

**KOMBINASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON DAN BITTER ORANGE
AROMATERAPI TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS
NYERI PADA IBU POST SEKSIO SESAREA
(COMBINATION OF BENSON RELAXATION THERAPY AND BITTER ORANGE
AROMATHERAPY IN PAIN INTENSITY CHANGES IN POST SECTIO CAESARIAN
MOTHER)**

Dwi Yanti*, **Dewi Rosaria Amalia****

*Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk
Email : dwiyanti.rashaka@gmail.com

**Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk
Email : dewirosaria217@ymail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kejadian Seksio Sesarea memperlihatkan peningkatan di berbagai Rumah Sakit. Secara umum persalinan seksio sesarea dapat menimbulkan nyeri perut pada ibu. Persalinan seksio sesarea dapat menimbulkan nyeri yang lebih tinggi sekitar 27,3% dibandingkan persalinan normal yang berkisar 9%. Penanggulangan nyeri pada ibu post seksio sesarea bisa menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis dan terapi non farmakologis dapat dijadikan pilihan yang lebih aman. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dipilih yaitu pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi pada ibu post seksio sesarea. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektifitas terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea. **Metodologi:** Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain eksperimental dua kali pengukuran terhadap 60 ibu post seksio sesarea (30 ibu dengan perlakuan dan 30 ibu tanpa perlakuan) di RSUD Kertosono Kabupaten Nganjuk. Instrument penelitian yang dipergunakan peneliti untuk mengukur intensitas nyeri menggunakan lembar kuesioner nyeri meliputi Skala Analog Visual (VAS), dan hasil dari pengukuran intensitas nyeri oleh peneliti di dokumentasikan pada lembar observasi dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Mann Whitney U*. **Hasil:** Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,005 dengan α (0,05). Sehingga bisa diambil kesimpulan jika pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi bisa mempengaruhi turunnya intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea. **Diskusi:** Pada penelitian mendatang diharapkan dapat dilakukan penambahan terapi non-farmakologi yang lain supaya lebih bermanfaat pada penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, *Bitter Orange Aromatherapi*, Nyeri, Seksio Sesarea

ABSTRACT

Introduction: Incidence of Caesarean section showed an increase in various hospitals. In general, cesarean section surgery can cause abdominal pain on the client. Caesarean section labor can cause a higher pain around 27.3% than the normal labor assistance which is only around 9%. Pain management in post cesarean women used pharmacological and non-pharmacological therapy, One of the non-pharmacological therapies is the combination of Benson relaxation technique and bitter orange aromatherapy to post Caesarean mothers. The purpose of this research was to measure the effectiveness of the Benson relaxation therapy and bitter orange aromatherapy in reducing the intensity of post-cesarean maternal pain. **Method:** Research design used an experimental design with two measurements of 60 post cesarean women (30 treated mothers and 30 untreated mothers) in Kertosono Regional Hospital of Nganjuk Regency. The research instrument to measure pain intensity using the pain questionnaire sheet included the Visual Analog Scale (VAS), and the results of pain intensity measurements were documented on the observation sheet and then analyzed using *Mann Whitney U* test. **Result:** The results showed a *p-value* of 0.005 with α (0.05). Therefore it concluded than administration of combined Benson relaxation therapy and bitter orange aromatherapy can decrease the pain intensity in post-cesarean mothers. **Discussion:** For further research it is hoped that giving additional non-pharmacological therapies is more beneficial in reducing the intensity of pain in post-cesarean mothers.

Keywords: Benson Relaxation, Bitter Orange Aromatherapy, Pain, Sectio Caesarean

PENDAHULUAN

Pertolongan persalinan secara spontan bisa di yakini sebagai tindakan pertolongan yang tidak mudah dan dapat menimbulkan kondisi tidak menguntungkan bagi ibu beserta calon bayinya, oleh karena itu tindakan pembedahan secara sesar pada pertolongan persalinan menjadi salah satu metode persalinan yang diminati para ibu untuk melahirnya calon bayinya meskipun pertolongan persalinan sesar dapat dikategorikan pembedahan besar. (Simkin dkk, 2007). Dengan meningkatnya perkembangan ilmu dan kecanggihan di bidang kedokteran, sedikit banyak berpengaruh terhadap persepsi seorang ibu terhadap pertolongan persalinan melalui pembedahan sesar yang semakin diminati, dibandingkan pertolongan persalinan dengan pembedahan sesar pada masa lampau yang dianggap menakutkan bagi ibu (Feng dkk, 2012).

