



Implementasi Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea: Studi Kasus di RSAU dr. Esnawan Antariksa

Lulu Shiefa Aisya Aprilia^{1*}, Wahyuni Dwi Rahayu², Luluk Eka Meylawati³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 28 Juli 2025 Direvisi: 20 Agustus 2025 Diterima: 5 Desember 2025</p> <hr/> <p>Kata kunci: Benson relaxation nyeri post Sectio Caesarea terapi nonfarmakologi keperawatan maternitas</p> <hr/> <p>Keywords: Benson relaxation post-Caesarean pain non-pharmacological therapy maternal nursing</p> <hr/> <p>Penulis Korespondensi: Lulu Shiefa Aisya Aprilia Email: lulushiefa99@gmail.com</p>	<p>Angka persalinan dengan metode Sectio Caesarea (SC) terus meningkat dan sering disertai nyeri pascaoperasi yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis ibu, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi implementasi teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu post SC. Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasi pre–post pada dua ibu post SC di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa. Subjek dipilih secara purposive sesuai kriteria inklusi. Intervensi berupa teknik relaksasi Benson diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama 10–15 menit per sesi. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek, yaitu dari skala 6 menjadi 3 pada Subjek I dan dari 7 menjadi 3 pada Subjek II. Teknik relaksasi Benson berpotensi membantu menurunkan nyeri pada ibu post SC, namun hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah subjek terbatas.</p> <hr/> <p><i>The rate of Caesarean section (CS) deliveries continues to increase and is often associated with postoperative pain that may affect the physical and psychological condition of mothers, highlighting the need for safe and applicable non-pharmacological interventions. This study aimed to identify the implementation of the Benson relaxation technique in reducing pain intensity among post-CS mothers. A descriptive case study with a pre–post observational approach was conducted on two post-CS mothers in the Nuri Room of RSAU dr. Esnawan Antariksa. Subjects were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The intervention consisted of the Benson relaxation technique administered twice daily for three consecutive days (10–15 minutes per session). Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention and analyzed descriptively. The results showed a reduction in pain intensity in both subjects, from a score of 6 to 3 in Subject I and from 7 to 3 in Subject II. The Benson relaxation technique has the potential to reduce post-CS pain; however, the findings should be interpreted with caution due to the limited number of subjects.</i></p> <p style="text-align: right;">Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis untuk mengeluarkan hasil konsepsi dari rahim ibu. Namun, pada kondisi tertentu yang berisiko bagi ibu maupun janin, persalinan melalui Sectio Caesarea (SC) menjadi tindakan yang diperlukan untuk menjaga keselamatan keduanya (Ratnawati & Utari, 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, angka persalinan SC menunjukkan kecenderungan meningkat. Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa proporsi persalinan dengan metode SC mencapai 17,6%, yang menggambarkan bahwa tindakan ini telah menjadi bagian penting dalam pelayanan obstetri modern (Riskesdas, 2018). Di tingkat fasilitas pelayanan kesehatan, tingginya angka SC juga terlihat pada data lokal RSAU dr. Esnawan Antariksa, sehingga kebutuhan terhadap perawatan pascaoperasi yang optimal menjadi semakin penting.

Salah satu masalah utama yang sering dialami ibu setelah menjalani SC adalah nyeri pada area insisi operasi. Nyeri post SC muncul akibat kerusakan jaringan, proses inflamasi, dan efek pembedahan, serta dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu istirahat, menurunkan kenyamanan, serta berpotensi menghambat proses pemulihan ibu setelah persalinan (Apriliawati & Maryati, 2022; Tri Chesariyanto et al., 2024). Oleh karena itu, pengendalian nyeri merupakan bagian penting dalam asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu post SC.

