



## Edukasi dan Implementasi Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*

### *Education and Implementation of Benson Relaxation Technique in Reducing the Pain Scale in Postoperative Sectio Caesarea Patients*

Mohammad Ilham Riziq Muzaki<sup>1\*</sup>, Dwi Novitasari<sup>2</sup>, Atun Raudotul Ma'rifah<sup>3</sup>, Awal Tunis Yantoro<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Alamat: Jl. Raden Patah No. 100 Ledug, Kembaran, Purwokerto, Jawa Tengah

\*Penulis Korespondensi: [ilhamriziq68@gmail.com](mailto:ilhamriziq68@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 06 September 2025;

Revisi: 20 September 2025;

Diterima: 04 Oktober 2025;

Terbit: 07 Oktober 2025

**Keywords:** Pain; Relaxation; Benson; Operation; Caesar

**Abstract.** *Background:* Over time, the need for cesarean sections for pregnant women is increasing. Patients who have undergone surgery often experience common problems when they are hospitalized after surgery. Postoperative pain is one of the most common postoperative problems. One non-pharmacological method for managing pain is the Benson relaxation technique. *Objective:* This Community Service (PkM) aims to reduce pain in post-cesarean section patients using the Benson Relaxation Technique. *Method:* The Benson relaxation technique was applied directly twice for 15 minutes, two hours after surgery, as part of the community service activity. The Numerical Rating Scale (NRS) was used to measure pain. The target audience of this PkM was 30 post-operative patients at RSI Purwokerto who experienced pain. *Results.* Before the intervention, the average pain score was in the moderate range (4.9), and after the intervention, the average pain score was in the mild range (2.3). This was demonstrated by the PkM exercise. 2.13 is the average reduction in pain. *Conclusion:* The results of this Community Service (PKM) exercise indicate that postoperative pain can be reduced using Benson relaxation.

#### Abstrak

Latar Belakang: Seiring berjalannya waktu, kebutuhan akan operasi caesar bagi ibu hamil semakin meningkat. Pasien yang telah menjalani operasi sering kali mengalami masalah umum ketika mereka di rawat di rumah sakit setelah operasi. Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu masalah pascaoperasi yang paling umum. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi Benson. Tujuan: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertujuan untuk mengurangi nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* dengan memakai Teknik Relaksasi Benson. Metode. Teknik relaksasi Benson diterapkan secara langsung dua kali selama 15 menit, dua jam setelah operasi, sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat. Skala Penilaian Numerik (NRS) digunakan untuk mengukur nyeri. Khalayak sasaran PkM ini adalah pasien post operasi di RSI Purwokerto yang mengalami nyeri sejumlah 30 pasien. Hasil: Sebelum intervensi, skor nyeri rata-rata berada dalam rentang sedang (4,9), dan setelah intervensi, skor nyeri rata-rata berada dalam rentang ringan (2,3). Hal ini ditunjukkan dengan latihan PkM. 2,13 merupakan rata-rata penurunan nyeri. Kesimpulan Hasil latihan PkM ini menunjukkan bahwa nyeri pasien pasca operasi dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi Benson.

**Kata Kunci:** Nyeri; Relaksasi; Benson; Operasi; Caesar

## 1. PENDAHULUAN

Proses mengeluarkan janin, plasenta, dan cairan ketuban dari rahim melalui jalan lahir atau metode lain dikenal sebagai persalinan (Sartika & Bahar Asriani, 2023). Ada dua metode persalinan: persalinan pervaginam dan operasi caesar. Dibandingkan dengan

operasi *sectio caesarea* yang memiliki efek samping lebih berbahaya, persalinan pervaginam sebenarnya lebih aman (Morita *et al.*, 2020). Seiring berjalannya waktu, kebutuhan akan operasi *sectio caesarea* bagi ibu hamil semakin meningkat (Warsono *et al.*, 2020).

Mengutip dari *World Health Organization*, (2021) angka operasi *sectio caesarea* meningkat di seluruh dunia dan saat ini mencapai lebih dari satu dari lima persalinan (21%). Angka kejadian tersebut, 3 hingga 4 % pada tahun sebelumnya, angka kejadian operasi *sectio caesarea* telah meningkat sebesar 10 hingga 15 persen (%). Peningkatan ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk fakta bahwa pembedahan kini lebih aman bagi ibu dan lebih sedikit bayi yang terluka selama pembedahan traumatik dan persalinan yang lama (Warsono *et al.*, 2020).

Di Indonesia, 20 -25% dari seluruh persalinan, terutama di fasilitas pemerintah, melibatkan operasi *sectio caesarea*; di rumah sakit swasta, persentasenya mendekati 30 - 80%. Hasil studi ini jauh lebih tinggi daripada anjuran Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa kurang dari 20% persalinan harus melalui operasi *sectio caesarea* (Warsono *et al.*, 2020).

