

PENERAPAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN NYERI PASIEN POST SECTIO CAESAREA RSUD KARDINAH

Soniyati Dewi Sartika^{1*}, Atun Raudotul Ma'rifah², Enike Wiwiek Widiyanti³

Program Studi Keperawatan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa¹, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa², Pembimbing Klinik, RSUD Kardinah Tegal³

*Corresponding Author : soniadewisartika2@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) sering menimbulkan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan persalinan normal sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu pasca operasi. Kondisi ini dapat mengganggu mobilisasi, proses pemulihan, dan pemberian ASI. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi benson, yang bekerja melalui respons relaksasi untuk menurunkan ketegangan fisik dan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien *post SC* dengan penerapan teknik relaksasi benson sebagai manajemen nyeri. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus pada Ny. D, pasien *post SC* di RSUD Kardinah Tegal. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik selama tiga hari perawatan. Diagnosa keperawatan utama meliputi nyeri akut, risiko infeksi, dan ansietas. Intervensi yang diberikan terdiri dari manajemen nyeri farmakologis dan nonfarmakologis, teknik relaksasi benson, perawatan luka aseptik, edukasi, serta dukungan emosional. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi 2, luka operasi bersih tanpa tanda infeksi, dan penurunan tingkat kecemasan pasien. Simpulan penelitian ini adalah bahwa penerapan intervensi keperawatan terpadu yang disertai teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan nyeri, mencegah infeksi, dan mengurangi ansietas pada pasien *post sectio caesarea*. Teknik ini direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk mempercepat pemulihan.

Kata kunci : nyeri akut, *post operasi*, relaksasi benson, *sectio caesarea*

ABSTRACT

Cesarean section (CS) delivery often causes a higher level of pain compared to vaginal delivery, leading to physical and psychological discomfort in mothers after surgery. This condition may interfere with mobility, the recovery process, and breastfeeding. One non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the Benson relaxation technique, which works by activating the relaxation response to decrease physical tension and pain perception. This study aims to describe the nursing care provided to a post-CS patient through the application of the Benson relaxation technique for pain management. This study employed a case study approach involving Mrs. D, a post-CS patient at Kardinah Regional Hospital, Tegal. Data were collected through interviews, observations, and physical examinations over a three-day period of care. The primary nursing diagnoses included acute pain, risk of infection, and anxiety. Nursing interventions consisted of pharmacological and non-pharmacological pain management, the Benson relaxation technique, aseptic wound care, patient education, and emotional support. Evaluation results showed a decrease in pain intensity from a scale of 5 to 2, a clean surgical wound without signs of infection, and reduced levels of anxiety. In conclusion, the implementation of integrated nursing interventions combined with the Benson relaxation technique was effective in reducing pain, preventing infection, and decreasing anxiety in post-cesarean section patients. This technique is recommended as part of nursing care to accelerate recovery.

Keywords : acute pain, *postoperative*, benson relaxation, *cesarean section*

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) didefinisikan sebagai sebuah prosedur pengeluaran janin yang melibatkan pembuatan insisi pada dinding abdomen serta uterus. Pelaksanaan tindakan ini

didasarkan pada alasan medis, dengan tujuan utama menyelamatkan ibu dan janin (Kamallia & Haniyah, 2023). Metode kelahiran ini merupakan satu dari dua cara persalinan yang dikenal, di samping persalinan pervaginam (Morita et al., 2020). Persalinan adalah proses pergerakan keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir (Putri et al., 2023). Terdapat kecenderungan peningkatan prevalensi kelahiran *Sectio Caesarea* di tataran global. *World Health Organization* (WHO) melaporkan rerata 5%–15% per 1.000 kelahiran menggunakan metode ini (Ferlikhatun & Retno, 2024). Di Indonesia, data RISKESDAS tahun 2018 memperlihatkan bahwa 17,6% dari total persalinan pada ibu dalam rentang usia 10-54 tahun dilakukan melalui SC. Dari total persentase tersebut, dicatatkan pula adanya komplikasi atau gangguan penyerta pasca persalinan SC sebesar 23,2% (Kamallia & Haniyah, 2023). Sementara itu, untuk wilayah Jawa Tengah, pada tahun 2023 tercatat 18,2% atau sebanyak 5.222 kasus (Oktavia & Soesanto, 2025).