Manajemen nyeri pada ibu post SC dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis memang umum digunakan dan efektif membantu menurunkan nyeri, tetapi penggunaannya perlu disertai pertimbangan terhadap kemungkinan efek samping serta keterbatasan tertentu pada masa pemulihan. Karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting untuk mendukung pengelolaan nyeri secara lebih aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan (Mayasari, 2016). Pendekatan nonfarmakologis juga sejalan dengan pelayanan keperawatan yang menekankan aspek holistik, yaitu memperhatikan kenyamanan fisik, psikologis, dan spiritual pasien.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan pernapasan teratur dengan pengulangan kata atau kalimat yang bermakna bagi individu, sehingga membantu menciptakan respons relaksasi dan menurunkan ketegangan tubuh (Febiantri & Machmudah, 2021). Dalam konteks keperawatan, teknik relaksasi Benson dinilai sederhana, tidak invasif, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi, termasuk pada ibu post Sectio Caesarea (Ratnawati & Utari, 2022; Morita et al., 2020; Andriana et al., 2023). Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi Benson memiliki potensi sebagai intervensi pendukung dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada pengukuran hasil intervensi, sedangkan gambaran penerapan teknik relaksasi Benson dalam konteks asuhan keperawatan individual masih relatif terbatas. Padahal, pendekatan berbasis studi kasus dapat memberikan informasi yang lebih kontekstual mengenai kondisi pasien, respons terhadap intervensi, serta faktor-faktor yang mungkin memengaruhi perubahan intensitas nyeri selama masa pemulihan. Selain itu, penerapan teknik relaksasi Benson pada ibu post SC di RSAU dr. Esnawan Antariksa juga belum banyak dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian yang menggambarkan implementasi teknik relaksasi Benson pada ibu post Sectio Caesarea dalam praktik keperawatan klinis. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi implementasi teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pada ibu post SC di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data awal dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang aman, aplikatif, dan relevan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternitas.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi implementasi teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post *Sectio Caesarea* (SC). Desain ini dipilih untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai efek intervensi secara subjektif pada individu, sehingga dapat memberikan ilustrasi praktis meskipun jumlah partisipan terbatas. Subjek

dalam penelitian ini berjumlah dua orang ibu post SC yang dirawat di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa. Pemilihan jumlah subjek yang terbatas didasarkan pada keterbatasan waktu dan ruang lingkup studi kasus. Walaupun demikian, temuan ini tetap bermanfaat sebagai data awal yang dapat dijadikan dasar penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar untuk memperkuat generalisasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi lembar informed consent, lembar observasi hasil pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, lembar pengkajian ibu post SC, serta SOP teknik relaksasi Benson.

Prosedur implementasi dilakukan sesuai standar operasional. Pasien diposisikan dalam keadaan nyaman (duduk atau berbaring) di lingkungan yang tenang dan minim distraksi. Peneliti memberikan instruksi verbal agar pasien memejamkan mata, mengendurkan otot dari kepala hingga kaki, serta menarik napas dalam secara perlahan. Selanjutnya pasien diarahkan untuk mengucapkan kata-kata bermakna religius atau doa yang diyakini secara berulang-ulang dengan ritme teratur selama $\pm 10-15$ menit setiap sesi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari (pagi dan siang).

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara membandingkan skor nyeri yang diperoleh dari NRS sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing subjek. Hasil pengukuran ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi, untuk menggambarkan adanya perubahan intensitas nyeri setelah implementasi teknik relaksasi Benson.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 HASIL

Hasil penelitian studi kasus mengenai Implementasi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa. terbagi menjadi dua bagian, yaitu bagian pertama berisi pemaparan hasil asuhan keperawatan yang telah diberikan, dan bagian kedua membahas temuan-temuan yang diperoleh serta mengaitkan dengan studi kasus yang relevan sebelumnya.

Tabel 1 Identitas Subjek

Deskripsi	Subjek I	Subjek II
Nama	Ny. N	Ny. M
Usia	29 Tahun	25 Tahun
Suku	Jawa	Jawa
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	S1	SLTA
Riwayat Obstetrik	G2P1A0	G1P1A0
Resume	Pada tanggal 9 Mei 2025 pukul 08.00 klien masuk ke ruang operasi untuk melakukan Tindakan SC. Tanda-tanda vital mencakup tekanan darah 104/71 mmHg, nadi 92x/menit, pernafasan 20x/menit, suhu 36°C. Klien mengatakan nyeri dengan skala nyeri 8, masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut.	Pada tanggal 09 Mei 2025 pukul 08.00 dilakukan Tindakan SC. Tanda-tanda vital mencakup tekanan darah 128/84mmHg, nadi 96x/menit, suhu 36,6°C. Klien mengatakan nyeri pada luka post SC dengan skala nyeri 9, masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut

Berdasarkan Tabel 1, kedua subjek memiliki karakteristik yang relatif homogen dalam hal usia, suku, dan kondisi obstetrik, meskipun terdapat perbedaan pada riwayat persalinan. Subjek I merupakan multipara (G2P1A0), sedangkan Subjek II merupakan primipara (G1P1A0). Perbedaan ini berpotensi memengaruhi persepsi nyeri dan respons terhadap intervensi.