WHO (World Health Organization) memutuskan standar rata-rata persalinan dengan tindakan operasi sesar pada suatu negara ialah antara 5-15 persen per 1000 kelahiran di dunia. WHO meberikan pernyataan mengenai terjadinya kenaikan pertolongan persalinan dengan metode sesar di setiap negara telah ada diawali pada tahun 2007- 2008 dengan 110.000 per kelahiran diseluruh Asia (Gibbons dkk, 2010)

Di negara Indonesia, persalinan dengan metode operasi sesar mengalami peningkatan secara terus menerus baik pada rumah sakit negeri dan meningkat pula pada rumah sakit swasta. Berdasarkan pada Data Survei Demografi serta Kesehatan Indonesia (SDKI) menyebutkan adanya perubahan peningkatan persalinan dengan metode operasi sesar di Indonesia sejak tahun 1991 hingga tahun 2007 yaitu 1,3-6,8 persen. Pertolongan persalinan dengan metode operasi sesar pada perkotaan dinilai lebih besar dibandingkan dengan di daerah pedesaan dengan angka 11% pada perkotaan dan 3,9% pada pedesaan. (BPS BKKBN, 2008). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan persalinan ibu yang melahirkan dengan operasi sesar sebesar 9,8 % dari semua persalinan 49.603 persalinan pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2013,

dengan angka paling tinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan angka paling rendah di Sulawesi Tenggara (3,3%).

Tindakan pertolongan persalinan dengan metode operasi sesar bisa berdampak baik dan bisa juga berdampak kurang baik bagi ibu bersalin. Persalinan dengan metode operasi sesar bisa berdampak baik pada ibu yang tidak dimungkinkan untuk di tolong persalinan secara normal dengan berbagai sebab. Namun demikian persalinan dengan metode operasi sesar bisa juga berdampak kurang baik bagi ibu secara fisik dan psikologisnya (Arwani dkk, 2012; Batubara, 2008; Manurung, 2013).

Secara fisik persalinan dengan pembedahan sesar dapat menimbulkan nyeri pada perut ibu. Nyeri ini berasal dari sayatan pembedahan pada proses persalinan sesar (Arwani dkk, 2012; Gondo, 2011). Persalinan dengan metode operasi sesar mengakibatkan terjadinya nyeri lebih tinggi berkisar 27,3% jika dibandingkan pada persalinan normal dengan nyeri berkisar 9%. Pada umumnya, nyeri dapat dirasakan oleh ibu post seksio sesarea selama beberapa hari, biasanya nyeri yang dirakan oleh ibu dapat terjadi peningkatan pada hari pertama setelah pembedahan sesar. Pada psikologis ibu bersalin pembedahan sesar dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada nyeri yang akan ditimbulkan setelah efek analgetik menghilang. Selain itu, persalinan dengan pembedahan sesar dapat menimbulkan efek kurang baik pada konsep diri ibu, dikarenakan Ibu tidak merasakan pengalaman melahirkan secara normal serta hilangnya harga diri berkaitan dengan perubahan tubuh akibat luka tindakan operasi (Akbar dkk, 2014; Manurung, 2013; Pratiwi, 2013).

Penatalaksanaan nyeri yang baik dapat mengatasi nyeri yang dirasakan oleh ibu, penatalaksanaan nyeri bermanfaat pada ibu untuk mengurangi atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga ibu dapat merasakan kenyamanan dari berkurangnya rasa nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan 2 metode, yaitu metode farmakologis dan metode non-farmakologis. Penatalaksanaan

nyeri dengan metode farmakologis bisa dengan mempergunakan obat jenis analgetik misalnya, morphine sublimaze, stadol, demerol dan lain lain (Akhlagi dkk, 2011; Abasi, 2015). Kelebihan penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis ialah rasa nyeri yang dirasakan dapat dikurangi dengan cepat tetapi penggunaan obat-obatan kimia pada kurun waktu lama bisa mengakibatkan efek samping yang berbahaya pada penggunaannya antara lain gangguan pada ginjal (Gondo dkk, 2011; Batubara dkk, 2008). Sementara penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologis yang sering digunakan misalnya teknik pernafasan, *audionalgesia*, *akupunktur*, *transcutaneous electric nerve stimulations (TENS)*, kompres dengan suhu dingin panas, sentuhan pijatan dan aromaterapi (Gondo dkk, 2011). Salah satu metode non farmakologis yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri ialah dengan melatih ibu untuk melakukan relaksasi (Mander, 2004).

