

Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea: Studi Kasus

Effects of Combination of Lavender Aromatherapy and Benson Relaxation on Pain in Patients with Post-C-section Surgery: Case Study

Afi Wilda Hanifah¹, Nurvita Risdiana²

¹ School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, 55183

² School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, 55183

Code Email: afiwilda@email.com¹; nurvita.risdiana@email.com²

ABSTRACT

Introduction – *Sectio Caesarea* (SC) deliveries in Indonesia have increased from 1997 to 2017, from 4.30% to 17%. A common problem that arises as a result of cesarean delivery is post cesarean wound pain. Non-pharmacological management with lavender aromatherapy and Benson relaxation can reduce pain without causing side effects.

Objective - To determine the effectiveness of lavender aromatherapy and Benson relaxation on pain levels of postoperative SC patients.

Methodology - This study is a case study with descriptive analysis reporting a 25 year old female patient after first day of SC surgery with placental calcification & oligohydramnios. The results of the assessment using the *Numeric Rating Scale* (NRS) obtained a pain scale of 6 and the patient complained of post-op wound pain. The patient was given nursing care for non-pharmacological therapy with a combination of lavender aromatherapy and Benson relaxation for 1 time in 2 days. Aromatherapy used is lavender essential oil in a humidifier as much as 3 drops, and placed next to the patient with a distance of 60 cm. Then inhale aromatherapy combined with Benson relaxation for 15 minutes. Pain scale was measured before and after non-pharmacological therapy was given.

Results – There was a decrease in the pain scale from 6 to 3 after being given non-pharmacological therapy with a combination of lavender aromatherapy and Benson relaxation.

Authenticity – This study is an original study on patients with *post sectio caesarea* (SC)

Keywords: pain *Post-SC*, lavender aromatherapy, Benson relaxation

ABSTRAK

Pendahuluan – Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 1997 hingga 2017, dari 4,30% menjadi 17%. Masalah umum yang timbul akibat persalinan SC adalah nyeri luka post SC. Penatalaksanaan non farmakologi dengan aromaterapi lavender dan relaksasi benson dapat mengurangi rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping.

Tujuan – Untuk mengetahui keefektifan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson pada tingkat

nyeri pasien post operasi SC

Metodologi – Penelitian ini merupakan studi kasus dengan analisis deskriptif yang melaporkan pasien perempuan berusia 25 tahun post operasi SC hari pertama dengan kalsifikasi plasenta & oligohidramnion. Hasil pengkajian dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan skala nyeri 6 dan pasien mengeluh nyeri luka post op. Pasien diberikan asuhan keperawatan terapi non farmakologi dengan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson selama 1 kali dalam 2 hari. Aromaterapi yang digunakan adalah minyak essential lavender pada humidifier sebanyak 3 tetes, dan diletakkan disebelah pasien dengan jarak 60 cm. Kemudian hirup aromaterapi dengan dikombinasikan relaksasi benson selama 15 menit. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi non farmakologi.

Hasil – Terdapat penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 3 setelah diberikan terapi non farmakologi kombinasi aroma terapi lavender dan relaksasi benson.

Keaslian – Penelitian ini merupakan penelitian yang asli pada pasien dengan *post sectio caesarea* (SC)

Kata kunci: Nyeri *post-SC*, aromaterapi lavender, relaksasi benson

PENDAHULUAN

Persalinan adalah metode memacu hasil konsepsi (ketuban, janin, dan plasenta) keluar dari dalam rahim melewati vagina (jalan lahir) atau melewati jalan lain. Terdapat dua cara metode persalinan yang dapat dilakukan yaitu secara pervaginam dan *Sectio Caesarea* (SC) (Morita et al., 2020). *Sectio Caesarea* (SC) merupakan suatu pendekatan pembedahan untuk melahirkan yang dapat mencegah kematian ibu dan bayi baru lahir bila digunakan untuk indikasi klinis (Yetneberk et al., 2021).