Pengkajian awal menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami nyeri akut pada luka post SC dengan karakteristik nyeri seperti disayat pada bagian bawah abdomen. Data pengkajian keperawatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Riwayat Keperawatan Subjek

Deskripsi	Subjek I	Subjek II
Keluhan Utama	Subjek I mengatakan nyeri di bagian luka post SC dengan skala nyeri 6.	Subjek II mengatakan nyeri di bagian luka post SC dengan skala nyeri 7.
Riwayat Persalinan Sekarang	Tanggal persalinan 9 Mei 2025 pukul 09.35 WIB, tipe persalinan secara Sectio Caesarea (SC) dengan riwayat SC sebelumnya, dengan jumlah perdarahan 450 ml, lahir bayi perempuan BB 2630 gr, PB 48 cm, APGAR 9/10.	Tanggal persalinan 8 Mei 2025 pukul 10.15 WIB, tipe persalinan Sectio Caesarea (SC) dengan indikasi degenerasi retina, dengan jumlah perdarahan 600 ml, lahir bayi perempuan BB 2430 gr, PB 43 cm, APGAR 7/9.
Riwayat Obstetrik	Dengan P2A0 AH1, anak pertama jenis persalinan Sectio Caesarea (SC) pada tahun 2023, umur kehamilan 40 minggu, jenis kelamin perempuan BB 2000 gr, PB 40 cm, keadaan meninggal dunia. Anak kedua umur kehamilan 39 minggu, tidak ada penyulit, jenis persalinan SC, ditolong oleh dokter, tidak ada komplikasi nifas, jenis kelamin anak Perempuan, BB 2630 gr, PB 48 cm, keadaan hidup.	Ny. M P1A0 AH1, umur kehamilan 39 minggu, tidak ada penyulit, jenis persalinan SC, ditolong oleh dokter, jenis kelamin anak Perempuan, BB 2430 gr, PB 43 cm, keadaan hidup.
Pemeriksaan Fisik : Dada dan Axila	Mammae klien tampak membesar, areola mammae klien berwarna kecoklatan, papila mammae exverted, kolostrum keluar, klien mengeluarkan asi, tidak ada sumbatan asi, klien memberikan ASI kepada bayi setelah 3 jam, tidak ditemukan adanya pembengkakan payudara.	Mammae klien tampak membesar, areola mammae klien berwarna kecoklatan, papila mammae exverted, kolostrum keluar, mengeluarkan ASI, tidak terjadi sumbatan ASI, dan mammae klien tampak tidak ada pembengkakan.
Pemeriksaan Fisik : Anogenital	Terdapat lochea rubra sejumlah 2 kali ganti pembalut penuh, berwarna merah, bau amis, perineum utuh, episiotomi tidak ada, tidak dilakukan pengkajian tanda-tanda REEDA.	Terdapat lochea rubra sejumlah 2 kali ganti pembalut penuh, berwarna merah, bau amis, perineum utuh, episiotomi tidak ada, tidak dilakukan pengkajian tanda-tanda REEDA.

Berdasarkan Tabel 2, skala nyeri awal pada Subjek I adalah 6, sedangkan pada Subjek II adalah 7. Hasil analisis data keperawatan menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki diagnosis keperawatan yang sama, yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi), sesuai dengan SDKI (DPP PPNI, 2017). Analisis data subjektif dan objektif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Analisa Data Subjek

