BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Persalinan merupakan serangkaian proses keluarnya janin, plasenta, dan selaput dari rahim menuju jalan lahir. Proses ini dimulai dengan terbukanya dan melebarnya serviks akibat kontraksi rahim yang terjadi dengan ritme, lama, dan intensitas yang teratur. Awalnya kontraksi terjadi dengan kekuatan kecil, lalu berangsur meningkat hingga mencapai puncaknya saat pembukaan serviks sempurna, sehingga memungkinkan janin keluar dari rahim ibu. Terdapat dua jenis proses persalinan, yaitu secara normal pervaginam dan melakukan operasi *Sectio Caesarea* (SC)

Sectio Caesarea merupakan tindakan pembedahan yang dilakukan dengan pemberian anestesi, sehingga bayi, plasenta, dan ketuban dapat dilahirkan melalui sayatan pada dinding perut (abdomen) dan rahim (uterus). Prosedur ini umumnya dilaksanakan setelah janin mencapai masa viabilitas, yaitu pada usia kehamilan lebih dari 24 minggu (Sulistiawati et al., 2025).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), operasi caesar kini kian marak di seluruh dunia, di mana pada tahun 2021 persentase kelahiran melalui metode ini mencapai 21%. Tingkat persalinan dengan cara sectio caesarea secara global telah melampaui batas anjuran WHO yang berkisar antara 10-15%. Kenaikan ini diprediksi akan terus terjadi di tahun-tahun mendatang. Apabila tren tersebut berlanjut, proporsi tertinggi kelahiran sectio caesarea pada tahun 2030 diperkirakan terjadi di Asia Barat (50%), Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Australia dan Selandia Baru (45%), Eropa Selatan (47%), serta Afrika Utara (48%). (World Health Organization, 2021).

Kondisi serupa terjadi di Indonesia, angka persalinan section caesarea menunjukan tren peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2023, prevalensi persalinan SC di Indonesia mencapai 24,9% meningkat

dibandingkan data riskesdas tahun 2018 yang mencatat angka 17,6%. Angka ini tinggi dari batas ideal yang ditetapkan WHO. Peningkatan ini dipengaruhi oleh beberapa factor medis seperti panggul sempit (CPD), Riwayat SC sebelumnya, gawat janin, serta ketuban pecah dini. Berikut perbandingan data antar setiap provinsi di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2023.

Tabel 1.1 Data Perbandingan Jumlah Persalinan Dengan Metode Sectio Caesarea Di Indonesia Tahun 2023

No	Provinsi	Jumlah Kasus Sectio Caesarea
1	Bali	53,2 %
2	DKI Jakarta	40,9 %
3	DIY	38,1 %
4	Sumatera Barat	34,9 %
5	Jawa Barat	24,9 %

Sumber: Riskesdas 2023

Berdasarkan tabel diatas, angka persalinan section caesarea tertinggi di tempati Bali dengan 53,2% angka ini lebih tinggi dari data Riskesdas 2018 yang ditempati oleh DKI Jakarta dengan angka 31,1 % Sedangkan jawa barat sendiri berada di urutan ke-5 dengan angka persalinan SC sebesar 24,9 % (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu di Kabupaten Garut, angka persalinan SC mencapai 3.542 orang (Dinkes Kab Garut, 2025)

RSUD dr. Slamet Garut Adalah rumah sakit umum daerah yang terletak di Kabupaten Garut, Jawa Barat, Indonesia. Sebagai rumah sakit tipe B, RSUD dr. Slamet menyediakan berbagai layanan Kesehatan, termasuk pelayanan kebidanan dan kandungan. Rumah Sakit ini juga merupakan sebagai pusat rujukan untuk wilayah Kabupaten Garut dan sekitarnya.

Berdasarkan data kegiatan persalinan di RSUD dr. Slamet Garut pada tahun 2025, jumlah persalinan dengan metode *sectio caesarea* mencapai 1.181. Data ini menunjukan bahwa banyak ibu yang menjalani prosedur SC di RSUD dr. Slamet Garut. Setelah menjalani operasi SC, pasien akan dipindahkan ke ruang rawat inap, yaitu ruang Jade dan Agate Bawah untuk mendapatkan perawatan.

Tabel 1.2 Perbandingan Angka Kejadian Persalinan Sectio Caesarea di Ruang Jade dan Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2025

No	Ruang	Jumlah
1	Jade	547
2	Agate Bawah	634

Sumber: Rekam Medik RSUD dr. Slamet Garut

Dari data tabel diatas diketahui bahwa di RSUD dr. Slamet Garut di Ruang Agate Bawah menempati urutan tertinggi sebanyak 634 kasus Persalinan sectio caesarea dibanding Ruangan lainnya. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ruang Agate Bawah sebagai lokasi penelitian karena ruang tersebut memiliki jumlah pasien yang lebih besar, sehingga diharapkan dapat menghasilkan data yang lebih relevan terhadap permasalahan yang diteliti.

