

TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASCA  
BEDAH PADA PASIEN SECTIO CAESAREA DI RUANGAN DELIMA RSUD  
DR. H. ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG

Putri Yolanda Utama<sup>1\*</sup>, Eka Yudha Chrisanto<sup>2</sup>, Rika Yulendasari<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: Utamaputri756@gmail.com

Disubmit: 05 Agustus 2024

Diterima: 28 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.16753>

### ABSTRACT

*Benson relaxation is relaxation that involves a belief factor that focuses on certain words or sentences that are said repeatedly accompanied by an attitude of surrender to God in accordance with the patient's beliefs to reduce post-surgical pain. To determine the effect of the Benson relaxation technique on the pain scale in post-caesarean section surgery patients at Dr.H.Abdul Moeloek Regional Hospital, Lampung Province. This type of research is pre-experimental with a One group pre test - post test design research design. The sampling technique used was consecutive sampling with a sample size of 30 people. The Benson relaxation technique was carried out on caesarean section patients after 2 hours in the treatment room and had not been given analgesics in the room. Before and after the intervention, pain was measured using the Numeric Rating Scale. Benson's relaxation is carried out for 10 minutes. Statistical test results mean the pre-test pain scale (6.00) and post-test (4.77). Based on the research results, it was found that there was a difference in the decrease in the average pain score before and after Benson relaxation for post caesarean section patients. The statistical test results showed  $p = 0.000 < 0.05$ , meaning there was a significant difference before and after being given the Benson relaxation technique on the pain scale of caesarean section patients. There is an influence of the Benson relaxation technique on reducing the comfort of pain in patients after caesarean section surgery at Dr.*

**Keywords:** *Benson Relaxation Technique, Pain Scale, Post Caesarean Section Operation*

### ABSTRAK

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang melibatkan factor keyakinan yang berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali disertai sikap pasrah kepada Tuhan sesuai dengan keyakinan pasien untuk mengurangi nyeri pascabedah. Diketahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Jenis penelitian ini adalah *Pre eksperiment* dengan rancangan penelitian *One group pre test - post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik relaksasi Benson dilakukan pada pasien *sectio caesarea* setelah 2 jam berada di ruang perawatan dan belum diberikan analgetik di ruangan, sebelum

dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran nyeri dengan *Numeric Rating Scale*. Relaksasi Benson dilakukan dengan durasi 10 menit. Hasil uji statistic nilai rerata pre-test skala nyeri (6,00) dan post-test (4,77) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada selisih penurunan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson pasien post *sectio caesarea*. Hasil uji statistic menunjukkan  $p=0.000 < 0.05$  artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan setelah di berikan teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien *sectio caesarea*. Terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung dan diharapkan dapat menjadikan terapi relaksasi Benson sebagai acuan pengobatan alternatif untuk menurunkan rasa nyaman nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

**Kata Kunci:** Teknik Relaksasi Benson, Skala Nyeri, Post Operasi Sectio Caesare

## PENDAHULUAN

Di Indonesia pada tahun 2009-2010 Pada Survei Demografi dan Kesehatan, angka operasi Sectio Caesarea adalah sekitar 20,5%. Dari seluruh kelahiran, beberapa penelitian lain menemukan bahwa angka operasi Sectio Caesarea di rumah sakit di kota besar, seperti Jakarta berada di atas angka tersebut. (Nurjaya; Erina et al.; Christina et al.; 2022).

Berdasarkan data *RISKEDAS* tahun 2021, 17,6% persalinan di Indonesia dilakukan dengan metode *Sectio Caesarea*. Indikasi persalinan sesar karena beberapa komplikasi, persentasenya 23,2% pada posisi janin melintang (3,1%), perdarahan (2,4%), eklamsia (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), lanjutan persalinan (4,3%), keterlibatan tali pusat (2,9%), plasenta anterior (0,7%), solusio plasenta (0,8%), hipertensi (2,7%) dan lain-lain (4,6%) (Kemenkes RI, 2021). Provinsi Lampung merupakan salah satu provinsi dengan AKI tertinggi di Indonesia (148 dari 100.000 kelahiran hidup) dengan angka persalinan *Sectio Caesarea* sebesar 13,18%.