Operasi SC dikaitkan dengan risiko jangka pendek dan jangka panjang yang dapat berlangsung bertahun-tahun setelah melahirkan saat ini dan mempengaruhi kesehatan wanita, bayi, dan kehamilan di masa depan. Risiko ibu termasuk infeksi, perdarahan, cedera organ lain, dan komplikasi yang berkaitan dengan penggunaan anestesi atau transfusi darah. Ada juga risiko komplikasi yang lebih tinggi pada kehamilan berikutnya, seperti ruptur uteri, masalah implantasi plasenta dan perlunya histerektomi, serta risiko pada bayi termasuk masalah pernapasan, asma dan obesitas

di masa kanak-kanak (Chen et al., 2018).

Di seluruh dunia, tingkat operasi caesar yang dilaporkan sangat bervariasi, terutama diantara negara berpenghasilan tinggi dan rendah. Namun, kenaikan angka operasi SC adalah fenomena global. Dari tahun 1990 hingga 2014, rata-rata tingkat operasi caesar global meningkat tiga kali lipat dari 6,7% menjadi 19,1%, dengan peningkatan rata-rata 4,4% per tahun. Rata-rata, tingkat operasi caesar meningkat dari 4,4% menjadi 19,5% di Asia (Chen et al., 2018).

Sedangkan angka persalinan SC di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 1997 hingga 2017, dari 4,30% menjadi 17%. Proporsi persalinan SC di Indonesia antara tahun 2012 dan 2017 meningkat dari 12% menjadi 17%, berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 (Lazasniti et al., 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat sekitar 17,6% dari seluruh kelahiran melalui operasi SC, lebih tinggi dari angka yang direkomendasikan WHO (Sungkar & Basrowi, 2020).

Banyak Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan SC di Indonesia sejak tahun 2013 seperti pekerjaan, pendidikan tinggi, status ekonomi atas, daerah perkotaan, usia ibu lebih dari 35 tahun, usia kehamilan lebih dari 42 minggu, primipara, persalinan dengan komplikasi, komplikasi pada kehamilan dan persalinan, tidak lengkapnya kunjungan ANC, dan kehamilan kembar (Sihombing et al., 2017). Selain itu, indikasi medis tertentu mengharuskan operasi sesar harus dilakukan seperti dari faktor ibu yaitu dengan identifikasi KPD, CPD, PEB, plasenta previa, riwayat SC, partus lama, solusio plasenta, oligohidramnion (Daniyati & Mawaddah, 2021).

Operasi SC sering dikaitkan dengan nyeri sayatan di dinding perut dan uterus pasca operasi pada sebagian besar wanita karena nyeri muncul ketika serabut syaraf terputus dan akibat adanya tekanan pada jahitan, yang dapat menunda pemulihan untuk kembali beraktivitas sehari-hari, merusak ikatan ibu-anak, berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, dan dapat mempersulit menyusui. Selain itu, pereda nyeri pascaoperasi yang tidak memadai dapat menyebabkan hiperalgesia dan nyeri pascaoperasi yang persisten (Roofthoof et al., 2021).

Tindakan SC umumnya menyebabkan nyeri sedang sampai berat selama 48 jam dan dengan insidensi nyeri kronis sebesar 11,8%. Nyeri dapat diatasi dengan perawatan nyeri pasca operasi dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non farmakologis yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan subjektif, menghambat impuls nosiseptif, dan mengumpulkan respon neuroendokrin terhadap nyeri sehingga meningkatkan pemulihan fungsi tubuh secara dini (Yetneberk et al., 2021).

Ada beberapa teknik non farmakologis yang bisa digunakan dan dikombinasikan dengan teknik farmakologi untuk memperingan nyeri seperti guided imagery, progressive muscle relaxation (PMR), teknik pernapasan relaksasi benson, meditasi, dan aromaterapi (Smith et al., 2018). Berdasarkan penelitian dari Haryanti & Patria, (2019) menjelaskan bahwa nyeri hari pertama pada ibu post SC sebelum pemberian aroma terapi lavender di ruang bersalin RS Pertamina Bintang Amin dengan nilai rata-rata 5,8378, sedangkan nyeri hari pertama pada ibu post sectio

caesaria setelah pemberian aroma terapi lavender dengan nilai rata-rata 3,4054.

