

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*

Cintya Putri Anugrahni¹, Fitri Ayatul Azlina²

^{1,2} Kompartemen Keperawatan Maternitas, Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Email koresponden : fitriayatulazlina@ulm.ac.id

Abstrak

Sectio Cesarea atau SC merupakan tindakan persalinan insisi pada abdomen bawah, dilakukan untuk mengeluarkan janin dari rahim. Dampak dari insisi yang dilakukan dengan mengiris subkutan hingga lapisan terbawah dan menjahitnya kembali, akan menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan perlakuan yang tepat adalah pemberian terapi benson. Merupakan studi kasus untuk memberikan asuhan keperawatan pada ibu pasca *sectio caesarea*. Desain penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Karakteristik pasien pada penelitian merupakan pasien pasca *sectio caesarea* hari pertama dan kooperatif. Pengukuran skala nyeri menggunakan instrumen *numeric rating scale*. Penerapan terapi benson dilakukan selama 10-15 menit. Dapat diulangi setiap kali nyeri terasa oleh pasien Hasil menunjukkan adanya penurunan pada skala nyeri pasien dari hari pertama hingga hari ketiga. Hari pertama pasien mengatakan nyeri berada pada skala 9 (nyeri berat) hingga hari ketiga menjadi skala 3 (nyeri ringan). Penerapan terapi benson yang dilakukan dapat mengurangi intensitas nyeri, dengan adanya penggunaan obat-obatan dapat mengurangi intensitas nyeri secara signifikan. Terapi Benson dapat memberikan kenyamanan dengan menurunnya intensitas nyeri yang dirasakan, dari nyeri berat ke nyeri ringan. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan terapi Benson di semua keluhan yang memungkinkan dilakukan terapi benson, tidak hanya pada nyeri.

Kata kunci: Nyeri Akut, Pasca *Sectio Caesarea*, Terapi Benson

Abstract

Cesarean section, commonly known as a C-section, is a medical procedure for delivering a baby through an incision made in the lower part of the abdomen. This incision, which extends through layers of tissue down to the underlying structures and is later stitched up, leads to discomfort; the recommended therapy for this is Benson therapy. This study focuses on delivering nursing support to mothers after undergoing a cesarean section. The research utilized a qualitative framework centered around case study methods. In this investigation, the patient was a compliant individual on the first day following the cesarean delivery. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale. Benson therapy was conducted for a duration of 10 to 15 minutes and could be repeated each time the patient felt pain. Findings indicated a reduction in the patient's pain rating from the first day to the third day post-operation. Initially, the pain level reported by the patient was 9 (indicating severe pain), which improved to a score of 3 (indicating mild pain) by the third day. The implementation of Benson therapy effectively diminished pain severity; when used alongside pain medication, it can lead to a notable decrease in pain levels. Benson therapy is effective in alleviating pain by lessening its intensity, reducing it from severe to mild. Future studies might consider utilizing Benson therapy for a broader range of conditions where it could be beneficial, extending beyond just pain relief.

Keywords: Acute Pain, Benson Therapy, Post *Sectio Caesarea*

Pendahuluan

metode yang dapat dilakukan seperti proses persalinan pervaginam komplementer dan water birth hingga melalui prosedur operasi seperti SC konvensional, ERACS (*Enhanced Recovery After Cesarean Surgery*) dan vacum. Banyak hal yang mendasari perbedaan proses melahirkan, dimulai dari

kondisi fisik yang dapat mengganggu keselamatan ibu dan janin

yang akan dilahirkan, hingga adanya keinginan istimewa dari keluarga atau ibu bayi sendiri. Persalinan dengan metode *sectio caesarea* (SC) merupakan prosedur pembedahan untuk melahirkan janin melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus. Tindakan ini umumnya dilakukan atas

indikasi medis tertentu, terutama pada kondisi kegawatdaruratan seperti plasenta previa, kelainan presentasi atau posisi janin, serta keadaan lain yang berisiko membahayakan keselamatan ibu maupun janin (Siagian, et al., 2023).

Salah satu metode persalinan yang akhir-akhir ini banyak dilakukan adalah sectio cesarea (SC). Berdasarkan rekomendasi *World Health Organization* (WHO), angka persalinan dengan sectio caesarea (SC) yang dianggap ideal berada pada kisaran 10–15% dari total kelahiran di suatu negara. Namun, di berbagai negara berkembang, angka ini menunjukkan kecenderungan meningkat dan bahkan melampaui batas yang direkomendasikan (Siagian, et al., 2023).

