

**PENURUNAN NYERI *POST SECTIO CAESAREA* MELALUI TEKNIK
RELAKSASI BENSON DAN *NATURAL SOUNDS*
BERBASIS AUDIO VISUAL**

Anggrayeni Purba¹, Anggorowati², Untung Sujianto³, Muflihatul Muniroh⁴
Universitas Diponegoro^{1,2,3,4}
anggrayeni.rewanti@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan telaah terhadap hasil penelitian 10 tahun terakhir terkait dengan efektivitas relaksasi Benson dan natural sounds terhadap penurunan nyeri post sectio caesarea. Metode yang digunakan dalam penyusunan literature review ini adalah menggunakan pencarian beberapa artikel melalui jurnal keperawatan, google scholar, science direct, PubMed, EBSCO. Hasil review dari beberapa artikel penelitian tersebut menunjukkan bahwa 78% perawatan standar dengan menggunakan intervensi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri post sectio caesarea dan 62% perawatan dengan menggabungkan natural sounds terbukti efektif dalam menurunkan nyeri. Simpulan, intervensi relaksasi Benson dan natural sounds merupakan terapi non farmakologis yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri post sectio caesarea.

Kata Kunci: Natural Sounds, Nyeri, Relaksasi Benson, Sectio Caesarea

ABSTRACT

This study aims to research the results of the last ten years related to the effectiveness of Benson's relaxation and natural sounds against the decline in Post Sectio Caesarea pain. The method used in preparing this review literature is using several articles through nursing journals, Google Scholar, Science Direct, PubMed, EBSCO. The results of a review of several pieces of the study indicate that 78% of standard care using Benson's effective relaxation intervention in reducing post sectio Caesarea and 62% treatment by combining natural sounds is proven to be effective in reducing pain. In conclusion, Benson's relaxation intervention, and natural sounds are non pharmacological therapies that are proven effective in reducing the pain of post sectio Caesarea.

Keywords: Natural Sounds, Pain, Benson Relaxation, Caesarea Sectio

PENDAHULUAN

Persalinan adalah kejadian fisiologis normal untuk melahirkan bayi. *Sectio caesarea* merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk menyelamatkan ibu dan bayi atas beberapa indikasi medis seperti gawat janin, persalinan lama, plasenta previa, *mal presentase* janin atau letak litang, panggul sempit, prolaps tali pusat dan preeklamsi. Kasus persalinan dengan *sectio caesarea* semakin banyak dilakukan dan semakin tinggi tingkat keberhasilannya,

walaupun tetap dipandang sebagai suatu upaya terakhir. Pada saat ini operasi *sectio caesarea* sudah menjadi sesuatu yang umum (Sumaryati et al., 2018).

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%. Peningkatan persalinan dengan *sectio caesarea* di seluruh negara selama tahun 2007-2008 yaitu 110.000 per kelahiran di seluruh Asia. Menurut WHO prevalensi *sectio caesarea* meningkat 46% di Cina dan 25% di Asia, Eropa dan Amerika Latin (Sumaryati et al., 2018). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan persalinan pada usia 10-54 tahun mencapai 78,73% dengan angka kelahiran menggunakan metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6% (Riskesdas, 2018).

Dampak nyeri *post sectio caesarea* pada ibu yaitu mobilisasi terbatas, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) terganggu/tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak dapat terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri, apabila ibu bergerak maka respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga pemberian ASI menjadi tidak optimal (Anjar et al., 2017). Nyeri *post sectio caesarea* dapat diatasi menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis antara lain menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, terapi musik, teknik imajinasi, istraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/*message* kutaneus, TENS (*Transcutaneous Electrical Nervestimulation*) dan relaksasi Benson (Morita et al., 2020).