Angka kejadian nyeri dilaporkan lebih tinggi secara signifikan pada persalinan melalui *Sectio Caesarea* (27,3%) bila dibandingkan dengan persalinan normal (9%). Umumnya, ibu post operasi *Sectio Caesarea* akan merasakan nyeri selama beberapa hari, dengan intensitas yang cenderung meningkat pada hari pertama pasca pembedahan. Kondisi ini tidak hanya berdampak fisik tetapi juga psikologis, antisipasi terhadap nyeri setelah efek analgesik menghilang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Nyeri yang dialami berkorelasi dengan menurunnya kualitas tidur, peningkatan stres, ansietas, dan kekhawatiran jika harus menjalani prosedur bedah kembali (Rukmasari et al., 2023). Prosedur *Sectio Caesarea* mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan, yang memicu sensasi nyeri tidak nyaman. Nyeri sendiri dipahami sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan, baik yang aktual maupun potensial. Karena sifatnya yang subjektif, persepsi serta respons terhadap nyeri bervariasi antar persona (Naili & Prasetyorini, 2023).

Nyeri memiliki dua komponen, yaitu fisiologis dan psikologis. Komponen fisiologis berkaitan dengan penerimaan impuls ke saraf pusat, sedangkan komponen psikologis mencakup persepsi, interpretasi, dan respons seseorang terhadap sensasi nyeri. Untuk membantu menurunkan nyeri, berbagai teknik non-farmakologis dapat digunakan, seperti sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, distraksi, hipnosis, kompres, TENS (*transcutaneous electrical nerve stimulation*), imajinasi terpandu, dan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang banyak dikenal adalah relaksasi benson (Morita et al., 2020). Relaksasi benson dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk latihan pernapasan yang mensyaratkan keterlibatan keyakinan serta kepercayaan pasien, yang bertujuan untuk menciptakan keadaan rileks dan tenang (Andriana et al., 2023). Mekanisme kerja relaksasi benson berlangsung melalui pengalihan fokus pasien dari persepsi nyeri. Penciptaan suasana nyaman dan kondisi tubuh yang rileks akan menstimulasi peningkatan proses analgesia endogen.

Proses ini didukung oleh penggunaan afirmasi atau mantra spesifik yang mempunyai efek menenangkan. Keunggulan metode relaksasi benson ini, sebagaimana dicatat oleh (Morita et al., 2020) terletak pada kemudahan penerapan oleh pasien serta kemampuannya dalam menekan pembiayaan medis. Selain itu, teknik ini juga mengintegrasikan unsur keyakinan atau spiritualitas pasien sebagai bagian dari proses relaksasi. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata bermakna menenangkan yang sesuai dengan kepercayaan pasien. Terapi relaksasi benson pada dasarnya diyakini oleh banyak orang bahwa Sang Maha Pencipta memberikan ketenangan, kesembuhan, dan kesehatan, sehingga aspek spiritual tersebut menjadi komponen penting dalam keberhasilan teknik ini (Kurdaningsih et al., 2023).

Hasil yang koheren ditunjukkan oleh penelitian (Morita et al., 2020) yang dilaksanakan di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Dalam studi tersebut, kelompok kontrol mencatatkan

rerata skor tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden pada angka 5,40. Tingkat nyeri pada kelompok tersebut bervariasi antara skala 3 (terendah) hingga 7 (tertinggi), dengan catatan standar deviasi 1,26. Akibatnya, selisih rerata nilai antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol teridentifikasi sebesar 1,70. Kelompok kontrol, yang tidak menerima penerapan teknik relaksasi benson, memperlihatkan progres menurunkan nyeri yang lebih terbatas jika dibandingkan dengan kelompok intervensi. Hal tersebut disebabkan oleh penerapan terapi non-farmakologi yang melengkapi terapi farmakologi pada kelompok intervensi, sehingga kombinasi perlakuan ini mengakibatkan reduksi intensitas nyeri yang lebih signifikan pada kelompok tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien post Sectio Caesarea dengan penerapan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus yang bertujuan menggambarkan secara mendalam asuhan keperawatan pada pasien post *Sectio Caesarea*. Penelitian dilaksanakan di Ruang Mawar RSUD Kardinah Tegal pada bulan September 2025. Sampel penelitian adalah satu pasien post Sectio Caesarea, yaitu Ny. D berusia 34 tahun, yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik sesuai standar prosedur keperawatan. Fokus pengkajian mencakup intensitas nyeri, risiko infeksi, dan tingkat kecemasan. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, meliputi penetapan diagnosis keperawatan, perumusan intervensi, dan evaluasi hasil asuhan keperawatan.

