

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Bangsal Kalibiru Lor RSUD Wates, yang merupakan bangsal khusus untuk ibu pasca persalinan termasuk pasca operasi sectio caesarea (SC). Bangsal ini memiliki fasilitas perawatan kebidanan dengan pendekatan holistik, termasuk manajemen nyeri secara farmakologis dan potensial untuk penerapan teknik non-farmakologis seperti relaksasi Benson.

2. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 26 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan (intervensi Relaksasi Benson) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi), masing-masing sebanyak 13 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi ditentukan untuk menjamin homogenitas responden dan validitas hasil penelitian.

Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan indikasi medis SC. Data dikumpulkan melalui lembar identitas dan observasi.

Tabel 3.. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post *Sectio Caesarea* di RSUD Wates Bulan Mei-Juni 2025

Karakteristik	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol		total	
	F	%	f	%	f	%
.Kategori usia						
a. 21-34 tahun	12	92,3	10	7,69	22	84,6
b. > 34 tahun	1	7,7	3	23,1	4	15,4
Jumlah	13	100	13	100	26	100
.Pendidikan						
c. SD	1	7,7	0	0	1	3,85
a. SMP	2	15,4	0	0	2	7,69
b. SMA	7	53,8	8	61,5	14	53,85
c. Perguruan tinggi	3	23,1	5	38,5	8	30,77
jumlah	13	100	13	100	26	100
Pekerjaan						
a. Bekerja	7	53,8	7	53,8	14	53,8
b. Tidak bekerja	6	46,2	6	46,2	12	36,2
Paritas						
a. Primipara	9	69,2	8	61,5	17	65,38
b. Multipara	4	30,8	5	38,5	9	34,62

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui hasil sebagai berikut ; dilihat dari usia pada kelompok eksperimen mayoritas responden berada pada rentang usia 21–34 tahun sebanyak 12 orang (92,3%), dan hanya 1 orang (7,7%) yang berusia >34 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol: terdapat 10 orang (76,9%) berusia 21–34 tahun, dan 3 orang (23,1%) berusia >34 tahun.

Distribusi Pendidikan pada kelompok eksperimen: responden berpendidikan SD (7,7%), SMP (15,4%), SMA (53,8%), dan Perguruan Tinggi (23,1%).sedangkan pada kelompok kontrol. Hanya terdapat dua jenjang pendidikan, yaitu SMA (61,5%) dan Perguruan Tinggi (38,5%).Distribusi pekerjaan pada kedua kelompok memiliki komposisi yang sama persis, yaitu: tidak bekerja: 6 orang (46,2%) bekerja: 7 orang (53,8%)

Distribusi paritas pada kelompok eksperimen: Sebanyak 9 orang (69,2%) adalah primipara (melahirkan pertama kali), dan 4 orang (30,8%) adalah multipara

(melahirkan lebih dari satu kali).sedangkan pada kelompok kontrol: terdapat 8 orang (61,5%) primipara dan 5 orang (38,5%) multipara.

Secara keseluruhan, karakteristik demografis sampel menunjukkan kemiripan antara kelompok eksperimen dan kontrol, khususnya dalam aspek usia, pekerjaan, dan paritas. Perbedaan sedikit terdapat pada tingkat pendidikan, namun tidak mencolok. Oleh karena itu, kedua kelompok dapat dikatakan homogen, dan layak dibandingkan dalam analisis selanjutnya tanpa adanya perbedaan karakteristik dasar yang dapat mempengaruhi hasil secara signifikan

Dari hasil uji normalitas didapatkan data yang dilakukan menunjukkan bahwa semua data (*pre-test* dan *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol) berdistribusi normal, baik berdasarkan *Shapiro-Wilk* maupun *Kolmogorov-Smirnov* ($p > 0,05$ untuk sebagian besar kelompok, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji parametrik.

