



Asuhan Keperawatan Maternitas pada Ny. T Pasca Sectio Caesarea dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Masalah Keperawatan Nyeri di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam

Lis Kartiksari^{1*}, Nelli Roza²

¹⁻²Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi NERS, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

*Penulis Korespondensi: liskartika6661@gmail.com

Abstract. *Sectio caesarea is a common surgical procedure to deliver a baby when normal delivery is not possible or risky. Postoperatively, patients often experience acute pain that can interfere with the recovery process. The benson relaxation technique is a nonpharmacological method that has been shown to be effective in reducing pain through a relaxation and patient confidence approach. This study uses a case study approach on Mrs. T, a post-sectio caesarea patient at Harapan Bunda Hospital, Batam City. Nursing care is carried out comprehensively for three days, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The main intervention was the administration of benzene relaxation techniques for 10–15 minutes every day. After three days of applying the Benson relaxation technique, Mrs. T's pain intensity decreased from a scale of 6 (moderate pain) to a scale of 2 (mild pain). Patients show increased comfort, ability to be active, and decreased expressions of pain such as grimacing. These results support previous findings that benzene relaxation is effective as a nonpharmacological therapy in reducing postoperative pain. This technique can be a safe and easy-to-apply alternative in nursing practice, especially for post-sectio caesarean patients.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique; Cesarean Section; Nursing Care; Non-Pharmacological Therapy; Pain.*

Abstrak. Sectio caesarea merupakan prosedur bedah yang umum dilakukan untuk melahirkan bayi ketika persalinan normal tidak memungkinkan atau berisiko. Pasca operasi, pasien sering mengalami nyeri akut yang dapat mengganggu proses pemulihan. Teknik relaksasi benson adalah metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri melalui pendekatan relaksasi dan kepercayaan diri pasien. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap Ny. T, pasien pasca sectio caesarea di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam. Asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif selama tiga hari, meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama adalah pemberian teknik relaksasi benson selama 10–15 menit setiap hari. Setelah tiga hari penerapan teknik relaksasi Benson, intensitas nyeri yang dialami Ny. T menurun dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Pasien menunjukkan peningkatan kenyamanan, kemampuan beraktivitas, dan penurunan ekspresi nyeri seperti meringis. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa relaksasi benson efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri pasca operasi. Teknik ini dapat menjadi alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, terutama untuk pasien post-sectio caesarea.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan; Nyeri; Sectio Caesarea; Teknik Relaksasi Benson; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Sectio caesarea adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding rahim dan perut ibu. Prosedur ini biasanya dilakukan dalam kasus di mana persalinan normal tidak mungkin atau membahayakan ibu atau bayinya (Tetelepta et al., 2024). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi SC di seluruh dunia mencapai 21,1%. Di Indonesia, prevalensi Sectio Caesarea mencapai 17,6%, dan Kepri merupakan wilayah ke-4 dengan angka kejadian Sectio Caesarea yaitu sebanyak 23,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018), (Mustafa & Anisa, 2025).

Adapun jumlah persalinan di Rumah Sakit Embung Fatimah dengan cara sectio caesarea Tahun 2024 yaitu sebanyak 276 jiwa. Dan Di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam pada bulan Januari sampai Desember tahun 2024 terdapat 1.344 ibu yang melahirkan dengan cara sectio caesarea (Data Rumah Sakit Harapan Bunda, 2024). Faktor-faktor yang berbeda dapat menyebabkan peningkatan Sectio Caesarea. Termasuk faktor maternal seperti usia ibu, diabetes, hipertensi, faktor janin seperti presentasi janin yang tidak normal atau kelainan kongenital, dan faktor obstetri seperti kehamilan ganda dan distosia persalinan (Tetelepta et al., 2024; Surjadi, 2023).

Persalinan Sectio Caesarea memiliki beberapa keuntungan, termasuk kemampuan untuk menyelamatkan nyawa ibu dan bayi dalam beberapa situasi tertentu, serta kemampuan untuk mempersingkat waktu persalinan. Namun, Sectio Caesarea memiliki beberapa bahaya. Ini termasuk nyeri akut, infeksi, perdarahan, dan tromboemboli vena (Tetelepta et al., 2024). Nyeri sendiri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan sehubungan dengan adanya atau berpotensi terjadinya kerusakan jaringan atau tergambaran seperti ada kerusakan. Nyeri melibatkan aspek persepsi subyektif sehingga nyeri merupakan apa yang dilaporkan oleh pasien (Musba et al., 2019 Rukmasari et al., 2023).

