



EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PRIMIPARA POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Natasya Oktavia¹, & Wahyu Riyaningrum^{2*}

^{1&2*}Program Studi Keperawatan Anestesiologi D4, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*e-Mail: wahyuriyaningrum@gmail.com

Submit Tgl: 04-Agustus-2026

Diterima Tgl: 19-September-2026

Diterbitkan Tgl: 26-September-2026

Abstrak: Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* merupakan masalah yang sering dialami ibu primipara dan dapat menghambat proses pemulihan apabila tidak ditangani secara optimal. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas terapi Relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi *sectio caesarea*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* melalui desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 39 pasien primipara post operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr. Soedirman Kebumen, dengan sampel sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Numeric Rating Scale* (NRS), *Standard Operating Procedure* terapi Relaksasi Benson, media audio, serta lembar observasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji Shapiro-Wilk, dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri menurun dari 5,97 sebelum intervensi menjadi 2,17 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $Z = -5,324$ dengan *p-value* 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan** penelitian ini adalah terapi Relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi *sectio caesarea* dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Intensitas Nyeri, Sectio Caesarea, Primipara, NRS

Abstract: Postoperative pain following cesarean section is a common problem among primiparous women and may delay recovery if not managed appropriately. This study aimed to analyze the effectiveness of Benson Relaxation therapy in reducing pain intensity among primiparous patients after cesarean section. This quantitative study employed a *pre-experimental* method using a *one-group pretest-posttest* design. The study population consisted of 39 primiparous women who underwent cesarean section at RSUD Dr. Soedirman Kebumen, with 36 respondents selected using the *total sampling* technique. Research instruments included the *Numeric Rating Scale* (NRS), a *Benson Relaxation Standard Operating Procedure*, audio guidance, and observation sheets. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test, and the Wilcoxon Signed Rank Test. **The results** showed that the mean pain intensity decreased from 5.97 before the intervention to 2.17 after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test produced a Z value of -5.324 with a *p-value* of 0.000, indicating a statistically significant difference between pretest and posttest pain intensity. **In conclusion**, Benson Relaxation therapy is effective in reducing pain intensity among primiparous patients after cesarean section and has the potential to be implemented as an adjunctive nonpharmacological intervention in nursing practice.

Keywords: *Benson Relaxation, Cesarean Section, Nonpharmacological Therapy, Pain Intensity, Primipara*

Cara mengutip Oktavia, N., & Riyaningrum, W. (2026). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Primipara Post Operasi Sectio Caesarea. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1016–1032. <https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2437>

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) merupakan prosedur pembedahan obstetri yang dilakukan melalui sayatan pada dinding perut dan dinding rahim untuk melahirkan janin. Dalam beberapa tahun terakhir, tindakan *sectio caesarea* terus mengalami peningkatan di berbagai negara sehingga menjadi salah satu perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal. Survei pada 150 negara menunjukkan bahwa rata-rata 18,6% persalinan dilakukan melalui prosedur *sectio caesarea* (Mustafa & Anisa, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), proporsi ideal persalinan sesar berada pada kisaran 10% hingga 15% dari seluruh persalinan. Apabila angka tersebut melebihi batas yang direkomendasikan, risiko kematian maupun kecacatan pada ibu dan bayi dapat meningkat. Data WHO juga menunjukkan bahwa jumlah operasi sesar secara global mengalami peningkatan yang signifikan, dengan distribusi tertinggi berada di wilayah Amerika sebesar 39,3%, diikuti Eropa sebesar 25,7%, dan Asia sebesar 23,1% (WHO, 2021).

Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan *Riset Kesehatan Dasar* tahun 2018, jumlah persalinan melalui *sectio caesarea* mencapai 78.736 kasus atau sekitar 17,6% dari seluruh persalinan di fasilitas kesehatan. Beberapa provinsi bahkan mencatat angka persalinan sesar di atas rata-rata nasional, di antaranya DKI Jakarta, Kepulauan Riau, dan Sumatera Barat. Sementara itu, *Dinas Kesehatan Jawa Tengah* melaporkan bahwa sekitar 20% dari 170.000 kelahiran pada tahun 2019 dilakukan melalui tindakan *sectio caesarea* (Riskesdas, 2018; Dinkes Jawa Tengah, 2020). Peningkatan angka tindakan operasi tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak ibu yang harus menjalani masa pemulihan pascaoperasi beserta berbagai dampak yang menyertainya, terutama masalah nyeri yang memerlukan penatalaksanaan secara optimal.

Nyeri pascaoperasi *sectio caesarea* merupakan masalah yang kompleks karena tidak hanya menghambat proses pemulihan fisik, tetapi juga dapat mengganggu terbentuknya ikatan antara ibu dan bayi. Nyeri akut yang tidak tertangani dengan baik berisiko berkembang menjadi depresi pascapersalinan maupun nyeri kronis yang berdampak pada kondisi psikologis, sosial, dan ekonomi pasien (Mohammed et al., 2023). Berbagai strategi telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri pascaoperasi, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah *Complementary and Integrative Health* (CIH), yang meliputi teknik relaksasi, pijat, refleksologi, yoga, dan pelatihan manajemen stres. Di antara berbagai pendekatan tersebut, teknik relaksasi terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri sekaligus mengurangi penggunaan obat analgesik (Rukmasari et al., 2023; Mustafa & Anisa, 2023).