Analisis bivariat adalah cara untuk menguji hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap skor nyeri ibu post *sectio caesarea.*, serta untuk mengetahui perbedaan rata rata skor nyeri pada pre test ke post test baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel 4. Perbedaan Rata- Rata Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* pada Kelompok kspirimen dan Kontrol

Kelompok	Mean	f	SD	p-value
.Kelompok Eksperimen				
a. Pre test	8,48	13	0,877	0,00
b. .Post test	4,31	13	1,653	
Kelompok Kontrol				
a. Pre Test	8,54	13	0,776	0,00
b. Post test	7,46	13	1,27	

Dari tabel 4 Kelompok Eksperimen menunjukkan penurunan signifikan skor nyeri dari nilai pre-test rata rata 8,46 menjadi rata-rata 4,31, Kelompok Kontrol juga mengalami penurunan, dari nilai *pre-test* rata rata 8,54 menjadi 7,46 pada *post test*.

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t test* didapatkan nilai *p value* $(0,000) < (0,05)$ sehingga disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol uji statistik *paired t test* didapatkan nilai *p value* $(0,000) < (0,05)$ sehingga disimpulkan ada perbedaan yang antara skor nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada kelompok kontrol namun penurunan nyeri lebih banyak pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Perbedaan Rata-Rata Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea* Sesudah Diberikan Relaksasi Benson pada elompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	f	SD	<i>p-value</i>
1. Kelompok eksperimen	4,31	13	1,653	0,00
2. Kelompok kontrol	7,46	13	1,256	

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji statistik menggunakan *independent t test* Didapatkan rata rata skor nyeri pada ibu *post sectio caesarea* yang diberikan relaksasi benson adalah 4,31 dengan standar deviasi 1,653, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata nyeri 7,46 dengan standar deviasi 1,127. Dari *independent t test* juga didapatkan nilai *p-value* (0,000) < α (0,05), maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi Benson efektif terhadap penurunan skor nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di bangsal Kalibiru Lor RSUD Wates didapatkan bahwa responden terbanyak pada rentang usia 21-34 tahun yaitu 84,6 %,Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan,rentang usia responden 25-33 tahun, dimana rentang usia ini termasuk dalam rentang usia subur.

Faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia, usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Perbedaan perkembangan yang ditemukan di antara kedua kelompok usia dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri ³.

Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan data status pendidikan terbanyak pada responden adalah setingkat SMA yaitu 53,8 % pada kelompok eksperimen dan 61,5 % pada kelompok kontrol, menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi, sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan³

Berdasarkan tingkat paritas paling banyak adalah pada responden primipara sebesar 69,2% pada kelompok eksperimen dan 61,5 % pada kelompok kontrol, salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah pengalaman nyeri sebelumnya sehingga pada primipara relatif skor nyeri lebih tinggi 10

Berdasarkan pekerjaan responden cukup berimbang yaitu yang bekerja sejumlah 7 orang (53,8%) dan yang tidak bekerja sejumlah 6 orang (46,2%), baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

2. Nyeri *post operasi sectio caesarea*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 13 responden sebagai kelompok eksperimen didapatkan bahwa nilai rata-rata nyeri post partum pada ibu *sectio caesarea* sebelum diberikan intervensi 8,48. Sementara kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata nyeri post partum *sectio caesarea* tanpa diberikan intervensi adalah 8,54. Rata-rata nyeri kedua kelompok tersebut termasuk kategori nyeri berat.

Pada kelompok eksperimen diberikan terapi relaksasi Benson selama 10 menit dalam sehari di hari pertama. Berdasarkan hasil penelitian, terjadi penurunan nyeri dengan nilai rata-rata dari 8,48 menjadi 4,31. Skala ini menunjukkan bahwa nyeri termasuk dalam kategori nyeri ringan, Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi rata-rata nyeri dengan nilai rata-rata dari 8,54 turun menjadi 7,46 nyeri ini termasuk dalam kategori nyeri sedang. Pada kelompok eksperimen yaitu yang diberikan relaksasi benson didapatkan penurunan nyeri lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol .Hal ini sesuai dengan penelitian Penatalaksanaan nyeri dan stres yang ekstensif diperlukan untuk membuat wanita cukup nyaman selama masa pasca persalinan. Pengobatan relaksasi Benson adalah teknik dasar untuk mengurangi rasa sakit dan ketegangan.¹⁸

3. Rata rata skor nyeri pada ibu post *sectio caesarea*

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t test* didapatkan nilai *p value* $(0,000) < (0,05)$ sehingga disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada kelompok eksperimen

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *paired t test* juga didapatkan nilai *p value* $(0,000) < (0,05)$ sehingga disimpulkan ada perbedaan yang antara skor nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada kelompok kontrol, namun penurunan nyeri lebih banyak pada kelompok eksperimen, hal ini terjadi karena pada kedua kelompok juga

diberikan obat analgetik, sehingga terjadi penurunan nyeri, namun pada kelompok eksperimen penurunan nyeri relatif lebih tinggi.