Pemberian relaksasi bermanfaat untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan, meringankan ketegangan otot dan tulang serta secara tidak langsung bisa menurunkan nyeri dan ketegangan yang berkaitan dengan fisiologis tubuh seseorang (Kozier & Olivieri, 1996). Kelebihan pemberian relaksasi ialah bisa menurunkan tekanan darah tinggi serta ketidak teraturan denyut jantung, menurunkan nyeri pada kepala, nyeri punggung dan mengurangi gangguan tidur (Benson & Proctor, 2002)

Contoh tehnik relaksasi yang sederhana dan mudah melakukannya ialah tehnik Benson relaksasi, yang mana relaksasi tehnik benson ialah tehnik yang menggabungkan tehnik respon relaksasi dan sistem keyakinan seseorang (*faith factor*). Titik fokus pada tehnik relaksasi benson ialah pada penggunaan pernyataan tertentu yang diutarakan secara berulang dengan intonasi yang teratur serta diikuti sikap pasrah dari seseorang yang melakukan. Pernyataan yang digunakan misalnya pengucapan nama Tuhan, atau kata yang mempunyai maksud untuk membuat tenang hati klien sendiri (Benson & Proctor, 2000)

Upaya untuk mengurangi nyeri pada ibu *post sectio caesarea* selain relaksasi yaitu dengan aromaterapi. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi dapat merangsang pengeluaran *endorphin* sehingga dapat mengurangi nyeri (Akbar dkk, 2011; Sharipifour, 2015). Aromaterapi *bitter orange (Citrus Aurantium)* merupakan sebuah terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu melahirkan kala 1 (Wiji dkk, 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Namazi dkk (2014) membuktikan bahwa aromaterapi dengan menggunakan minyak essensial bunga *citrusaurantium* dapat mengurangi kecemasan pada kala 1 persalinan.

Bitter orange dalam sediaan minyak biasa digunakan sebagai aromaterapi. Minyak *bitter orange* memiliki efek menjadi resif, antiseptik, anti-spasmodik, dan obat penenang ringan. *Limonele* adalah salah satu komponen dari *bitter orange* dapat mengurangi rasa sakit (Suza, 2007). Maka perlu dikembangkan menjadi terapi menggunakan aromaterapi *bitter orange* untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea*. Pemilihan *bitter orange* karena tidak mempunyai efek samping serta mudah digunakan untuk ibu *post sectio caesarea*.

Penelitian yang dilakukan oleh Tetti Solehati, 2008 pada ibu post seksio sesarea di RS Cibabat Cimahi menunjukkan relaksasi tehnik benson terhadap intensitas nyeri dan kecemasan, menyebutkan adanya penurunan intensitas nyeri dari 4,97 cm menjadi 2,63 cm. Terapi relaksasi tehnik benson adalah contoh salah satu terapi non farmakologis yang bertujuan untuk merelaksasi ibu dengan kepasrahan keyakinan dan sirkulasi nafas sehingga bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiji Astuti, 2015 pada ibu bersalin kala I fase aktif di Rumah Sakit Aisyiyah menyebutkan adanya pengaruh aromaterapi *bitter orange* memiliki pengaruh terhadap nyeri persalinan dan kecemasan dengan $p = 0,000$ ($pvalue < 0,05$) yang berarti ada perbedaan nyeri persalinan dan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum

dan setelah diberikan aromatherapi *bitter orange*.

Tujuan dari penelitian ini ialah agar mengetahui adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi pada ibu post seksio sesarea.

Seksio Sesarea

Seksio sesarea atau caesarean *section* merupakan suatu cara pengeluaran fetus melalui sebuah irisan pembedahan yang merobek abdomen seorang ibu (*laparotomy*) serta uterus (*hiskotomy*) bertujuan melahirkan satu bayi atau lebih. Seksio sesarea ialah suatu perlakuan bertujuan mengeluarkan bayi dengan berat diatas 500 gram, dengan melakukan sayatan dinding uterus yang masih utuh (Guyton, 2010)

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dimana penelitian ini memiliki tujuan mengetahui sejauh mana dalam memberikan terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi pada intensitas penurunan nyeri ibu post seksio sesarea.

