

PEMBERIAN TERAPI BENSON TERHADAP KECEMASAN IBU PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD KOTA SALATIGA

Arifiana Hanifah

nanagastano@gmail.com

Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Abstrak

Latar belakang : Sectio caesar merupakan suatu tindakan pembedahan untuk mengeluarkan bayi dari rahim dilakukan dengan cara insisi pada dinding perut ibu yang bertujuan untuk menyelamatkan ibu dan bayi sehingga ibu dapat melahirkan bayi dalam keadaan yang sehat dan dapat lahir dengan selamat. Kecemasan pada ibu presectio caesar didasari oleh tindakan sectio caesar yang memiliki komplikasi seperti infeksi luka, perdarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani sectio caesar salah satunya adalah Benso's Relaxation Therapy. Benson's Relaxation Therapy merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian terapi benson terhadap kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea. **Metode :** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada pasien post sectio caesaria yang mengalami kecemasan. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan menggunakan pengkajian dengan cara wawancara pengukuran tingkat kecemasan dengan penilaian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian : Tingkat kecemasan post sectio caesaria sebelum diberikan terapi benson (Pre test) adalah sedang-berat dan tingkat kecemasan post sectio caesaria setelah diberikan terapi benson (Post test) mengalami penurunan menjadi sedang-ringan. **Kesimpulan :** Peneliti ini terbukti efektif dalam pemberian terapi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan post sectio caesaria.

Kata kunci : terapi benson, nyeri, post sc.

ADMINISTRATION OF BENSON THERAPY ON MOTHER'S ANXIETY PRE OPERATION OF SECTION CAESARIA IN RSUD CITY OF SALATIGA

Arifiana Hanifah

Students of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University, Semarang

Abstract

Background: Sectio caesarean is a surgical procedure to remove the baby from the uterus by way of an incision in the mother's abdominal wall which aims to save the mother and baby so that the mother can give birth to a baby in a healthy condition and can be born safely (Sumelung et al., 2014). Anxiety in presectio caesarean mothers is based on sectio caesarean actions which have complications such as wound infection, bleeding, serious risk of death, failed surgery and postoperative pain. Relaxation techniques can reduce anxiety in pregnant women who will undergo sectio caesarean, one of which is Benso's Relaxation Therapy. Benson's Relaxation Therapy is a combination of breathing relaxation response techniques and individual belief systems. Objective: This study aims to determine the administration of Benson therapy to the anxiety of preoperative sectio caesarea mothers Methods: The study used a descriptive method with a case approach to post sectio caesaria patients who experienced anxiety from August 2 to September 4, 2021. The instrument used was an observation sheet and used an assessment by means of interviews measuring anxiety levels with the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) assessment.). The results of the study: The level of anxiety post sectio caesaria before being given benzene therapy (Pre test) was moderate to severe and the level of anxiety post sectio caesaria after being given benzene therapy (Post test) decreased to moderate to mild. Conclusion: This study proved to be effective in giving Benson therapy to reduce the anxiety level of post sectio caesaria.

Keywords: benson therapy, pain, post sectio.

PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses mengeluarkan bayi dari rahim ibu dengan bayi cukup bulan tanpa ada masalah kehamilan namun apabila terdapat masalah kehamilan baik pada ibu atau pun pada janin, proses persalinan yang dilakukan dalam hal ini dapat berupa tindakan sectio caesar (Yanti, 2015). Sectio caesar merupakan suatu tindakan pembedahan untuk mengeluarkan bayi dari rahim dilakukan dengan cara insisi pada dinding perut ibu yang bertujuan untuk menyelamatkan ibu dan bayi sehingga ibu dapat melahirkan bayi dalam keadaan yang sehat dan dapat lahir dengan selamat (Sumelung et al., 2014). Ada beberapa alasan untuk melakukan operasi caesar dari beberapa temuan penelitian bahwa alasan untuk melakukan operasi caesar adalah berat bayi lebih dari normal, jarak janin, distosia, plasenta previa, solusio plasenta, penurunan persentase janin dan malposisi (Pardede & Tarigan, 2020). *Pre* operasi adalah tahap yang dimulai ketika ada keputusan untuk dilakukan intervensi bedah dan diakhiri ketika klien dikirim ke meja operasi. Sedangkan keperawatan *pre* operatif merupakan tahapan awal dari keperawatan perioperatif. Tahap ini merupakan awalan yang menjadi kesuksesan tahap-tahap berikutnya. Apabila ada kesalahan yang dilakukan pada tahap ini maka akan berakibat fatal pada tahap berikutnya (Sumelung et al., 2014).

