga akan menyebabkan penurunan nyeri .

4. Kesimpulan

Hasil implementasi yang telah dilakukan berdasarkan *evidence-based nursing* dengan menggunakan penerapan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri ibu post SC terdapat penurunan skala nyeri dimana pada awal pengkajian dengan skala nyeri 6 dan di hari ke 3 setelah implementasi di dapatkan nyeri skala 2.

Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini peneliti tidak banyak mengalami kesulitan. Secara umum, tidak terdapat kesulitan berarti selama proses pengumpulan data, karena pasien dan keluarga bersikap kooperatif sehingga dapat membantu kelancaran penelitian dengan memperkenalkan peneliti kepada responden sehingga proses membina hubungan saling percaya dapat berlangsung dengan mudah antara pasien dengan peneliti.

Daftar Pustaka

- [1] Cahyono. (2014). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Pada Hari Ke 1-2*. Jakarta: AKP

-
- [2] Rustini, N., & Tridiyawati, F. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(3).
- [3] Yuliana, d. (2015). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartumsection Caesarea. Jakarta: JOM.
- [4] Delyka, M., Carolina, M., & Evie. (2022). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada pasien Post SC di ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*.
- [5] Maulianda, D., Rahmanti, A., & Tiara, A. (2022). Spriritual Emotional Freedom Teachnique (SEFT) terhadap Penurunan Nyeri Pasien PPost Operasi. *Jurnal Sisthana*, Vol 7 NO. 2.
- [6] Yanti, D., & Kristiana, A. (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Instensitas Nyeri Post Seksio Sesarea. *Jurnal CIASTECH*.
- [7] Mahmudi, & Dinaryanti, R. s. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Slow Deepbreathing Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, Vo. 17, No. 2.
- [8] Latuconsina, J. (2019). Standar Operasional Prosedur (Sop) Slow Deep Breathing. *Latihan Slow Deep Breathing (SDB)*, 1.
- [9] Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam*, 5(2).
- [10] PPNI. (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia: definisi dan indikator diagnostik edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- [11] PPNI. (2016). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- [12] PPNI. (2016). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- [13] Pinatih, I. (2019). Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas. *Relaksasi Benson*. Repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2329