Dalam penelitian ini Respondenya yaitu ibu post seksio sesarea hari 1 hingga hari ke 3 di ruang nifas RSUD Kertosomo Kabupaten Nganjuk tahun 2019 sebanyak 60 ibu.

Langkah dalam penelitian ini yaitu dengan dilakukanya pengukuran sebanyak 2 kali pada responden yang sama, yang pertama pengkuran intensitas nyeri sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi pada ibu post seksio sesarea hari pertama (01), selanjutnya dilaksanakan pengukuran yang ke 2 setelah diberikan terapi relaksasi benson dan *bitter orange* aromatherapi hari ke tiga (02). Terapi dilakukan dengan melakukan relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi dua kali sehari dengan durasi relaksasi sepuluh menit selama tiga hari.

Instrument yang digunakan dalam mengukur intensitas nyeri yaitu lembar kuesioner nyeri meliputi Skala Analog Visual (VAS), sebagai pengukur intensitas derajat nyeri menggunakan skala rentang dari 0-10, yang mana 0 = tidak ada nyeri, 1-

2 = memiliki nyeri ringan, 3-4 = nyeri sedang, 5-6 = nyeri berat, 7-8 = nyeri terasa sangat berat, 9-10 = nyeri buruk dan terasa tidak tertahankan. (Pasero & Mc Caffery, 2005) dari hasil pengukuran tersebut di catatat di lembar observasi.

Penelitian ini menggunakan analisis Uji Mann Whitney yang memiliki hasil nilai significane (Sig) dengan memiliki tingkat Signifikansi $\alpha = 0,05$, yang memiliki makna ada tidaknya perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan perlakuan pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi kepada ibu post seksio sesarea

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Distribusi data umum ibu post seksio sesarea di RSUD Kertosono

Tabel 1. Distribusi frekuensi data umum ibu post seksio sesarea di RSUD Kertosono

Umur	N	%
< 25	10	16,7
25 - 30	26	43,3
> 30	24	40
Pendidikan		
SD/SMP/Sederajat	0	0
SMA/Sederajat	26	43,3
D3	14	23,3
S1	19	31,7
S2	1	1,7
Pekerjaan		
IRT	22	36,7
Pedagang	21	35
Karyawan	13	21,7
PNS	2	3
Lainnya	2	3
Kehamilan Ke		
Kehamilan 1	23	38
Kehamilan 2	28	46,7
Kehamilan 3	8	13,3
Kehamilan 4	1	16
Indikasi SC		
Indikasi Fetal	15	25
Indikasi Maternal	25	41,7
Indikasi Fetal dan Maternal	14	23,3
Atas Permintaan Sendiri	6	10

Berdasarkan tabel 1 diatas menggambarkan bahwa distribusi usia ibu post seksio sesarea (responden) paling

rendah berusia 19 tahun dan paling tinggi berusia 39 tahun.

2. Distribusi intensitas nyeri ibu post seksio sesarea di RSUD Kertosono

Tabel 2. Distribusi Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea Hari Pertama dan ke Tiga Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Intens Nyeri	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Hari Pertama		Hari Ke Tiga		Hari Pertama		Hari Ke Tiga	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Drj 0	0	0	0	0	0	0	0	0
Drj 1	0	0	0	0	0	0	0	0
Drj 2	0	0	2	7	0	0	2	7
Drj 3	0	0	1	4	0	0	5	17
Drj 4	0	0	1	3	1	4	9	29
Drj 5	3	10	4	13	5	17	1	4
Drj 6	1	5	1	4	1	5	1	4
Drj 7	9	30	0	0	7	23	0	0
Drjt 8	3	10	0	0	1	4	0	0
Drjt 9	0	0	0	0	0	0	0	0
Drjt 10	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2 diatas menggambarkan bahwa intensitas nyeri ibu post seksio sesarea hari pertama pada kelompok intervensi dengan derajat nyeri 5 sebanyak 3 responden, derajat nyeri 6 sebanyak 15 responden, derajat nyeri 7 sebanyak 9 responden dan derajat nyeri 8 sebanyak 3 responden.

