

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Sectio Caesarea

1. Definisi *Sectio Caesarea*

Proses kelahiran caesar atau *Sectio Caesar* (SC) adalah prosedur operasi dimana janin dilahirkan melalui sayatan di dinding perut dan rahim sedangkan *Post sectio caesarea* adalah suatu keadaan sesudah dilakukan tindakan pembedahan yang meninggalkan luka sayatan pada dinding perut dan rahim ibu guna mengeluarkan janin (Wahyuni & Putra, 2023). Persalinan caesar merupakan proses melahirkan janin, plasenta dan selaput ketuban melalui dinding perut dengan cara membuat irisan pada dinding perut dan rahim, ini dapat dilakukan dengan tujuan agar keselamatan ibu dan bayi dapat ditangani dengan baik (Safitri & Rosid, 2020).

2. Indikasi *Sectio Caesarea*

Menurut tinjauan literatur yang disampaikan oleh Safitri & Rosid (2020), indikasi persalihan *sectio caesaria* adalah:

a. Umur beresiko

Usia ibu hamil yang beresiko adalah <20 tahun dan >35 tahun. Ibu hamil pada usia tersebut memiliki resiko 2 kali lipat terhadap persalinan abdominal dibandingkan ibu yang berusia 20-35 tahun (Rani Sukma et al., 2020). Pada umur muda organ reproduksi wanita belum sempurna secara keseluruhan, perkembangan kejiwaanpun belum matang sehingga belum siap sepenuhnya menjadi ibu dan menerima kehamilan dimana hal ini dapat berakibat terjadinya komplikasi obstetri yang dapat meningkat angka kematian ibu dan perinatal. Sedangkan pada ibu berusia ≥ 35 tahun kesuburannya juga akan menurun, sehingga berpengaruh pada kualitas telur yang akan dibuahi yang akan bermasalah pada saat pembuahan. Ibu hamil usia ≥ 35 tahun juga akan mudah lelah dan juga mengalami penyulit obsetrik sebagai akibat peningkatan masalah kesehatan yang diderita. hal ini akan berpengaruh kepada persalinan, sehingga membuat mereka bersalin dngan alat antu ataupun dengan metode *Sectio Caesarea* (Rahayu, 2023).

b. Riwayat SC sebelumnya

Ibu yang pernah melakukan persalinan SC, maka sebaiknya memberi jarak sekitar 18 bulan atau 1.5 tahun setelah melakukan persalinan SC untuk mencegah terjadinya rupture uteri. Namun jaraknya terlalu lama akan menyebabkan jaringan parut yang bisa juga menyebabkan terjadinya rupture uteri. Rupture uteri ini dapat terjadi pada saat kehamilan, persalinan normal, persalinan sulit, bahkan dapat terjadi setelah proses persalinan. Namun biasanya rupture terjadi pada atau dekat dengan cukup bulan. Rupture yang terjadi sebelum awal persalinan biasanya disebabkan oleh bekas dilakukannya sectio caesarea. Namun riwayat SC dari persalinan sebelumnya merupakan indikasi dilakukannya persalinan SC namun tidak menutup kemungkinan riwayat SC dapat bersalin dengan prosedur normal kalau upaya ini berhasil, baik morbiditas maternal maupun lamanya rawat tinggal akan berkurang

c. Partus tak maju

Persalinan lama (partus lama) dikaitkan dengan His yang masih kurang dari normal sehingga tahanan jalur lahir yang normal tidak dapat diatasi dengan baik karena durasinya tidak terlalu lama, frekuensinya masih jarang, tidak terjadinya koordinasi kekuatan, keduanya tidak cukup untuk mengatasi tahanan jalan lahir tersebut (Djamil et al., 2023). Persalinan yang terlalu lama bukan hanya dapat menguras tenaga, tapi juga berbahaya bagi kondisi ibu dan janin di dalam kandungan. Proses persalinan yang macet ini bisa menyebabkan ibu kelelahan, serta meningkatkan risiko bayi mengalami gawat janin, cedera, dan infeksi. Dalam hal ini, indikasi SC diperlukan karena ketiadaan kemajuan dalam dilatasi serviks, atau penurunan dari bagian yang masuk selama persalinan yang aktif (Monica et al., 2023).