Deskriptif	Subjek I	Subjek II
Data Subjektif	a. Ny. N mengatakan nyeri b. P: nyeri pada luka post SC Q: nyeri seperti disayatsayat R: dibagian bawah perut S: skala 6 T: nyeri hilang timbul	a. Ny. M mengatakan nyeri b. P: nyeri pada luka post SC Q: nyeri seperti disayatsayat R: dibagian bawah perut S: skala 7 T: nyeri hilang timbul
Data Objektif	a. Ny. N tampak meringis b. Terdapat luka post SC tertutup di perut bagian bawah dengan insisi vertikal kurang lebih 15 cm. c. Observasi TTV 1) TD: 104/71 mmHg 2) N: 92x/menit 3) RR: 22x/menit 4) S: 36°C	a. Ny. M tampak meringis kesakitan b. Terdapat luka post SC tertutup di perut bagian bawah dengan insisi vertikal kurang lebih 15 cm. c. Observasi TTV 1) TD: 128/84 mmHg 2) N: 96x/menit 3) RR: 20x/menit 4) S: 36,6°C
Masalah	Nyeri Akut (D.0077)	Nyeri Akut (D.0077)
Etiologi	Agen Pencedera Fisik (Prosedur Operasi)	Agen Pencedera Fisik (Prosedur Operasi)

Berdasarkan tabel 3, secara keseluruhan kedua subjek memiliki keluhan nyeri pada luka post op, dengan nyeri seperti disayat-sayat dibagian bawah perut. Subjek 1 mengatakan skala nyeri 6 sedangkan subjek 2 mengatakan skala nyeri 7. Berdasarkan dari hasil pengkajian sampai analisa data yang telah dibuat maka ditemukan masalah keperawatan yang sama pada kedua subjek dengan masalah keperawatan yang utama adalah nyeri akut. Diagnosa keperawatan yang akan di gunakan untuk intervensi subjek I dan II yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi), (SDKI DPP PPNI, 2017).

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan selama 3 hari diharapkan skala nyeri menurun dengan kriteria hasil kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, tanda-tanda vital membaik. Tujuan diberikan teknik benson diharapkan agar dapat mengurangi skala nyeri pada post SC. Rencana keperawatan dilaksanakan selama 3 hari, yaitu dengan melakukan teknik benson 2x/hari pagi dan sore hari.

Tabel 4 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek I

Hari/Tanggal	Skala Nyeri			
	Pagi Hari		Sore Hari	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Jumat, 9 Mei 2025	-	-	6	5
Sabtu. 10 Mei 2025	6	5	5	5
Minggu, 11 Mei 2025	5	4	4	3

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 1, Pada subjek I terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik benson dalam 2x/hari di pagi dan sore hari selama 3 hari. Pada subjek I hari pertama pagi hari tidak dilakukan intervensi teknik benson karena ibu sedang operasi SC, hari pertama setelah 6 jam post SC di sore hari sebelum dilakukan teknik benson skala nyeri 6 dan hari ketiga sore hari setelah

dilakukan teknik benson skala nyeri menjadi 3, di dapatkan adanya penurunan skala nyeri Post SC sebesar 3 poin.

Tabel 5 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek II

Hari/Tanggal	Skala Nyeri			
	Pagi Hari		Sore Hari	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Jumat, 9 Mei 2025	-	-	7	6
Sabtu, 10 Mei 2025	7	6	6	6
Minggu, 11 Mei 2025	5	4	4	3

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 2, pada Subjek II intervensi teknik relaksasi Benson tidak dilakukan pada pagi hari pertama karena pasien masih berada di ruang operasi SC. Pada sore hari pertama, skala nyeri pasien tercatat 7 sebelum intervensi dan menurun menjadi 6 setelah intervensi. Pada hari ketiga, skala nyeri pasien turun hingga 3, sehingga terjadi total penurunan sebesar 4 poin. Penurunan ini menunjukkan adanya efek positif intervensi yang dilakukan secara konsisten selama tiga hari berturut-turut.

Secara keseluruhan, baik Subjek I maupun Subjek II mengalami penurunan intensitas nyeri post SC setelah intervensi relaksasi Benson. Subjek I mengalami penurunan dari 6 menjadi 3 (3 poin), sedangkan Subjek II menurun dari 7 menjadi 3 (4 poin). Perbedaan kecepatan penurunan nyeri antara kedua subjek dapat dipengaruhi oleh faktor individu, misalnya kondisi obstetri (*primipara* atau *multipara*), daya tahan nyeri, serta kesiapan psikologis pasien.

III.2 DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson berpotensi menurunkan intensitas nyeri pada ibu post Sectio Caesarea, yang ditandai dengan adanya penurunan skor nyeri pada kedua subjek setelah intervensi dilakukan selama tiga hari. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada pasien dengan nyeri akut pascaoperasi. Dalam konteks keperawatan, nyeri post Sectio Caesarea merupakan masalah yang sering muncul dan memerlukan penanganan yang komprehensif agar proses pemulihan ibu dapat berlangsung secara optimal (Tri Chesariyanto et al., 2024).