3. Pengaruh pemberian terapi relaksasi tehnik benson pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Pemberian Terapi Relaksasi Benson dan *Bitter Orange* aromatherapi Dengan Penurunan Intensitas Nyeri

Kelompok	N	Mean	P Value	Signifikan ($\alpha=0,05$)
Kelompok Intervensi	30	24,38	0,005	Signifikan
Kelompok Kontrol	30	36,62		

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui nilai P value Sig. sebesar $0,005 < \alpha (0,05)$. Maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi mampu menurunkan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diatas menggambarkan bahwa distribusi usia ibu post seksio sesarea (responden) paling rendah berusia 19 tahun dan paling tinggi berusia 39 tahun. Dengan demikian ibu post seksio sesarea sebagian besar berada di dalam usia reproduktif. Distribusi tingkat pendidikan ibu post seksio sesarea (responden) sebagian besar berpendidikan menengah (SMA / sederajat) yaitu 26 orang (43,3%). Distribusi pekerjaan ibu post seksio sesarea (responden) sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sejumlah 22 ibu (36,7%). Distribusi kehamilan ibu post seksio sesarea (responden) sebagian besar adalah kehamilan ke 2 sejumlah 28 ibu (46,7%). Distribusi indikasi seksio sesarea ibu post seksio sesarea (responden) sebagian besar adalah indikasi maternal sejumlah 25 ibu (46,7%).

Berdasarkan tabel 2 diatas menggambarkan bahwa intensitas nyeri ibu post seksio sesarea hari pertama pada kelompok intervensi dengan derajat nyeri 5

sebanyak 3 responden, derajat nyeri 6 sebanyak 15 responden, derajat nyeri 7 sebanyak 9 responden dan derajat nyeri 8 sebanyak 3 responden. Setelah pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi, intensitas nyeri ibu post seksio sesarea pada hari ke tiga mengalami penurunan dengan derajat nyeri 2 sebanyak 2 responden, derajat nyeri 3 sebanyak 13 responden, derajat nyeri 4 sebanyak 10 responden, derajat nyeri 5 sebanyak 4 responden dan derajat nyeri 6 sebanyak 1 responden. Pada kelompok kontrol intensitas nyeri hari pertama dengan derajat 4 sejumlah 1 responden, derajat 5 sebanyak 5 responden, derajat 6 sebanyak 15 responden, derajat 7 sebanyak 7 responden dan derajat 8 sejumlah 1 responden. Setelah tiga hari dilakukan pengukuran dengan hasil intensitas nyeri pada derajat 2 sebanyak 2 responden, derajat 3 sebanyak 5 responden, derajat 4 sebanyak 9 responden, derajat 5 sebanyak 13 responden dan derajat 6 sebanyak 1 responden. Hal tersebut menggambarkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai rata-rata derajat nyeri pada hari pertama dan hari ketiga dengan diberikan terapi relaksasi dari 6,4 menjadi 3,6 dengan selisih penurunan 2,8. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata penurunan derajat nyeri hari pertama dan hari ke tiga dari 5,9 menjadi 4,7 dengan selisih penurunan 1,7.

Menurut Wahyu (2018) dalam penelitian yang berjudul efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca *sectio caesarea* menyatakan bahwa sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson hasil *pre test* dengan nilai 4-6 sedangkan *post test* dengan nilai 1-3 yang artinya ada hubungan pemberian relaksasi benson dengan kejadian rasa nyaman nyeri.

Menurut Wiji Astuti (2015) dalam penelitian yang berjudul pengaruh aromatherapi bitter orange terhadap nyeri dan kecemasan fase aktif kala I menyatakan bahwa ada pengaruh aromatherapi bitter orange terhadap nyeri persalinan dan kecemasan dengan $p=0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$)

Nyeri merupakan pengalaman sensasi dan esensi yang tidak menyenangkan,

keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subyektik atau individual, menyakitkan tubuh dan bila seseorang mengatakannya ialah nyata. Reseptor nyeri terletak pada semua saraf bebas yang terletak pada kulit, tulang, persendian, dinding arteri, membran yang mengelilingi otak dan usus (Solehati & Kokasih, 2015)

Perbedaan tingkat nyeri yang di persepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara masing masing orang. Tidak semua orang yang terpapar terhadap stimulai yang sama akan mengalami intensitas nyaeri yang sama pula. Sensasi sangat nyeri pada seseorang bisa saja menjadi tidak terasa bagi orang lain (Syahriyani, 2010).

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui nilai P value Sig. sebesar $0,005 < \alpha$ (0,05). Maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi tehnik benson dan *bitter orange* aromatherapi mampu menurunkan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea.