d. *Post date*

Kehamilan *postdate*/kehamilan lewat waktu adalah kehamilan yang berlangsung sampai 42 minggu (294 hari) atau lebih, dihitung dari hari pertama haid terakhir menurut rumus Naegle dengan siklus haid rata-rata 28 hari (Arianti et al., 2019). Kehamilan *postdate* dipengaruhi oleh faktor hormonal

yaitu kadar estrogen dan progesteron yang tidak cepat turun, sehingga kepekaan uterus terhadap oksitosin berkurang sehingga mengakibatkan tidak timbulnya kontraksi (Yuceline et al., 2022). Pada kehamilan *postdate* morbiditas / mortalitas dapat meningkat sebagai akibat dari makrosomia janin dan tulang tengkorak menjadi lebih keras yang menyebabkan terjadi distosia persalinan, partus lama, meningkatkan tindakan obstetrik dan persalinan traumatis / perdarahan post partum akibat bayi besar. Hal yang dapat dilakukan pada ibu hamil dengan *post date* adalah dengan segera melakukan persalinan baik dengan induksi maupun SC untuk menghindari terjadinya masalah potensial maupun kegawatdaruratan akibat persalinan *postdate* (Fikriyah et al., 2022).

e. Induksi gagal

Faktor risiko kegagalan induksi diantaranya umur ibu, paritas, usia kehamilan kejadian ketuban pecah dini, presentasi janin dan jenis induksi. Faktor yang sering dijadikan prediktor dalam keberhasilan induksi adalah Bishop skor [12][15][16]. Bishop skor merupakan angka yang digunakan untuk menilai kematangan mulut rahim yang salah satunya dipengaruhi oleh paritas (Respati et al., 2019).

f. Kelainan ketuban

Beberapa kondisi yang beresiko menimbulkan ketuban pecah dini seperti infeksi pada Rahim, mulut Rahim atau vagina, kantung ketuban meregang secara berlebihan, karena air ketuban terlalu banyak (polihidramnion), pada kasus tertentu, ketuban pecah dini juga bisa terjadi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan air ketuban (oligohidramnios). Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi seperti infeksi pada ibu atau bayi baru lahir, persalinan prematur, hipoksia akibat tekanan pada tali pusat, dan deformitas pada janin. Semua faktor ini bisa memicu kegagalan persalinan normal dan pada akhirnya meningkatkan kemungkinan tindakan operasi caesar (Siagian et al., 2023).

g. Penyakit ibu

Seorang wanita yang mempunyai penyakit atau riwayat penyakit seperti hipertensi, preeklamsi/eklamsi, penyakit jantung, diabetes melitus (DM) tipe II, HIV/AIDS, malaria. Termasuk dalam kategori ibu risiko tinggi, salah satunya dari beberapa riwayat penyakit tersebut yang paling banyak menjadi rujukan tindakan bedah caesar yaitu preeklamsia/eklamsi. Preeklamsia menyebabkan diameter lumen arteri sangat sempit sehingga meningkatkan tekanan dan tahanan perifer agar oksigenasi jaringan terpenuhi. Namun, kondisi ini mengakibatkan ibu yang mengalami preeklamsia menjadi berbahaya jika terlalu banyak melakukan tekanan edan saat persalinan, karena hal ini dapat memaksa pembuluh darah yang sempit menjadi melebar sehingga meningkatkan risiko pecahnya pembuluh darah. Tindakan SC menjadi pilihan aman untuk ibu dengan preeklamsia (Pratiwi et al., 2023).

h. Gawat janin

Gawat janin merupakan suatu keadaan dimana janin tidak menerima oksigen yang cukup, sehingga mengalami sesak atau kekurangan asupan nutrisi di dalam kandungan. Gawat janin ditandai dengan frekuensi denyut janin kurang dari 120x/menit atau lebih dari 160x/menit, berkurangnya gerakan janin, air ketuban berwarna kehijauan atau berbau. Dalam keadaan gawat janin ibu hamil memiliki indikasi untuk melakukan persalinan *Sectio Caesarea*. Dikarenakan gawat janin mengakibatkan resiko kematian janin apabila tidak ditangani dengan benar (Yuhana et al., 2022).

3. Komplikasi *Sectio Caesarea*

Komplikasi yang paling umum dialami oleh ibu-ibu pasca SC adalah nyeri, infeksi, kehilangan darah yang berat, bekuan darah di kaki atau paruparu, mual dan muntah setelah persalinan (terkait prosedur anestesi), histerektomi darurat, masalah usus seperti konstipasi atau ileus, cedera organ lain seperti kandung kemih yang dapat terjadi selama operasi, dan kematian (A. K. Wahyuni et al., 2019).

B. Konsep Terapi Benson

1. Definisi Relaksasi Benson

Menurut Benson (2012) dalam (K. Nisak & Lestari, 2022), tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

2. Tujuan dan Manfaat Relaksasi Benson

Relaksasi Benson bertujuan untuk mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Nyeri pasca operasi biasanya diikuti dengan cemas, takut, dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatnya kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri. Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian tentang efektifitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum sectio caesarea (Rukmasari et al., 2023).