Akibat robeknya dinding rahim dan perut, salah satu efek samping operasi *sectio caesarea* adalah rasa sakit yang luar biasa di lokasi sayatan pada hari pertama setelah melahirkan. Setiap wanita merasakan rasa sakit yang berbeda -beda. Setelah melahirkan, rasa sakit ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan. 18 jam setelah melahirkan, nyeri pasca operasi *sectio caesarea* dianggap signifikan (Napisah, 2022).

Ibu akan merasakan nyeri setelah operasi *sectio caesarea*, yang dapat menyebabkan penurunan mobilitas, gangguan aktivitas sehari -hari (ADL), gangguan bonding, dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) karena ketidaknyamanan semakin parah seiring ibu bergerak. Akibatnya, reaksi ibu terhadap bayi berkurang, yang menyebabkan ASI kurang optimal, padahal ASI merupakan makanan paling sehat bagi bayi dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan anak (Morita *et al.*, 2020). Terapi nyeri merupakan sarana untuk meringankan nyeri dan menurunkannya ke tingkat yang lebih nyaman bagi pasien (Wulandari *et al.*, 2021).

Metode farmakologis maupun non -farmakologis, seperti obat -obatan dan non-farmakologis, dapat digunakan untuk mengatasi nyeri persalinan. Relaksasi Benson merupakan salah satu jenis manajemen nyeri non-farmakologis. Metode pereda nyeri yang disebut relaksasi Benson menggunakan relaksasi untuk mengalihkan perhatian pasien dan mengurangi ketidaknyamanan mereka. Kombinasi relaksasi dengan hasil yang terjamin

bagi pasien dalam relaksasi Benson (Wulandari *et al.*, 2021). Teknik relaksasi pernapasan dalam dikembangkan menjadi latihan relaksasi Benson, yang menggabungkan variabel keyakinan untuk menciptakan suasana damai yang mendorong peningkatan kenyamanan. Melalui penggunaan frasa yang menyenangkan dan penciptaan lingkungan yang tenang dan nyaman, latihan ini meningkatkan proses analgesia endogen dengan memfokuskan kembali fokus nyeri. Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan metabolisme, melepaskan zat kimia yang memengaruhi intensitas nyeri, serta meredakan ketegangan, kecemasan, dan ketidaknyamanan (Napisah, 2022).

Benson Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah, mengatur detak jantung, melebarkan pembuluh darah, dan memenuhi kebutuhan oksigen, relaksasi menekan respons nyeri "*fight or flight*" dan memicu keadaan relaksasi. Endorfin, neurotransmitter yang mendorong ketenangan, diaktifkan ketika kebutuhan oksigen terpenuhi (Futuh *et al.*, 2024). Untuk mengurangi rasa sakit setelah operasi *sectio caesarea*, luangkan sepuluh hingga lima belas menit untuk melakukan latihan relaksasi Benson. Proses ini melibatkan pengurangan rasa sakit dan pengulangan frasa seremonial untuk menarik perhatian pada faktor tertentu. Dengan mengintegrasikan keyakinan pasien, respon relaksasi dapat menciptakan lingkungan internal yang dapat mendukung pasien mencapai Tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Anggraeni *et al.*, 2024). Sejumlah penelitian telah menyimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki dampak pada skor nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* (Wulandari *et al.*, 2021).

Teknik Relaksasi Benson telah terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani anestesi spinal sebelum operasi *sectio caesarea*. Skor kecemasan menurun secara signifikan akibat intervensi; skor rata-rata mencapai 8,10 pada hari pertama dan 8,80 pada hari kedua setelah terapi. Penurunan kecemasan pada kelompok ringan dialami oleh 80% pasien, sementara sisanya berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menjadi cara non-farmakologis, aman, sederhana, dan terjangkau untuk membantu pasien menghadapi operasi (Sofiyana *et al.*, 2023).

Hasil pra survey yang dilakukan di Rumah Sakit Islam Purwokerto pada bulan oktober, wawancara bersama petugas kesehatan dilakukan pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan jumlah pasien sebanyak 112 kasus. Berawal dari 10 pasien sebanyak 8 mengalami nyeri akibat post operasi *sectio caesarea*. Mulai dari 10 pasien yang dilakukan pra survei sebanyak 2 pasien mengalami nyeri berat, 5 pasien mengalami nyeri sedang, 2 pasien mengalami nyeri ringan dan 1 pasien tidak mengalami nyeri post operasi *sectio*

*caesarea*.

Staf medis di Rumah Sakit Islam Purwokerto menggunakan metode farmakologi untuk mengurangi nyeri pasca operasi pada pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea*, hanya dengan menggunakan ketorolac 30 mg. Meskipun demikian, masih banyak pasien yang mengeluhkan nyeri. Maka dari itu, penulis ingin memanfaatkan relaksasi Benson untuk membantu pasien post operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Purwokerto agar rasa nyerinya berkurang.