Penelitian oleh Lucky Tommy (2017) terkait pengaruh relaksasi benson pada penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea di RSUP. PROF. DR.R.D. Kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado menyatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari nilai tengah yang sebelumnya 6,50 menjadi 3,00 dan nilai rata-rata intensitas nyeri yang sebelumnya 6,25 menjadi 3,25 serta interpretasi yang berubah dari nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan.

Terapi benson merupakan tehnik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tenang. Apabila O_2 dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi

ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *conticotrothin releasing factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *proopioid melanochoctin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh *medulla adrenal* meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter (Yusliana, 2015)

Keuntungan dari pemberian relaksasi benson selain mendapat manfaat dari relaksasi juga mendapat kemanfaatan dari penggunaan keyakinan serta mendapat pengalaman trasendensi. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia dan nyeri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Namazi dkk (2014) membuktikan bahwa aromaterapi dengan menggunakan minyak essensial bunga *citrusaurantium* dapat mengurangi kecemasan padakala 1 persalinan

Bitter orange dalam sediaan minyakbiasa digunakan sebagai aromaterapi. Minyak *bitter orange* memiliki efek menjadi resif,antiseptik, anti-spasmodik, dan obat penenang ringan. *Limonele* adalah salah satu komponen dari *bitter orange* dapat mengurangi rasa sakit (Suza, 2007). Pemilihan *bitter orange*karena tidak mempunyai efek samping serta mudah digunakan untuk ibu *post sectio caesarea*.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada emberian terapi relaksasi tehnik benson di Rumah Sakit Umum Daerah Kertosono Tahun 2019, maka peneliti menarik kesimpulan adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi tehnik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea dengan nilai *P value* 0,005 menggunakan uji statistik Mann Whitney U. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan proses penatalaksanaan nyeri dengan metode non farmakologis pada pasien post seksio sesarea.

DAFTAR PUSTAKA

- Abasi M. 2015.A Comparative Study on the Concept of Convulsion in Traditional Iranian Medicine and Classic Medicine. *Avicenna Journal of Phytomedicine*. 5
- Akbar A., Siti R., Desy A. 2014. Hubunganantara *Tingkat Kecemasan Pre-Operasi dengan Derajat nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2014*. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*.
- BadanPusatStatistik., BKKBN., Kementerian Kesehatan., Macro Inc. *Laporan Survei Demografidan Kesehatan Indonesia 2007*. BKKBN, Departemen Kesehatan, Macro Calverton Mary Land. 2008.
- Batubara S.O., Hermayanti Y., dan Trisyani M. 2008. *Hubungan Pengetahuan, Nyeri Pembedahan Sectio Caesarea dan Bentuk Puting dengan Pemberian Air Susu Ibu Pertama Kali pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.
- Benson, H, & Proctor, W. 2000. *Dasar – Dasar Respon Relaksasi*. Edisi 1.Alihurhasan. Bandung: PenerbitKaifa.
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Gibbons L, Belizán JM, Lauer JA, Betrán AP, Merialdi M, Althabe F. *The Global Numbers And Costs Of Additionally Needed And Unnecessary Caesarean Sections Performed Per Year: Overuse As A Barrier To Universal Coverage*[Internet]. Vol. 30, World health report.Geneva, Switzerland; 2010. 1-31 p.Available from: <http://www.who.int/healthsystems/to pics /financing/healthreport/30C-sectioncosts.pdf>
- Gondo H.K. 2011. *Pendekatan Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan*. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*. 38 (4) : 185.

- Gondo H.K. 2011. *Pendekatan Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran. 38 (4) : 185.
- Guyton. 2010. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Hikayati.,Rostika .F., Sigit P., 2013. Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten OganIlir. Jurnal Pengabdian Sriwijaya
- Pratiwi R. 2012. *Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesrea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam*. Student e-journal.1 (1).
- Salfariani I, Nasution S-S. *Caesarea Tanpa Indikasi Medis Di Rsu Bunda Thamrin Medan. Keperawatan Klinik* [Internet]. 2012;1(1):7–12. Available from: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/artic le/view/94>
- Schuller R-C, Surbek D. *Sectio Caesarea: Actual Controversy*. Ther Umsch [Internet]. 2014Dec;71(12):717–22. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25447086>
- Solehati T, Kokasih C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Syahriyani. 2010. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post OP Apendiktomi RSUD TK II Palamonia Makasar*.
- Wahyu, Afniyar. 2018. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea di RumahSakit Umum Derah Raja Ahmad Thabib*.
- Yusliana dkk. 2015. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea di RS. III R.W. Mongisidi Teling Manado*