C. Analisa Jurnal PICO/VIA

1. PICO

Tabel 2.1. PICO

Kriteria (PICOS)	Inklusi	Ekklusi
<i>Population</i>	Ibu post partum SC dengan nyeri akut ≤ 24 jam.	Ibu post partum spontan,
<i>Intervention</i>	Pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri post SC.	Pemberian terapi selain terapi relaksasi benson.
<i>Comparison</i>	Tidak ada pembanding	Tidak ada pembanding.
<i>Outcomes</i>	Skala nyeri menurun.	-
<i>Study design</i>		
Tahun publikasi	≥ 2018	≤ 2018

Bahasa	Indonesia, Inggris.	Selain bahasa Indonesia dan Inggris.
--------	---------------------	--------------------------------------

2. Critical Appraisal Artikel EBN

Tabel 2.1. VIA

No.	Jurnal	Validity	Importancy	Applicability
1.	<p>Judul: Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu</p> <p>Penulis: Warsono, Faradisa Yuanita Fahmi, Galuh Irianto.</p> <p>Tahun: 2019</p> <p>Referensi: (Warsono et al., 2019)</p>	<p>V1 Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post SC yang di rawat di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dengan rata-rata 30 pasien perbulan. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan post Sectio Caesarea yang dirawat di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu pada bulan Februari-Maret 2019 dengan teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i> dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>V2: Jenis penelitian ini merupakan <i>Quasi-eksperimen</i> dengan menggunakan bentuk rancangan Pra-Pasca test dalam satu kelompok (<i>One-group pre test-post test design</i>). Teknik ini dilakukan 2x/hari dengan durasi 30 menit setiap sesi.</p> <p>V3: Tidak terdapat validitas perancu.</p> <p>V4: Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat, analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil nilai pada keompok eksperimen adalah $p=0.000$ sehingga H_0 ditolak yang berarti intensitas nyeri pada kelompok eksperimen yang sudah dilakukan relaksasi benson terjadi penurunan yang signifikan.</p> <p>V5:</p>	<p>Pernapasan yang panjang pada relaksasi benson akan membuat otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik pada vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat ke seluruh jaringan tubuh terutama organ-organ vital seperti otak sehingga secara tidak langsung impuls dari stressor negatif bisa dialihkan.</p>	<p>Aplikasi teknik relaksasi benson pada artikel ini akan efektif jika di terapkan pada pasien dengan sekala nyeri maksimal 7 (kategori nyeri sedang).</p>

		Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Afniyar (2018), relaksasi benson dapat menurunkan nyeri karena terpusatnya perhatian pada suatu fokus sehingga menyingkirkan pikiran akan rasa nyeri yang mengganggu.	
2.	Judul: Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di RSUD Bima	V1 Sampel ditetapkan dengan kriteria inklusi ibu post-partum section caesarea yang dirawat di RSUD Bima, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.	Selain metode respon relaksasi pernafasan, relaksasi benson ini juga melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu dengan mengulangi satu kata atau frase yang singkat. Dengan melakukan hal tersebut responden dapat mengalihkan perhatiannya terhadap nyeri.
	Penulis: A Haris, Dian Hidayanti, Awan Dramawan.	V2 Penelitian ini menggunakan desain <i>Pra Eksperiment (one group pra Test posttest Design)</i> . Pengumpulan data responden yang di intervensi untuk melakukan latihan relaksasi benson sebelumnya diobservasi mengenai intensitas nyerinya. Kemudian diberi intervensi latihan relaksasi benson selama 10 sampai 20 menit. Setelah latihan selama 30 menit, responden kemudian diobservasi selama 6 jam dan diwawancarai mengenai kualitas dan kuantitas nyeri.	Berdasarkan hasil uji statistik T-Test diperoleh p value=0.000 <0.05 dengan tingkat kepercayaan 95 %, yang mana terapi ini isa dijadikan sebagai terapi non-farmakologis dalam menjalankan asuhan keperawatan.
	Tahun: 2019		
	Referensi: (Haris et al., 2019).		
		V3 Tidak ada variabel perancu.	
		V4 Analisis data menggunakan uji statistik T Paired Test, dengan hasil uji statistik T-Test diperoleh p value = 0.000 <0.05 dengan tingkat kepercayaan 95 % CI interval tingkat perubahan yaitu sebanyak 0.415 % yang dan t hit lebih besar dari pada t tabel yaitu 10.179 > t tabel 2.042. yang menandakan ada pengaruh Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum section caesaria di RSUD Bima.	