HASIL

Hasil studi kasus menunjukkan adanya perubahan kondisi pasien setelah diberikan intervensi relaksasi benson selama tiga hari perawatan di Ruang Mawar RSUD Kardinah Tegal. Pada hari pertama, intensitas nyeri pasien tercatat pada skala 5 kemudian menurun menjadi 3 pada hari kedua, dan 2 pada hari ketiga. Tingkat kecemasan pasien juga menunjukkan penurunan, ditandai dengan ekspresi wajah yang lebih tenang dan kemampuan berkomunikasi yang lebih baik. Kemampuan mobilisasi pasien mengalami peningkatan, dari sebelumnya hanya mampu berbaring menjadi mampu duduk dan berdiri dengan bantuan pada hari ketiga. Kondisi luka operasi tampak bersih dan kering tanpa tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, ataupun sekret. Selama proses perawatan, pasien mampu mengikuti instruksi latihan napas dan melakukan relaksasi secara mandiri. Tidak ditemukan komplikasi selama intervensi diberikan.

PEMBAHASAN

Pengkajian pada Ny. D usia 34 tahun post operasi Sectio Caesarea elektif menunjukkan nyeri sedang dengan skala 5 di area insisi. Nyeri dirasakan seperti tertusuk dan meningkat saat bergerak. Pasien tampak waspada saat mobilisasi dan menunjukkan kecemasan terkait penyembuhan. Pemeriksaan fisik memperlihatkan luka operasi tertutup balutan steril dengan kondisi baik tanpa tanda infeksi, serta tanda vital dalam batas normal. Hasil pengamatan memperlihatkan pasien mengekspresikan ketidaknyamanan sewaktu beraktivitas dan terlihat sangat waspada saat mengubah posisi. Area insisi bedah berukuran kurang lebih 10 cm tampak tertutup balutan steril. Kondisi luka tersebut baik, tidak menunjukkan tanda iritasi (kemerahan), pembengkakan, ataupun keluaran cairan (eksudat). Seluruh parameter vital pasien juga tercatat stabil yaitu tekanan darah 127/83 mmHg, nadi 82 kali/menit, respirasi 21 kali/menit, suhu 36,5

°C, serta SpO₂ 98%. Berdasarkan pengkajian tersebut, perawat merumuskan tiga diagnosis keperawatan utama yaitu nyeri akut, risiko infeksi, dan ansietas. Fokus intervensi diarahkan pada manajemen nyeri, pencegahan infeksi, serta penurunan kecemasan melalui edukasi dan dukungan psikologis.

Berdasarkan diagnosa nyeri akut, intervensi difokuskan pada manajemen nyeri. Intensitas nyeri dipantau dengan skala numerik, pasien dibantu menemukan posisi yang nyaman untuk mengurangi tekanan pada luka, dan suasana ruangan dijaga agar tetap tenang untuk menurunkan rangsangan eksternal. Intervensi ini dikombinasikan dengan teknik relaksasi benson, yang dilakukan dua kali sehari selama ± 15 menit. Teknik ini melibatkan pengaturan napas dalam dengan fokus pada kata yang menenangkan dan pelepasan ketegangan otot. Selain itu, dilakukan kolaborasi dengan tim medis dalam pemberian analgesik sesuai indikasi. Pada diagnosis risiko infeksi, intervensi difokuskan pada pencegahan infeksi dengan memantau kondisi luka, menjaga kebersihan area operasi, dan merawat luka menggunakan teknik aseptik. Balutan luka diganti sesuai jadwal dan kebutuhan, dengan perhatian terhadap tanda-tanda awal infeksi seperti kemerahan, bengkak, nyeri tekan, atau keluarnya eksudat. Pasien dan keluarga diberikan edukasi mengenai pentingnya cuci tangan, menjaga kebersihan linen dan pakaian, serta memperhatikan kebersihan area perineum, mengingat letak luka SC dekat dengan area genitalia. Kolaborasi dengan dokter dilakukan untuk pemberian antibiotik profilaksis.