Persalinan dengan metode Sectio Caesarea (SC) berpotensi menimbulkan permasalahan yang kompleks pada ibu, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, hingga spiritual. Luka insisi akibat prosedur pembedahan tersebut dapat menyebabkan nyeri, yang terjadi sebagai konsekuensi dari kerusakan atau pemutusan serabut saraf serta adanya tekanan mekanis yang ditimbulkan oleh jahitan pada area luka operasi (Kamallia & Haniyah, 2023).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendukung yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi Benson (Oktavia & Soesanto, 2025).

Menurut Wahyu (2018) teknik relaksasi memiliki kelebihan karena mudah diterapkan dalam pengaturan apa pun dan tidak memiliki efek samping dengan indikasi yang berbahaya jika dibandingkan dengan tindakan keperawatan lain Nyeri dapat dikendalikan melalui

manajemen nyeri yang bertujuan untuk mengurangi atau meredakan sensasi nyeri yang dialami klien hingga mencapai kondisi yang lebih nyaman. Penatalaksanaan nyeri secara umum terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu nya terapi Benson.

Teknik relaksasi Benson melibatkan penambahan unsur keyakinan melalui pengucapan kata-kata tertentu yang disesuaikan dengan kepercayaan pasien, khususnya pada individu yang mengalami nyeri. Dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya, metode Benson memiliki keunggulan karena mudah diterapkan serta tidak menimbulkan efek samping. (Rukmasari, et al., 2023).

Teknik relaksasi Benson diterapkan pada klien pascaoperasi dalam rentang waktu 2 jam hingga 2 hari, dengan durasi pelaksanaan sekitar 5–10 menit setiap sesi. Evaluasi tingkat nyeri dilakukan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) (Natasya, Purwaningsih & Nisrina, 2025).

Berdasarkan hal tersebut, maka dipeoleh rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini, yaitu apakah penerapan terapi benson dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu dengan nyeri pasca *sectio caesarea*?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana perubahan intensitas nyeri pada ibu pasca sectio caesarea melalui penerapan terapi Benson di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura.

Metode

Metode penulisan karya ilmiah akhir ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kriteria pemilihan pasien dalam penelitian ini dengan Kriteria inklusi penelitian yaitu yaitu:

- 1) pasien merupakan ibu pasca sectio caesarea hari pertama,
- 2) Pasien kooperatif dan mengisi inform consent bersedia menjadi pasien penelitian.
- 3) Pasien dan keluarga bersedia untuk menjadi pasien penelitian.

Kriteria eksklusi penelitian yaitu yaitu:

- 1) pasien dan keluarga tidak bersedia
- 2) Pasien tidak kooperatif dan menolak menjadi pasien penelitian.

Pengkajian dilakukan dengan observasi, tanya jawab pada pasien atau keluarga dan data pasien. Kemudian dilakukan penyusunan masalah, penyusunan diagnosis dan perencanaan keperawatan. Berdasarkan evidence based nursing yang menjadi acuan, maka diterapkan pada pasien setelah pemberian informed consent. Sampel penelitian ini adalah Ny. R (28 tahun), status obstetri P2A0 dengan Post SC Hari ke-0. Terapi benson dilakukan selama pasien masih merasakan nyeri pasca sectio caesarea dan dapat diulang berkali-kali saat nyeri timbul, bahkan saat pasien sudah di pulangkan, terapi benson dapat dilakukan jika nyeri timbul.

Prosedur pengukuran intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu dengan meminta pasien mendeskripsikan rasa nyeri dalam angka 1-10. Angka 1 berarti nyeri ringan dan angka

10 berarti nyeri berat. Terapi benson dilakukan sebelum pemberian obat-obatan analgesik. Evaluasi dari terapi dilakukan setelah semua prosedur dilakukan, pasien diminta menyebutkan kembali pada angka berapa nyeri terasa, kemudian bandingkan angka intensitas nyeri sebelum terapi dan setelah terapi.

Langkah-langkah dari prosedur terapi Benson dapat dilakukan dengan 1) Membimbing pasien agar berada di posisi yang nyaman (tanyakan terkait kenyamanan pasien). 2) Minta pasien untuk mengatur pernapasan secara perlahan secara teratur. 3) Arahkan pasien untuk memfokuskan pikiran pada kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan pasien. 4) Lakukan terapi Benson selama $\pm 10-15$ menit. 5) Terapi dapat diulang sesuai kebutuhan pasien (Setiyawati dkk, 2026).

