

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA
PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA
DI RS. SWASTA BEKASI**

Meilis Fitriana Ningrum

Nim : 202206039

ABSTRAK

Sectio Caesarea adalah suatu tindakan pembedahan yaitu dengan cara memberikan sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses persalinan. Jenis persalinan SC dipilih saat kondisi ibu atau janin tidak memungkinkan untuk persalinan spontan. Efek utama pembedahan adalah menimbulkan luka dan rasa nyeri bagi ibu postpartum. Rasa nyeri dapat menghambat ibu untuk melakukan adaptasi selama periode postpartum, sehingga perlu intervensi khusus salah satunya dengan relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah menilai efektifitas relaksasi benson dalam menurunkan tingkat nyeri ibu postpartum post SC. Studi kasus yang digunakan adalah quasi eksperimental, pre dan post test without control. Sampel yang digunakan yaitu tiga ibu postpartum post sectio caesarea di ruang nifas Rs, Swasta Bekasi. Penilaian nyeri dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri responden pre intervensi 6-7 sedangkan post intervensi relaksasi benson 4. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post SC di ruang nifas. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan ada pengaruh intervensi manajemen nyeri relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post SC ibu nifas. Relaksasi benson ini dapat dilakukan diruang nifas dengan mengajarkan teknik selanjutnya pasien dapat melakukan intervensi tersebut secara teratur.

Kata kunci : Ibu Postpartum, Nyeri persalinan, Sectio caesarea, Terapi Benson.

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA
PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA
DI RS. SWASTA BEKASI**

Meilis Fitriana Ningrum

Nim : 202206039

ABSTRACT

Caesarean section is a surgical procedure involving an incision in the front wall of the uterus to facilitate the delivery process. The choice of a caesarean delivery is made when the condition of the mother or the fetus does not allow for spontaneous delivery. The main effect of the surgery is the occurrence of a wound and pain for the mother in the postpartum period. Pain can hinder the mother's adaptation during the postpartum period, thus requiring specific interventions, one of which is Benson relaxation. This study aimed to assess the effectiveness of Benson relaxation in reducing the level of postpartum pain in mothers who underwent caesarean section. The research method used was a quasi-experimental design with pre- and post-tests without control. The sample consisted of three postpartum mothers who underwent caesarean section in the postnatal ward of a private hospital in Bekasi. Pain assessment was done using the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. The results of the study showed that the average pain level of the respondents was 6-7 before the Benson relaxation intervention, while it decreased to 4 after the intervention. This indicates that Benson relaxation influences reducing post-caesarean section pain in the postnatal ward. In conclusion, this study demonstrates the influence of the pain management intervention using Benson relaxation in reducing post-caesarean section pain in postpartum mothers. Benson relaxation can be performed in the postnatal ward by teaching the technique to the patients, who can then regularly practice the intervention.

Keywords: Postpartum Mothers, Labor Pain, Caesarean Section, Benson Therapy.