Sectio caesarea merupakan tindakan pembedahan yang dilakukan melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin. Meskipun prosedur ini dapat menyelamatkan ibu dan bayi pada kondisi tertentu, sectio caesarea tetap menimbulkan konsekuensi pascaoperasi yang memerlukan perhatian khusus, terutama terkait munculnya nyeri akut. Nyeri merupakan masalah keperawatan yang paling dominan pada ibu post sectio caesarea karena terjadi akibat kerusakan jaringan, proses inflamasi, dan respons fisiologis tubuh terhadap tindakan pembedahan. Kondisi ini sering kali muncul dalam 24–48 jam pertama pascaoperasi dan dapat berlangsung selama masa pemulihan.

Nyeri pasca sectio caesarea tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga berdampak luas terhadap kondisi fisik ibu. Intensitas nyeri yang tinggi dapat menyebabkan keterbatasan mobilisasi, penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan pola istirahat dan tidur, serta menghambat proses penyembuhan luka. Selain itu, nyeri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ibu enggan melakukan mobilisasi dini karena takut luka operasi terbuka atau nyeri semakin bertambah, padahal

mobilisasi dini merupakan salah satu komponen penting dalam mempercepat proses pemulihan pascaoperasi.

Dampak nyeri juga dapat memengaruhi keberhasilan perawatan bayi. Ibu yang mengalami nyeri berat cenderung mengalami kesulitan saat menggendong, menyusui, maupun merawat bayinya sehingga dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi dan menurunkan kualitas interaksi ibu-bayi. Pada aspek psikologis, nyeri yang berkepanjangan berpotensi meningkatkan kecemasan, stres, ketakutan untuk bergerak, bahkan risiko terjadinya depresi postpartum. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara optimal, proses pemulihan ibu dapat berlangsung lebih lama dan kualitas bonding attachment antara ibu dan bayi dapat terganggu.

Oleh karena itu, manajemen nyeri pada ibu post sectio caesarea merupakan salah satu fokus utama dalam asuhan keperawatan maternitas. Penatalaksanaan nyeri perlu dilakukan secara komprehensif melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, mempercepat mobilisasi, mendukung keberhasilan menyusui, serta mengoptimalkan proses pemulihan fisik dan psikologis ibu pascaoperasi.

Penatalaksanaan nyeri di rumah sakit umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, seperti pemberian analgesik opioid maupun obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS/NSAID), yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri. Namun, penggunaan analgesik dalam jangka waktu tertentu atau secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai efek samping, antara lain mual, pusing, dan konstipasi (Potter et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis semakin banyak diterapkan sebagai terapi pendukung yang aman dan dapat dikombinasikan dengan pengobatan farmakologis. Beberapa metode nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam mengendalikan nyeri meliputi teknik distraksi, kompres, message, terapi musik, dan relaksasi. Di antara teknik tersebut, teknik relaksasi benson menjadi salah satu intervensi yang banyak diteliti dan terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut. (Mukhoirotin et al., 2024).

Teknik relaksasi Benson merupakan terapi nonfarmakologis yang menggabungkan respons relaksasi tubuh dengan unsur spiritual atau pengulangan kata-kata bermakna sesuai keyakinan individu. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih tenang dan rileks. Secara fisiologis, relaksasi Benson membantu menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan, ketegangan otot, serta produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Selain itu, fokus pada pengulangan doa atau kata tertentu dapat mengalihkan perhatian dari nyeri sehingga menghambat transmisi impuls nyeri sesuai prinsip Gate Control Theory. Keadaan relaksasi yang tercapai juga merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh yang berperan meningkatkan ambang nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Dengan mekanisme tersebut, teknik relaksasi Benson efektif digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan intensitas nyeri, termasuk pada ibu pasca sectio caesarea. (Rukmasari et al., 2023)

Dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya, seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, atau distraksi, teknik relaksasi Benson memiliki keunikan karena mengintegrasikan aspek fisiologis dan spiritual secara bersamaan. Relaksasi napas dalam lebih berfokus pada pengaturan pola pernapasan, sedangkan relaksasi otot progresif menitikberatkan pada kontraksi dan relaksasi kelompok otot tertentu. Sementara itu, teknik relaksasi Benson menambahkan unsur keyakinan, doa, atau pengulangan kata yang memberikan efek ketenangan psikologis dan spiritual, sehingga respons relaksasi yang dihasilkan menjadi lebih mendalam. Kesederhanaan prosedur, kemudahan penerapan, serta kesesuaiannya dengan nilai dan keyakinan individu menjadikan teknik ini efektif sebagai terapi komplementer dalam menurunkan nyeri, termasuk pada ibu pasca sectio caesarea. (Potter et al., 2021)

Berdasarkan penelitian Sartika & Widiyanti (2025) dengan judul "Penerapan Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Pasien Post Sectio

Caesarea RSUD Kardinah" menunjukkan adanya perubahan kondisi pasien setelah diberikan intervensi relaksasi benson selama tiga hari perawatan di Ruang Mawar RSUD Kardinah Tegal. Pada hari pertama, intensitas nyeri pasien tercatat pada skala 5 kemudian menurun menjadi 3 pada hari kedua, dan 2 pada hari ketiga. Kemampuan mobilisasi pasien mengalami peningkatan, dari sebelumnya hanya mampu berbaring menjadi mampu duduk dan berdiri dengan bantuan pada hari ketiga