Selain itu, bisa juga diberikan relaksasi benson yang merupakan pengembangan berdasarkan metode teknik nafas dalam yang menggunakan faktor keyakinan pasien sehingga menciptakan lingkungan nyaman dan membantu ketercapaian kesejahteraan dan kondisi kesehatan pasien yang lebih tinggi. Relaksasi ini bekerja dengan cara mengalihkan pikiran pasien tentang nyeri yang dirasakan dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks, dan diperkuat dengan adanya kalimat dzikir, do'a sehingga akan menimbulkan rasa menenangkan dalam tubuh (Morita et al., 2020).

Nyeri yang tidak diobati dapat meningkatkan denyut nadi, kerja jantung, dan konsumsi oksigen, dan juga dapat mengurangi aktivitas fisik dan menyebabkan stasis vena dan peningkatan risiko trombosis vena dalam. Selain itu, dapat menyebabkan ileus pasca operasi, mual, muntah, retensi urin dan dapat menyebabkan perawatan di rumah sakit yang berkepanjangan (Yetneberk et al., 2021). Kasus ini didapatkan ketika praktik profesi NERS di bangsal maternitas RS PKU Gamping dimana pasien dilakukan tindakan SC karena kalsifikasi plasenta & oligohidramnion dengan masalah yang sering ditemui dibangsal tersebut yaitu nyeri akut. Selain itu, pemberian intervensi aromaterapi yang dikombinasikan dengan relaksasi benson sangat jarang dilakukan dibangsal tersebut sehingga berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan intervensi non farmakologis pada pasien post SC yang mengalami masalah nyeri akut yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson pada tingkat nyeri pasien post operasi SC.

METODE

Metode yang digunakan dalam laporan ini adalah studi kasus dengan analisis deskriptif. Data dikumpulkan dari proses observasi, pengkajian, pembuatan analisa data, rencana keperawatan, dan pemberian intervensi, serta evaluasi. Laporan kasus ini dilakukan dibangsal maternitas RS PKU Muhammadiyah Gamping pada bulan Januari 2022. Partisipan pada laporan ini adalah Ny. S berusia 25 tahun post operasi SC hari pertama dengan kalsifikasi plasenta & oligohidramnion yang memiliki masalah keperawatan nyeri akut. Sebelum dilakukan intervensi pasien diberikan formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam laporan kasus ini.

Instrumen yang digunakan dalam pemberian intervensi adalah minyak aromaterapi essensial lavender dengan merk Taffware, humidifier, dan lembar observasi nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi ini diberikan selama 2 hari dengan durasi 15 menit. Pastikan 2 jam sebelum diberikan intervensi pasien tidak meminum obat analgetic sehingga tidak menjadi faktor perancu. Aromaterapi diberikan secara inhalasi dengan mencampurkan minyak essensial lavender sebanyak 3 tetes kedalam humidifier yang berisi air 5 cc, dan diletakkan 60 cm disamping pasien. Kemudian selama pemberian aromaterapi bisa dikombinasikan dengan relaksasi benson dimana pasien menarik nafas dalam disertai menyebutkan kalimat dzikir dan do'a setelah menghembuskan nafas. Setelah selesai melakukan intervensi