*Sectio Caesarea* merupakan suatu proses pembedahan untuk mengeluarkan janin melalui sayatan pada dinding perut (Cunningham et

al., 2018). Salah satu dampak dari *Sectio Caesarea* adalah dapat menimbulkan gejala nyeri. Pada operasi *Sectio Caesarea*, persalinan menyebabkan nyeri pada bekas luka operasi akibat perubahan jaringan yang terus menerus akibat operasi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan indikasi medis persalinan *Sectio Caesarea* dibagi menjadi indikasi medis untuk ibu dan indikasi medis untuk janin.

Indikasi medis bagi ibu untuk melakukan persalinan *Sectio Caesarea* adalah kehamilan ibu yang sudah lanjut usia, preeklamsia, eklamsia, ketuban pecah dini, posisi panggul ibu sempit, operasi *Sectio Caesarea* pada kehamilan sebelumnya, ibu mempunyai penyakit tertentu, radang pada rahim. jalan lahir dan penyumbatan di jalan lahir ibu. Indikasi medis operasi *Sectio Caesarea* antara lain janin lebih dari satu (kehamilan Gemell), ukuran janin besar, gawat janin, anomali janin, plasenta previa dan malformasi janin (Sholihah dan Saputri, 2019).

Persalinan pada *Sectio Caesarea* dapat mengakibatkan komplikasi antara lain perdarahan, infeksi pasca melahirkan, keterlambatan menyusui akibat anestesi dan nyeri pasca operasi,

serta kehamilan ektopik, kematian ibu, pendarahan, infeksi, luka operasi akibat kecelakaan, lama rawat inap di rumah sakit.

Nyeri merupakan suatu kondisi dimana terjadi rangsangan fisik atau serabut saraf di otak dan menghasilkan respons fisik, fisiologis, atau emosional yang tidak menyenangkan (Sari dkk, 2018). nyeri diklasifikasikan menjadi dua yaitu nyeri akut adalah persepsi atau sensasi yang berhubungan dengan kerusakan jaringan nyata atau fungsional yang terjadi secara tiba-tiba atau bertahap, ringan hingga berat, dan berlangsung kurang dari 3 bulan). Nyeri pada operasi *Sectio Caesarea* sendiri merupakan nyeri yang muncul disebabkan oleh adanya sayatan yang dilakukan melalui dinding depan perut hingga ke dinding rahim (Mochtar, 2018). Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah yaitu mengalami kesulitan dalam perawatan bayi, melakukan aktivitas, dan kesulitan dalam menyusui sehingga menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan melakukan penundaan pemberian ASI (Pratiwi, 2018).

Selain itu, pengaruh nyeri terhadap tidur, kebiasaan makan, energi dan aktivitas sehari-hari harus diperhatikan (Amita, D., Fernalia, Yulendasari, 2018). Jika nyeri tidak segera ditangani dapat memicu respon stres yang meningkatkan metabolisme (Widiatie, 2019). Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada skala nyeri ringan hingga sedang adalah dengan penggunaan Teknik Relaksasi Benson.

Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan yang memadukan keyakinan atau keyakinan seseorang untuk menyeimbangkan O<sub>2</sub> di otak, memberikan rasa nyaman dan damai. Kondisi ini menimbulkan efek

relaksasi pada otot yang kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Factor (CRF)*. CRF merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin (POMC)*. Pada pasien operasi *Sectio Caesarea* yang cemas dan tegang, sistem saraf simpatis aktif, dan ketika ibu post *sectio caesare* dalam keadaan rileks, sistem saraf parasimpatis aktif. Jadi relaksasi Benson dapat menekan perasaan cemas, tegang, susah tidur dan nyeri (Astutiningrum dan Fitriyah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Wulandari, dkk (2021), peneliti mendapatkan hasil Ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan pada responden post *sectio caesara* dengan diberikan terapi relaksasi benson. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh (Rustini, N., dkk, 2022) terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi benson pada pasien post *sectio caesare*, sehingga terapi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post *sectio caesare*.

Sedangkan penelitian (Ratnawat dan Utari, 2022) menemukan bahwa intervensi nyeri relaksasi Benson efektif dalam mengurangi nyeri *sectio caesare* pada ibu nifas. Terapi relaksasi Benson dapat dilakukan dengan mengajarkan tekniknya kemudian pasien dapat melakukan prosedur tersebut secara rutin. Penelitian (Novita dkk,2022), menunjukkan bahwa ibu yang menjalani operasi caesar mengalami penurunan rasa sakit.