Permasalahan nyeri menjadi lebih kompleks pada pasien *primipara post sectio caesarea* karena selain mengalami luka pembedahan, ibu juga harus beradaptasi dengan pengalaman pertama menjadi seorang ibu. Kerusakan jaringan akibat sayatan operasi, proses involusi uterus, keterbatasan mobilitas, serta kondisi psikologis berupa kecemasan dan ketakutan berkontribusi terhadap meningkatnya persepsi nyeri (Yuni & Hamidiyanti, 2017;

Sari, 2018). Pengukuran intensitas nyeri umumnya menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS), sedangkan salah satu teknik relaksasi yang dinilai efektif adalah terapi Relaksasi Benson yang bekerja melalui penekanan aktivitas saraf simpatik sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Febiantri & Machmudah, 2021; A. Wahyu, 2018; Mustafa & Anisa, 2023). Hasil studi pendahuluan di *Recovery Room* IBS RSUD Dr. Soedirman Kebumen menunjukkan bahwa dari enam pasien *primipara post sectio caesarea*, empat pasien mengalami nyeri sedang dan dua pasien mengalami nyeri berat berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri pascaoperasi masih menjadi permasalahan yang memerlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *primipara post sectio caesarea* di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Penelitian ini menjadi penting karena tingginya intensitas nyeri pascaoperasi berpotensi menghambat proses pemulihan sehingga diperlukan alternatif intervensi nonfarmakologis yang efisien, praktis, aman, dan mudah diaplikasikan dalam pelayanan keperawatan anestesiologi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian efektivitas terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *primipara post sectio caesarea* di RSUD Dr. Soedirman Kebumen menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS), sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan manajemen nyeri nonfarmakologis pada kelompok pasien tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Metode kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengukuran data numerik yang dianalisis secara objektif untuk mengetahui efektivitas suatu intervensi (Sugiyono, 2017). Desain *one group pretest-posttest* diawali dengan pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi (*pretest*), kemudian responden diberikan terapi Relaksasi Benson, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (*posttest*) untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri yang terjadi (Sari, 2022). Penelitian ini dilaksanakan di Bangsal Bougenvil RSUD Dr. Soedirman Kebumen pada Januari sampai Februari 2026 dengan tujuan menganalisis efektivitas terapi Relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien *primipara post operasi sectio caesarea*.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien *primipara post operasi sectio caesarea* yang menjalani perawatan di RSUD Dr. Soedirman Kebumen sebanyak 39 orang berdasarkan data rekam medis. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 36 responden. Selama pelaksanaan penelitian terdapat tiga responden yang mengalami *drop out*, sehingga jumlah responden yang dianalisis tetap sebanyak 36 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan responden karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruhnya dapat dijangkau selama periode penelitian (Sugiyono, 2022; Sugiyono, 2023). Kriteria inklusi meliputi pasien *primipara*, menjalani anestesi spinal pada tindakan *sectio caesarea*, telah memperoleh analgesik awal selama 4 sampai 6 jam, bersedia menjadi responden, dan memiliki saturasi oksigen lebih dari 95%. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien yang

memiliki penyakit sistemik, mengalami gangguan pernapasan, menjalani tindakan *cito*, serta mengikuti program *Enhanced Recovery After Caesarean Surgery (ERACS)*.

Instrumen penelitian terdiri atas *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Standard Operating Procedure (SOP)* terapi Relaksasi Benson, media audio panduan terapi, lembar permohonan menjadi responden, dan lembar persetujuan menjadi responden. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* dengan rentang skor 0 sampai 10, yaitu skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, skor 1 sampai 3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4 sampai 6 menunjukkan nyeri sedang, sedangkan skor 7 sampai 10 menunjukkan nyeri berat hingga sangat berat (Vitani, 2019). Data primer diperoleh melalui pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi Relaksasi Benson, sedangkan data sekunder diperoleh dari rekam medis, jumlah pasien, status anestesi, serta kondisi medis responden (Sugiyono, 2017; Masturoh & T, 2018). Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, *tabulating*, dan *cleaning* (Takaendengan, 2017). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi Relaksasi Benson. Nilai *p-value* kurang dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan proposal, pelaksanaan studi pendahuluan, pengurusan izin penelitian, serta memperoleh persetujuan etik penelitian. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyeleksi responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, memberikan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian, kemudian memperoleh persetujuan tertulis melalui *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran intensitas nyeri awal menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, mempersiapkan lingkungan yang nyaman, serta memberikan intervensi terapi Relaksasi Benson menggunakan panduan audio selama 10 sampai 15 menit. Setelah intervensi selesai, intensitas nyeri kembali diukur menggunakan instrumen yang sama dan seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi. Tahap penyelesaian meliputi pemeriksaan kelengkapan data, pengolahan dan analisis data, penyusunan hasil penelitian, penarikan kesimpulan, serta penyusunan laporan penelitian. Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, *privacy*, *anonymity*, *non-maleficence*, *beneficence*, dan *justice* (Notoatmodjo, 2017; Adiputra et al., 2021; Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi seluruh responden terapi relaksasi benson berdasarkan karakteristik (n:36)