Terapi non farmakologi relaksasi Benson dan *natural sounds* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan toleransi pasien terhadap nyeri. Relaksasi Benson adalah suatu teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan agama seseorang untuk mengurangi nyeri pada pasien *post sectio cesarea*. Pengalihan nyeri dengan menekankan kepada pasien untuk menyadari tentang keberadaan dirinya dan ketidakberdayaannya yang dirasakan sekarang adalah atas seizin dan dengan bantuan serta petunjuk dari Yang Maha Kuasa. Hasil penelitian Wahyu pada tahun 2018 menyatakan terdapat pengaruh pada penurunan nyeri setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien *post sectio caesarea* (Wahyu, 2018).

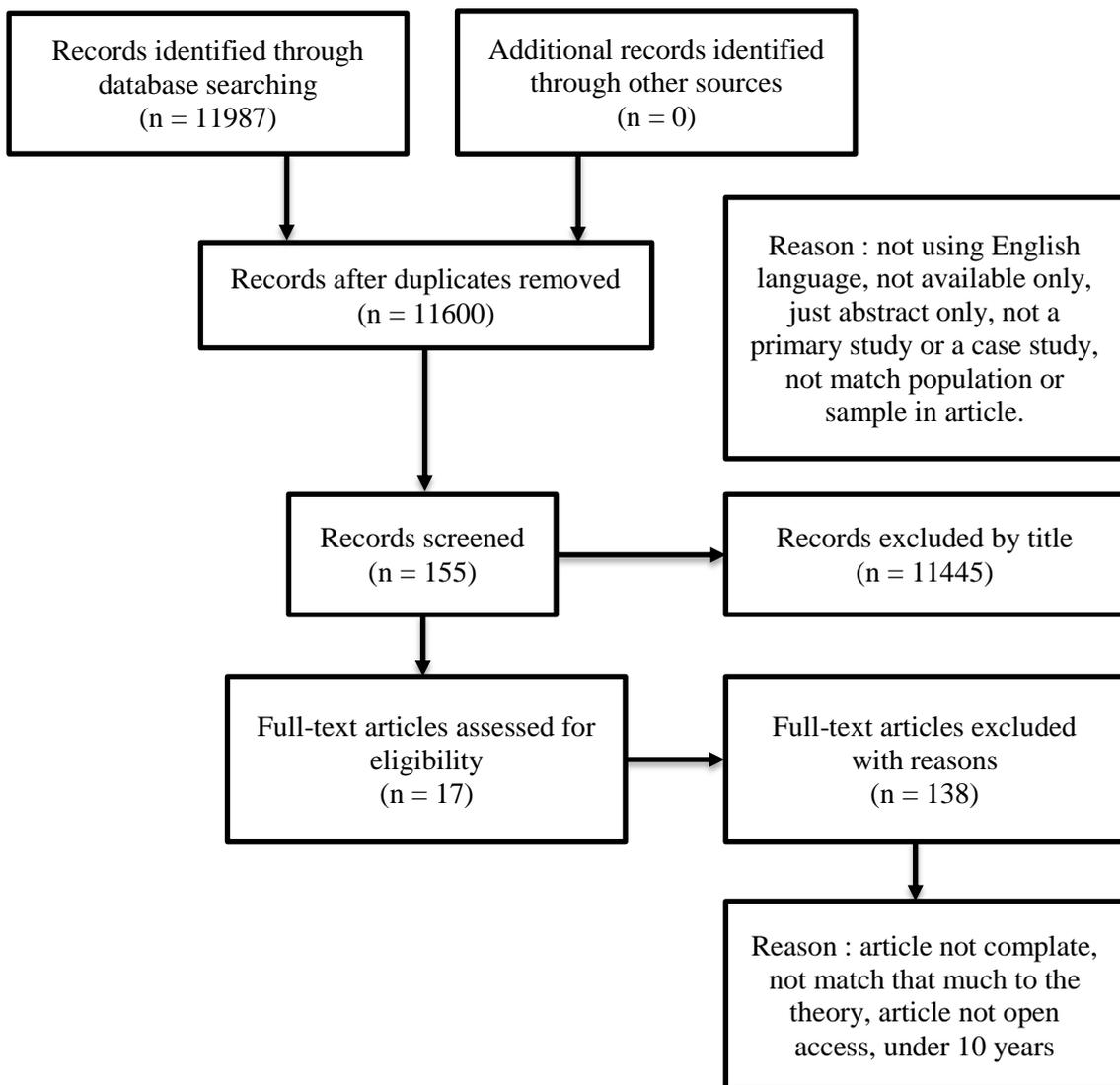
Natural sounds mampu mengembangkan, mempertahankan dan memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Alunan musik yang lembut dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. *Natural sounds* juga berpengaruh dalam penurunan nyeri dan cemas pada pasien. *Natural sounds* memiliki keterikatan dengan aktivitas setiap hari. Setiap individu juga memiliki keterikatan dengan alam, sehingga hubungannya tersebut memberikan dampak terapeutik terhadap individu itu sendiri (Malakoutikhah et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Farzaneh et al., (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh mendengarkan *natural sounds* menggunakan *headphone* terhadap penurunan nyeri ibu *post sectio caesarea*.