Identitas pasien penelitian dilindungi penuh dengan pemberian nama yang diganti dengan inisial dan data diri pribadi pasien tidak akan dipublikasi.

Hasil

Hasil studi kasus dapat di lihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Implementasi Terapi Benson

Hari Ke	Waktu	Nyeri Sebelum Terapi	Dosis / waktu pemberian Analgesik	Terapi Benson	Nyeri Sesudah Terapi
Hari 1	20.00 wita	9 (nyeri berat)	Tramadol 1x50 mg dalam 250 cc (IV)	Terapi diberikan selama 10 menit	9 (nyeri berat)
Hari 1	23.30 wita	8 (nyeri berat)	Tramadol 1x50 mg dalam 250 cc (IV)	Terapi diberikan selama 10 menit	7 (nyeri sedang)
Hari 2	06.00 wita	7 (nyeri sedang)	07.00 WITA Ketorolac 2x30 mg (IV)	Terapi diberikan selama 10 menit	6 (nyeri sedang)
Hari 2	12.30 wita	5 (nyeri sedang)	-	Terapi diberikan	5 (nyeri sedang)

				selama 10 menit	
Hari 2	19.00 wita	5 (nyeri sedang)	20.00 WITA Ketorolac 2x30 mg (IV)	Terapi diberikan selama 10 menit	4 (nyeri sedang)
Hari 3	10.00 wita	3 (nyeri ringan)	-	Terapi diberikan selama 10 menit	3 (nyeri ringan)

Pembahasan

Nyeri dapat dikendalikan melalui penatalaksanaan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri hingga mencapai kenyamanan pada klien. Pendekatan farmakologis pada pasien dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri ketorolac, obat diberikan melalui injeksi intravena. Pasien diberikan obat dengan dosis 2x30 mg.

Penerapan terapi benson memiliki kelebihan karena mampu mengurangi nyeri secara cepat (Solehati et al.,2024).

Nyeri pada periode postoperatif umumnya diklasifikasikan sebagai nyeri akut dengan tingkat keparahan yang tinggi (*severe*). Penatalaksanaan nyeri tersebut dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis, melalui obat-obatan analgesik maupun non farmakologi melalui relaksasi atau distraksi (Wayan et al., 2023).

Berdasarkan data subjektif dan objektif, diagnosa keperawatan yang diambil berdasarkan (SDKI 2016) adalah nyeri akut (D.0077). Luaran dari diagnosis adalah tingkat nyeri (L.08066), (SLKI, 2016) dengan intervensi fokus yaitu manajemen nyeri (I.08238) (SIKI, 2016). Menurut (Morita, 2020), terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan respons tubuh dengan unsur keyakinan atau fokus spiritual, sehingga mampu menurunkan ketegangan

otot, menstabilkan pernapasan, serta mengurangi persepsi nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi, termasuk pada ibu post partum *Sectio Caesarea*. Penerapan ini dilakukan sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan, yaitu 3 x 24 jam.

Pemulihan pasien pascaoperasi menurut Mulyono (2010) umumnya memerlukan waktu rata-rata sekitar 45 menit. Pada umumnya, pasien akan mengalami nyeri yang cukup hebat dalam dua jam pertama setelah operasi, yang disebabkan oleh mulai berkurangnya efek obat anestesi. Prosedur insisi pada dinding abdomen dan uterus dalam proses persalinan, termasuk pengeluaran bayi dan plasenta, dapat menimbulkan nyeri superfisial. Nyeri tersebut terjadi akibat terputusnya serabut saraf serta adanya tekanan dari jahitan luka operasi (Animba & Da Cunha, 2024).

Pasien pascaoperasi menurut Deswani dapat mengalami perubahan pada ekspresi, aktivitas sehari-hari, serta tingkat kenyamanan. Nyeri yang dirasakan umumnya disebabkan oleh tindakan insisi atau rangsangan mekanik, yang kemudian dihantarkan sebagai impuls nosiseptif melalui proses transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Respons nyeri pada setiap pasien *sectio caesarea* bersifat

bervariasi, dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengekspresikan serta merespons nyeri yang dialami (Wandini, 2025).