Karakteristik	F	Presentase (%)
Usia		
<20 Tahun	2	5,6
20-35 Tahun	34	94,4
Tingkat Pendidikan		
SD	2	5,6
SMP	5	13,9
SMA	17	47,2
Perguruan Tinggi	12	33,3
Riwayat Kesehatan		
Tidak ada riwayat penyakit	29	80,6
Ada riwayat penyakit	7	19,4

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1 diatas usia responden mayoritas berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 34 orang (94,4%), sedangkan responden dengan usia <20 tahun sebanyak 2 orang (5,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 17 orang (47,2%), diikuti oleh responden dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 12 orang (33,3%), SMP sebanyak 5 orang (13,9%), dan paling sedikit berpendidikan SD sebanyak 2 orang (5,6%). Serta berdasarkan riwayat kesehatan, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit yaitu sebanyak 29 orang (80,6%), sedangkan responden yang memiliki riwayat penyakit sebanyak 7 orang (19,4%).

2. Intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson

Tabel 2. Intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson

Variabel	Mean	Std. Deviation	Minimum Maximum
Intensitas nyeri Sebelum Intervensi	5,97	1,00	4-8
Intensitas nyeri Setelah Intervensi	2,17	0,81	1-3

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata (mean) intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 5,97 dengan standar deviasi 1,00, nilai minimum 4 dan maksimum 8. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri pada kategori sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi.

Setelah dilakukan intervensi, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 2,17 dengan standar deviasi 0,81, nilai minimum 1 dan maksimum 3. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri pada kategori ringan setelah intervensi.

Penurunan nilai rata-rata dari 5,97 menjadi 2,17 mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada responden.

Analisis Bivariat

1. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Primipara Post Operasi Sectio Caesarea

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk (n=36)

Variabel	n	(p-value)	Keterangan
Sebelum Intervensi	36	0,001	Tidak berdistribusi normal
Setelah Intervensi	36	0,000	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa nilai signifikansi intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi intensitas nyeri setelah intervensi adalah 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data juga tidak berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank*.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed Rank (n=36)

Variabel	Z	(p-value)	Mean Rank
Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi	-5,324	0,000	18,50

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi Benson. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -5,324 yang menunjukkan bahwa nilai intensitas nyeri setelah intervensi (posttest) lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi (pretest). Nilai mean rank sebesar 18,50 menunjukkan adanya rata-rata penurunan peringkat intensitas nyeri pada responden setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Selain itu, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif secara signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea.

Pembahasan

Karakteristik Responden Pasien Primipara Post Operasi Sectio Caesarea

1. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu 34 responden (94,4%), sedangkan responden dengan usia <20 tahun berjumlah 2 responden (5,6%). Data hasil pengukuran pada penelitian ini menunjukkan hasil intensitas nyeri pasien primipara post operasi Sectio Caesarea berdasarkan golongan usia yaitu: (1) Usia <20 tahun dengan nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 7,00 (nyeri berat); (2) Usia 20–35 tahun dengan nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 5,91 (nyeri sedang). Distribusi rata-rata tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat intensitas nyeri sebelum intervensi antar golongan usia, dimana kelompok usia <20 tahun memiliki rata-rata nyeri yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 20–35 tahun. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson, kedua kelompok usia menunjukkan penurunan intensitas nyeri hingga berada pada kategori nyeri ringan.

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi dan pengalaman seseorang terhadap nyeri. Perbedaan usia dapat memengaruhi ambang nyeri, toleransi terhadap nyeri, serta cara individu dalam menghadapi nyeri pascaoperasi (Dwi, 2023). Penelitian oleh Rochman, (2023) pada usia 20–35 tahun, individu berada pada fase dewasa dengan kondisi fisiologis yang relatif stabil. Meskipun demikian, nyeri tetap dirasakan karena adanya stimulus jaringan yang rusak akibat pembedahan. Persepsi nyeri pada kelompok usia ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi emosional, tingkat kecemasan, pengalaman sebelumnya terhadap nyeri, serta kemampuan individu dalam mengelola respon terhadap rasa tidak nyaman.

Pada ibu primipara, persepsi terhadap nyeri umumnya lebih tinggi. Kondisi tersebut terjadi karena mereka belum memiliki pengalaman terkait proses persalinan maupun nyeri pasca operasi caesar sebelumnya. Kurangnya pengalaman tersebut membuat ibu primipara belum mampu membentuk mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi nyeri, sehingga rasa sakit yang dialami cenderung dirasakan lebih berat (H. Wahyu, 2019).

2. Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (47,2%) mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA, 12 responden (33,3%) Perguruan Tinggi, 5 responden (13,9%) SMP, dan 2 responden (5,6%) SD. Distribusi rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi pada responden dengan pendidikan SD sebesar 6,50, SMP sebesar 6,20, SMA sebesar 6,12, dan Perguruan Tinggi sebesar 5,58. Rata-rata intensitas nyeri secara keseluruhan adalah 5,97 (nyeri sedang).

Tingkat pendidikan sering kali dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam memahami konsep nyeri, menyelesaikan masalah, serta menentukan cara yang tepat untuk merespons rasa sakit (Natalia et al., 2022). Penelitian Aridhasari et al., (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan responden, maka intensitas nyeri yang dirasakan sebelum pemberian intervensi cenderung lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan dan literasi kesehatan memiliki peran penting dalam upaya pengelolaan nyeri.

Didukung oleh Fatonah & Bakri, (2023) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman seseorang berpengaruh besar terhadap kemampuan dalam mengatasi nyeri. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik umumnya lebih mampu menerapkan berbagai metode nonfarmakologis serta perilaku adaptif untuk membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan.

Persepsi nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya faktor kognitif seperti tingkat pendidikan dan pemahaman seseorang mengenai nyeri. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya mengalami kesulitan dalam memahami mekanisme terjadinya nyeri serta cara penanganannya, sehingga nyeri yang dirasakan cenderung dianggap lebih berat (Rochman, 2023).

Penelitian Safira et al., (2025) menyebutkan bahwa pendidikan juga berpengaruh terhadap proses kognitif dan persepsi pada sistem saraf pusat yang berhubungan dengan penilaian makna, kualitas, dan intensitas nyeri. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi kesehatan yang dialaminya. Hal tersebut membuat mereka lebih rasional dalam menafsirkan rasa sakit serta lebih mampu menggunakan strategi koping yang efektif untuk menurunkan intensitas nyeri.

Menurut Penelitian Maharani, (2023) individu dengan tingkat pendidikan rendah umumnya mengalami kesulitan dalam memahami informasi kesehatan, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dan kesalahpahaman mengenai nyeri. Kondisi ini dapat memperburuk respons nyeri karena faktor psikologis, seperti ketakutan dan kecemasan, turut meningkatkan persepsi terhadap nyeri. Selain itu, nyeri merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis serta kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang dialami. Faktor seperti kecemasan, persepsi, dan strategi koping diketahui memiliki hubungan yang erat dengan respons nyeri pada pasien.

3. Riwayat Kesehatan

Sebanyak 29 responden (80,6%) tidak memiliki riwayat penyakit, dan 7 responden (19,4%) memiliki riwayat penyakit. Riwayat kesehatan juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi proses pemulihan dan tingkat nyeri setelah operasi. Pasien yang memiliki riwayat penyakit tertentu cenderung memberikan respons fisiologis yang berbeda terhadap trauma pembedahan dibandingkan pasien tanpa riwayat penyakit. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi proses inflamasi, kecepatan penyembuhan luka, serta sensitivitas terhadap nyeri (Arisena et al., 2022).

Menurut Cahyawati, (2023) nyeri pascaoperasi sectio caesarea merupakan keluhan utama yang hampir dialami oleh seluruh pasien. Intensitas nyeri yang muncul dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi kesehatan pasien sebelum menjalani operasi. Hal ini menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan pembedahan, tetapi juga kondisi kesehatan secara umum serta proses pemulihan tubuh setelah operasi.

Penelitian Nadeak et al., (2025) juga menyatakan bahwa kondisi kesehatan yang kurang baik atau adanya penyakit penyerta (komorbiditas) dapat memperlambat proses penyembuhan luka serta meningkatkan respons peradangan, sehingga nyeri yang dirasakan pasien menjadi lebih berat. Selain itu, riwayat penyakit tertentu juga dapat memengaruhi ambang nyeri dan sensitivitas sistem saraf terhadap rangsangan nyeri. Akibatnya, individu dengan kondisi kesehatan tertentu cenderung merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih tinggi.

Hasil ini sejalan dengan Sudjarwo & Solikhah, (2023) bahwa riwayat penyakit dapat memengaruhi ambang nyeri serta respons sistem saraf terhadap rangsangan nyeri, sehingga individu dengan kondisi kesehatan tertentu cenderung mengalami nyeri dengan intensitas yang lebih tinggi. Nyeri sendiri merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik maupun psikologis. Pada pasien pasca sectio caesarea, nyeri biasanya timbul akibat kerusakan jaringan setelah tindakan operasi dan dapat bertambah berat tergantung pada kondisi kesehatan pasien serta kemampuan tubuh dalam proses penyembuhan.

Intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson

Intensitas nyeri rata-rata pada pasien primipara post operasi sectio caesarea sebelum intervensi dilakukan adalah 5,97 dan mengalami penurunan menjadi 2,17 setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Sedangkan untuk nilai minimum sebelum terapi relaksasi benson

adalah 4 dan nilai maximum 8, setelah terapi relaksasi benson nilai minimum menjadi 1 dan nilai maximum 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian N. D. Safitri & Andriyani, (2024) bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar pasien primipara pasca sectio caesarea mengalami nyeri pada kategori sedang hingga berat. Nyeri pascaoperasi sectio caesarea menjadi keluhan utama yang hampir selalu dialami pasien setelah tindakan pembedahan. Nyeri dengan intensitas tinggi dapat menghambat pelaksanaan mobilisasi dini, mengganggu aktivitas menyusui, dan memperlambat proses pemulihan fisik ibu secara keseluruhan.