	V5 Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Datak (2008) mengenai efektifitas relaksasi benson terhadap nyeri pascabedah pasien TUR prostat. Hal ini dikarenakan relaksasi benson menghambat aktifitas saraf simpatik yang megakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.		
3.	<p>Judul: Asuhan keperawatan pasien post section caesarea dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman nyeri.</p> <p>Penulis: Alfi Nur Oktavia, Atiek Murhayati.</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Referensi: (Nur Oktavia & Murhayati, 2022)</p>	<p>V1: Penelitian ini dilakukan pada satu pasien post SC di ruang Teratai 1 RSUD Karanganyar pada tahun 2022. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus.</p> <p>V2: Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik.</p> <p>V3 Untuk kriteria pasien adalah Kesadaran pasien composmentis, mampu berkomunikasi secara verbal, Bersedia menjadi responden, Pasien mengeluh nyeri post SC dengan skala sedang sampai berat dan masih mengalami nyeri setelah 6 jam operasi.</p> <p>V4 Studi kasus ini memfokuskan pemberian teknik relaksasi benson pada pasien post <i>sectio caesarea</i> dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman nyeri yang dilakukan 3 kali setiap 2 jam dengan durasi 10-15 menit selama 2 hari. Menggunakan VAS (visual analog scale) untuk menilai skala nyeri yang dirasakan pasien</p> <p>V5 Setelah dilakukan intervensi selama 2x24 jam maka masalah</p>	<p>Terapi benson merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan seseorang yang mengakibatkan penurunan konsumsi oksigen oleh tubuh serta otot-otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan perasaan yang nyaman dan tenang. Apabila oksigen di otak tercukupi maka menimbulkan perasaan menjadi rileks. Perasaan rileks akan diteruskan oleh hipotalamus untuk menghasilkan corticorthropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiod melanocothin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan endorphine sebagai neurotransmitter.</p> <p>Meskipun terapi relaksasi benson sangat mudah di aplikasikan, tapi manfaat dari terapi ini sudah dibuktikan kebenarannya. Diharapkan dengan kemudahan terapi ini, menjadi efektif dalam menurunkan nyeri pasien post SC.</p>

		nyeri akut teratasi. Berdasarkan hal tersebut dengan gangguan rasa aman dan nyaman nyeri pada pasien post sectio caesarea dengan pengaplikasian teknik relaksasi benson terjadi penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi 3,8. Maka dapat disimpulkan bahwa tindakan relaksasi benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea.	
4.	<p>Judul: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi</p> <p>Penulis: Kriszilla Molly Morita,Rini Amelia, Diana Putri.</p> <p>Tahun: 2020.</p> <p>Referensi: (Morita et al., 2020)</p>	<p>V1: Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post sectio caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi pada tahun 2019 sebanyak 469 orang. Sampel dalam penelitian ini 30 orang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Metode sampling yang digunakan adalah <i>Non Probability Consecutive sampling</i>.</p> <p>V2 Metode yang digunakan dalam penelitian ini <i>Quasi Eksperimental Research</i> dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mewawancarai responden untuk mengetahui tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan. Setelah data terkumpul lengkap, kemudian responden diajarkan teknik relaksasi benson dan mendemonstrasikan latihan relaksasi benson selama 10-15 menit. Relaksasi ini dilakukan 3 kali setiap 2 jam. Setelah itu diobservasi dan dinilai skala nyeri responden.</p> <p>V3 Tidak terdapat validitas perancu.</p> <p>V4 Data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh nilai</p>	<p>Semakin sering responden melakukan teknik relaksasi benson, maka penurunan nyeri post SC dan ibu yang melakukan relaksasi akan merasa tenang dan nyaman. Hal ini terjadi ketika responden melemaskan semua otot dan mengambil posisi yang nyaman dan mengambil oksigen melalui hidung serta mengucapkan kalimat "istighfar" dan gelombang otak pun menjadi teratur serta aliran darah pun menjadi lancar. Peneliti juga menyatakan ketika individu melakukan relaksasi maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang.</p> <p>Penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai terapi non-farmakologis kepada pasien post SC karena terdapat perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rata-rata - 2,000 dan $p = 0,001$.</p>

sig>0.055 selanjutnya dilakukan uji *t independent* didapatkan nilai meanskor nyeri pada pasien post SC pada kelompok intervensi 1,40 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai meanskor 1,93. Hasil uji independent t-test didapatkan nilai *P value* 0,001. Nilai 0,001 < 0,005, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi.

V5

Penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai relaksasi benson juga diteliti oleh Novitasari & Aryana (2013), dengan judul pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah responden 30 yang hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia dengan p value 0,002 < α (0,05).