Nyeri nosiseptif dapat didefinisikan sebagai suatu sensasi yang tidak menyenangkan sebagai aktivasi nosiseptor perifer yang terletak di jaringan lain di luar sistem saraf dan dapat berasal dari struktur somatik dan viseral. Beberapa contoh nyeri nosiseptif seperti nyeri fraktur tulang, nyeri inflamasi, nyeri obstruksi saluran cerna, nyeri miofasial, nyeri pada luka bakar, serta nyeri pasca-bedah (Ferikawati et al. 2022; 2019; Wahyu, 2018). Salah satu metode untuk mengurangi nyeri dengan teknik relaksasi adalah

relaksasi benson, yang memfokuskan perhatian pada relaksasi, sehingga kesadaran klien terhadap nyeri berkurang. Teknik relaksasi ini dilakukan dengan menggabungkan kepercayaan klien dengan relaksasi yang diberikan. Ada bukti bahwa relaksasi Benson dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dialami ibu pasca sectio caesarea (Samsugito, 2021; Nani 2024)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khoirunai & Prasetyorini, (2023) dengan judul “Penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan post operasi sectio caesarea”. Penulis menemukan bahwa selama pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap Ny. A dan Ny. M, yang berfokus pada pengendalian nyeri diterapkan selama tiga hari berturut-turut, dengan penerapan relaksasi benson dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dialami pasien pasca operasi sectio caesarea. Hasil studi yang dilakukan oleh (Munawaroh et al., 2025) dengan judul “efektivitas teknik Rukmasari et al., 2023).

relaksasi benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca operasi caesar di RSUD NURHAYATI Garut Tahun 2025” dengan hasil yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat mengurangi nyeri pada pasien post partum SC selama tiga hari, membuat mereka tidur dan tidak meringis kesakitan.

Upaya yang dapat dilakukan pada pasien pasca bedah sesar yang mengalami masalah nyeri ada 2 upaya yaitu, pertama dengan penggunaan obat pereda nyeri yang diresepkan serta sesuai dosis yang dianjurkan, namun ada efek samping yang mungkin terjadi. Kedua dengan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri, seperti relaksasi (relaksasi benson), pernapasan dalam, atau penggunaan kompres dingin (Tetelepta et al., 2024). Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan asuhan keperawatan maternitas pada Ny. T *pasca sectio caesaria* dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam Tahun 2025 (Rukmasari et al., 2023).

2. KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

Sectio caesarea adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui depan perut atau vagina. Disebut juga histerektomi untuk mengeluarkan janin dari dalam rahim (Hutabarat et al., 2023). Sectio caesaria adalah pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding rahim (Yulizawati et al., 2019).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Ningtyas et al., 2023). Menurut (Krihariyani et al., 2024), definisi keperawatan tentang nyeri adalah apapun yang menyakitkan tubuh yang dikatakan individu yang mengalaminya, yang ada kapanpun individu mengatakannya.

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, serta berbagai gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, migren, insomnia, dan depresi (Herien, 2024). Relaksasi religius atau relaksasi benson adalah pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Asuhan keperawatan adalah suatu proses atau rangkaian kegiatan pada praktek keperawatan yang langsung diberikan kepada klien pada berbagai tatanan pelayanan kesehatan, dalam upaya pemenuhan KDM, dengan menggunakan metodologi proses

keperawatan, berpedoman pada standar keperawatan, dilandasi etik dan etika keperawatan, dalam lingkup wewenang serta tanggung jawab keperawatan (Tim Pokja SDKI, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

Lokasi penelitian ini ialah Rumah Sakit Harapan Bunda mulai beroperasi pada tanggal 05 Juni 1986, dengan izin no. YN 02.04.3.1.08.04 yang dikeluarkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Berlokasi di Jalan Seraya No.1 Kep.Seraya Kec. Batu Ampar, Kota Batam Kepulauan Riau.

Selanjutnya penjarangan kasus, peneliti mendapatkan data sekunder dari Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam. Selanjutnya, mengidentifikasi data sekunder ibu bersalin di Rumah Sakit Harapan Bunda pada periode bulan Januari hingga Desember 2024 sebanyak 1.344 jiwa. Data sekunder yang telah didapatkan akan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu bersalin dengan cara sectio caesarea serta ibu yang bersedia menjadi responden untuk penelitian ini, dan ibu yang mengalami nyeri pasca sectio caesarea. Selanjutnya kriteria eksklusi adalah pasien yang pulang sebelum tiga hari diberikan intervensi, pasien yang tidak bersedia, dan pasien yang tidak mengalami nyeri pasca sectio caesarea.