Pengendalian nyeri secara farmakologi sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya dan memiliki efek jangka panjang seperti gangguan pada ginjal. Sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologi dan non farmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode non farmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit³.

4. Efektifitas relaksasi Benson terhadap nyeri post *sectio caesarea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pembuktian efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri pasca operasi *sectio caesarea* (SC). Hasil yang signifikan pada kelompok eksperimen selaras dengan pendekatan fisiologis dan psikologis dalam manajemen nyeri yang telah banyak dibahas dalam literatur kebidanan dan keperawatan.

Menurut Raja dalam teorinya tentang stress, tubuh akan merespons stresor fisik dan emosional melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan sensasi nyeri⁸. Intervensi relaksasi seperti teknik Benson dapat memutus siklus ini dengan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis.

Hal ini terlihat pada hasil penelitian ini, di mana skor nyeri post-test pada kelompok eksperimen menurun drastis dari rerata 8,46 menjadi 4,31.

Dukungan juga datang dari hasil penelitian Haris yang menunjukkan bahwa pemberian relaksasi dengan pendekatan spiritual dan teknik pernapasan menurunkan kadar hormon kortisol serta memperbaiki keseimbangan otonom. Relaksasi yang dilakukan secara terpimpin dan konsisten membantu pasien merasa lebih tenang, sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri secara signifikan.⁶

Penelitian ini juga sejalan penelitian Morita mengenai manajemen nyeri obstetrik yang merekomendasikan penggunaan terapi non-farmakologis sebagai pelengkap terapi farmakologis. Hal ini penting mengingat risiko efek samping dari analgesik serta pentingnya pemberdayaan ibu dalam proses pemulihan pasca operasi³

Efektivitas relaksasi Benson dalam penelitian ini juga menunjukkan nilai strategis dalam pelayanan kebidanan berbasis komunitas dan *home care*, dimana pasien dapat melakukan teknik ini secara mandiri setelah mendapatkan pelatihan. Dengan demikian, relaksasi Benson dapat menjadi bagian dari edukasi antenatal maupun perawatan postnatal untuk mendukung kesejahteraan ibu.

Kombinasi antara pendekatan berbasis teori, pembuktian statistik, dan implementasi praktis menjadikan hasil penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan kebijakan klinis. Rumah sakit dan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama disarankan untuk menyusun SOP atau panduan klinis yang

mencakup pelatihan dan penerapan relaksasi Benson sebagai bagian dari manajemen nyeri multimodal. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan skor nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Hasil ini diperkuat oleh uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna ($p < 0,05$) antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, serta perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi.

Secara teoritis, temuan ini mendukung teori Andarmoyo yang menyatakan bahwa persepsi nyeri dapat dimodulasi oleh aktivitas sistem saraf pusat melalui pengaruh faktor psikologis dan fisiologis. Relaksasi Benson membantu menutup "gerbang nyeri" dengan menenangkan pikiran dan tubuh secara bersamaan¹⁰

Penelitian ini sejalan dengan Raja yang menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam mengurangi respons stres dan nyeri akut⁸. Selain itu intervensi non-farmakologis seperti relaksasi memberikan hasil positif sebagai terapi komplementer pada pasien pascaoperasi.⁵

Dalam konteks kebidanan, penelitian ini mendukung hasil penelitian oleh Morita yang menemukan bahwa teknik relaksasi efektif mengurangi nyeri post *sectio caesarea*. Hasil serupa juga diperoleh oleh yang menunjukkan bahwa pemberian relaksasi menurunkan skor nyeri secara signifikan dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi³

Penurunan nyeri pada kelompok kontrol walaupun tidak signifikan secara klinis, kemungkinan disebabkan oleh efek pemberian analgesik standar

pasca operasi serta waktu penyembuhan alami. Namun, skor nyeri yang tetap tinggi pada kelompok kontrol memperlihatkan bahwa intervensi non-farmakologis tetap diperlukan untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri.

