

ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT SWASTA X BEKASI

Morina Enita Sinaga

202206056

ABSTRAK

Latar belakang: *Sectio caesarea* merupakan suatu proses pembedahan dengan melakukan insisi atau irisan pada dinding perut dan dinding rahim dengan tujuan untuk mengeluarkan janin. Nyeri luka post *sectio caesarea* merupakan suatu keadaan rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu, yang dapat membuat pikiran dan aktivitas ibu terganggu, sehingga dibutuhkan adanya manajemen nyeri dalam membantu mengurangi nyeri tersebut. Salah satu manajemen nyeri untuk menurunkan skala nyeri adalah dengan terapi non farmakologis salah satunya dengan terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson dilakukan dengan cara memusatkan perhatian, fokus dan berulang ulang menyebutkan kalimat kalimat ritual dengan menyingkirkan semua hal yang dapat mengganggu pikiran, dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan. **Tujuan penelitian:** Menganalisis penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RS. swasta X di Bekasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus sebanyak 3 responden dengan berbentuk penerapan asuhan keperawatan. Diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi), dengan *intervensi* manajemen nyeri nonfarmakologis dengan teknik relaksasi Benson, Implementasi memberikan teknik relaksasi Benson dengan waktu 10-15 menit selama tiga hari berturut-turut dengan evaluasi skala nyeri menurun. **Hasil:** Terdapat penurunan skala nyeri 5 menurun ke skala nyeri 2 pada pasien pertama dan kedua dengan total persentase penurunan 60%, skala nyeri 7 menjadi 2 dengan total persentase penurunan 71% pada pasien ketiga. **Kesimpulan:** Manajemen nyeri terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi Benson sangat efektif untuk mengatasi nyeri akut pada ibu *post sectio caesarea*.

Kata kunci: Nyeri, Post *sectio caesarea*, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Background: Sectio caesarea is a surgical process by making incisions or incisions in the abdominal wall and uterine wall with the aim of removing the fetus. Post sectio caesarea wound pain is a condition of discomfort experienced by the mother, which can disturb the mother's thoughts and activities, so pain management is needed to help reduce the pain. One of the pain management to reduce the pain scale is non-pharmacological therapy, one of which is Benson relaxation therapy. Benson relaxation is done by focusing attention, focusing and repeating ritual sentences by getting rid of all things that can disturb the mind, can be done alone or with assistance. **Research objective:** To analyze the application of Benson's relaxation therapy to reduce pain scale in post sectio caesarea patients at the hospital. private sector X in Bekasi. **Method:** This study used a case study method with 3 respondents in the form of applying nursing care. Nursing diagnoses that appear in acute pain patients are related to physical injury agents (surgical procedures), with non pharmacological pain management interventions with Benson's relaxation technique, Implementation provides Benson's relaxation technique with 10-15 minutes for three consecutive days with an evaluation of decreasing pain scale. **Results:** There was a decrease in the pain scale of 5 down to a pain scale of 2 in the first and second patients with a total percentage reduction of 60%, a pain scale of 7 to 2 with a total percentage reduction of 71% in the third patient. **Conclusion:** Pain management non-pharmacological therapy with Benson's relaxation technique is very effective for treating acute pain in post-sectio caesarea mothers.

Keywords: Pain, Post sectio caesarea, Benson relaxation