Pada diagnosa ansietas, intervensi difokuskan pada penurunan kecemasan. Langkah awal adalah membangun hubungan saling percaya dengan pasien melalui komunikasi terapeutik, yang memungkinkan pasien mengungkapkan perasaan takut atau kekhawatiran terkait kondisi dan proses penyembuhannya. Perawat kemudian mengidentifikasi sumber kecemasan dan memberikan informasi secara bertahap tentang apa yang sedang terjadi dan apa yang dapat diharapkan selama masa pemulihan. Teknik relaksasi benson digunakan kembali untuk membantu meredakan nyeri dan menenangkan pikiran. Selain itu, keterlibatan keluarga sangat ditekankan untuk memberikan dukungan emosional yang lebih kuat.

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada pasien post *Sectio Caesarea* berfokus pada tiga area utama, yaitu manajemen nyeri, pencegahan infeksi, dan penurunan tingkat ansietas. Pada aspek manajemen nyeri, perawat secara rutin memantau intensitas nyeri menggunakan skala numerik 0–10 setiap 8 jam. Pasien dibantu mencari posisi istirahat yang nyaman seperti posisi *semi fowler* atau miring, untuk mengurangi tekanan pada area luka. Selain itu, pasien diajarkan teknik relaksasi benson yang meliputi pengaturan napas dalam, pengulangan kata menenangkan, dan pelepasan ketegangan otot. Teknik ini dilakukan dua kali sehari, masing-masing selama ± 15 menit. Kolaborasi dengan tim medis juga dilakukan untuk pemberian analgetik sesuai instruksi seperti paracetamol atau NSAID, dengan tetap memantau kemungkinan efek samping yang muncul. Penerapan mobilisasi dini dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan gerak ringan di tempat tidur hingga latihan duduk dan berdiri, yang turut membantu dalam penurunan nyeri secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Khimayasari & Mualifah (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti relaksasi napas dalam dan mobilisasi dini mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

Pada implementasi pencegahan infeksi, tindakan keperawatan difokuskan pada observasi luka operasi, perawatan luka menggunakan teknik aseptik, serta penggantian balutan secara teratur sesuai kebutuhan. Luka dipantau setiap shift untuk mendeteksi adanya tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, eksudat, atau peningkatan nyeri tekan. Perawat juga memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, teknik mencuci tangan yang benar, serta kebersihan lingkungan sekitar pasien termasuk pakaian dan linen. Kolaborasi dilakukan dengan dokter untuk pemberian antibiotik profilaksis sesuai protokol. Hasil ini sejalan dengan penelitian Idramsyah, Fadillah, & Wahyuni (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik aseptik dan penggantian balutan secara rutin dapat

menurunkan risiko infeksi luka pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Sementara itu, untuk mengatasi ansietas, perawat membangun hubungan saling percaya dengan pasien melalui komunikasi terapeutik yang aktif dan empatik. Pasien diberikan kesempatan untuk menyampaikan rasa takut atau cemas yang dirasakannya, terutama terkait proses pemulihan pasca operasi. Perawat kemudian memberikan informasi secara bertahap dan mudah dipahami mengenai kondisi pasien, proses penyembuhan, serta tindakan keperawatan yang akan dilakukan. Teknik relaksasi benson juga digunakan sebagai metode untuk mengurangi ketegangan psikis, sejalan dengan manfaatnya dalam manajemen nyeri. Keluarga pasien dilibatkan secara aktif untuk memberikan dukungan emosional, yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pasien. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Nasution et al., 2024) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan dengan penurunan tingkat kecemasan pasien *Sectio Caesarea* di RS Islam Sultan Agung Semarang.

Evaluasi dilakukan setiap hari selama 3×24 jam untuk menilai efektivitas intervensi yang telah dilaksanakan. Pada hari pertama, pasien melaporkan nyeri sedang, masih tampak ragu untuk bergerak dan menunjukkan ekspresi cemas. Intervensi yang dilakukan meliputi edukasi tentang teknik relaksasi benson, pengaturan posisi nyaman, serta perawatan luka aseptik. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rahmadyanti & Nani, 2024) yang menunjukkan bahwa setelah mendapatkan intervensi teknik relaksasi Benson, skala nyeri pada ibu berkurang menjadi nyeri sedang. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi memberikan kenyamanan pada ibu, memperlancar aliran darah, serta menimbulkan perasaan rileks ketika pasien mengalami serangan rasa sakit. Pada hari kedua, nyeri menurun menjadi skala 3. Pasien mulai mampu melakukan relaksasi secara mandiri dan tampak lebih tenang. Perawatan luka berjalan lancar tanpa tanda-tanda infeksi. Pasien mulai menunjukkan ketertarikan untuk berdiskusi mengenai proses penyembuhannya. Hasil ini sejalan dengan (Sulistiawati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson dapat membantu menurunkan nyeri. Pada kasus ini, nyeri pasien menurun menjadi skala 3. Penurunan skala nyeri tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi memberikan kenyamanan, memperlancar aliran darah, serta menimbulkan perasaan rileks sehingga pasien lebih mampu menghadapi sensasi sakitnya.