Gambaran kasus kelolaan utama ialah sebagai berikut: Pasien atas nama Ny. T, dengan umur 33 tahun, lulusan SMA, bekerja sebagai IRT, GOP4A0H4, pasca sectio caesarea enam jam atas indikasi ada KPD dan postterm >42 minggu. Ny. T datang ke rumah sakit pada tanggal 31 Oktober 2025 jam 18.30 WIB via VK, diberikan induksi untuk merangsang pembukaan, tetapi induksi gagal dan hanya pembukaan 2, kemudian pasien dipindahkan ke ruang rawat inap lt 3 ruang tulip nomor 2 pada jam 20.09 WIB di RSHB. Klien menjalani sectio caesarea pada tanggal 1 November 2025 pukul 08.45 WIB.

Pada saat hamil Ny. T hanya mengalami mual muntah ditrimester I, tidak ada riwayat SC sebelumnya. Bayi Ny. T berjenis kelamin laki-laki lahir tanggal 1 November 2025 pukul 08.53 WIB dengan berat badan 3.200 gram, panjang badan 47 cm. Ny. T mengeluh adanya nyeri dengan skala 6 pada 5 jam pasca sectio caesarea, tekanan darah: 110/87 mmHg, nadi: 102 x / menit, RR: 20 x / menit, suhu: 36,4 oC.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkuman hasil pengkajian yaitu sebagai berikut: masalah yang terdapat ialah nyeri pasca operasi SC pada ibu, keterbatasan mobilisasi dini, luka post operasi masih kemerahan dan edema ringan. Selanjutnya perencanaan pulang dengan langkah-langkah sebagai berikut, Edukasi ibu tentang teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri saat dirumah, Edukasi ibu tentang perawatan luka post SC, Anjurkan melakukan mobilisasi dini secara bertahap, Pantau tanda-tanda infeksi luka operasi, Anjurkan istirahat cukup dan nutrisi seimbang untuk mempercepat penyembuhan, Ajarkan ibu cara menyusui dengan posisi yang nyaman pasca operasi, Kontrol ulang ke fasilitas kesehatan sesuai jadwal untuk evaluasi luka dan kondisi ibu serta bayi

Selanjutnya, peneliti akan membahas mengenai asuhan keperawatan pada Ny. T dengan penerapan terapi relaksasi benson dalam asuhan keperawatan pasca sectio caesarea untuk mengurangi nyeri di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam. Asuhan keperawatan ini peneliti laksanakan pada tanggal 01 November – 03 November 2025.

Analisa Pengkajian Keperawatan

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengkajian pada Ny. T umur 33 tahun jenis kelamin perempuan diruangan Tulip nomor 2 Lt 3 di Rumah Sakit Harapan Bunda Pada hari Sabtu tanggal 1 November 2025. Pada saat pengkajian didapatkan Ny. T mengatakan Nyeri pada bagian bekas operasi sectio caesarea, klien mengeluh susah menggerakkan kakinya karena kebas, dan terasa nyeri pada bagian bekas dioperasi ketika menggerakkan tubuh, klien tampak meringis sesekali, nyeri dengan skala 6, yaitu termasuk nyeri sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Khoirunai & Prasetyorini, (2023) selama penilaian kedua pasien, nyeri akut yang terkait dengan agen kerusakan fisik (proses operasi seksio caesarea), mobilitas fisik terbatas karena ketidaknyamanan, dan keperawatan yang tidak efektif karena reaksi oksitosin yang tidak memadai terdeteksi pada pasien I. Pasien II, tingkat nyeri dikaitkan dengan agen cedera fisik (operasi sectio

caesarea). Faktor lingkungan juga terkait dengan berkurangnya produksi ASI, menyusui yang tidak efisien, kebiasaan tidur yang terganggu dan risiko infeksi.

Analisa Diagnosa Keperawatan

Masalah pertama yang diangkat menjadi diagnosa adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik karena terdapat keluhan nyeri dengan skala 6 yaitu nyeri berat pada Ny. T ketika peneliti melakukan pengkajian, pasien mengeluh nyeri dan tampak pasien meringis serta gelisah. Dengan tanda gejala mayor pada subjektif mengeluh nyeri dan objektif tampak meringgis, frekuensi nadi cepat, gelisah, sulit tidur dan bersikap protektif. Masalah kedua yang peneliti ambil adalah Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri, dikarenakan adanya bekas operasi sectio caesarea yang masih baru sehingga klien sulit untuk menggerakkan atau beraktivitas seperti biasanya karena akan terasa nyeri hebat pada bagian luka operasi jika menggerakkan tubuh, selain itu pasien juga mengalami kebas karena pasca sectio caesarea.