Berdasarkan data dari studi lapangan di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Ruang delima Bangsal Provinsi Lampung didapatkan data bahwa di temukan data dari 15 pasien yang mengalami operasi

*sectio caesare* rata-rata 14 dari 15 pasien selalu mengeluh nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian abdomen bawah dengan skala nyeri diatas 7, kemudian harapannya setelah di berikan teknik relaksasi benson skala nyeri pasien dapat menurun. Berdasarkan data di atas dan urgensi nyeri pada pasien post *sectio caesarea*, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post *sectio caesarea* di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Ruang Delima Bangsal Provinsi Lampung. Dari hasil studi lapangan tersebut bahwa teknik relaksasi Benson dapat di jadikan tindakan mandiri keperawatan non-farmakologi yang di lakukan perawat untuk menurunkan nyeri post operasi *sectio caesare*.

#### KAJIAN PUSTAKA

*Sectio Caesarea* merupakan suatu proses pembedahan untuk mengeluarkan janin melalui sayatan pada dinding perut (Cunningham et al., 2018). Salah satu dampak dari *Sectio Caesarea* adalah dapat menimbulkan gejala nyeri. Pada operasi *Sectio Caesarea*, persalinan menyebabkan nyeri pada bekas luka operasi akibat perubahan jaringan yang terus menerus akibat operasi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan indikasi medis persalinan *Sectio Caesarea* dibagi menjadi indikasi medis untuk ibu dan indikasi medis untuk janin.

Persalinan pada *Sectio Caesarea* dapat mengakibatkan komplikasi antara lain perdarahan, infeksi pasca melahirkan, keterlambatan menyusui akibat anestesi dan nyeri pasca operasi, serta kehamilan ektopik, kematian ibu, pendarahan, infeksi, luka operasi akibat kecelakaan, lama

rawat inap di rumah sakit.

Nyeri merupakan suatu kondisi dimana terjadi rangsangan fisik atau serabut saraf di otak dan menghasilkan respons fisik, fisiologis, atau emosional yang tidak menyenangkan.

Nyeri diklasifikasikan menjadi dua yaitu nyeri akut adalah persepsi atau sensasi yang berhubungan dengan kerusakan jaringan nyata atau fungsional yang terjadi secara tiba-tiba atau bertahap, ringan hingga berat, dan berlangsung kurang dari 3 bulan. Nyeri pada operasi *Sectio Caesarea* sendiri merupakan nyeri yang muncul disebabkan oleh adanya sayatan yang dilakukan melalui dinding depan perut hingga ke dinding rahim Syahputra, M. B. (2024). Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah yaitu mengalami kesulitan dalam perawatan bayi, melakukan aktivitas, dan kesulitan dalam menyusui sehingga menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan melakukan penundaan pemberian ASI (Moza, T. S. 2024).

Selain itu, pengaruh nyeri terhadap tidur, kebiasaan makan, energi dan aktivitas sehari-hari harus diperhatikan. Jika nyeri tidak segera ditangani dapat memicu respon stres yang meningkatkan metabolisme. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada skala nyeri ringan hingga sedang adalah dengan penggunaan Teknik Relaksasi Benson (Imanda, D. R., Inayati, A., & Ayubbana, S. 2024).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien *Sectioe Caesarea* melauli teknik relaksasi benson di ruangan delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Selain itu, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada

penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien *Sectio Caesarea* melalui teknik relaksasi benson di ruangan delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung?.

#### METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre eksperiment* dengan rancangan penelitian *One group pre test - post test design*, dimana sampel di observasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan kemudian setelah diberi perlakuan, sampel tersebut di observasi kembali. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik

relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien *Sectio Caesarea* melalui teknik relaksasi benson di ruangan delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung?.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien Post Op *Sectio Caesarea* di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung yang berjumlah 127 responden.