skala nyeri pasien diukur kembali menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dievaluasi nyerinya menggunakan mnemonik PQRST.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. S berusia 25 tahun datang ke rumah sakit dengan keluhan G1P0A0 dengan usia kehamilan 38 minggu +3 hari, kalsifikasi plasenta dan oligohidramnion, HPHT: 29 April 2021, HPL: 06 Februari 2022, serta mengeluh kenceng belum teratur. Dilakukan operasi caesar pada 25 Januari 2022. Post operasi SC hari pertama pasien tampak lemas, pucat, dan meringis menahan sakit. Hasil pengkajian dengan lembar observasi NRS didapatkan skala nyeri 6 dan hasil mnemonik untuk evaluasi nyeri O: Pasien mengatakan saat ini nyeri dibagian perut bekas luka post SC HI sudah mulai terasa karena efek bius sudah mulai mengilang, P: Pasien mengatakan nyerinya terasa sekali ketika badan bergerak sedikit, Q: Pasien mengatakan nyerinya cenat cenut dibagian luka, dan perut bagian bawah nyerinya terasa seperti saat nyeri disminore haid, R: Pasien mengatakan nyeri menjalar dari daerah sekitar luka ke punggung belakang kanan dan kiri, S: 6, T: Pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan ketika nyeri pasien mengatakan dibuat istirahat saja sama tidur. Riwayat kesehatan lalu: Pasien mengatakan memiliki penyakit magh, dan asam lambung dan selalu konsumsi obat Mylanta, dan polysilane ketika maghnya kambuh. Riwayat kesehatan keluarga : Ibu pasien memiliki penyakit Diabetes Melitus (DM) dan jantung, serta ayah pasien memiliki penyakit jantung. Kesadaran Compos Mentis E4V5M6, TD: 138/84 mmHg, HR: 91x/menit, Suhu: 36,8oC, RR: 20x/menit.

Pemeriksaan fisik abdomen menunjukkan fundus uteri 2 jari dibawah pusar, kontraksi keras, kandung kemih kosong dengan urine bag: 200 cc, Bising usus 21x/menit, terdapat linea nigrae dan striae. Terdapat luka operasi jahitan post operasi SC diperut bagian bawah dengan ukuran + 20 cm. Skala REEDA 4. Hasil Pemeriksaan penunjang radiologi didapatkan hasil Thorax dewasa: kedua pulmo dalam batas normal, besar cor normal. Hasil laboratorium Hemoglobin: 11.4 g/dL, Eosinofil: 1 %, Neutrofil: 82 %, Limfosit: 12 %, Neutrofil absolut: $8.3 \cdot 10^3/\mu\text{L}$, Limfosit absolut: $1.2 \cdot 10^3/\mu\text{L}$, Eritrosit: 5.86 juta/mm³, MCV: 78.5 fL, MCH: 25.1 Pg. Terapi yang didapatkan selama menjalani perawatan di rumah sakit berupa Cefadroxil 2x500 mg oral /12 jam, Vitamin A 2x200 mg Oral/2 hari, Asam mefenamat 3x500mg Oral /8jam, Ketorolac 30 MG IV / 8 jam, Asam Tranexamat 500 mg, Pronalges Suppositoria 100 mg.

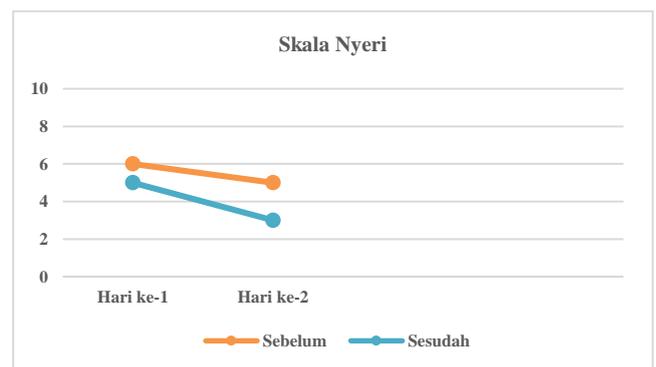
Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan, masalah yang muncul pada Ny. S adalah Nyeri akut berhubungan dengan Agen pencedera fisik ditandai dengan kondisi pembedahan (luka Post SC) dengan Analisa data yang menunjukkan data Obyektif: Terdapat luka jahitan post SC diperut bagian bawah dibalut kassa, Data Subyektif: Pasien mengatakan tidur sering terbangun dimalam hari karena merasakan nyeri post operasi, hasil mnemonik untuk evaluasi nyeri O: Pasien mengatakan saat ini nyeri dibagian perut bekas luka post SC Hari ke 1 sudah mulai terasa karena efek bius sudah mulai mengilang, P: Pasien