Pemberian intervensi nonfarmakologis pada pasien pasca sectio caesarea umumnya diberikan ketika efek obat analgesik mulai berkurang, yaitu sekitar 4–6 jam setelah pemberian obat pereda nyeri. Pada waktu tersebut, respons nyeri pasien dapat dinilai dengan lebih objektif karena rasa nyeri akibat trauma jaringan pascaoperasi mulai kembali dirasakan. Oleh karena itu, fase ini dianggap sebagai waktu yang tepat untuk memberikan terapi tambahan dalam manajemen nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian (H. Wahyu, 2019) yang menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis, seperti kompres hangat maupun terapi lainnya, lebih efektif diberikan sekitar 6 jam setelah pemberian analgesik agar penurunan nyeri dapat dicapai secara optimal tanpa terlalu dipengaruhi oleh efek obat analgesik.

Menurut Sulistiawati et al., (2025) nyeri yang muncul pada pasien pasca sectio caesarea terjadi akibat trauma jaringan karena insisi pembedahan serta respons inflamasi pada area luka operasi. Pada ibu primipara, pengalaman pertama menjalani operasi dapat menyebabkan nyeri dirasakan lebih berat karena belum adanya pengalaman sebelumnya dalam beradaptasi terhadap nyeri pascapersalinan. Selain faktor fisik, kondisi psikologis seperti ketegangan, ketakutan untuk bergerak, dan kekhawatiran terhadap luka operasi juga dapat meningkatkan persepsi nyeri yang dialami.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Prasetyorini, (2023) yang menyebutkan bahwa nyeri pascaoperasi sectio caesarea timbul akibat kerusakan dan terputusnya jaringan selama proses pembedahan yang kemudian merangsang saraf sensorik dan menimbulkan nyeri akut di area luka operasi. Pada ibu primipara, pengalaman pertama menjalani tindakan operasi sering kali membuat persepsi terhadap nyeri menjadi lebih tinggi karena mereka belum memiliki pengalaman adaptasi terhadap nyeri setelah melahirkan. Di samping faktor fisik, keadaan psikologis seperti rasa tegang, takut bergerak, dan kecemasan terhadap kondisi luka operasi turut memperberat persepsi nyeri sehingga intensitas nyeri yang dirasakan menjadi lebih tinggi (Sulistiawati et al., 2025).

Penelitian Yuliani, (2021) menyebutkan bahwa ibu primipara juga cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi masa pascamelahirkan, termasuk saat menghadapi nyeri setelah tindakan sectio caesarea. Kondisi psikologis tersebut dapat meningkatkan persepsi nyeri melalui stimulasi pada sistem saraf pusat, sehingga rasa nyeri terasa lebih intens. Faktor psikologis seperti kecemasan, rasa takut, serta kurangnya pengalaman diketahui dapat memperkuat respons nyeri pada ibu primipara. Sebaliknya, ibu multipara umumnya lebih mampu mengendalikan respons terhadap nyeri karena telah memiliki pengalaman sebelumnya serta kemampuan adaptasi dan strategi koping yang lebih baik.

Secara fisiologis, nyeri setelah operasi caesar muncul akibat terjadinya kerusakan jaringan pada kulit, otot, dan rahim selama tindakan pembedahan. Kondisi ini memicu pelepasan zat mediator inflamasi seperti prostaglandin, histamin, dan bradikinin yang

menstimulasi reseptor nyeri (nosiseptor). Rangsangan nyeri tersebut kemudian diteruskan melalui serabut saraf ke sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan sensasi nyeri pada pasien. Proses inflamasi yang berlangsung juga dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat (A. Wahyu, 2018).

Selain faktor fisiologis, persepsi terhadap nyeri juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa takut, terutama kepada ibu yang melahirkan pertama kali. Keadaan psikologis tersebut dapat meningkatkan respons nyeri melalui aktivasi sistem saraf simpatis sehingga persepsi nyeri menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, penerapan intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan persepsi nyeri dengan cara mengurangi ketegangan, memberikan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk menghambat transmisi impuls nyeri (Sartika et al., 2025).

Pemberian intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi benson bekerja dengan menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang melalui pengaturan pola napas dan pemusatan perhatian. Kondisi relaksasi ini dapat membantu menurunkan ketegangan otot, menstabilkan respons fisiologis tubuh, serta meningkatkan rasa nyaman pada pasien. Selain itu, keadaan rileks yang tercipta akan merangsang pelepasan endorfin sebagai zat pereda nyeri alami yang membantu menghambat penghantaran sinyal nyeri menuju sistem saraf pusat (A. Wahyu, 2018).