Menurut WHO (2013) dalam (Pardede & Tarigan, 2020), indikator persalinan dengan metode sectio caesar terencana ataupun darurat terus meningkat diseluruh dunia, khususnya negara-negara berpenghasilan menengah ke atas dan negara tersebut diantaranya Australia (32%), Brazil (54%) dan Colombia (43%), sedangkan di Indonesia, Data Riskesdas (2013) menunjukkan kelahiran dengan sectio caesar sebesar 9,8% dengan proporsi tertinggi DKI Jakarta (19,9%), Sumatera Barat (14%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) dan di RSUD Dr. Pirngadi Medan terdapat 31,37% pertahunnya, dan RSUD Sidikalang tahun 2017 terdapat 57,6%. Sectio caesar adalah tindakan yang harus cepat dilaksanakan untuk menyelamatkan ibu dan janin karena adanya gangguan kehamilan sehingga membuat ibu merasa cemas. Tindakan sectio caesar mempengaruhi psikologi ibu yaitu perasaan cemas karena sectio caesar memiliki komplikasi seperti infeksi luka, perdarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan. Cemas merupakan munculnya perasaan tidak aman, tegang dan khawatir suatu kondisi yang membahayakan namun penyebabnya belum diketahui dengan jelas (Hayati & Sugiyanto, 2019). Perasaan cemas pada ibu *pre* sectio Caesar dapat menimbulkan kondisi yang tidak stabil yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, mual/muntah dan gelisah yang akan mengganggu proses operasi itu sendiri sehingga diperlukan cara yang tepat dalam mengatasi kecemasan pada ibu. Kecemasan pada ibu *pre* sectio caesar didasari oleh tindakan sectio caesar yang memiliki komplikasi seperti infeksi luka, perdarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan (Kesehatan et al., 2020)

Ditemukan beberapa pengobatan dalam mengatasi kecemasan baik tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi dapat berupa teknik distraksi dan relaksasi. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani sectio caesar salah satunya adalah Benson's Relaxation Therapy. Benson's Relaxation Therapy merupakan kombinasi

antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Menurut (Solehati & Rustina, 2015). Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan.

Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stress terkait dengan kondisi seseorang seperti stres, cemas, mengontrol gula darah, nyeri, depresi, hipertensi, meningkatkan kualitas hidup, dan lain-lain. Yusliana, et al (2016). Mengatakan menurut peneliti berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka Benson's Relaxation Therapy dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Kenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan enkephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Beberapa penelitian dengan menggunakan Benson's Relaxation Therapy seperti (Solehati & Rustina, 2015a) menurunkan intensitas nyeri wanita setelah Sectio Saecar di RS Cibabat Cimahi; (Pardede & Tarigan, 2020) Mengurangi stress pada ibu primigravida;; Warsono, et al (2019) Menurunkan intensitas nyeri pasien Post Sectio Saecarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu; Wahyu (2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden Ny. M dan Ny. K menyatakan bahwa cemas lebih akan di alami sebelum mereka melakukan pree sc karena beberapa faktor. Maka dari itu peneliti melakukan intervensi keperawatan terapi benson untuk mengurangi cemas pada pasien pree op sc. Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada klien pre operasi di RSUD Salatiga.

METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus ini merupakan penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada Responden operasi section caesare. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri Yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan lembar observasi untuk pasien section caesare dan SAP relaksasi benson untuk melihat tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan operasi. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang memungkinkan analisis mempelajari sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik dari subyek. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan modifikasi HARS yang merupakan alat pengukur tingkat kecemasan yang digunakan dalam kasus penelitian ini, yaitu Pasien Covid melakukan Relaksasi Benson. Wawancara merupakan proses

memperoleh informasi dengan cara bertanya langsung antara peneliti dan subyek dengan panduan wawancara yang telah disiapkan oleh peneliti. Wawancara ini digunakan untuk mengetahui status kesehatan dari subyek serta kecemasan yang terjadi pada subyek penelitian.

Observasi berarti mengamati, menyaksikan, dan juga memperhatikan sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam sebuah penelitian. Lembar observasi digunakan untuk memperoleh data sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami pasien sebagai data penguat berdasarkan ciri yang kasat mata terlihat dalam diri pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Hasil Pemeriksaan pemeriksaan Pre dan Post Intervensi di ruang Wijaya Kusuma III RSUD Salatiga, Agustus 2021 (n=4)

Nama	Pemeriksaan	Pemeriksaan
	Kecemasan (Pre)	Kecemasan (Post)
1 (Ny.N)	20	10
2 (Ny. T)	30	12
3 (Ny. H)	25	9
4 (Ny. K)	35	13

Sectio Cesarea adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut atau vagina; atau sectio cesarea adalah suatu histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Rustam, 2011).

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena pembedahan. Pada tahap pre operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pascaoperasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Vellyana et al., 2017). Pasien yang mengalami kecemasan berkepanjangan sebelum operasi jika tidak ditangani dapat mengakibatkan tidak terlaksana atau dibatalkan dikarenakan memberikan efek terhadap psikologis, dan aspek fisiologis seperti timbulnya, takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Apabila tekanan 3 darah naik dan tetap dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi.

Menurut (Gusti ayu putu jayanti. I gusti ratih agustini, 2020) 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. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor

keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, 2018). Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien.