Berdasarkan penelitian Prasetyorini & Benson (2023) dengan judul "Penerapan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea" penulis menyimpulkan sesuai rumusan masalah dan tujuan studi kasus selama pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap Ny. A dan Ny. M bahwa iplementasi keperawatan yang berfokus pada manajemen nyeri telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan diambil kesimpulan penerapan relaksasi benson dapat meringankan skala nyeri pada pasien yang pasca operasi sectio caesarea. Terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3 pada responden I, dan skala 5 menjadi skala 2 pada responden II.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nur et al. (2023) dengan judul "Analisis Asuhan Keperawaan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Benaon Di Ruang Belimbing Rsud Kabupaten Klungkung" Menunjukan pasien yang telah di berikan terapi relaksasi benson mampu menurunkan tingkat nyeri dengan skala nyeri menjadi 3 dari skala nyeri 6.

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 April 2026 di Ruang Agate Bawah, diperoleh data bahwa dari 7 ibu post sectio caesarea, sebanyak 4 orang mengalami nyeri pada area luka operasi dengan skala 5–7. Tiga di antaranya juga mengeluhkan sensasi linu disertai nyeri di sekitar luka, yang berdampak pada keterbatasan aktivitas. Selain itu, hasil wawancara dengan perawat di ruangan yang sama pada tanggal tersebut menunjukkan bahwa nyeri merupakan keluhan utama pada ibu post SC. Nyeri biasanya dirasakan saat pasien melakukan aktivitas atau mobilisasi, dengan intensitas berkisar antara skala 6–10 (kategori sedang

hingga berat). Upaya penatalaksanaan nyeri yang dilakukan meliputi kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgetik, serta intervensi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi napas dalam. Namun demikian, penerapan terapi nonfarmakologis tersebut belum dilaksanakan secara optimal oleh perawat.

Perawat memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam upaya pengelolaan nyeri akut pada ibu post SC. Sebagai care giver, perawat memberikan asuhan keperawatan secara langsung selama 24 jam penuh kepada pasien, termasuk melakukan pengkajian nyeri secara berkala, merencanakan dan melaksanakan intervensi yang tepat, serta mengevaluasi respons pasien terhadap tindakan yang diberikan. Dalam kapasitas ini, perawat memiliki kesempatan terbesar untuk mendeteksi keluhan nyeri secara dini dan meresponsnya dengan cepat melalui tindakan yang sesuai, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis (Potter et al., 2021). Berdasarkan Standar Kompetensi Perawat Indonesia, salah satu kompetensi inti yang wajib dimiliki perawat adalah kemampuan melakukan pengkajian nyeri secara komprehensif serta memberikan intervensi keperawatan yang tepat berdasarkan prinsip evidence-based practice (PPNI, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk menerapkan Asuhan Keperawatan Maternitas yang dituangkan berbentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr.Slamet Garut Tahun 2026"

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah "Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut?"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan dari studi kasus ini adalah untuk melakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melaksanakan pengkajian pada ibu post sectio caesaerea di ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan yang tepat pada ibu post sectio caesaerea di ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut.
3. Merencanakan tindakan keperawatan pada ibu post sectio caesaerea di ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut dengan penerapan Teknik Relaksasi Benson.
4. Melaksanakan implementasi keperawatan pada ibu post sectio caesaerea di ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut dengan penerapan Teknik Relaksasi Benson
5. Mengevaluasi keperawatan pada ibu post sectio caesarea di ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut dari penerapan Teknik Relaksi Benson

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan manajemen nyeri sebagai referensi empiris efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pasca persalinan, serta memperkaya literature keperawatan tentang asuhan holistic yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis pada ibu nifas.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

   Memberikan wawasan dan keterampilan baru dalam intervensi mandiri manajemen nyeri serta menjadi acuan asuhan keperawatan berbasis bukti dan tidak hanya bergantung pada intervensi farmakologis.

2. Bagi Rumah Sakit

   Menjadi masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan terutama dalam mendukung penerapan intervensi non-farmakologis sebagai terapi pendukung yang aman, efektif, dan mudah diterapkan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Dapat digunakan sebagai bahan ajar atau studi kasus dalam pembelajaran keperawatan maternitas dan manajemen nyeri, serta menjadi referensi bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya.

4. Bagi Klien (Ibu Post SC)

   Mengaplikasikan upaya untuk membantu ibu dalam menurunkan intensitas nyeri pasca persalinan sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, mempercepat proses pemulihan, serta mendukung kelancaran menyusui dan terbentuknya ikatan antara ibu dan bayi.

5. Bagi Peneliti

   Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat meningkatkan kemampuan peneliti untuk memberikan asuhan keperawatan ibu post *sectio caesarea* dengan menerapkan Teknik Relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai penurunan nyeri bagi ibu post sectio caesarea dengan penerapan teknik relaksasi benson. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan dan dapat dijadikan sebagai data perbandingan pada penelitian selanjutnya.