Secara fisiologis, terapi relaksasi Benson bekerja dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatik dan menekan aktivitas sistem saraf simpatik. Hal ini memunculkan respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta laju pernapasan. Selain itu, terapi ini dapat merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami yang membantu menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat. Relaksasi Benson juga berperan dalam menurunkan ketegangan otot dan kecemasan, sehingga dapat mengurangi persepsi nyeri pada pasien (Sulistiawati et al., 2025). Pada penelitian ini rata-rata intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea di RSUD Dr. Soedirman Kebumen sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 5,97 menurun menjadi 2,17.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Yunanto, (2019) yang menyebutkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca sectio caesarea. Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan skala nyeri yang menunjukkan bahwa terapi ini efektif digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri pascaoperasi.

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Primipara Post Operasi Sectio Caesarea

Hasil penelitian pada uji Wilcoxon diperoleh nilai Z sebesar -5,324 dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif secara signifikan terhadap intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunanto, (2019) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca sectio caesarea. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri pasien. Selain itu,

penerapan teknik relaksasi Benson secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri pada ibu pasca operasi sectio caesarea karena mampu menciptakan efek relaksasi sekaligus mengalihkan fokus pasien dari rasa nyeri yang dialami.

Pada ibu primipara, intensitas nyeri yang dirasakan umumnya lebih tinggi dibandingkan ibu multipara. Hal ini disebabkan karena ibu yang pertama kali melahirkan belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi proses persalinan maupun tindakan sectio caesarea, sehingga respons terhadap nyeri menjadi lebih sensitif. Di samping itu, faktor psikologis seperti kecemasan, ketakutan terhadap kondisi pascaoperasi, serta kekhawatiran dalam menjalani peran baru sebagai seorang ibu turut memperberat persepsi nyeri yang dirasakan (Prasetyorini, 2023).

Selain faktor pengalaman, aspek psikologis juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan persepsi nyeri pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Rasa cemas, ketakutan terhadap kondisi pascaoperasi, serta kekhawatiran dalam menjalani peran baru sebagai seorang ibu dapat menimbulkan stres emosional yang akhirnya memperberat nyeri yang dirasakan (Yuliana, 2021).

Pada pasien post operasi sectio caesarea dengan teknik spinal anestesi, obat anestesi lokal bekerja dengan menghambat penghantaran impuls saraf terutama pada serabut saraf sensorik di medula spinalis. Spinal anestesi menyebabkan blokade transmisi nyeri pada serabut saraf A-delta dan C sehingga sensasi nyeri dari area pembedahan tidak dapat diantarkan menuju otak selama efek anestesi masih berlangsung. Setelah efek anestesi mulai berkurang atau terjadi regresi sensorik, impuls nyeri dari jaringan yang mengalami trauma pembedahan kembali diantarkan ke sistem saraf pusat sehingga pasien mulai merasakan nyeri pasca operasi (Purwaningsih & Putra, 2024).

Nyeri operasi sectio caesarea terjadi akibat adanya sayatan pada dinding perut dan rahim yang menimbulkan kerusakan jaringan. Kerusakan tersebut memicu pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin, histamin, dan serotonin, yang kemudian menstimulasi ujung saraf nosiseptor (A. Wahyu, 2018).

Impuls nyeri selanjutnya diantarkan melalui serabut saraf A-delta yang menyalurkan nyeri tajam dan serabut C yang menyalurkan nyeri tumpul menuju tanduk dorsal sumsum tulang belakang. Setelah itu, impuls diteruskan ke talamus dan korteks serebral sehingga nyeri dapat dipersepsikan oleh individu. Proses persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, sehingga tingkat nyeri yang dirasakan setiap orang dapat berbeda (Yunanto, 2019).

Manajemen nyeri pada pasien pasca operasi caesar dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan analgesik untuk menghambat transmisi impuls nyeri sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dengan cepat, namun pendekatan ini tidak sepenuhnya mampu mengatasi faktor psikologis yang memengaruhi persepsi nyeri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam membantu menurunkan nyeri pasca operasi caesar karena dapat menciptakan kondisi relaksasi, menekan aktivitas sistem saraf simpatik, serta meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri (Sofi Tri Wulandari & Priyatin, 2025).

Penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi relaksasi Benson dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis sistem saraf. Relaksasi Benson membantu menekan aktivitas

sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks. Keadaan relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Selain itu, fokus pada pengaturan napas dan pengulangan kata atau frasa tertentu membantu mengalihkan perhatian pasien terhadap nyeri sehingga persepsi nyeri menjadi menurun (Halawah et al., 2025).

Dalam penelitian Sulistiawati et al., (2025), terapi relaksasi Benson merupakan metode nonfarmakologis yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam secara teratur dengan pengulangan kata atau kalimat yang bermakna sesuai dengan keyakinan pasien. Terapi ini bertujuan membantu ibu primipara pasca sectio caesarea mengalihkan perhatian dari rasa nyeri serta menciptakan kondisi rileks secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Kondisi ini dapat mengurangi produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol serta meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Dengan demikian, transmisi impuls nyeri dapat berkurang sehingga persepsi nyeri pada pasien menurun.