Uji etik penelitian yang dilakukan di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung dengan nomor surat 4180/EC/KEP-UNMAL/III/2024 Untuk Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

#### HASIL PENELITIAN

##### Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data yang telah diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1**  
Karakteristik responden berdasarkan gambaran umur, gambaran riwayat operasi dan paritas di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Variabel	Frekuensi	%
1. Umur	30	31,28%
- ≤30 Tahun	19	59,9%
- ≥30 Tahun	11	40,1%
2. Riwayat Operasi SC		
Ya	13	43,3%
Tidak	17	56,7%
3. Paritas		
Primipara ( 1 anak )	12	40,0%
Multipara ( 2-4 anak )	18	60,0%

Berdasarkan tabel 1 di atas, di dapatkan bahwa nilai rata-rata umur responden dalam penelitian ini adalah 29,43 tahun, Median 29,50 tahun, standar deviasi 4,94 tahun. Umur minimal 20 tahun dan umur maksimal 40 tahun, Serta dari hasil

estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% di yakinj rerata usia responden bearada pada rentang usia 27,59-31,28 tahun. Berdasarkan Tabel 4.2 di atas di dapatkan bahwa riwayat operasi responden sebanyak 13 (43,3%) responden dan lebih dari

separuh responden sebanyak 17 (56,7%) responden. Berdasarkan Tabel 4.2 di atas di dapatkan bahwa

Paritas lebih dari 18 (60,0%) responden adalah multipara.

**Tabel 2**  
**Distribusi skor nyeri pre dan post intervensi relaksasi benson pada pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung**

Skor Nyeri	N	Mean Rank	SD	Min- Maks	CI for mean (95%)
Pre Intervensi	30	6,00	0,695	5-7	5,74-6,26
Post Intervensi	30	4,77	0,728	4-6	4,49-5,04

Berdasarkan Tabel 2 di dapatkan bahwa hasil penelitian terhadap pre Intervensi rata-rata skor nyeri responden *sectio caesarea* sebelum di berikan intervensi relaksasi benson yaitu 6,00 dan standar deviasi 0,695. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% di yakini rerata skor nyeri antara 4,49 - 5,04.

Hasil penelitian terhadap post intervensi didapatkan bahwa skor

nyeri responden *sectio caesarea* setelah di berikan intervensi relaksasi benson dengan rata-rata 4,77 dan standar deviasi 0,728. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rerata skor nyeri antara 4,49 - 5,04.

#### Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data yang telah diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas**

Variabel	N	<i>p-Value</i>
Skala Nyeri Pre	30	0,000
Skala Nyeri Post	30	0,000

Uji Normalitas adalah uji prasyarat sebelum di lakukannya uji T-Dependen untuk mencari perbedaan atau pengaruh (compare means). Pada Tabel 4.4 di ketahui bahwa penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas komologrof smirnof tes dengan

ketentuan: jika nilai *p-value* > 0,05 maka distribusi normal dan jika nilai < 0,05 maka distribusi tidak normal, *p-value* pada pengetahuan orang tua pretest dan postes dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 4**  
**Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien sectio caesarea di ruangan delima RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung**

Variabel	N	Mean	Z (df)	P-Value
Pre-Post	30	15,00	-5,231	0,000

*Wilcoxon Sign Rank Test*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test Tabel 4.4 didapatkan bahwa selisih penurunan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson pasien post sectio caesarea yaitu 15,00 skala nyeri. Hasil uji statistic menunjukkan  $p=0.000 < 0.05$  artinya ada

perbedaan bermakna sebelum dan setelah di berikan teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien sectio caesarea. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea.

**PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini akan diuraikan tentang makna hasil penelitian dan membandingkannya dengan teori dari penelitian terkait, serta mendiskusikan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab hasil. Sesuai dengan tujuan khusus penelitian ini maka pembahasan hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, gambaran skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi Benson serta pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

Hasil penelitian terhadap 30 responden, menunjukkan rata-rata nyeri responden post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 6,00. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadyanti, R., & Nani, N. (2024). dengan judul Asuhan keperawatan pasien post sectio

caesarea dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman nyeri. Bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi didapatkan rata-rata skala nyeri pasien post sectio caesarea yaitu 6,03.

Hasil penelitian terhadap 30 responden, menunjukkan rata-rata nyeri responden post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. setelah diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 4,77. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Wahyuni, L., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. 2024). dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Di Rsd Tugurejo. pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia diperoleh rata-rata skor nyeri setelah diberikan intervensi yaitu 3,82 (Handayani, M. D. 2024) dengan judul perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendektomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah

diberikan teknik relaksasi Benson didapatkan rata - rata skala nyeri pasien post operasi apendisitis adalah 3,25.

Hasil penelitian terhadap 30 responden, didapatkan penurunan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson sebesar 1,23 skala nyeri. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan signifikan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson pada pasien post sectio caesarea ( $p = 0,000$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea.