Secara fisiologis, teknik relaksasi Benson membantu menimbulkan respons relaksasi melalui pengaturan napas, penurunan ketegangan otot, dan pengalihan respons tubuh dari keadaan tegang menuju kondisi lebih tenang. Respons ini berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri sehingga pasien menjadi lebih nyaman setelah intervensi diberikan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep manajemen nyeri nonfarmakologis yang menekankan bahwa penanganan nyeri tidak hanya berfokus pada pemberian obat, tetapi juga pada intervensi keperawatan yang aman, sederhana, dan mendukung kenyamanan pasien secara holistik (Mayasari, 2016). Selain itu, konsep nyeri sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi aspek fisik, psikologis, dan emosional juga memperkuat pentingnya pemberian intervensi relaksasi dalam menurunkan persepsi nyeri pasien (Swarana, 2022).

Dari aspek psikologis, teknik relaksasi Benson yang dilakukan dengan suasana tenang, pengaturan napas, serta pengulangan kata atau kalimat yang bermakna dapat membantu pasien mengalihkan perhatian dari rasa nyeri, meningkatkan ketenangan, dan memperbaiki kemampuan coping selama masa pemulihan. Kondisi relaks ini penting karena nyeri pascaoperasi tidak hanya berkaitan dengan kerusakan jaringan, tetapi juga dengan kecemasan, ketegangan, dan respons emosional pasien terhadap tindakan pembedahan. Oleh sebab itu, penurunan nyeri yang terjadi pada kedua subjek dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi efek fisiologis dan psikologis dari teknik relaksasi Benson (Febiantri & Machmudah, 2021; Mayasari, 2016).

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu menurunkan nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Penelitian Febiantri dan Machmudah (2021), Apriliawati dan Maryati (2022), Morita et al. (2020), serta Ratnawati dan Utari (2022) sama-sama menempatkan relaksasi Benson sebagai intervensi yang bermanfaat pada ibu post SC. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Parmar dan Tiwari (2021)

yang meneliti terapi relaksasi Benson pada pasien pascaoperasi Sectio Caesarea. Konsistensi arah temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki potensi yang cukup kuat untuk digunakan sebagai intervensi pendukung dalam pengelolaan nyeri post SC.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Andriana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson dapat digunakan pada pasien post Sectio Caesarea sebagai bagian dari upaya menurunkan nyeri akut. Meskipun konteks klinis dan kombinasi intervensi pada setiap penelitian dapat berbeda, keseluruhannya menunjukkan kecenderungan bahwa relaksasi Benson memberikan manfaat terhadap penurunan nyeri. Bahkan secara lebih umum, penggunaan teknik relaksasi pada pasien post operasi juga telah dilaporkan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada kasus lain, seperti pasien post operasi fraktur (Nurdin et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi memiliki relevansi yang luas dalam praktik keperawatan sebagai strategi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri.

Perbedaan besaran penurunan nyeri antara kedua subjek dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh respons individual masing-masing pasien. Faktor seperti pengalaman persalinan sebelumnya, ambang nyeri, kondisi psikologis, kemampuan coping, dan kesiapan pasien dalam mengikuti intervensi relaksasi dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Dengan demikian, meskipun kedua subjek sama-sama mengalami penurunan nyeri, kecepatan dan besar penurunannya tidak harus sama. Hal ini menegaskan bahwa respons pasien terhadap intervensi keperawatan bersifat individual dan perlu dipahami secara kontekstual pada setiap kasus.