Inisiatif pengabdian masyarakat ini dibentuk untuk mengatasi masalah nyeri yang sering dialami pasien pasca operasi *sectio caesarea*. Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* masih menjadi masalah meskipun sudah diberikan terapi analgesia multimodal, sehingga diperlukan intervensi non farmakologi seperti relaksasi Benson untuk membantu menurunkan Tingkat nyeri pasien. Tujuannya menggunakan teknik relaksasi Benson adalah untuk menurunkan tingkat nyeri pasca operasi pada pasien di Rumah Sakit Islam Purwokerto. Selain menilai pengetahuan dan tingkat nyeri pasien sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi Benson, program ini juga bertujuan untuk menentukan variabel-variabel pasien seperti usia, jenis anestesi, Riwayat operasi, dan tingkat Pendidikan. Untuk mendukung proses pemulihan pasca operasi dengan lebih baik, kegiatan ini juga berupaya untuk mengetahui rata-rata peningkatan pengetahuan pasien mengenai relaksasi Benson sebagai metode manajemen nyeri non-farmakologis. Selain itu, kegiatan ini juga berupaya untuk mengetahui rata-rata penurunan skala nyeri yang dialami pasien sebelum dan sesudah intervensi.

## 2. METODE

### Persiapan dan Koordinasi

Penulis telah melakukan persiapan dan koordinasi yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024 - 27 Oktober 2024, dengan metode survei ke lapangan guna pengambilan data dan pengurusan izin kepada pihak Rumah Sakit Islam Purwokerto bahwa akan diadakan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di lokasi tersebut. Survei lapangan bertujuan untuk melihat situasi dan kondisi di lapangan berkaitan dengan metode pendekatan yang akan penulis gunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar hasil yang didapat maksimal.

Koordinasi yang dilakukan antara penulis kepada pihak Rumah Sakit Islam Purwokerto yaitu dengan memberikan gambaran kegiatan yang akan dilakukan, sarana prasarana yang dibutuhkan dan mengidentifikasi kemungkinan faktor kendala kegiatan

ini, sehingga dapat diantisipasi dengan semestinya. Surat balasan dari RSI Purwokerto terkait izin kegiatan PKM sekaligus keterangan lolos etik tercantum dengan nomor surat 008/SI/DIKLAT/RSIP/II/2025

### **Skrining Peserta**

Proses untuk menyaring peserta pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu dengan mengumpulkan informasi tentang data pasien post operasi *sectio caesarea* yang mengalami nyeri menggunakan metode wawancara. Wawancara yang telah dilakukan penulis di ruang Al Barokah, Rumah Sakit Islam Purwokerto, pada tanggal 10 Februari 2024 - 20 Februari 2025. Peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu pasien post operasi *sectio caesarea* yang mengalami nyeri ringan sampai sedang (1 -6). Kriteria dari peserta ini yaitu pasien dengan usia di atas 17 tahun, pasien dengan usia gestasi term/aterm, preterm, dan postterm, pasien yang menjalankan operasi dengan metode ERACS dan Non ERACS.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di Rumah Sakit Islam Purwokerto dengan judul "Implementasi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* " yang dilakukan menggunakan metode implementasi dengan tahapan kegiatan sebagai berikut: a). Mengkoordinasikan pandangan dengan pembimbing dan tim penyusun melalui dialog dan konsultasi pengabdian, b). Melakukan konsultasi secara aktif dengan dosen pembimbing untuk penyusunan tugas akhir, c). Mengirimkan surat izin persetujuan kepada Universitas Harapan Bangsa sebagai Lembaga Pendidikan, d). Melakukan pra-survai kepada institusi mitra dan melakukan koordinasi aktif dengan mitra yaitu kepala Rumah Sakit Islam Purwokerto, e). Meminta persetujuan institusi mitra bahwa akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, f). Melakukan identifikasi karakteristik pasien berdasarkan usia diatas 17 tahun pasien dengan usia gestasi *term/aterm, preterm,* dan *postterm*, pasien yang menjalankan operasi dengan metode *ERACS* dan *Non ERACS*, g). Meminta persetujuan (*informed consent*) dilakukan untuk mendapatkan persetujuan atau kesediaan pasien sebelum memberikan edukasi dan implementasi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah pasien mengalami nyeri dan bersedia untuk dilakukan intervensi, h). Melakukan *pretest* menggunakan lembar kuesioner tingkat pengetahuan 1). Menggunakan instrumen Skala Penilaian Numerik (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri pasien. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menilai tingkat keparahan nyeri pasien, j).

Mengedukasi mengenai penggunaan teknik relaksasi Benson dengan media audio visual (video) yang berdurasi 4 menit 38 detik. Video ini berisikan mengenai penjelasan Teknik relaksasi Benson dengan metode sederhana yang menggabungkan pernapasan teratur dan pengulangan kata positif untuk membantu menenangkan pikiran serta menurunkan stres, nyeri, dan ketegangan sehingga tubuh menjadi lebih rileks. (<https://youtu.be/rNrZ8JgVjcU?feature=shared>), k). Kegiatan implementasi, yaitu kegiatan memberikan Implementasi Relaksasi Benson pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* selama 10 menit, dilakukan pada 2 jam setelah operasi, l). Kegiatan post-implementasi, yaitu dengan melakukan observasi ulang pengkajian nyeri dan melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), m). Melakukan *posttest* menggunakan lembar kuesioner tingkat pengetahuan, n). Kegiatan monitoring dan evaluasi, dilakukan setelah kegiatan, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan implementasi relaksasi terapi Benson melalui lembar observasi.