#### KESIMPULAN

1. Rerata usia responden adalah 29,43 tahun, lebih dari separuh responden (56,7%) tidak memiliki riwayat operasi sebelumnya dan lebih dari separuh responden (60%) adalah multipara.
2. Rerata skor nyeri pasien sebelum dilakukan relaksasi Benson pada pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung adalah 6,00. Rerata skor nyeri pasien setelah dilakukan relaksasi Benson pada pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung adalah 4,77.
3. Terdapat perbedaan rerata skor nyeri pasien sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson sebesar 1,23 skala nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea di RSUD Abdul Moeloek Provinsi

Lampung ( $p = 0.000$ ).

#### Saran

1. Bagi Pasien  
Melalui penelitian ini diharapkan pasien sectio caesarea mampu melakukan Teknik relaksasi benson sehingga dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post op sectio caesarea.
2. Bagi Rumah Sakit  
Peneliti mengharapkan bagi Rumah sakit khususnya perawat ruang Delima dapat mengedukasi staf medis tentang manfaat teknik relaksasi benson dalam manajemen nyeri, terutama pada pasien post op sectio caesarea. Tujuan dari pemberian terapi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post op sectio caesarea. sehingga diharapkan dapat meminimalisir nyeri yang dialami oleh responden.
3. Bagi Peneliti selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau masukan bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien sectio caesarea. Diharapkan dapat lebih menggunakan metode yang lebih efektif dalam melaksanakan terapi. Dengan menambah variabel-variabel lain yang berhubungan dengan penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien sectio caesarea, seperti memberikan sosialisasi tentang cara teknik relaksasi benson.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nurjaya. (2022). A. Study: Manfaat Pemijatan Oketani Terhadap Ibu Post Sectio Caesarhea. Media Sains Indonesia. Jakarta
- Kemenkes Ri. (2021). Jurnal Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsud Syamrabu Bangkalan
- Cunningham, F.G., Et. Al. (2018). Obstetri William. Vol 1. Edisi 21. Egc. Jakarta.
- Sholihah & Saputri, D. W. I. (2019). Ibu Post Partum Sc (Sectio Caesarea) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Si Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo. 1-34. Jurnal Repository Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Sari, D. P., Dkk. (2018). Nyeri Persalinan. E-Book Penerbit Stikes Majapahit, 1-30.
- Mochtar R, (2018). Sinopsis Obstetric Fisiologi Dan Patologi Jilid 1. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Pratiwi, R. (2018). Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. Students E-Journal, 1(1), 30. [Http://Journal.Unpad.Ac.Id/Ejournal/Article/View/711](http://Journal.Unpad.Ac.Id/Ejournal/Article/View/711)
- Amita, D., Fernalia, F., & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. Holistik Jurnal Kesehatan, 12(1), 26- 28.
- Widiatie, W. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postseksio Sesarea Di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang. Jurnal Eduhealth, 5(2), 245-248.
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. University Research Colloquium, 934-938.
- Wulandari, N., Dkk. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Di Rsud Tugurejo.
- Rustini, N., & Tridiyawati, F. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 683-692.
- Ratnawati & Kiki Utari. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea Ibu Pospartum. Jurnal Kesehatan Aeromedika-Poltekes Tni Au Ciumbuleuit Bandung Vol. Viii, Hal. 49-51.
- Novita Dkk (2022). Perbandingan Teknikk Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi
- Cunningham, F.G., Et. Al. (2018). Obstetri William. Vol 1. Edisi 21. Egc. Jakarta.
- Syahputra, M. B. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Hold Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin Rs Sundari Tahun 2023. *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, 7(2), 64-70.

- Moza, T. S. (2024). *Penerapan Manajemen Laktasi Untuk Keberhasilan Menyusui Terhadap Ny. E Di Tpmj Jilly Punnica S, Tr. Keb Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Imanda, D. R., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud. Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 510-517.
- Rahmadyanti, R., & Nani, N. (2024). Analisis Teknik Relaksasi Dan Mobilisasi Untuk Mengatasi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 6(1), 526-533.
- Wahyuni, L., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2024). Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Pstw Jember. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(4), 51-60.
- Handayani, M. D. (2024). *Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hemoroidektomi Dengan Intervensi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Asmaul Husna Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2024* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).