mengatakan nyerinya terasa sekali ketika badan bergerak sedikit, Q: Pasien mengatakan nyerinya cenat cenut dibagian luka, dan perut bagian bawah nyerinya terasa seperti saat nyeri disminore haid, R: Pasien mengatakan nyeri menjalar dari daerah sekitar luka ke punggung belakang kanan dan kiri, S: Pasien mengatakan nyeri skala 6, T: Pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan ketika nyeri pasien mengatakan dibuat istirahat serta tidur.

Tujuan dan luaran keperawatan yang diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 hari yaitu tingkat nyeri pasien menurun dengan kriteria hasil: keluhan nyeri pada bagian bekas operasi dan perut bekurang, skala nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 3, pasien tidak meringis kesakitan menahan nyeri. Selain itu, Kontrol nyeri pasien dapat meningkat setelah dilakukan tindakan selama 2 hari dengan kriteria: pasien dapat menggunakan teknik non-farmakologis untuk mengurangi nyerinya.

Intervensi yang diberikan kepada pasien merupakan manajemen nyeri seperti identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, skala, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, monitor efek samping penggunaan analgetik, Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan aromaterapi lavender dan relaksasi benson, serta kolaborasi pemberian analgetik ketorolac 30 mg dan asam mefenamat 3x500 mg.

Pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dilakukan selama 2 hari mulai tanggal 26 sampai 27 Januari 2022. Sebelum diberikan intervensi, pasien mengisi lembar observasi nyeri dengan NRS sehingga bisa diketahui berapa skala nyeri yang sedang dirasakan pasien sebelum dimulai intervensi. Evaluasi formatif dapat didokumentasikan pada setiap intervensi, pada nyeri bisa dievaluasi menggunakan mnemonik PQRST dan setelah intervensi selesai diberikan kembali lembar NRS untuk di observasi ulang. Pada akhir shift dilakukan evaluasi sumatif menggunakan mnemonik PQRST kembali.



Gambar 1. Hasil Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Benson

Berdasarkan gambar diatas didapatkan hasil skala nyeri dengan menggunakan lembar NRS mengalami setelah diberikan intervensi selama 2 hari yaitu dihari pertama didapatkan skalanya nyeri menurun dari skala 6 menjadi 5 setelah diberikan aromaterapi lavender dan relaksasi benson, dan di hari kedua terdapat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3.

Tabel 1. Hasil mnemonic nyeri PQRST hari pertama

Variabel	P	Q	R	S	T
Sebelum	Pasien mengatakan nyerinya terasa sekali ketika badan bergerak sedikit	Pasien mengatakan nyerinya cenat cenut dibagian luka, dan perut bagian bawah nyerinya terasa seperti saat nyeri disminore haid	Pasien mengatakan nyeri menjalar dari daerah sekitar luka ke punggung belakang kanan dan kiri	Pasien mengatakan nyeri skala 6	Pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan ketika nyeri pasien mengatakan dibuat istirahat dan tidur saja
Sesudah	Pasien mengatakan nyeri masih sangat terasa ketika bergerak	Pasien mengatakan nyeri masih terasa cenat cenut	Pasien mengatakan nyerinya masih terasa sampai pinggang kanan dan kiri	Pasien mengatakan Nyeri menurun menjadi skala 5	Pasien mengatakan nyeri hilang timbul munculnya

Keterangan: Provokes: Penyebab nyeri, Quality: Kualitas nyeri, Regio: Daerah penyebaran nyeri, Severity: Tingkat nyeri, Temporal: Periode nyeri

Berdasarkan tabel 1 evaluasi pada hari pertama menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi hasil alat ukur nyeri dengan menggunakan mnemonic PQRST menunjukkan bahwa pasien masih merasakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri post SC, selain itu data obyektif yang didapatkan dari hasil

pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan TD: 131/80 mmHg, HR: 80x/menit, RR: 20x/menit, Suhu: 36,6°C. Setelah pasien diberikan aromaterapi lavender dan relaksasi benson masalah nyeri akut pasien belum teratasi karena belum memenuhi kriteria hasil yang diinginkan.

Tabel 2. Hasil mnemonic nyeri PQRST hari kedua

Variabel	P	Q	R	S	T
Sebelum	Pasien mengatakan nyerinya masih terasa saat badan bergerak	Pasien mengatakan nyerinya cenat cenut dibagian luka dan sedikit masih terasa mulas	Pasien mengatakan nyeri didaerah luka dan perut	Pasien mengatakan nyeri skala 5	Pasien mengatakan nyeri hilang timbul
Sesudah	Pasien mengatakan nyeri masih terasa ketika bergerak sedikit	Pasien mengatakan nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk pada bagian luka operasi dan perut masih terasa mulas	Pasien mengatakan nyeri pada area sekitar luka sudah berkurang	Pasien mengatakan nyeri skala 3	Pasien mengatakan nyeri hilang timbul

Keterangan: Provokes: Penyebab nyeri, Quality: Kualitas nyeri, Regio: Daerah penyebaran nyeri, Severity: Tingkat nyeri, Temporal: Periode nyeri

Evaluasi pada hari kedua didapatkan ketidaknyamanan yang dirasakan pasien mengalami penurunan serta hasil objektif menunjukkan bahwa pasien mengatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah mempraktikkan pemberian aromaterapi dan relaksasi benson. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan TD: 112/68 mmHg, HR: 76 x/ menit, RR: 20x/menit, Suhu: 36,5 °C. Masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan post operasi *Sectio Caesarea* (SC) telah teratasi dikarenakan telah memenuhi kriteria hasil luaran keperawatan yang diinginkan.

DISKUSI

Operasi *Sectio Caesarea* (SC) memiliki beberapa kelemahan bagi wanita, termasuk rasa sakit, yang mengharuskan penggunaan banyak obat penghilang rasa sakit, dan waktu pemulihan yang lebih lama daripada persalinan pervaginam, Wanita sering menderita rasa sakit pada luka (di jahitannya) dan ketidaknyamanan perut setelah persalinan Caesar. Ketidaknyamanan perut dapat berlanjut hingga satu bulan dalam beberapa kasus (Mohamady et al.,

2022).

Pada studi kasus ini nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi SC merupakan nyeri akut dimana pasien mengeluhkan nyeri sedang dengan skala 6. Menurut Potter & Perry (2006) dalam Safaah et al (2019) ada 3 kategori pembagian nyeri yaitu skala 0 tidak ada nyeri, skala 1-3 nyeri ringan, skala 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan skala 10 nyeri tidak tertahankan. Rasa sakit itu dikenal sebagai sensasi atau pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan potensial atau aktual pada tubuh, Pasien dapat menderita efek fisik dan psikologis sebagai akibat dari rasa sakit yang tidak terkontrol (Mohamady et al., 2022). Kerusakan dan perubahan kontinuitas jaringan karena proses SC yang merupakan sayatan pada uterus dan dinding perut untuk melahirkan bayi serta plasenta akan menimbulkan rasa nyeri sehingga diperlukan penatalaksanaan nyeri yaitu penatalaksanaan non farmakologis seperti pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson (Morita et al., 2020).