### **Standar Operasional Prosedur Intervensi Relaksasi Benson**

Pelaksanaan teknik relaksasi Benson dilakukan di ruang yang tenang dan nyaman dengan pencahayaan redup serta suhu ruangan yang sudah disesuaikan agar pasien merasa rileks. Posisi pasien diatur dalam keadaan setengah duduk atau berbaring dengan tubuh yang disangga bantal untuk memberikan kenyamanan optimal. Selama prosedur, lingkungan sekitar dijaga agar bebas dari gangguan suara maupun lalu lintas orang keluar masuk ruangan.

Peserta dipandu untuk menutup mata, kemudian dilakukan pengaturan pernapasan secara perlahan dan teratur. Saat proses berlangsung, satu kata atau frasa pendek yang bersifat menenangkan dipilih oleh peserta untuk diulang dalam hati setiap kali bernapas. Fokus pasien diarahkan pada pernapasan yang ritmis dan pengulangan kata kunci tersebut, sehingga tercapai kondisi rileks yang mendalam.

### 3. HASIL

Tahap pelaksanaan kegiatan PkM terlihat dari gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Proses pelaksanaan kegiatan PKM.

#### Hasil Kegiatan PKM

Hasil pengolahan data kegiatan PkM berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, riwayat, operasi dan pendidikan, skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan implementasi relaksasi Benson di ruang albarokah, serta rata-rata penurunan nilai skala nyeri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat operasi dan pendidikan (n=30).

Karakteristik	f	%
Usia		
Remaja (< 18 tahun)	6	20
Dewasa (19-44 tahun)	24	80
Jenis Anestesi		
<i>ERACS</i>	24	80
<i>Non-ERACS</i>	6	20
Riwayat Operasi		
Ada	8	27
Tidak ada	22	73
Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD,SMP)	3	10
Pendidikan Menengah (SMA)	19	63
Perguruan Tinggi (D3,S1,S2)	8	27

Tabel 1. Temuan menunjukkan bahwa peserta PkM mayoritas memiliki usia 19 -44 tahun yaitu 24 peserta (80%), jenis anestesi peserta terbanyak dengan metode ERACS adalah 24 peserta (80%), riwayat operasi peserta terbanyak tidak ada adalah 22 peserta (73%), dan jenjang pendidikan terakhir terbanyak di pendidikan menengah adalah 19 peserta (63%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Relaksasi Benson (n=30).

Tingkat Pengetahuan	Edukasi Relaksasi <i>Benson</i>			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Kurang (<56%)	18	60	0	0
Cukup (56-75%)	10	33	4	13
Baik (76-100%)	2	7	26	87

Tabel 2. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas sebesar 18 peserta, atau 60% memiliki pengetahuan yang kurang tentang relaksasi Benson sebelum menerima edukasi. Mayoritas sebesar 26 peserta, atau 87% memiliki pemahaman yang baik setelah menerima edukasi.

**Tabel 3.** Distribusi Rata-rata Peningkatan Tingkat Pengetahuan pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* (n=30).

Edukasi Relaksasi Benson	Tingkat Pengetahuan		
	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Sebelum	51.3	15.0	30 - 80
Sesudah	88.7	10.7	70 - 100

Tabel 3 menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah di edukasi tentang teknik relaksasi Benson dengan rata-rata sebesar 88.7 dengan skor minimal 70 dan maksimal 100.

**Tabel 4.** Distribusi tingkat penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Benson pada pasien post operasi section caesarea (n=30).

Tingkat Skala Nyeri	Implementasi Relaksasi Benson			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	2	7	30	100
Nyeri Sedang (4-6)	28	93	0	0
Penurunan		4,9	2,3	2,13

Tabel 4 mayoritas partisipan (28, atau 93%) mengalami nyeri sedang (4 -6) sebelum penerapan relaksasi Benson pada pasien pascaoperasi, menurut data PkM, dan mayoritas partisipan (30, atau 100%) mengalami nyeri ringan (1 -3) setelah penerapan relaksasi Benson pada pasien pascaoperasi. Terdapat pula penurunan nyeri dengan rata -rata 2,13.

## Pembahasan

### *Distribusi frekuensi karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis anestesi, riwayat operasi dan pendidikan.*

#### 1). Usia

Berdasarkan temuan tabel 1 didapatkan bahwa peserta PkM mayoritas usia Dewasa (19 -44) yaitu 18 peserta (72%) hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu, (2020) yaitu sebagian besar peserta PkM menjalani operasi pada usia dewasa (19-44) sebanyak 22 peserta. Penelitian mengenai operasi *sectio caesarea* juga menunjukkan bahwa yang melahirkan anak pertama pada usia 25 tahun lebih mungkin menjalani operasi *sectio caesarea*, karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan lebih mungkin terjadi pada ibu yang lebih tua dibandingkan ibu muda. Terkadang ibu primigravida lebih cenderung melakukan persalinan *sectio caesarea* meskipun tidak ada komplikasi (Islam et al., 2022).

Usia dan riwayat operasi saling berkaitan; prevalensi maksimum ditunjukkan pada rentang usia dewasa 19 -44 tahun, setelah itu mulai menurun. Namun, secara umum, insidensinya serupa pada pria dan wanita (Manurung et al., 2019). Seperti yang diungkapkan Warsono, (2020) Menurut penelitiannya, tingkat intensitas nyeri pada dua peserta tetap sama atau tidak menurun setelah terapi. Hal ini mungkin disebabkan oleh respons setiap peserta terhadap nyeri yang berbeda - beda, tergantung usia.

Menurut pendapat peneliti faktor usia dapat mempengaruhi pada pola system immune dalam mencegah penyakit yang berpotensi dilakukan tindakan operasi, pada usia pra lansia pola sistem immune tubuh lebih lemah dari pada yang dirasakan oleh usia dewasa yang menyebabkan terjadinya perbedaan pada toleransi dalam mencegah penyakit yang berpotensi untuk dilakukan tindakan operasi. Jenis Anestesi

Metode anestesi ERACS digunakan oleh 24 peserta atau (80%) peserta PkM menurut data pada table 1. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidharti et al., (2023) yang menyebutkan mayoritas responden adalah ibu hamil pasca melahirkan dengan operasi *sectio caesarea* menggunakan metode ERACS di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Puti Bungsu Lampung Tengah sebanyak 51 responden dan yang menggunakan metode konvensional sebanyak 53 peserta dengan total responden sebanyak 104 peserta.

Program pemulihan pasca operasi *sectio caesarea* yang disebut ERACS dianggap menawarkan hasil perbaikan fungsional yang lebih cepat di samping keuntungan lain termasuk menurunkan risiko komplikasi dan memperpendek masa inap di rumah sakit (Desi, 2024). Keuntungan lain dari penerapan program ERACS meliputi penurunan paparan dan kecanduan opioid serta peningkatan kualitas perawatan. Dengan mengutamakan keselamatan pasien, ERACS berupaya mempercepat perawatan dan pemulihan pasien sekaligus menawarkan pengalaman yang nyaman dan luar biasa bagi pasien (Tika et al., 2022).

Menurut pandangan peneliti Sebagai peneliti, menyimpulkan bahwa metode ERACS memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas pelayanan Kesehatan khususnya pada pasien operasi *sectio caesarea*. Penerapannya tidak hanya memberikan manfaat klinis, tetapi juga berdampak positif terhadap efisiensi sistem kesehatan secara keseluruhan. Dengan demikian, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, baik institusi pendidikan, rumah sakit, maupun pemerintah, untuk terus mendorong penerapan dan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas serta tantangan implementasi ERACS dalam berbagai setting pelayanan kesehatan.

## 2). Riwayat Operasi

Menurut temuan tabel 1, terdapat 22 peserta (73%) tidak memiliki riwayat pembedahan sebelumnya. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian pada tahun 2020 di Rumah Sakit Budi Kemuliaan, yang menyebutkan bahwa mayoritas pasien (62%) tidak memiliki riwayat operasi *sectio caesarea*. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman persalinan sebelumnya yang berjalan lancar dapat memengaruhi keputusan dalam memilih metode persalinan pada kehamilan berikutnya. Riwayat persalinan menjadi faktor penting dalam pertimbangan medis, karena ibu dengan pengalaman persalinan normal cenderung memiliki persepsi positif terhadap proses melahirkan, sehingga risiko trauma pada persalinan berikutnya dapat diminimalkan (Soebrata et al., 2022).

Angka kematian ibu tercatat 2,5 kali lebih tinggi pada wanita di bawah usia 20 tahun dibandingkan kelompok usia 20 -29 tahun. Setelah usia 30 -35 tahun, risiko ini kembali meningkat, dan menjadi lebih tinggi pada wanita usia di atas 40 tahun. Wanita muda di bawah 20 tahun berisiko lebih besar mengalami komplikasi serius saat melahirkan akibat ketidaksiapan sistem reproduksi, sementara kehamilan di atas usia 40 tahun lebih rentan terhadap keguguran,

persalinan dengan bantuan alat, maupun operasi *sectio caesarea* (Nurangreni *et al.*, 2024).

Menurut pandangan peneliti berdasarkan hasil kajian literatur dan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita yang menjalani tindakan operasi *sectio caesarea* berada pada rentang usia di atas 19 tahun. Hal ini sejalan dengan karakteristik fisiologis dan psikososial pada kelompok usia tersebut yang telah memasuki fase reproduksi yang matang, sehingga lebih banyak mengalami kehamilan dan persalinan. Usia 20 -34 tahun dikenal sebagai usia reproduktif ideal, di mana peluang terjadinya kehamilan berada pada tingkat tertinggi dan risiko komplikasi kehamilan masih tergolong rendah. Oleh karena itu, jumlah wanita dalam kelompok usia ini yang menjalani persalinan baik normal maupun dengan *sectio caesarea* cenderung lebih tinggi dibanding kelompok usia remaja.

### 3). Pendidikan

Berdasarkan Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa jenjang sekolah pendidikan terakhir peserta terbanyak yaitu di sekolah pendidikan menengah (SMA) dengan 19 peserta (63%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifianto *et al.*, (2019) yang menunjukkan bahwa temuan metode *Eracs* mengenai frekuensi pendidikan responden dalam kelompok pasca *sectio caesarea* menunjukkan bahwa 15 responden (50,0%) telah menyelesaikan sekolah menengah atas, sementara hanya 6 responden (20,0%) yang telah menyelesaikan sekolah menengah pertama. Sebaliknya, mayoritas responden dalam kelompok pasca *sectio caesarea* yang menggunakan metode non -*Eracs* -14 responden, atau 46,6% -memiliki ijazah sekolah menengah atas, sementara hanya lima responden, atau 16,7%, yang memiliki ijazah sekolah menengah pertama.

Pengetahuan, sikap, dan perilaku termasuk menjalani gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Lulusan sekolah menengah atas dapat mempegaruhi pengetahuan dan perilaku mereka dalam pencegahan penyakit, seperti mengurangi atau menghentikan minuman manis dan membentuk rutinitas olahraga harian (Wahyu, 2020).

Menurut peneliti tingkat pendidikan dapat mempengaruhi dari penerjemahan dari rasa nyeri yang mana semakin tinggi riwayat tingkat pendidikan dari seseorang maka semakin mampu seseorang dapat menahan dari

skala nyeri.

#### 4). **Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Teknik Relaksasi Benson.**

Berdasarkan tabel 2 dan tabel 3, sebelum edukasi sebagian besar peserta PkM memiliki pengetahuan kurang yaitu 18 peserta (60%) dengan rata-rata skor 51,3, namun setelah edukasi, sebagian besar memiliki memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 peserta (87%) dengan rata -rata skor 88,7. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Islam Banjarnegara tentang penggunaan edukasi berbasis audiovisual untuk meningkatkan kesadaran akan Terapi Autogenik guna menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani operasi pra -caesar. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden (65,3%) mengalami peningkatan pengetahuan yang baik setelah edukasi (Nurangreni *et al.*, 2024).

Salah satu karakteristik media audiovisual adalah kemampuannya untuk mengomunikasikan informasi melalui suara dan gambar. Media audiovisual memiliki dua keuntungan, yaitu meningkatkan daya ingat dan menyajikan gambar yang lebih realistis karena lebih menarik dan mudah diingat. Selain itu, materi audiovisual memfasilitasi pembelajaran yang lebih cepat dan menyenangkan. Sifat pasif dari proses pembelajaran, seperti menonton video, memungkinkan peserta didik untuk menyerap informasi hanya dengan menonton video (Kurniawati *et al.*, 2022).

Pendidikan formal bukanlah sumber utama pengetahuan; interaksi sosial dan pengalaman langsung juga penting. Karena berfungsi sebagai sumber informasi yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, pendidikan kesehatan melalui media audiovisual merupakan strategi pengajaran dengan banyak manfaat. Tidak seperti hanya mengandalkan penglihatan, media audiovisual dapat menyampaikan informasi secara efisien melalui penggunaan indera penglihatan dan pendengaran, meningkatkan pemahaman dan memfasilitasi perolehan pengetahuan (Dirman *et al.*, 2022).

Hakikatnya, pendidikan dimaksudkan untuk membantu manusia tumbuh dalam kecerdasan dan keterampilan sehingga mereka dapat lebih memahami topik yang mereka pelajari (Arif *et al.*, 2023). Seseorang dapat menjelaskan suatu objek atau hal secara rinci jika mereka memiliki pemahaman menyeluruh tentang peristiwa, fakta, dan pengaturan lainnya (Swarjana, 2022). Kemampuan

kognitif dan proses mental seseorang berubah seiring bertambahnya usia. Kemampuan kognitif pada proses penalaran akan berkembang seiring bertambahnya usia, yang dapat menghasilkan peningkatan dalam penerimaan informasi (Rachmat, 2021).

Berdasarkan hasil PkM ini dan didukung penelitian terdahulu maka dapat diketahui bahwa edukasi berbasis audiovisual secara efektif meningkatkan pengetahuan peserta, dengan anggapan bahwa peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah edukasi mencerminkan keberhasilan metode tersebut. Kemampuan media audiovisual untuk mengomunikasikan informasi secara rinci dengan menggunakan indera penglihatan dan pendengaran dianggap menjadi kunci keberhasilannya, karena meningkatkan pemahaman lebih dari pendekatan lainnya. Asumsi ini juga didasarkan pada bukti dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan serupa berhasil memperbaiki tingkat pengetahuan dalam berbagai konteks.

#### **5). Distribusi frekuensi rata-rata tingkat pengurangan intensitas nyeri peserta sebelum dan sesudah implementasi**

Berdasarkan tabel 2 mayoritas pasien pasca operasi sebelum dilakukan implementasi relaksasi Benson melaporkan nyeri sedang (93%), sedangkan mayoritas setelah dilakukan implementasi relaksasi Benson melaporkan nyeri ringan (100%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasubala et al., (2019) menunjukkan bahwa skala nyeri pre implementasi relaksasi Benson yaitu nyeri sedang (50%) dan nyeri berat (50%), dan pada post implementasi relaksasi Benson tingkat nyeri ringan (56,2%), dan nyeri sedang (43,8%).

Pasien yang telah menjalani operasi merasakan bahwa teknik relaksasi Benson meningkatkan kesehatan mereka dan mengurangi rasa sakit. Relaksasi Benson berfokus pada pengulangan kata atau frasa tertentu secara berulang. Relaksasi Benson merupakan teknik non-farmakologis yang memanfaatkan kemampuan pikiran untuk memperbaiki sistem tubuh. (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Relaksasi Benson bekerja dengan menekan respons nyeri berupa reaksi "*fight or flight*" dengan melibatkan sistem saraf parasimpatis dalam menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut jantung, melebarkan pembuluh darah, dan memenuhi kebutuhan oksigen yang mengarah ke keadaan rileks. Kebutuhan

oksigen yang terpenuhi mengaktifkan endorfin sebagai neurotransmitter yang menciptakan perasaan rileks (Molazem et al., 2021).

Menurut pendapat peneliti menemukan bahwa relaksasi Benson dapat membantu mengurangi rasa nyeri pasien pascaoperasi. Sebagian besar skala nyeri menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan tingkat nyeri yang menurun hingga ke tingkat ringan.

#### **6). Distribusi tingkat pengurangan nyeri rata-rata pasien pascaoperasi**

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data tentang tingkat pengurangan nyeri pada individu yang menjalani operasi mengungkapkan bahwa ada rata-rata pengurangan nyeri sebesar 2,13. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morita *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest kelompok kontrol adalah 1,70. Responden dalam kelompok intervensi sering melaporkan tingkat nyeri yang lebih rendah ketika membandingkan tingkat nyeri mereka sebelum dan sesudah relaksasi Benson, sementara lebih sedikit responden dalam kelompok kontrol yang melaporkan tingkat nyeri yang lebih rendah.

Perbedaan dalam terapi relaksasi Benson dan terapi farmakologi dalam menurunkan nyeri yaitu pada efek yang di timbulkan dimana onset terapi farmakologi lebih berefek karena langsung masuk kedalam aliran darah sedangkan relaksasi Benson peserta membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit agar peserta dapat merasakan relaksasi yang sangat dalam sehingga hormon endorfin dapat keluar yang mengakibatkan rasa nyeri post operasi dapat berkurang, seperti yang dilakukan oleh (Hartinah et al., 2023) terdapat perbedaan dalam penurunan nyeri antara terapi farmakologis yaitu terdapat penurunan dengan rata-rata 1,16 dan non farmakologis dengan rata-rata penurunan yaitu 1,24.

Teknik relaksasi Benson dengan pemberian bertahap dan sesuai dengan panduan yang benar dengan intensitas yang stabil dapat membantu penurunan skala nyeri yang dialami pada pasien post operasi, kelebihan pada teknik relaksasi Benson sendiri ketimbang teknik relaksasi yang lainnya ialah salah satunya lebih mudah untuk dilakukan dalam membantu menghilangkan ketegangan saat pasien mengalami nyeri, kecemasan serta stress, bebas dari ancaman dan tidak memiliki resiko apapun terhadap penggunaannya (Sari et al., 2022).

Menurut peneliti relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan dalam penggunaannya karena tidak membutuhkan media selain ungkapan kata dan kalimat dan juga tidak memiliki efek samping yang buruk bagi seseorang yang ingin menggunakannya dan telah terbukti dalam banyak jurnal penelitian.

### ***Monitoring Dan Evaluasi***

Secara umum peserta mampu mengikuti arahan dengan kooperatif untuk mengurangi nyeri. Peserta implementasi relaksasi Benson mampu melakukan relaksasi dan *feedback* yang bagus. Selama proses pelaksanaan implementasi, peserta mengikuti arahan dari tim pelaksana sehingga implementasi relaksasi Benson dapat terlaksana dengan baik dan dapat menurunkan nyeri yang di alami peserta.

### ***Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat***

Pengabdian kepada Masyarakat berupa implementasi relaksasi Benson ini terdapat keterbatasan pada kegiatan ini yaitu ketidak hadirannya setiap hari untuk implementasi pada setiap responden dan kesulitan dalam pengurusan birokrasi perizinan penelitian di Rumah Sakit Islam Purwokerto

### ***Rencana Tindak Lanjut***

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berlanjut menjadi tindakan non-farmakologi yang digunakan di Rumah Sakit Islam Purwokerto untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi menggunakan relaksasi Benson. Informasi yang diberikan dengan baik kepada pasien juga membuat pasien mengerti cara melakukan pengurangan skala nyeri secara pribadi dengan implementasi relaksasi Benson.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil PkM diketahui 21 orang (73%) tidak pernah menjalani operasi, 19 orang (63%) tingkat sekolah menengah atas, 24 orang (80%) adalah orang dewasa (berusia 19-44 tahun), dan 24 orang (80%) menggunakan jenis anestesi ERACS . Setelah dilakukan implementasi relaksasi Benson, terbukti terjadi penurunan nyeri pada pasien post operasi, di mana sebelum, implementasi mayoritas peserta mengalami nyeri sedang (4 -6) sebanyak 28 orang (93%), sedangkan setelah implementasi seluruh peserta (100%) mengalami nyeri ringan (1-3). Rata -rata penurunan nyeri yang dicapai sebesar 2,13, dengan nilai rata -rata sebelum implementasi 2,3, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, E., Rini, S., & Surtiningsih, S. (2024). Buku ajar asuhan kebidanan komplementer (E. Efitra, Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Arif, M., Kurdi, M. S., Sari, R., Karuru, P., Kurdi, M., Kabanga, T., Wahyuni, N., Siwi, V., Ainurriza, T., & Situru, R. (2023). Konsep dasar pengantar ilmu pendidikan. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Arifianto, A., Aini, D. N., & Sari, N. D. W. (2019). The effect of Benson relaxation technique on a scale of postoperative pain in patients with benign prostate hyperplasia at RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.1-9>
- Desi, H. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap tingkat kemampuan mobilisasi dan tingkat nyeri pada pasien sectio dengan metode ERACS. *Mahesa: Jurnal Kesehatan*, 4(7), 1–23. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14640>
- Dirman, R., Fatmasari, D., & Wiyantini, T. (2022). Model edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga melalui video sebagai upaya peningkatan perilaku tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Futuh, M. F., Handayani, R. N., & Surtiningsih. (2024). Jurnal peduli masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) – Aphelion*, 4(9), 171–178.
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>
- Islam, M. A., Shanto, H. H., Jabbar, A., & Howlader, M. H. (2022). Caesarean section in Indonesia: Analysis of trends and socio-demographic correlates in three demographic and health surveys (2007–2017). *Dr. Sulaiman Al Habib Medical Journal*, 4(3), 136–144. <https://doi.org/10.1007/s44229-022-00011-0>
- Kurniawati, D. R., Fitrah, D., & Suherdin. (2022). Optimalisasi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja sebagai agent of change mencegah penularan Covid-19 melalui media video. *JCES (Journal of Character Education Studies)*, 5(1), 63–72.
- Manurung, M., Manurung, T., & Sigian, P. (2019). Skala nyeri post appendixotomy di RSUD Porsea. *Priority: Jurnal Keperawatan*, 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Molazem, Z., Alizade, M., & Rambod, M. (2021). The effect of Benson's relaxation technique on pain intensity, belief, perception, and acceptance in adult hemophilia patients. *Iranian Journal of Critical Care Nursing and Midwifery (IJCBNM)*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- 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), 106–112. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>

- Napisah, P. (2022). Intervensi untuk menurunkan nyeri post sectio caesarea. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92–100. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i2.1113>
- Nuranggreni, M., Novitasari, D., & Yudha, M. B. (2024). Edukasi dan implementasi terapi autogenik untuk penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre sectio caesarea. *Jurnal Kolaborasi*, 4(5), 381–390. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.410>
- Rachmat, N. (2021). Optimasi performa kualitas hidup pada pasien post amputasi transfemoral. *Gracias Logis Kreatif*.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2019). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh relaksasi Benson terhadap pasien pre operasi di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Sartika, & Bahar, A. (2023). *Keperawatan maternitas (A. Ansyaruddin, Ed.)*. CV Eureka Media Aksara.
- Sidharti, L., Zuleikha, A. T., Kurniawaty, E., & Wahyuni, A. (2023). Perbandingan efek samping dan kenyamanan pasien pasca operasi sectio caesarea metode ERACS dan non-ERACS. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2201–2211. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.10177>
- Soebrata, E., Rifki, M., & Windiany, E. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persalinan seksio caesarea di Rumah Sakit Budi Kemuliaan tahun 2020. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 2, 9–15.
- Sofiyana, A. M., Novitasari, D., & ... (2023). Implementasi relaksasi Benson untuk penurunan tingkat kecemasan pasien pre sectio caesarea dengan spinal anestesi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5, 951–960. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2282>
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi Covid-19, akses layanan kesehatan. Penerbit Andi.
- Tika, T. T., Sidharti, L., Himayani, R., & Rahmayani, F. (2022). Metode ERACS sebagai program perioperatif pasien operasi caesarea. *Jurnal Medika Utama*, 3(2), 2386–2391.
- Wahyu, A. (2020). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampir*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan intensitas skala nyeri pasien appendiks post appendiktomi menggunakan teknik relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68–75. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2020). Pengaruh pemberian teknik relaksasi

Benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>

World Health Organization. (2021). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. <https://www.who.int>

Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 1381–1387.