Teknik relaksasi Benson dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk mengambil posisi yang nyaman, baik duduk maupun berbaring, kemudian menutup mata secara perlahan serta mengendurkan seluruh otot tubuh dari kepala hingga kaki. Selanjutnya, pasien diarahkan untuk melakukan pernapasan dalam secara perlahan melalui hidung, menahan sejenak, kemudian menghembuskannya melalui mulut dengan ritme yang teratur. Selama proses tersebut, pasien diminta mengucapkan secara berulang dalam hati satu kata atau kalimat pendek yang bersifat menenangkan sesuai keyakinan masing-masing, seperti doa atau lafaz tertentu, selama kurang lebih 10–15 menit (Sulistiawati et al., 2025).

Temuan dari riset ini R. N. Devi, (2022) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu primipara pasca operasi sectio caesarea. Nilai rerata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 5,97, setelah diberikan terapi relaksasi benson rerata intensitas nyeri menurun menjadi 2,16 dan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat membantu pasien mencapai kondisi fisiologis yang lebih tenang sehingga persepsi nyeri berkurang secara signifikan.

Hasil penelitian Rukmasari et al., (2023) menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi nyeri postpartum sectio caesarea melalui mekanisme pengaturan napas dalam serta pengulangan frasa relaksasi yang menenangkan, sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri secara bermakna. Meskipun demikian, keberhasilan terapi relaksasi Benson juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kemampuan konsentrasi pasien, kondisi fisik yang dimiliki, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Penelitian oleh Azizah, (2023) menunjukkan bahwa pasien yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau merasakan nyeri berat disertai kondisi kesehatan tertentu umumnya menunjukkan respons yang lebih lambat terhadap teknik relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terapi Benson terbukti efektif sebagai terapi pendamping, penerapannya tetap perlu dikombinasikan dengan terapi farmakologis agar hasil pengelolaan nyeri dapat lebih optimal.

Implikasi penelitian bagi RSUD Dr. Soedirman Kebumen yakni memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mempertimbangkan penerapan nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi benson sebagai bagian dari prosedur standar dalam manajemen nyeri post operasi section caesarea, khususnya pada pasien primipara. Intervensi ini dapat diterapkan pada fase pemulihan pascaoperasi sebagai terapi tambahan karena memiliki beberapa kelebihan, yaitu mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan dalam waktu yang relatif singkat oleh tenaga kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan. Selain itu, teknik ini mudah diajarkan kepada pasien sehingga dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri selama masa pemulihan (Prasetyorini, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Animba, (2024) teknik relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diajarkan kepada pasien, sehingga memungkinkan pasien untuk mengontrol nyeri secara mandiri. Terapi ini juga dapat digunakan sebagai pendamping terapi farmakologis dalam meningkatkan kenyamanan pasien setelah menjalani operasi sectio caesarea. Penerapan terapi Benson dalam bentuk Standar Operasional Prosedur (SOP) penting dilakukan guna memastikan keseragaman tindakan serta mendukung penerapan praktik berbasis bukti di ruang perawatan. Selain itu, evaluasi secara berkala juga diperlukan untuk menilai efektivitas terapi dalam menurunkan intensitas nyeri secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi sectio caesarea. Pemberian terapi ini memberikan efektivitas yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri, sehingga menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis ini mampu membantu pasien mencapai kondisi yang lebih nyaman selama masa pemulihan.

Dengan demikian, terapi relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri post operasi sectio caesarea, khususnya pada pasien primipara yang cenderung memiliki tingkat kecemasan dan persepsi nyeri yang lebih tinggi. Integrasi terapi ini bersama dengan terapi farmakologis diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penanganan nyeri serta mempercepat proses pemulihan pasien.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien primipara post operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Sebelum intervensi, rata-rata intensitas nyeri responden berada pada kategori sedang dengan nilai 5,97, kemudian menurun menjadi 2,17 setelah pemberian terapi Relaksasi Benson. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai Z sebesar -5,324 dengan *p-value* 0,000, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa terapi Relaksasi Benson mampu memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan persepsi nyeri pada pasien primipara pasca operasi *sectio caesarea*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang relatif terbatas, serta dilakukan hanya pada satu rumah sakit sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol atau *randomized controlled trial*, melibatkan