Masalah keperawatan ketiga yaitu resiko infeksi dibuktikan dengan efek prosedur invasif yang mana terdapat luka bekas operasi sectio caesarea yang menyebabkan terjadinya resiko infeksi. Adapun definisi risiko infeksi dalam buku SDKI ialah berisiko mengalami peningkatan terserang organisme patogenik (Tim Pokja SDKI, 2017)

Analisa Intervensi Keperawatan

Perencanaan asuhan keperawatan berdasarkan diagnosis dilakukan berdasarkan Buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia dengan melakukan observasi, terapi, pelatihan, dan kolaborasi. Intervensi pada masalah utama yang diangkat yaitu nyeri akut diberikan sesuai SIKI yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) dengan melakukan observasi dalam bentuk mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, skala nyeri, respon nyeri non-verbal, serta terapeutik seperti memberikan teknik nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri (Wulandari et al., 2025). Intervensi kedua yang diberikan yaitu dukungan mobilisasi (I.05173) sesuai dengan intervensi utama pada SIKI dengan mengidentifikasi adanya keluhan nyeri atau keluhan fisik lainnya, mengidentifikasi toleransi fisik melakukan pergerakan, memfasilitasi melakukan pergerakan seperti pelan pelan miring kiri atau kanan, mengajarkan mobilisasi sederhana seperti duduk ditempat tidur, mika miki.

Intervensi ketiga yang diberikan untuk diagnosa risiko infeksi yaitu Pencegahan infeksi (I. 14539) mengidentifikasi tanda dan gejala infeksi lokal dan sistemik, membatasi

jumlah pengunjung, memberikan perawatan kulit pada area edema, mencuci tangan sebelum dan sesudah kontak dengan pasien dan lingkungan pasien, menjelaskan tanda dan gejala infeksi, mengacarkan cara mencuci tangan dengan benar, kolaborasi dalam perawatan luka dengan kakak perawat.

Analisa Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan Pada Ny.D diberikan selama 3x 24 jam mulai tanggal 01-03 November 2025 di ruang tulip lantai 3 Rumah Sakit Harapan Bunda. Implementasinya dilakukan sesuai intervensi yang telah disusun berdasarkan SIKI dan SLKI. Implementasi keperawatan Pada Ny.D diberikan selama 3x 24 jam mulai tanggal 01-03 November 2025 di ruang tulip lantai 3 Rumah Sakit Harapan Bunda. Implementasinya dilakukan sesuai intervensi yang telah disusun berdasarkan SIKI dan SLKI.

Analisa Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan pada studi kasus ini dilakukan selama 3 hari pada tanggal 01-03 November 2025. Evaluasi keperawatan merupakan kegiatan dalam menilai tindakan keperawatan yang telah ditentukan, untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan pasien secara optimal dan mengukur hasil dari proses keperawatan.

Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik

Pada diagnosis pertama nyeri akut diawal pengkajian diperoleh data bahwa pasien mengeluh nyeri dibagian bekas luka operasi, nyeri semakin terasa saat bergerak, nyeri terasa seperti ditusuk tusuk, muncul setiap saat dengan skala 6 yaitu nyeri sedang, pasien tampak meringis dan gelisah, TD: 110/87mmHg, nadi: 102/menit, suhu: 36,4°C, RR: 20/menit. Setelah hari pertama implemementasi, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien mengatakan nyeri masih terasa tapi sudah hilang timbul tidak terus menerus, setelah melakukan teknik relaksasi benson skala nyeri menurun dari 6 ke 5 , wajah pasien tampak lebih rileks setelah diberikan teknik relaksasi benson. Evaluasi hari ketiga pasien mengatakan nyeri pada bekas luka operasi masih terasa tapi hanya sesekali, pasien juga mengatakan relaksasi benson membantu dalam mengurangi nyeri yang ia rasakan, skala nyeri dari 3 ke 2 yaitu nyeri ringan, nadi: 80x/menit.

Gangguan Mobilitas Fisik berhubungan dengan nyeri

Hasil evaluasi hari pertama didapatkan klien sulit melakukan aktifitas karena nyeri, takut untuk bergerak karena takut jahitannya terbuka. Evaluasi hari kedua didapatkan pasien mulai miring kiri dan kanan, serta mulai duduk diatas tempat tidur, nyeri berkurang karena teknik relaksasi benson. Pada evaluasi hari ketiga pasien mengatakan sudah bisa berjalan ke kamar mandi tanpa bantuan keluarga, nyeri masih terasa tapi sesekali.