Teknik relaksasi Benson dan *nature sounds* merupakan terapi komplementer yang sudah terbukti dapat membantu dalam mengontrol dan menurunkan nyeri tapi hanya berfokus pada salah satu intervensi saja, namun pada penelitian ini menggabungkan kedua intervensi tersebut untuk menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penyusunan *literature review* ini adalah menggunakan pencarian beberapa artikel melalui jurnal keperawatan, google scholar, science direct, PubMed, EBSCO. Populasi dari penelitian ini adalah ibu *post sectio caesarea*. Subyek yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan akan dikeluarkan dengan proses *review*.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah relaksasi Benson, *natural sounds*, nyeri *post sectio caesarea*. Batasan yang diberikan adalah artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, *full text*. Pencarian menghasilkan total 17 artikel yang memenuhi kriteria inklusi setelah disaring berdasarkan judul, abstrak dan teks lengkap.



Gambar 1

Algoritma Prisma Pencarian Artikel

Sumber : Jurnal Keperawatan, Science Direct, PubMed, EBSCO, Google Scholar

Kata kunci : *Natural Sounds*, *Nyeri*, Relaksasi Benson, *Sectio Caesarea*

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Literature Review

No	Pengarang, Judul, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
1.	Afnijar Wahyu, Efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca sectio caesarea, Quantitative study	2018	Untuk mengetahui hubungan pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca op sectio caesarea	Penelitian ini menyatakan ada hubungan pemberian relaksasi Benson dengan kejadian rasa nyaman nyeri pasien post sectio caesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib. Diketahui distribusi skala nyeri pada pasien pasca sectio caesare sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson hasil pre test dengan nilai 4-6 (81,8 %) sedangkan post test dengan nilai 1-3 (81,8 %)
2.	Alireza et al, The effect of different genres of music and silence on relaxation and anxiety: A randomized controlled trial, Quantitative study	2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh genre musik yang berbeda pada relaksasi	Hasil penelitian menunjukkan mendengarkan musik dapat menurunkan keadaan cemas, tetapi apabila dibandingkan satu sama lain tidak menunjukkan hasil yang signifikan
3.	Dody Setyawan, Intervensi terapi musik relaksasi dan suara alam (Nature Sound) terhadap tingkat nyeri dan kecemasan pasien, Quantitative Study	2018	Untuk mengetahui efektifitas musik relaksasi, suara alam, kombinasi keduanya terhadap nyeri dan kecemasan pasien	Berdasarkan hasil penelitian musik, suara alam, maupun kombinasi keduanya berpengaruh terhadap penurunan nyeri dan kecemasan pada pasien ⁴
4.	Warsono et al, Pengaruh pemberian Teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu, Quantitative Study	2019	Mengetahui efektifitas teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil post sectio caesarea di Ruang Wijaya Kusuma PKU Muhammadiyah Cepu	Pemberian latihan teknik relaksasi Benson sangat bermanfaat pada semua pasien karna terapi relaksasi Benson tidak hanya membantu menurunkan intensitas nyeri tapi juga akan

				menjadikan pasien lebih rileks
5.	Mehran et al., Comparative Effect of Nature- Based Sounds Intervention and Headphones Intervention on Pain Severity After Cesarean Sectio: A Prospective Double-Blind Randomized Trial, Quantitative Study	2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi suara alam dan intervensi <i>headphone</i> terhadap keparahan nyeri <i>post sectio caesarea</i>	Hasil penelitian menunjukkan intervensi suara alam menggunakan <i>headphone</i> mampu mengontrol dan menurunkan nyeri <i>post sectio caesarea</i> .