Aromaterapi dapat menyebabkan kondisi relaksasi dan perasaan nyaman karena adanya pelepasan neurotransmitter, seperti hormon enkefalin dan endorfin, sedangkan lavender sendiri merupakan bunga yang dapat menghasilkan minyak esensial yang dapat digunakan untuk aromaterapi dengan komponen utama minyak linalool (51%) dan linalil asetat (35%) (Apryanti et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu et al (2019) menambahkan bahwa kandungan yang terdapat pada aromaterapi lavender yaitu 6% keton dan 8% terpena yang paling banyak ditemukan diminyak atsiri tanaman, serta 30-50% mengandung linalil asetat yang berfungsi sebagai penenang, dan menstabilkan keadaan tubuh yang tidak seimbang. Hal tersebut didukung oleh penelitian Liu (2008) dalam Safaah et al (2019) yang mengatakan bahwa hubungan antara zat yang terkandung dalam aromaterapi dengan lepasnya enzim dalam tubuh yang sangat bermanfaat menurunkan penegangan otot sangat efektif diberikan sehingga timbul rasa rileksasi dan nyeri dapat berkurang.

Pemberian aromaterapi lavender sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri, hal ini dapat terjadi karena aromaterapi lavender merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri pasca operasi sectio caesarea, dimana penggunaan aroma terapi inhalasi akan masuk ke sistem limbik sehingga nantinya akan diproses dan dihirup. Dimana pada saat kita menghirup aroma dari komponen kimia tersebut akan membuka bulbous olfactory, kemudian ke sistem limbik dan otak, dimana sistem limbik sebagai pusat nyeri, kesenangan, kemarahan, ketakutan, depresi, dan skala nyeri (Yuniarti & Rahmawati, 2020). Selain itu, hormone serotonin, enkefalin, dan endorfin akan terangsang keluar ketika aromaterapi dihirup menyebabkan adanya hambatan pasca sinaptik dan presinaptik di serabut-serabut nyeri sehingga reseptor nyeri akan memblokir dan nyeri tidak tersalurkan menuju korteks serebri yang efeknya akan membuat persepsi nyeri mengalami penurunan (Anwar et al., 2018).

Selama dilakukan pemberian aromaterapi juga dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam dengan benson. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan banyak biaya. Pada relaksasi benson terdapat tambahan unsur keyakinan berupa kata-kata yang merupakan sugesti kepada pasien yang diyakini dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena relaksasi benson dapat memberikan sugesti dan efek menenangkan bagi ibu pasca operasi SC. Sebagaimana teori menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang memadukan unsur keyakinan dan teknik pernapasan dalam agar penggunaan oksigen oleh tubuh tidak berlebihan sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan rileks (Fitri et al., 2020). Relaksasi ini adalah metode non-farmakologis yang mencoba kesadaran pernapasan untuk menginduksi relaksasi dalam tubuh. Ini dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan rasa lapar, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan tingkat energi, mengurangi stres, membuat pasien merasa rileks, dan membantu pasien menjalin ikatan dengan anaknya secara tidak langsung (Riddhi, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Haris et al (2017) mengatakan bahwa ketika melakukan relaksasi akan ada

penyusutan pada kadar laktat, pengeluaran CO₂, frekuensi nadi, dan kebutuhan oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh yang menandakan tingkat stress menurun, selain itu saturasi oksigen dan PO₂ akan tetap konstan atau berangsur-angsur meningkat. Seseorang dikatakan dalam kondisi stabil ketika otak tercukupi dengan kebutuhan oksigen, sehingga secara umum akan timbul perasaan rileks dalam tubuh. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotrophinreleasing factor (CRF) yang akan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkefalin oleh medula adrenal meningkat dan hipofisis juga menghasilkan endorfin. sebagai *neurotransmitter*. Endorfin mempengaruhi impuls nyeri dengan menekan pelepasan *neurotransmitter* pada presinaptik atau dengan menghambat impuls nyeri post sinaptik sehingga stimulus nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan nyeri sensorik tidak dialami (Fitri et al., 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan dimana terdapat penurunan skala nyeri pada Ny. S dari skala 6 menjadi 3, selain itu Ny. S sudah tampak rileks dan mampu mengontrol nyerinya secara mandiri dengan melakukan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson saat nyeri muncul.