Dalam praktik klinis, penerapan relaksasi Benson terbukti mudah, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Hal ini membuatnya sangat ideal diterapkan sebagai bagian dari standar prosedur operasional di ruang perawatan post SC. Relaksasi juga meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi proses pemulihan, mengurangi kecemasan, serta mempercepat proses bonding dengan bayi.²⁸

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap praktik asuhan kebidanan berbasis bukti, serta membuka peluang pengembangan intervensi relaksasi di berbagai fase perawatan maternitas. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa relaksasi Benson memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan skor nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Penurunan nyeri yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol mengindikasikan bahwa intervensi ini tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga bermakna secara klinis.

Penurunan nyeri pada kelompok kontrol dapat dijelaskan oleh faktor waktu pemulihan alami dan pemberian analgesik standar pascaoperasi. Namun, penurunan yang lebih tajam pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa relaksasi Benson berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi persepsi nyeri. Teknik ini bekerja melalui kombinasi antara konsentrasi pada kata-kata

yang menenangkan, pernapasan terkontrol, dan sikap pasrah yang menghasilkan efek relaksasi menyeluruh pada sistem saraf pusat.

Secara fisiologis, relaksasi Benson meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar katekolamin, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta merangsang produksi endorfin yang merupakan analgesik alami tubuh. Dalam konteks keperawatan maternitas, respons relaksasi ini sangat penting dalam mendukung proses penyembuhan, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan kecemasan pada ibu post SC.

Studi ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya, seperti penelitian oleh Morita yang menyatakan bahwa terapi relaksasi secara signifikan menurunkan skala nyeri post operatif hingga 45%.³ Selain itu, penelitian oleh Mohammed *et al.* menunjukkan efektivitas kombinasi relaksasi dan audio bimbingan spiritual dalam menurunkan nyeri pada pasien post SC.¹⁸

. Dari sudut pandang psikologis, terapi relaksasi seperti Benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus pasien dari sensasi nyeri yang dirasakan menuju aktivitas kognitif yang menenangkan, seperti pengaturan napas dan pengulangan kata-kata positif. Hal ini sejalan dengan prinsip *Gate Control Theory* oleh Melzack dan Wall, yang menjelaskan bahwa stimulus sensorik non-nyeri dan aktivitas mental dapat "menutup gerbang" pada sistem saraf pusat, sehingga menghambat transmisi sinyal nyeri³²

Dengan hasil ini, penting bagi institusi pelayanan kesehatan untuk mempertimbangkan integrasi relaksasi Benson ke dalam standar operasional prosedur manajemen nyeri post operatif. Kombinasi antara pendekatan

farmakologis dan nonfarmakologis terbukti meningkatkan hasil klinis dan kepuasan pasien. Implementasi berkelanjutan juga diharapkan dapat meningkatkan efisiensi pelayanan kesehatan serta mendukung program peningkatan mutu asuhan kebidanan berbasis bukti. Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skor nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Ini memicu pelepasan endorfin dan menurunkan respons fisiologis terhadap stres, seperti tekanan darah dan detak jantung, yang berperan dalam persepsi nyeri. Penurunan skor nyeri yang signifikan juga sejalan dengan hasil studi^{3, 18, 6.}

Penerapan relaksasi Benson dalam bentuk audio visual juga terbukti praktis, efisien, dan diterima baik oleh pasien. Hal ini menjadi peluang untuk penerapan intervensi non-farmakologis yang lebih luas dalam manajemen nyeri post operatif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skor nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Hasil ini sesuai dengan teori *Gate Control Theory* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall, yang menjelaskan bahwa aktivitas kognitif seperti relaksasi dapat menutup "gerbang" nyeri pada sistem saraf pusat¹⁰

Penerapan relaksasi Benson dalam bentuk video juga terbukti praktis, efisien, dan diterima baik oleh pasien. Hal ini menjadi peluang untuk penerapan intervensi non-farmakologis