<p>5. Judul: Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny.M dengan Nyeri Akut</p> <p>Penulis: Diah Tri Anggraeni, Tin Utami.</p> <p>Tahun: 2023.</p> <p>Referensi: (Tri Anggraini & Utami, 2023).</p>	<p>V1 Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah satu pasien dengan post SC di ruang mawar RSUD Kardinah Tegal. Pemilihan sampel didapat berdasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditentukan.</p> <p>V2 Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif, yang dapat diartikan sebagai proses pemecahan masalah yang bertujuan untuk melihat hasil penerapan atau fenomena yang terjadi dalam suatu populasi tertentu dengan menjelaskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.</p>	<p>Mekanisme dalam Teknik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan antara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphine yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami.</p>	<p>Dalam penelitian ini dijelaskan terapi relaksasi benson dilaksanakan sebanyak 2kali/hari dengan durasi 10-15 menit dalam 3 hari berturut-turut. Rasa nyeri pasien post SC menurun yang awalnya skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 3, sehingga intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri sebagai terapi non-farmakologi bagi pasien post SC oleh perawat.</p>
--	--	---	--

Terapi relaksasi ini dilakukan 10-15 menit selama 3 hari. Alat pengumpulan data menggunakan skala nyeri NRS.

V3

Pemilihan sampel pada penelitian ini hanya pada 1 pasien dengan post sectio caesarean. Pemilihan sampel tidak homogeny, sehingga pengontrol variabel perancu kurang diperhatikan dari segi usia responden.

V4

Setelah diberi intervensi relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut, skala nyeri pasien yang awalnya menurun menjadi 3 di hari ke-3.

3. SOP Relaksasi Benson

Tabel 2.2. SOP Relaksasi Benson

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI BENSON	
Pengertian	Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dan penguatan visualisasi.
Tujuan	Untuk mengurangi rasa lelah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat nyeri, dan meningkatkan kenyamanan.
Indikasi	1) Pasien post partum SC yang mengalami nyeri akut 2) Skala nyeri ringan sampai sedang
Kontraindikasi	1) Skala nyeri yang dirasakan sedang-berat
Alat	Leaflet untuk mempermudah pasien saat melakukan tindakan.
Prosedur kerja	<p>A. Persiapan lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciptakan lingkungan yang tenang. 2. Hindarkan hal-hal yang menyebabkan kebisingan dan dapat mengganggu konsentrasi pasien. <p>B. Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atur posisi pasien nyaman mungkin. 2. Kedua tangan berada disamping tubuh. 3. Posisi yang dianjurkan adalah berbaring rileks. 4. Tanamkan dalam hati untuk bersikap ikhlas dan terbuka terhadap keseluruhan proses pelaksanaan Relaksasi Benson. 5. Pilih dan ajarkan, “Ya Allah sembuhkanlah kami, Ya Allah nyamankanlah tubuh kami serta hilangkan rasa sakit kami” 6. Pilih suasana yang damai dan menyenangkan hati. <p>C. Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap pertama: pemicu respon relaksasi <ol style="list-style-type: none"> a. Memilih kata-kata singkat, menenangkan, dan ajak pasien berdoa “Ya Allah sembuhkanlah kami, Ya Allah nyamankanlah tubuh kami serta hilangkan rasa sakit kami”. b. Pejamkan mata, bernafas lambat dan tenang sambil melemaskan otot-otot mulai dari otot betis, paha, pinggang, dan perut. Dilanjutkan dengan melemaskan otot kepala, leher, dan pundak dengan memutarakan kepala dan menggerakkan pundak secara perlahan.

-
- c. Perhatikan pernafasan dan mulai mengucapkan dalam hati kata-kata yang mendasar pada keyakinan “Ya Allah sembuhkanlah kami, Ya Allah nyamankanlah tubuh kami serta hilangkan rasa sakit kami”.
 - d. Pertahankan sikap pasrah, ikhlas, dan pasif terhadap hal-hal yang mengganggu pikiran, dilakukan selama 12 menit. Jika ada hal-hal yang menyebabkan terganggunya konsentrasi maka dianjurkan untuk mengatakan dalam hati bahwa semuanya berjalan dengan baik dan kembali fokus terhadap relaksasi.
2. Tahap kedua: visualisasi
- a. Bayangkan situasi yang damai yang membuat pasien tenang dan nyaman.
 - b. Lakukan tahap kedua ini selama 8 menit.
3. Buka mata perlahan-lahan dan Tarik nafas dalam perlahan melalui hidung kemudian keluarkan udara perlahan melalui mulut.
-

Sumber: (Mujani, n.d., 2021).