KESIMPULAN

Asuhan keperawatan pada Ny. S post operasi Sectio Caesarea (SC) dengan keluhan utama nyeri akut dapat diatasi setelah dilakukan implementasi pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson selama 2 hari. Kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson secara signifikan terbukti mampu menurunkan skala nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan).

SARAN

Dalam mendukung upaya penurunan permasalahan yang sering muncul pada pasien post SC berupa nyeri, diharapkan pihak rumah sakit dapat mengaplikasikan dan meningkatkan sarana intervensi non-farmakologis seperti pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson yang dapat menurunkan tingkat nyeri pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 84.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013>
- Chen, I., Opiyo, N., Tavender, E., Mortazhejri, S., Rader, T., Petkovic, J., Yogasingam, S., Taljaard, M., Agarwal, S., Laopaiboon, M., Wasiak, J., Khunpradit, S., Lumbiganon, P., Gruen, R. L., & Betran, A. P. (2018). Non-clinical interventions for reducing unnecessary caesarean section. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(9).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD005528.pub3>

Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Faktor-faktor

- Penyebab Terjadinya Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Tingkat IV Wira Bhakti Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 9(2), 14–18. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.872>
- Fitri, N. L., Sari, S. A., & Purwono, J. (2020). The Effect Of Relaxation Of Benson On The Intensity Of Section Cesarea Post Women Pain At Muhammadiyah Metro Hospital In 2018. *Clinical Medicine*, 07(06), 8.
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Bima. *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, 3(2), 57–62.
- Haryanti, R. P., & Patria, A. (2019). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari Pertama Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung*. 1, 8.
- Lazasniti, S., Machmud, P. B., & Ronoatmodjo, S. (2020). Factors That Influence Cesarean Section Deliveries In Indonesia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 8(2), 100. <https://doi.org/10.20473/jbe.V8I22020.100-108>
- Mohamady, S. H., Elmoni, S. O. A., Abdel, O., Araby, W. A., Elrefaey, 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.
- 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. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (4th ed.). Penerbit buku kedokteran, EGC.
- Riddhi R, P. (2020). Literature Review: Effect of Benson's Relaxation Therapy (BRT) on Post Cesarean Section Pain and Stress. *Journal of Nurse Midwifery and Maternal Health*, 6(1), 29–34. <https://doi.org/10.21088/jmmh.2454.7506.6120.5>
- Roofthoof, E., Joshi, G. P., Rawal, N., Van de Velde, M., the PROSPECT Working Group* of the European Society of Regional Anaesthesia and Pain Therapy and supported by the Obstetric Anaesthetists' Association. (2021). PROSPECT guideline for elective caesarean section: Updated systematic review and procedure-specific postoperative pain management recommendations. *Anaesthesia*, 76(5), 665–680. <https://doi.org/10.1111/anae.15339>
- Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang. *Journal of Bionursing*, 1(1), 47–65.
- Sihombing, N., Saptarini, I., & Putri, D. S. K. (2017). Determinan Persalinan Sectio Caesarea Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13.
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>
- Sungkar, A., & Basrowi, R. W. (2020). Rising trends and indication of Caesarean section in Indonesia. *World Nutrition Journal*, 4(1–2), 1. <https://doi.org/10.25220/WNJ.V04.S2.0001>
- Wahyu, H., Febriawati, H., Lina, L. F., & Andari, F. N. (2019). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rs. Detasemen Kesehatan Tentara (Dkt) Bengkulu*. 07, 9.
- Yetneberk, T., Chekol, B., & Teshome, D. (2021). The efficacy of TAP block versus ilioinguinal block for post-caesarean section pain management: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 7(8), e07774. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07774>
- Yuniarti, E. V., & Rahmawati, I. (2020). The Influence Of Lavender Aromatherapy To Decrease Of Pain On Patient Post-Sectio Caesarea (Sc) Operations In Hospital Islamic Sakinah Mojokerto. *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (IJNMS)*, 4(1), 85–90. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2020/Vol4/Iss1/251>