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan terapi relaksasi Benson mampu memberikan rasa nyaman terhadap nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Suara alam mampu mengontrol dan menurunkan nyeri yang dirasakan pasien *post sectio caesarea*. Sehingga dapat disimpulkan kombinasi pemberian terapi relaksasi Benson dan terapi musik suara alam baik secara langsung maupun menggunakan *headphone* terbukti dapat menurunkan kecemasan, nyeri dan memberikan efek rileks pada pasien.

PEMBAHASAN

Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea*

Nyeri adalah suatu rasa tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Menurut *Internasional Association for Study of Pain (IASP)* nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan adanya kerusakan jaringan. Nyeri dapat disebabkan oleh luka, tindakan operasi yang menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh (Amran et al., 2019).

Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea*

Penelitian yang dilakukan oleh Haris pada tahun 2017 pada 30 orang ibu *post sectio caesarea* menunjukkan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson. Hal ini berarti ada pengaruh efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesaria* di RSUD Bima (Haris et al., 2017). Penelitian Wahyu pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa mengatasi nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dengan menggunakan relaksasi Benson lebih efektif untuk menurunkan skor nyeri (Wahyu, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Warsono pada tahun 2019 terhadap 30 responden ibu *post sectio caesarea* di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dapat disimpulkan pemberian teknik relaksasi Benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri (Warsono et al., 2019).

Teknik relaksasi Benson yaitu teknik relaksasi pernafasan dengan menggabungkan nilai kepercayaan atau keyakinan seseorang untuk menyeimbangkan O₂ dalam otak sehingga memberikan rasa nyaman dan tenang. Keadaan ini akan memberikan efek rileks pada otot-otot kemudian diteruskan ke *hipotalamus* untuk menghasilkan *Corticotrophin Relaxing Factor (CRF)*. CRF akan bekerja merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiod Melanochortin (POMC)* menjadikan produksi *enkephalin* oleh *medulla adrenal* mengalami peningkatan. Kelenjar di bawah otak menghasilkan β *endorphine* untuk *neurotransmitter* (Yanti & Kristiana, 2018). Ibu

post sectio cesarea yang mengalami keadaan cemas dan tegang, sistem saraf simpatis akan bekerja dan ketika ibu *post sectio caesarea* dalam keadaan relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Sehingga pemberian relaksasi Benson dapat menekan perasaan cemas, tegang, insomnia dan nyeri (Yanti & Kristiana, 2018).

Penelitian yang dilakukan Fithriana et al., (2018) menyatakan bahwa terapi yang bisa dilakukan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan akupresur, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/message kutaneus, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) dan relaksasi Benson.

Efektivitas *Natural Sounds* terhadap Penurunan Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea*

Di dalam tubuh manusia terdapat hormon-hormon yang mampu meredakan nyeri yaitu hormon enkefin, endorfin dan dinorfin. Endorfin adalah *neurohormone* yang berhubungan dengan perasaan bahagia dan mampu menenangkan. Ketika endorfin dihasilkan oleh otak maka akan mengurangi nyeri dengan mengaktifkan sistem parasimpatis untuk relaksasi tubuh dan menurunkan tekanan darah, respirasi dan nadi. Proses relaksasi akan memberikan pesan ke hipotalamus untuk mengurangi sekresi *neuropeptide* sehingga merangsang sistem saraf simpatis yang akan menghasilkan suatu kondisi yang tenang dan nyaman (Hidayat, 2019). Pengurangan sekresi *neuropeptide* juga menurunkan pelepasan katekolamin sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, hambatan pembuluh darah dan konsumsi oksigen oleh tubuh, dengan demikian relaksasi akan memberikan pengaruh terhadap aspek psikologis dan fisiologis (Hidayat, 2019).