Evaluasi akhir pada hari ketiga menunjukkan hasil yang sangat baik. Skala nyeri menurun menjadi 2, menunjukkan keberhasilan manajemen nyeri baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Luka operasi tampak bersih dan kering, tanpa kemerahan, dengan nyeri tekan minimal. Suhu tubuh stabil pada 36,5 °C sehingga tidak ada tanda infeksi. Pasien juga tampak lebih tenang, tersenyum, dan mengatakan sudah tidak takut lagi saat beraktivitas. Pasien bahkan mulai aktif bertanya tentang perawatan di rumah dan jadwal kontrol berikutnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Naili & Prasetyorini, 2023) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* efektif menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa relaksasi benson dapat berfungsi sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung manajemen nyeri, mempercepat pemulihan, serta memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien pasca operasi *Sectio Caesarea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan terhadap Ny. D dengan pasien post *Sectio Caesarea*, dapat disimpulkan bahwa pendekatan keperawatan yang komprehensif meliputi manajemen nyeri, pencegahan infeksi, dan penanganan ansietas berkontribusi signifikan terhadap proses penyembuhan pasien. Pengkajian yang sistematis menghasilkan tiga diagnosa utama yaitu nyeri akut, risiko infeksi dan ansietas yang menjadi dasar penyusunan intervensi sesuai standar SDKI, SIKI dan SLKI. Implementasi dilakukan melalui kombinasi intervensi farmakologis dan nonfarmakologis seperti pemberian analgetik, teknik relaksasi benson,

perawatan luka secara aseptik, edukasi kesehatan, serta dukungan emosional dari keluarga. Evaluasi selama tiga hari menunjukkan penurunan skala nyeri, tidak ditemukannya tanda infeksi, serta berkurangnya kecemasan secara bermakna. Hasil ini menegaskan bahwa penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti dan pendekatan holistik sangat penting dalam meningkatkan kenyamanan, keselamatan, dan kualitas hidup pasien pasca operasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Rumah Sakit, dosen pembimbing, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Dukungan dan kerja sama mereka telah memungkinkan penelitian ini berjalan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Nurcahyani, N., & Wulandari, D. (2020). *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien post sectio caesarea di RS Islam Sultan Agung Semarang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 65–72.
- 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>
- Ferlikhatun, L., & Retno, S. (2024). Pengaruh Pendampingan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Pada Pasien Sectio Caesarea Di RSUD Kabupaten Bekasi. *Jurnal keperawatan Muhamadiyah*, 2(2), 23–28.
- Idramsyah, I., Fadillah, N., & Wahyuni, D. (2024). *Efektivitas penerapan teknik aseptik terhadap pencegahan infeksi luka operasi pada pasien post sectio caesarea*. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 7(1), 14–21.
- Kamallia, L. N., & Haniyah, S. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI NYERI AKUT PADA NY. S DENGAN POST PARTUM SC. *Journal Of Nursing And Health*, 8(3), 303–316. <https://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/249>
- Khimayasari, L., & Mualifah, S. (2023). *Penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(1), 25–33.
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., & Fathia, N. A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 72–76.
- 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. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Naili, N. khoirun, & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Nasution, Z., Nasution, H. S., & Marbun, A. H. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Sectio Caesarea di UPTDK . RSU . Haji Medan Pemerintah Provinsi Sumatera Utara. *Journal Of Social Science Research Volume*, 4, 4461–4473.
- 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.

Putri, N. C. M., Arina, Y., & Prilia, U. F. (2023). PENGARUH UPRIGT POSITION TERHADAP LAMA KALA I FASE AKTIF PADA PRIMIGRAVIDA. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 132–141.

Rahmadyanti, & Nani. (2024). Analisis Teknik Relaksasi dan Mobilisasi Untuk Mengatasi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing*, 6, 526–533.

Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Padjadjaran, U. (2023). EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU POST PARTUM SECTIO CAESAREA. 5(2), 65–72.

Sulistiawati, Y., Make, J. P., Primadevi, I., & Puspita, L. (2025). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RSIA MUTIARA PUTRI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4212–4222.