Ny. K mengatakan lebih sering tidak fokus dan gelisah akibat kecemasan yang berlebihan. Intervensi yang peneliti lakukan di kelurahan pada keempat pasien merupakan operasi section caesarea yang pertama atau sudah berumur, untuk Ny. K mengalami kecemasan karena dengan mengngat umur sudah 30 keatas, jadi pasien takut dengan keadaan yang terjadi saat dilakukan terapi yang awalnya skore 35 kecemasan menjadi 13 dalam batas kecemasan hilang, untuk pasien Ny.H karena baru pertama kali menjalankan operasi jadi belum pengetahuan kurang menyebabkan kecemasan dalam batas sedang dengan skore 25, akan tetapi saat dilakukan terapi menjadi kecemasan tidak muncul dengan skore 99, untuk responden Ny. T yang mengalami kecemasan 30 karena baru pertama kali menjalankan operasi jadi kecemasan muncul, tetapi saat dilakukan intervensi kecemasan menjadi turun dengan skore 12, untuk pasien yang terakhir yang memiliki skore kecemasan 20 turun menjadi 10 setelah dilakukan terapi, dan Ny, N mengalami kecemasan karena baru pertama kali operasi dan takut dengan keadaan bayi dan dirinya.

Penelitian di lakukan di ruang Wijaya Kusuma III RSUD Salatiga, terapi benson memiliki keefektifan dalam menurunkan Kecemasan, rata – rata responden yang diberikan terapi benson memiliki penurunan kecemasan mencapai 10 skore.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menggunakan Benson's Relaxation Therapy seperti (Solehati & Rustina, 2015) menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan wanita setelah Sectio Saecar di RS Cibabat Cimahi; (Pardede & Tarigan, 2020), karena saat responden diberikan terapi relaksasi benson, responden jadi nyaman, aman dan otot kecemasan pasien tdak tegang sehingga responden tidak mengalami kecemasan lagi.

Dari penelitian Warsono, et al (2019) Menurunkan intensitas kecemasan pasien Post Sectio Saecarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu; Wahyu (2018). dari semua responden yang sudah dilakukan terapi benson memiliki penurunan yang signifikan hal ini karena saat dilakukan terapi benson dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Menurut jurnal (Faruq, 2020) dalam judul Efek relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa menunjukkan manfaat terapi benson untuk menurunkan kecemasan, relaksasi benson juga dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya dapat membuat orang dapat beristirahat dengan tenang. terapi ini juga mampu untuk pasien yang akan melakukan operasi section caesare, setelah pemberian terapi relaksasi benson terhadap responden yang mengalami kecemasan akibat pre operasi section caesarea, responden mengatakan merasa lebih nyaman dan cemas yang dirasakan merasa lebih berkurang.

KESIMPULAN

1. Dari 4 responden yang mengalami kecemasan karena belum memiliki pengalaman dan kurangnya pengetahuan
2. Terapi relaksasi benson yang diberikan oleh peneliti untuk responden sangat bermanfaat dan ada pengaruh, dari keempat responden yang di berikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan yang sangat signifikan.

SARAN

1. Bagi Klien

Pasien diharapkan sering melakukan terapi benson untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi section caesarea.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian lain dapat melakukan penelitian yang mengkaji tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Gusti ayu putu jayanti, I gusti ratih agustini, N. komang purwaningsih. (2020). *SESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM PURI RAHARJA DENPASAR The Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Cesarean Section*. 06(01), 67–73.
- Hayati, Y. N., & Sugiyanto, E. P. (2019). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 26–31. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i2.71>
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kesehatan, J. I., Husada, S., Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Juni*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Manurung, N. (2016). *Aplikasi asuhan keperawatan sistem respiratory*. Trans Info Media.
- Muri yusuf, A. (2014). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. In *Jakarta : Kencana* (pp. 52–60).
- Nurarif, Huda, A., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi: Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis NANDA & NIC-NOC Jilid 1*. Media Action. http://www.digilib.unipdu.ac.id/beranda/index.php?p=show_detail&id=17253
- Oxorn, H., R. W., & Forte. (2012). *apa yang anda kerjakan bila tidak ada dokter* (J. Achmad (ed.); pertama). ANDI.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Rustam, M. (2011). *Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi* (A. Sofian (ed.); 3rd ed.). EGC.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015a). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women

- after cesarean section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3).
<https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015b). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5.
<https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Sumelung, V., Kundre, R., & Karundeng, M. (2014). FAKTOR – FAKTOR YANG BERPERAN MENINGKATNYA ANGKA KEJADIAN SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH LIUN KENDAGE TAHUNA. *FAKTOR – FAKTOR YANG BERPERAN MENINGKATNYA ANGKA KEJADIAN SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH LIUN KENDAGE TAHUNA, Indikasi, Sectio Caesarea*, 7.
[file:///C:/Users/CPU/Downloads/4052-7674-1-SM\(1\).pdf](file:///C:/Users/CPU/Downloads/4052-7674-1-SM(1).pdf)
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108.
<https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Yanti. (2015). *odel Askeb COC Turunkan AKI Dan AKB*.
- Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, A. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1), 18–27. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>