Selain endorfin, norepinephrin dan serotonin juga dapat mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak. Sistem kontrol *descending* adalah suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah (terutama *periaqueductal gray matter*) dan berakhir pada serabut interneuronal inhibitor dalam cornu 26 dorsalis dari medulla spinalis. Sistem ini kemungkinan akan selalu aktif. Keadaan aktif inilah yang mencegah transmisi terus menerus stimulus terhadap nyeri (Hidayat, 2019). Media audio visual adalah media penyampaian informasi yang memiliki karakteristik audia (suara) dan visual (gambar). Media ini memiliki kemampuan yang lebih baik, karena meliputi dua karakteristik. Media audio visual dibagi dua yaitu audio visual diam dan audio visual gerak. Audio visual diam adalah media yang menampilkan suara dan gambar diam (*sound slide*).

Natural sounds mampu mengembangkan, mempertahankan dan memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Alunan musik yang lembut dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. *Natural sounds* juga berpengaruh dalam penurunan nyeri dan cemas pada pasien. *Natural sounds* memiliki keterikatan dengan aktivitas setiap hari. Setiap individu juga memiliki keterikatan dengan alam, sehingga hubungannya tersebut memberikan dampak terapeutik terhadap individu itu sendiri (Malakoutikhah et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Farzaneh et al., (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh mendengarkan *natural sounds* menggunakan *headphone* terhadap penurunan nyeri ibu *post sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan Purwaningtyas & Masruroh (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik (P value 0,000).

SIMPULAN

Intervensi relaksasi Benson dan *natural sounds* merupakan terapi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea*.

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan intervensi-intervensi baru dalam keperawatan untuk menurunkan nyeri *post* operasi terkhusus dalam bidang keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, A., Widianingsih, W., & Anwar, S. (2019). Pengaruh Pelatihan Manajemen Nyeri terhadap Peningkatan Kompetensi Perawat. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 87–102. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.504>
- Anjar, S. C. I., Hariyono, H., & Suryawati, L. (2017). Pengaruh Ambulasi Dini terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Farzaneh, M., Abbasijahromi, A., Saadatmand, V., Parandavar, N., Dowlatkhah, H. R., & Bahmanjahromi, A. (2019). Comparative Effect of Nature-Based Sounds Intervention and Headphones Intervention on Pain Severity After Cesarean Sectio: A Prospective Double-Blind Randomized Trial. *Journal Anesthesiology and Pain Medicine*, 9(2). <https://doi.org/10.5812/aapm.67835>
- Fithriana, D., Firdiyanti, N., & Zilfiana, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Nifas Rsud Praya. *Prima*, 4(2), 14–24. <http://id.stikes-mataram.ac.id/e-journal/index.php/JPRI/article/download/107/76>
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). Pemberian Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. *Analisis Medika Bio Sains*, 3(2), 57–62. <http://jambs.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/86>
- Hidayat, A. A. (2019). *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis* (M. A. Elwa & I. Kurniawan (eds.); 1st ed.). Nuansa Cendekia
- Malakoutikhah, A., Dehghan, M., Ghonchehpour, A., Parandeh Afshar, P., & Honarmand, A. (2020). The Effect of Different Genres of Music and Silence on Relaxation and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *E-Journal Keperawatan*, 000. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.005>
- 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>
- Purwaningtyas, N., Masruroh, M. (2019). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Flamboyan 1 Rsud Salatiga*. Universitas Ngudi Waluyo. <http://repository2.unw.ac.id/288/2/Artikel%20skripsi%20nova.pdf>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sumaryati, S., Widodo, G. G., & Purwaningsih, H. (2018). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Tingkat Kemandirian Pasien Post Sectio Caesarea di Bangsal Mawar RSUD Temanggung. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 1(1), 20–28. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijnr/article/view/8>

- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS Pku Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Yanti, D., & Efi, K. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. *Coping (Community of Publishing in Nursing)*, 3(1), 1–7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10834>