Risiko Infeksi dibuktikan dengan efek prosedur invasif

Diagnosis ketiga yaitu risiko infeksi pada pengkajian awal pasien mengeluh baru selesa operasi sectio caesarea, terdapat luka post-sc pada adomen bagian bawah , tanda REEDA , kemerahan ada, edema ada, ekimiosis tidak ada, pus tidak ada, approximate tampak bekas luka *post-op*. Evaluasi pada hari pertama didapatkan luka masih baru, masih terasa nyeri ada edema dan kemerahan diekas luka. Evaluasi hari kedua masih terasa nyeri dibagian bekas luka operasi, edema berkurang, kemerahan berkurang. Evaluasi pada hari ketiga bengkak dan kemerahan sudah tidak tampak, luka tampak kering, nyeri berkurang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan pada pasien pasca operasi sectio caesarea dengan penerapan terapi relaksasi benson untuk mengurangi masalah keperawatan nyeri akut maka dapat disimpulkan: Pengkajian yang dilakukan pada diperoleh data bawah Ny.T dengan post sectio caesarea dengan masalah keperawatan nyeri akut. Pada pengkajian tersebut ditemukan pasien mengeluh nyeri, meringgis, gelisah, dengan skala nyeri 6, Nadi:102x/menit. Diagnosis keperawatan utama dengan kasus yang ditemui didapatkan pada Ny. T yaitu Nyeri akut. Intervensi keperawatan disesuaikan dengan kondisi yang dialami pasien yang diperoleh berdasarkan pengkajian. Intervensi utama manajemen nyeri dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi benson.

Implementasi keperawatan yang dilaukan disesuaikan dengan rencana tindakan yang telah disusun. Implementasi dilakukan selama 3 hari dengan memberikan terapi relaksasi napas dalam, dimulai tanggal 1-3 November 2025 sesuai dengan intervensi yang disusun untuk mencapai luaran keperawatan. Setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada Ny. T dengan masalah nyeri akut

menunjukkan adanya perubahan setelah dilakukan teknik nonfarmakologis yaitu terpai relaksasi benson selama 3 hari dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 pada hari ke 3.

DAFTAR REFERENSI

- Hutabarat, B. V., Sitepu, B. S. A., Argaheni, N. B., Jeniawaty, S., & Kasanah, U. (2023). Buku Ajar Nifas S1 Kebidanan Jilid II. In Sttkao.Ac.Id (Issue 11). https://sttkao.ac.id/storage/penelitian/5g_penelitian_bersama_finall_210722080700.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. Laporan Nasional Riskesndas 2018, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Khoirunai, N., & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Krihariyani, D., dr Erida Manalu, Mk., dr Atika Indah Sari Tria Prasetya Hadi, S., Subrata Tri Widada, Mk., Ade Rizky, V., Bambang Supriyanta, Mb., & Rahayu, M. (2024). Patologi Klinis (I. P. Sudayasa & Jafriati (eds.)). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Munawaroh, F., Wulandari, R., & Ginting, A. S. B. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Wanita Pasca Operasi Caesar Di Rsu Nurhayati Garut Tahun 2025. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 543–552. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18892>
- Musba, D. A. M. T., Tulaar, P. A. B. M., & Aman, D. R. A. (2019). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Nyeri (P. D. dr. S. Sastroasmoro (ed.); 1st ed.). Kementrian Kesehatan RI.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., & Ainurrahmah, Y. (2023). Manejemen Nyeri. PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Samsugito, I. (2021). Teknik relaksasi benson. 1–11.
- Tetelepta, D., Fitri, F. E., Andayani, D. S. R. D., Natosba, N. J., & Qoyimah, I. (2024). Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Maternitas. PT. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Tim Pokja SDKI, P. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI, 2(2), 328.
- Ferikawati, S., Rusmiyati, & Harjanti, A. I. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. *Nursing Care Journal*.
- Mustafa, A. R., & Anisa, P. (2025). *Effectiveness of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post Sectio Caesarea Patients*. HEARTY.
- Purba, A., Anggorowati, & Sujianto, U. (2020). *Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Melalui Teknik Relaksasi Benson dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual*. *Jurnal Keperawatan Silampari*.

- Rukmasari, E. A., et al. (2023). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea*. AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional.
- Rahmadyanti, & Nani. (2024). *Analisis Teknik Relaksasi dan Mobilisasi untuk Mengatasi Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea*. Journal of Telenursing.
- Muzaki, M. I. R., et al. (2024). *Edukasi dan Implementasi Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia.
- Wahyu, A. (2018). *Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea*. Jurnal Keperawatan Silampari.
- Surjadi, C. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria*. COMSERVA.
- Hanifah, A., & Risdiana, N. (2022). *Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Benson pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. Proceedings UMY Graduate Conference.
- Naili, N. K., & Prasetyorini, H. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien dengan Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan.