

## TERAPI RELAKSASI BENSON DAN MURROTAL AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA

Amalia Adisty<sup>1</sup>, Wulan Noviani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta  
e-mail: [adistyamalia.aa@gmail.com](mailto:adistyamalia.aa@gmail.com)

### Abstract

*Sectio caesarea (sc) is a surgical process that is now being undergone by many women who are indicated to be able to perform the operation, but there are many complaints stating that after the operation is complete the patient experiences post sc pain so that it can affect his comfort and activities. Therefore, to provide interventions for benson relaxation therapy and murrotal Al-Qur'an therapy to reduce the pain scale in post sc patients at RSUD Tidar Magelang. The method in this study was a case report, which was carried out at the RSUD Tidar Magelang in the maternity ward for post sc patients. The steps in carrying out the Benson relaxation technique are that the patient sits comfortably in a relaxed position, closes his eyes, gradually inhales and exhales through the nose. This is done for 5 minutes in the morning and evening for 3 days in a row and then the duration can be increased to 10-20 minutes. After that the patient was given Al-Qur'an murrotal therapy with the letter Ar-Rahman for 13 minutes 5. There was a decrease in the pain scale which at the beginning of the pain recovery was on a scale of 7 but after being given the intervention of benson relaxation therapy and Al-Qur'an murrotal therapy in 3 days with 2x interventions every day with a duration of 20-25 minutes, the pain scale becomes 3. Even though there is still pain with a scale of 3 but there is a decrease in the pain scale from 7 to 3. **Conclusion:** Based on the results of this study with the administration of benson relaxation therapy and Al-Qur'an murrotal therapy which found that there was a decrease in the pain scale in post sc patients. This is in accordance with the results obtained, namely by measuring the pain scale using the NRS, at the beginning of the assessment the score was 7 and at the end of the therapy, the score was 3. So that tomorrow relaxation therapy and Al-Qur'an murrotal therapy can increase the comfort of post sc patients.*

**Keywords:** Pain, Benson Relaxation Therapy, Al-Qur'an Murrotal Therapy, Post Sectio Caesarea

### Abstrak

Sectio caesarea (sc) merupakan suatu proses operasi yang sekarang banyak dijalani oleh wanita yang diindikasikan dapat melakukan operasi tersebut, namun banyak keluhan yang menyatakan bahwa setelah operasi selesai pasien mengalami nyeri post sc sehingga dapat memengaruhi rasa nyaman dan aktivitasnya. Oleh sebab itu, untuk memberikan intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an guna menurunkan skala nyeri pada pasien post sc di RSUD Tidar Magelang. Metode dalam penelitian ini yaitu *case report*, yang dilaksanakan di RSUD Tidar Magelang di bangsal maternitas pada pasien post sc. Langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi benson yaitu pasien duduk dengan nyaman dalam posisi santai, menutup mata, secara bertahap menarik dan mengeluarkan napas melalui hidung. Hal tersebut dilakukan selama 5 menit di pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut dan kemudian durasinya bisa ditingkatkan menjadi 10-20 menit. Setelah itu pasien dilakukan pemberian terapi murrotal Al-Qur'an dengan surat Ar-Rahman selama 13 menit 5. Terdapat penurunan skala nyeri yang pada saat awal pengkajian nyerinya dengan skala 7 namun ketika setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an selama 3 dengan 2x intervensi setiap harinya dengan durasi 20-25 menit, skala nyerinya menjadi 3. Walaupun masih terdapat nyeri dengan skala 3 namun terdapat penurunan skala nyeri yang tadinya 7 menjadi 3. Berdasarkan hasil penelitian ini dengan pemberian terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an didapatkan terjadi penurunan skala nyeri pada pasien post sc. Hal tersebut sesuai dengan hasil yang didapatkan yaitu dengan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS, pada saat awal

pengkajian skornya 7 dan di akhir terapi yaitu skornya 3. Sehingga terapi relaksasi benso dan terapi murrotal Al-Qur'an dapat meningkatkan rasa nyaman pasien post sc.

**Kata kunci:** Nyeri, Terapi Relaksasi Benson, Terapi Murrotal Al-Qur'an, Post Sectio Caesarea

## A. PENDAHULUAN

Sectio caesarea (sc) adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut (Amin & Hardi, 2013). Sc adalah intervensi obstetrik utama untuk menyelamatkan nyawa wanita dan bayi baru lahir mereka dari kehamilan dan komplikasi terkait persalinan (Begum et al., 2017). Kelahiran melalui operasi sesar di Indonesia mengalami peningkatan dari 12,3% pada 2012 menjadi 17,0% pada tahun 2017 (Badan Pusat Statistik, 2012). Sc dapat menyelamatkan nyawa bila dilakukan dalam jangka waktu yang wajar untuk menghindari distosia atau kesulitan lebih lanjut (Mohamady et al., 2022). Sc merupakan salah satu pembedahan yang mengancam integritas tubuh, seperti aspek bio-psiko-sosial-spiritual dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti respons nyeri (Solehati & Rustina, 2015).

Sc memiliki beberapa kerugian bagi wanita, termasuk rasa sakit, yang mengharuskan penggunaan banyak obat pereda nyeri, dan waktu pemulihan yang lebih lama daripada kelahiran vagina (Mohamady et al., 2022). Rasa sakit itu dikenal sebagai sensasi atau pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan potensial atau aktual, sesuai dengan korelasi internasional untuk studi rasa sakit (Mohamady et al., 2022). Pasien dapat menderita efek fisik dan psikologis sebagai akibat dari rasa sakit yang tidak terkontrol (Mahama & Ninnoni, 2019). Wanita sering menderita rasa sakit pada luka (di mana jahitan berada) dan ketidaknyamanan perut setelah sc (Mohamady et al., 2022). Oleh sebab itu, pasien post sc membutuhkan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien post sc adalah terapi relaksasi. Relaksasi berupaya meredakan ketegangan otot, kecemasan, dan ketidaknyamanan tulang, serta meredakan ketegangan dan nyeri yang terkait dengan fungsi alami tubuh (Soumya Raj & Pillai, 2021). Salah satu

terapi relaksasi yang dapat dilakukan pada pasien post sc yaitu terapi relaksasi benson.

Terapi relaksasi benson adalah metode non-farmakologis yang mencoba kesadaran pernapasan untuk mendorong relaksasi dalam tubuh (Mohamady et al., 2022). Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan banyak biaya (Fitri et al., 2020). Relaksasi ini merupakan gabungan dari teknik respon relaksasi dan sistem kepercayaan individu, ada tambahan unsur kepercayaan berupa kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan (Yusliana et al., 2016). Hal ini terbukti penelitian dari Mohamady et al. (2022) bahwa Teknik relaksasi Benson terbukti bermanfaat dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu post sc dalam kelompok belajar, yang juga menurunkan tingkat stres mereka (Mohamady et al., 2022).

Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri lainnya yaitu melalui pemberian terapi bacaan Al-Quran yang diperdengarkan (murrotal Al-Quran). Murrotal Al-Quran dapat mengurangi rasa sakit fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari rasa sakit. Murrotal Al-Quran terbukti memiliki efek yaitu menurunkan detak jantung, mengurangi kecemasan, menghilangkan rasa sakit, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sc. Hal ini terbukti dalam penelitian (Millizia & Syafridah, 2022) bahwa setelah diberikan terapi murrotal Al-Quran berdasarkan alat ukur Numeric Rating Scale ditemukan bahwa pasien yang memiliki tingkat nyeri sedang dari 27.9% menurun menjadi 0% dan tingkat nyeri ringan dari 53.5% menjadi 34.9%. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pasien dengan post sc yang diberikan terapi murrotal Al-Quran mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata 1 poin dari skala 5 menjadi 4 (Wahyuningsih & Khayati, 2021).

Berdasarkan hal tersebut tersebut, perawat perlu untuk memperhatikan rasa nyeri yang

dirasakan pasien post sc sehingga case report ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an guna menurunkan skala nyeri pada pasien post sc di RSUD Tidar Magelang.

## B. METODE

Metode dalam penelitian yaitu dengan menggunakan laporan kasus (case report), sampel dalam penelitian case report ini yaitu pada pasien post sc, instrument dalam penelitian case report ini menggunakan instrumen pengkajian nyeri yaitu Numeric Rating Scale (NRS), kemudian peneliti melakukan analisa keberhasilan intervensi terhadap pasien post sc selama 3x24 jam. Langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi benson yaitu pasien duduk dengan nyaman dalam posisi santai, menutup mata, secara bertahap menarik dan mengeluarkan napas melalui hidung. Hal tersebut dilakukan selama 5 menit di pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut dan kemudian durasinya bisa ditingkatkan menjadi 10-20 menit (Mohamady et al., 2022). Setelah itu pasien dilakukan pemberian terapi murrotal Al-Qur'an dengan surat Ar-Rahman selama 13 menit 55 detik (Wirakhmi, 2021).

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Pengkajian
2. Pasien dirawat di bangsal maternitas karena pasien post operasi caesar. Ny. V dengan post operasi caesar H+0 hari. Pasien G3P3A0 dilakukan operasi caesar pada tanggal 7 Mei 2023 dengan usia kehamilan 37 minggu. Pasien mengatakan sebelumnya 2 kehamilan sebelumnya ia melakukan persalinan caesar juga. Saat pengkajian Ny. V H+1 hari post operasi caesar mengeluh nyeri di bagian luka operasi, nyeri terasa setelah obat biusnya hilang, saat napas nyeri dan ketika bergerak semakin nyeri seperti ditusuk, nyerinya menggunakan Numeric pain rating scale pasien mengatakan 7, biasanya setelah dikasih obat hilang nyerinya namun nanti terasa lagi sebelum dikasih obat lagi. Pasien

Pasien terpasang kateter dan infus RL 20tpm. Terdapat luka operasi caesar pada perut bagian bawah kurang lebih 15 cm.

### 3. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan prioritas pada pasien yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisik karena pasien merupakan pasien post sectio caesarea didukung dengan data keluhan pasien. Pasien mengeluh nyeri di bagian luka operasi, nyeri terasa setelah obat biusnya hilang, saat napas nyeri dan ketika bergerak semakin nyeri seperti ditusuk, nyerinya menggunakan Numeric pain rating scale pasien mengatakan 7, biasanya setelah dikasih obat hilang nyerinya namun nanti terasa lagi sebelum dikasih obat lagi. Pasien Terdapat luka operasi caesar pada perut bagian bawah kurang lebih 15 cm

### 4. Intervensi Keperawatan

Tindakan keperawatan yang dilakukan dalam 3x24 jam dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien dengan tindakan nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an. Pasien diberikan terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an sebanyak 6 kali intervensi yang dilakukan selama 3 hari dan dilakukan pada pagi hari dan sore hari dengan durasi tiap pertemuan yaitu 20 – 25 menit. Peneliti memastikan kondisi ruangan dan tersedianya earphone guna mendukung pelaksanaannya terapi bagi pasien.

### 5. Implementasi Keperawatan

Hari pertama terapi relaksasi benson dilakukan pada tanggal 8 Mei 2023 dimulai pukul 08.00 dan 14.30. Intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an pada pagi hari pasien dapat mengikutinya dengan baik. Lalu dilanjutkan pada intervensi di sore hari pasien dapat melakukan terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an dengan baik. Namun, sesekali terdistraksi karena ada keluarga yang datang, tetapi pasien dapat melanjutkan terapinya sampai selesai.

Hari kedua terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023 dimulai pada pukul 07.45 dan 14.30. Pasien diberikan lagi intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an. Pada pemberian intervensi pagi hari pasien mengatakan bahwa dirinya ketika melakukan terapi merasa lebih rileks walaupun nyeri ketika berpindah posisi itu masih ada, apalagi ketika menyusui anaknya. Namun, nyerinya tidak seperti kemarin. Pada pemberian intervensi sore hari, pasien dapat dapat melakukannya namun ketika sedang terapi murrotal Al-Qur'an terjeda sebab sudah ada panggilan ke ruang NICU untuk pemberian ASI sehingga tidak tuntas ketika pemberian terapi murrotal Al-Qur'an.

Hari ketiga terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an dilakukan pada tanggal 10 Mei 2023 dimulai pada pukul 08.00 dan 14.20. Pada pemberian intervensi pagi hari pasien dapat melakukan terapi dengan baik dan dilakukan sampai selesai tanpa adanya jeda. Lalu pada pemberian intervensi pada sore hari setelah dilakukan intervensi dilanjutkan dengan melakukan evaluasi pelaksanaan terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Pasien mengatakan bahwa nyerinya setiap hari semakin berkurang. Pasien juga mengatakan bahwa nyerinya sekarang skala

#### 6. Evaluasi keperawatan

Terdapat penurunan skala nyeri yang pada saat awal pengkajian nyerinya dengan skala 7 namun ketika setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an selama 3 dengan 2x intervensi setiap harinya dengan durasi 20-25 menit, skala nyerinya menjadi 3. Walaupun masih terdapat nyeri dengan skala 3 namun terdapat penurunan skala nyeri yang tadinya 7 menjadi 3.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari pada pasien didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan nyeri post sc dari skala 7 menjadi

skala 3. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parmar & Tiwari, 2021) bahwa terapi relaksasi benson yang diberikan kepada 60 pasien dengan nyeri post sc efektif dalam mengurangi rasa nyeri dan mengurangi tingkat stress (Parmar & Tiwari, 2021). Terapi relaksasi benson ini juga merupakan terapi non farmakologi yang sederhana, mudah, dan tidak mengeluarkan biaya sehingga mudah untuk di implementasikan ke pasien. Penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2020) juga menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson terbukti berpengaruh mengurangi intensitas nyeri pada wanita post sc serta terbukti efektif, aman dan bisa digunakan dalam membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien post sc tanpa mengganggu aktivitas. Penelitian yang dilakukan (Millizia & Syafridah, 2022) menjelaskan bahwa pasien yang memiliki tingkat nyeri sedang dari 27.9% menurun menjadi 0% dan tingkat nyeri ringan dari 53.5% menjadi 34.9% (Millizia & Syafridah, 2022). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pasien dengan post sc yang diberikan terapi murrotal Al-Quran mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata 1 poin dari skala 5 menjadi 4 (Wahyuningsih & Khayati, 2021).

Ini bisa terjadi karena terapi relaksasi benson dapat memberikan sugesti dan efek menenangkan bagi ibu pasca sc dengan memadukan unsur-unsur keyakinan dan teknik pernafasan agar penggunaan oksigen oleh tubuh tidak berlebihan sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lebih rileks, tenang dan nyaman. Rasa rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotrophinreleasing factor* (CRF) yang akan merangsang kelenjar hipofisis untuk meningkatkan produksi proopiod melanokortin (POMC) sehingga produksi enkefalin oleh medula adrenal meningkat dan hipofisis juga menghasilkan  $\beta$ -endorfin sebagai neurotransmitter. Endorfin mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter pada presinaptik atau dengan menghambat impuls nyeri post sinaptik sehingga rangsang nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan nyeri sensorik tidak dialami (Fitri et al., 2020). Kemudian juga didukung dengan murrotal Al-Quran surah Ar-Rahman yang dapat mengalihkan perhatian sekaligus berfungsi sebagai hipnosis sehingga pada kondisi tersebut, otak akan memproduksi hormone serotonin dan endorphin

yang membuat seseorang merasa nyaman, tenang, dan Bahagia (Wirakhmi, 2021).

#### D. PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan pemberian terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an didapatkan terjadi penurunan skala nyeri pada pasien post sc. Hal tersebut sesuai dengan hasil yang didapatkan yaitu dengan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS, pada saat awal pengkajian skornya 7 dan di akhir terapi yaitu skornya 3. Sehingga terapi relaksasi benso dan terapi murrotal Al-Qur'an dapat meningkatkan rasa nyaman pasien post sc.

##### Saran

1. Untuk Peneliti  
Diharapkan dapat melibatkan lebih banyak pasien post sectio cesarea lagi guna menilai keefektifan dari terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an untuk menurunkan rasa nyeri
2. Untuk Perawat  
Diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson dan terapi murrotal Al-Qur'an ini pada pasien post sectio cesarea yang tentunya perawat harus mengkaji terlebih dahulu terkait dengan agama yang dianut

#### E. DAFTAR PUSTAKA

Amin, N. H., & Hardi, K. (2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) NIC-NOC*. Mediacion Publishing.

Badan Pusat Statistik, B. K. K. B. (BKKBN) K. K. (Kemenkes). (2012). Kementerian Kesehatan. 2013. *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia*.

Begum, T., Rahman, A., Nababan, H., Hoque, D. M. E., Khan, A. F., Ali, T., & Anwar, I. (2017). Indications and determinants of caesarean section delivery: Evidence from a population-based study in Matlab, Bangladesh. *PloS One*, 12(11), e0188074.

Fitri, N. L., Immawati, S. S. A., & Ludiana, P. J. (2020). The effect of relaxation of benson on

the intensity of section cesarea post women pain at Muhammadiyah Metro Hospital in 2018. *Eur J Mol Clin Med*, 7(6), 630–637.

Mahama, F., & Ninnoni, J. P. K. (2019). Assessment and management of postoperative pain among nurses at a resource-constraint teaching hospital in Ghana. *Nursing Research and Practice*, 2019.

Millizia, A., & Syafridah, A. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran Therapy on Pain in Post Cesarean Surgery Patients at Abby Mother and Child Hospital, Lhokseumawe City. *Arkus*, 8(1), 198–202.

Mohamady, S. H., Abd Elmoniem, S. O., Araby, O. A.-W. A., Elrefaeys, S. R., & Nageeb, S. M. (2022). Effect Of Benson Relaxation Technique On Reducing Pain And Stress Among Post Cesarean Section Mothers. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 6820–6848.

Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy (BRT) on Post Caesarean Section Pain and Stress. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 12(3), 593–596.

Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3).

Soumya Raj, K., & Pillai, R. R. (2021). Effectiveness of Benson's relaxation therapy on reduction of postcesarean pain and stress among mothers in a selected hospital at Kochi. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 13(2).

Wahyuningsih, E., & Khayati, N. (2021). Terapi Murottal Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesaria. *Ners Muda*, 2(1), 1–8.

Wirakhmi, I. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Ar Rahman terhadap Nyeri pada Ibu Pasca Operasi Caesar di RS Wijaya Kusuma Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 558–564.

Yusliana, A. ', ' M., & ' S. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartumsectio Caesarea. *Jurnal*

*Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 944–952.