Dalam kerangka asuhan keperawatan, hasil penelitian ini juga relevan dengan standar praktik keperawatan. Masalah keperawatan yang ditemukan pada kedua subjek adalah nyeri akut akibat agen pencedera fisik berupa prosedur operasi, yang sesuai dengan standar diagnosis keperawatan Indonesia (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Pemberian teknik relaksasi Benson sebagai tindakan keperawatan sejalan dengan pendekatan intervensi keperawatan untuk manajemen nyeri (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2017), sedangkan penurunan keluhan nyeri, berkurangnya meringis, dan perbaikan kenyamanan pasien sejalan dengan luaran keperawatan yang diharapkan pada pasien dengan masalah nyeri akut (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memiliki makna empiris, tetapi juga sesuai dengan kerangka praktik profesional keperawatan.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga memperkuat bahwa intervensi nonfarmakologis pada pasien post Sectio Caesarea dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk untuk meningkatkan rasa nyaman pasien. Arabella et al. (2022) menunjukkan bahwa asuhan keperawatan pemenuhan rasa nyaman pada pasien post SC juga dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis lain. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat diposisikan sebagai salah satu alternatif intervensi yang mudah diterapkan, relatif aman, dan dapat dipadukan dengan pendekatan keperawatan lainnya sesuai kebutuhan pasien.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan positif, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Jumlah subjek yang hanya dua orang menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh persepsi masing-masing individu. Penelitian ini juga belum mengendalikan faktor lain yang mungkin turut memengaruhi perubahan intensitas nyeri, seperti penggunaan analgesik, dukungan keluarga, kondisi emosional, dan kualitas istirahat pasien. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai data awal yang memberikan gambaran klinis mengenai potensi manfaat teknik relaksasi Benson pada ibu post Sectio Caesarea.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dalam membantu menurunkan nyeri pada ibu post Sectio Caesarea. Intervensi ini mudah dilakukan, tidak invasif, dan dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Oleh karena itu, perawat dapat mempertimbangkan penggunaan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu strategi pendukung dalam manajemen nyeri post operasi, khususnya pada pasien post SC.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami nyeri akut pascaoperasi Sectio Caesarea (SC) dengan karakteristik nyeri pada area insisi. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari (10–15 menit per sesi), terjadi

penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek, yaitu sebesar 3 poin pada Subjek I dan 4 poin pada Subjek II berdasarkan skala Numeric Rating Scale (NRS). Penurunan tersebut mengindikasikan adanya perubahan klinis yang bermakna terhadap intensitas nyeri.

Teknik relaksasi Benson berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan nyeri pada ibu post Sectio Caesarea. Namun, mengingat desain penelitian yang menggunakan studi kasus dengan jumlah subjek terbatas, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan belum dapat digeneralisasi secara luas.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, seperti kuasi-eksperimen atau randomized controlled trial dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan penggunaan analgesik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, teknik relaksasi Benson dapat dipertimbangkan untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan maternitas sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis yang aman dan aplikatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para subjek yang telah bersedia terlibat secara langsung dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberikan dukungan dan menjadi tempat penulis menempuh pendidikan di Program Studi DIII Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arabella, M. O., Iskandar, S., Nafratilova, M., & Lasmadasari, N. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Rasa Nyaman: Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Pemberian Terapi Sujok. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(3), 12-20.
- Apriliawati, N., & Maryati, S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan Sectio Caesarea Di Rsud Sleman. *Journal Prosiding Stikes Bethesda Yakkum*, 1(1), 474-481. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/319>
- Andriana, S., Sukmawati, S., & Solehati, T. (2023). Efektifitas Intervensi Relaksasi Benson Dan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Gagal Drip: Studi Kasus. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 133-148. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i3.2736>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Mayasari, C. D. (2016). The Importance of Understanding Non-Pharmacological Pain Management for a Nurse. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35-42.
- 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 Bukit tinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106-115.
- Nurdin, S., Kiling, M., & Rottie, J. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Iriana A Blu RSUP Prof Dr. R.D Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 106506.
- Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Post Caesarean Section Pain and Stress: A Pilot Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(3), 1-4. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/48029.15020>
- Ratnawati, R., & Utari, K. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson dalam Menurunkan nyeri Post Sectio Cesarea Ibu Pospartum. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, 8(1), 49-51.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas) Vol. 44 Issue 8. Riskesdas.
- Swarana, K. (2022). Konsep, Pengetahuan, sikap, prilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi covid-19, akses layanan kesehatan-lengkap

- dengan konsep teori, cara mengukur variabel dan contoh kuesioner (R. Indra (ed.)). Penerbit Andi (Anggota IKAPI).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tri Chesariyanto, M., Zubaidah, Z., & Sufiani Ikasari, F. (2024). Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Asuhan Keperawatan Maternitas : Studi Kasus. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 3(1), 26–30. <https://doi.org/10.54004/join.v3i1.16>