

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

**PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA***

<sup>1</sup>Elvira Tri Anglelika, <sup>\*2</sup>Nunung Nurhayati, <sup>3</sup>Dewi Marfuah, <sup>4</sup>Suci Noor H

Koresponding Author : [nunky\\_adzra@yahoo.com](mailto:nunky_adzra@yahoo.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Ibu *post sectio caesarea* mengalami nyeri akibat sayatan diperut. Nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran kondisi ibu *post sectio caesarea* dan penatalaksanaan teknik relaksasi benson serta faktor pendukung dan penghambat dalam penatalaksanaan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. **Metode :** Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah CI (*Clinical Instructure*) dengan pendidikan minimal Diploma/Sarjana. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara terstruktur yang dilakukan dengan waktu sekitar 30 menit. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan ibu *post sectio caesarea* mengalami nyeri dan teknik non farmakologi yang sering dilakukan diruangan yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi benson belum pernah dilakukan. Faktor pendukung adalah adanya motivasi dan dukungan dari keluarga dalam melakukannya, kesediaan pasien untuk melakukan, tersedianya Standar Operasional Prosedur di ruangan, tidak memerlukan alat, suasana tenang, posisi nyaman, mudah dilakukan dan diajarkan ke pasien, tidak memiliki efek samping apapun serta tidak memerlukan biaya. Sedangkan faktor penghambat antara lain tidak kooperatifnya pasien dan tidak tersedianya Standar Operasional Prosedur di ruangan. **Kesimpulan dan Saran :** Teknik relaksasi benson bisa dilakukan di rumah sakit dengan melihat faktor pendukung yang ada. Diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan penatalaksanaan teknik relaksasi benson secara langsung kepada pasien.

**Kata Kunci :** Teknik Relaksasi Benson, Nyeri, *Post Sectio Caesarea*