

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* TERHADAP INTENSITAS NYERI: *LITERATURE REVIEW*

¹Noviyanti Octaviyani, ²Suci Noor Hayati, ³Dewi Marfuah, ⁴Astri Mutiar

Koresponding Author : suci.noor@rocketmail.com

ABSTRAK

Pasien *post sectio caesarea* sering mengalami nyeri dikarenakan insisi pembedahan. Pembedahan pada *sectio caesarea* merupakan suatu tindakan yang dapat menimbulkan nyeri akibat terlepasnya senyawa mediator nyeri seperti asetilkolin, bradikinin dan sebagainya yang meningkatkan sensitivitas saraf reseptor nyeri. Nyeri *post sectio caesarea* dapat diatasi dengan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi *benson*. Teknik relaksasi *benson* merupakan pengembangan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pada diri pasien. Tujuan penulisan ini adalah untuk membuat *literature review* tentang efektivitas teknik relaksasi *benson* pada pasien *post sectio caesarea* terhadap intensitas nyeri. Metode penulisan yang digunakan yaitu *literature review* dengan jumlah 5 artikel, pencarian menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci *relaksasi benson, nyeri post sectio caesarea, experimental*, dengan kriteria inklusi responden pada penelitian pasien *post operasi sectio caesarea*, intervensi dengan teknik relaksasi *benson* dengan *outcome* adanya efektivitas teknik relaksasi *benson* pada pasien *post sectio caesarea* terhadap intensitas nyeri. Hasil penulisan menunjukkan bahwa teknik relaksasi *benson* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Kesimpulan penulisan ini adalah teknik relaksasi *benson* efektif untuk penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* maka diharapkan praktisi dapat menjadikan intervensi teknik relaksasi *benson* sebagai terapi non farmakologi dan dapat diaplikasikan dalam mengatasi nyeri.

Kata Kunci : Relaksasi *Benson*, nyeri, *post sectio caesarea*, *literature review*