Peneliti menerapkan terapi selama 3 hari dan dilakukan 10-15 menit, dilakukan saat nyeri terasa dan terapi Benson sebaiknya dilakukan 2-3 jam sebelum pemberian farmakologis, ini dilakukan agar hasil yang didapatkan tidak bias. Terapi ini tidak dapat menghasilkan hasil yang signifikan apabila hanya dilakukan 1 kali saja maka harus dilakukan secara teratur yaitu selama 10-20 menit untuk terapi relaksasi benson dilakukan dalam 3 hari berturut-turut (Muqorrobin dkk, 2024).

Hasil menunjukkan adanya penurunan pada skala nyeri pasien dari hari pertama hingga hari ketiga. Hari pertama pasien mengatakan nyeri berada pada skala 8 (nyeri berat) hingga hari ketiga menjadi skala 3 (nyeri ringan). Penurunan skala nyeri juga karena adanya pemberian obat analgesik, dalam hal ini ketorolac.

Hasil di atas sesuai dengan acuan referensi yang menjadi dasar penelitian ini yaitu penelitian yang mengatakan bahwa terapi Benson (Rustini & Tridiyawati, 2022) bahwa terapi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, terapi Benson juga mudah serts dapat dilakukan kapan saja saat nyeri terasa.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian yang dilakukan yaitu untuk memberikan asuhan keperawatan melalui terapi Benson pada intensitas nyeri Post SC Ny. R bersamaan dengan adanya pemberian terapi medis analgesik, maka terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien.

Saran

Berdasarkan tujuan penelitian yang dilakukan yaitu untuk memberikan asuhan keperawatan melalui terapi Benson pada intensitas nyeri Post SC Ny. R bersamaan dengan adanya pemberian terapi medis analgesik, maka terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien.

Referensi

- Animba, Y., & Da Cunha, T. S. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Letak Lintang Di Ruang Anggrek RSUD Dr. TC Hillers Maumere. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 72-77.
- Fitriyanti, L., Ina, A. A., Citrawati, N. K., Sagitarini, P. N., Hadi, D. R. F., Karundeng, J. O., & Yunitasari, E. (2024). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kamallia, L. N. & Haniyah, S., (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum Sc. *Journal Of Nursing & Health*, Pp. 303-316.
- Komarajah, Nurul & Setiawandari, Setiawandari & Khoirul Waroh, Yuni. (2023). Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (SC) di RSUD Syamrabu Bangkalan.
- Muqorrobin, F. S., Bachtiar, A., Subekti, I., & Nataliswati, T. (2024). Perbedaan Tingkat Nyeri Dengan Pemberian Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea.
- 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 Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106-115.
- Naili, N. K. (2023). Penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada

- pasien dengan post operasi sectio caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6-10.
- Natasya, C., Purwaningsih, P., & Nisrina, N. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 5030-5037.
- Ningtyas, N. W. R., Kep, M. T., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., SiT, S., Ainurrahmah, Y., ... & Kep, M. (2023). Bunga Rampai Manajemen Nyeri. *Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo*.
- Noviyani, Ernita Prima; Anita, Nur ; Wulandari, Idah Ayu ; Salanti, Pipih ; Magasida, Diani ; Octavia, Rina ; , Fatmawati,; Dewi, Mariza Mustika; Astuti, Yuli ; Lustiani, Ika ;, (2023). Fisiologi Dan Psikologi Persalinan. Jakarta: Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Oktavia, A. F., & Soesanto, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC H-1 Di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 16840–16849.
- Rukmasari, E. A. Et Al., (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional*, Pp. 65-72.
- 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.
- Setiyawati, J., Balurrochman, I. Q., Listyowati, R., Kusumaningrum, H., & Sukesu, N. (2026). Asuhan Keperawatan Post Partum Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut melalui Penerapan Terapi Relaksasi Benson. *Panggung Kebaikan: Jurnal Pengabdian Sosial*, 3(1), 107-119.
- Siagian, L., Anggraeni, M. & Pangestu, G. K., (2023). Hubungan Antara Letak Janin, Preeklampsia, Ketuban Pecah Dini Dengan Kejadian Sectio Caesaria Di Rs Yadika Kebayoran Lama Tahun 2021. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, Pp. 1107-1119.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2024). Terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan sectio caesarea:systematic review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91–106.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Wandini, R. (2025). Penggunaan Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Aromaterapi Lavender pada Ibu dengan Nyeri Akut Post Sectio Caesarae di RS. Bhayangkara Bandar Lampung Tahun 2025. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(4).