jumlah sampel yang lebih besar, serta dilakukan pada beberapa fasilitas pelayanan kesehatan agar hasil penelitian memiliki validitas eksternal yang lebih baik. Penelitian berikutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas terapi Relaksasi Benson berdasarkan karakteristik pasien, jenis anestesi, maupun kombinasi dengan intervensi nonfarmakologis lainnya. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa terapi Relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai intervensi pendamping dalam manajemen nyeri pasca operasi *sectio caesarea* karena mudah diterapkan, aman, tidak memerlukan peralatan khusus, serta berpotensi meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien apabila diintegrasikan ke dalam standar pelayanan keperawatan anestesiologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Animba, Y. (2024). Penerapan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada klien *post sectio caesarea* dengan indikasi letak lintang di Ruang Anggrek RSUD Dr. T. C. Hillers Maumere. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1).
- Aridhasari, A., Hasanuddin, F., & Kep, S. (2025). Pendidikan kesehatan manajemen nyeri sebagai upaya terapi non farmakologi pada pasien dan keluarga di Rumah Sakit Pelamonia Makassar. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 6–14.
- Arisena, Y., Silitonga, M., & Wahyuni, A. (2022). Manajemen nyeri pasca operasi. *Jurnal Gizi*, 2, 27–37.
- Azizah, T. F. (2023). Effectiveness of Benson relaxation therapy on pain intensity in *post-surgery* patients with benign prostate hyperplasia (BPH). *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(2).
- Cahyawati, F. E. (2023). Mobilisasi dini pada ibu *postpartum* dengan *sectio caesarea* terhadap penurunan intensitas nyeri luka operasi. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 44–52.
- Devi, R. N. (2022). Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri luka ibu *post sectio caesarea*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(April), 310–315.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019*.
- Dwi, A. (2023). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan intensitas nyeri pada pasien post operasi*.
- Fatonah, S., & Bakri, S. R. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan penerapan perawat tentang manajemen nyeri non farmakologi pada pasien *post operasi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–7.
- 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>

- Halawah, F. El, Wibowo, T. H., & Sebayang, S. M. (2025). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pasien pascaoperasi urolithiasis dengan *spinal anesthesia*. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(2).
- Maharani, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan respon nyeri pada pasien rawat inap di RSUD Embung Fatimah. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12, 153–161.
- Masturoh, I., & Anggita, N. T. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mohammed, F. M., Hassan, A. A., Afifi, H. A. E. S., & Hassan, M. M. (2023). Effect of Benson relaxation technique on intensity of *post cesarean section* pain among primipara women. *Journal of Nursing Science Benha University*, 4(2), 878–893. <https://doi.org/10.21608/jnsbu.2023.310630>
- Mustafa, A. R., & Anisa, P. (2023). Effectiveness of Benson relaxation technique on pain intensity in *post sectio caesarea* patients at Selaras Hospital Tangerang in 2023. *Hearty*, 13(1), 123–133. <https://doi.org/10.32832/hearty.v13i1.16002>
- Nadeak, G., Nadi, E., Eliza, Y., & Lubis, P. (2025). Evaluasi efektifitas ERACS dalam mengurangi nyeri pasca operasi pada pasien *sectio caesarea* di Rumah Sakit Sarah Medan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(12), 5136–5141.
- Natalia, V., Safitri, N., Novia, & Devi. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang pemberian kompres hangat dalam penanganan nyeri. *Jurnal Surya Medika*, 1–5.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasetyorini, H. (2023). Penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan *post operasi sectio caesarea*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Purwaningsih, H., & Putra, O. S. (2024). Pengaruh pemberian *head up* terhadap nyeri kepala pasien pasca operasi dengan *spinal anestesi*. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Rahayu Setyaningsih, R. K. A. (2022). Studi deskriptif tingkat pengetahuan ibu tentang penanganan nyeri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 75–82. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.242>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rochman, A. (2023). Hubungan mobilisasi dini dengan intensitas nyeri *post operasi sectio caesarea* di RSUD H. Boejasin Pelaihari. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 90–97.
- Rukmasari, A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, & Karla, A. (2023). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *postpartum sectio caesarea*. *Jurnal Ilmiah Nasional*, 5(2), 65–72.

- Safira, A. E., Makmun, I., & Cahyaningtyas, D. K. (2025). Pengaruh tingkat pendidikan ibu terhadap kecemasan dan nyeri saat persalinan. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v12i2.2025.697>
- Safitri, N. D., & Andriyani, A. (2024). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri *post sectio caesarea* di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Nursing Applied Journal*, 2(4).
- Sari Sasi Gendro, D. A. (2022). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. LP2M UST Jogja.
- Sari, F. S. (2018). Dukungan yang diterima pada primipara saat diputuskan *sectio caesarea* darurat. *Menara Ilmu*, 12(79), 26–35.
- Sartika, D. S., Widiyanti, & Wiwiek, E. (2025). Penerapan relaksasi Benson menurunkan nyeri pasien *post sectio caesarea* RSUD Kardinah. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6, 17868–17874.
- Sudjarwo, E., & Solikhah, K. (2023). Pengaruh penerapan terapi akupresur terhadap intensitas nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, 1–9.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiawati, Y., Make, J. P., Primadevi, I., & Puspita, L. (2025). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien *post sectio caesarea*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 4212–4222.
- Takaendengan, B. R. (2017). *Analisis data kuantitatif*.
- Vitani, R. A. I. (2019). *Literature review: Alat ukur nyeri untuk pasien dewasa*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Wahyu, A. (2018). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca *sectio caesarea*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 91–102.
- Wahyu, H. (2019). Terapi kompres hangat dengan aroma *jasmine essential oil* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. *Journal of Telenursing*, 1, 406–415.
- World Health Organization. (2021). *Maternal mortality*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/maternal-mortality>
- Yuliana, A. (2021). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *postpartum sectio caesarea*. *JOM*, 2(2).
- Yuliani, K. (2021). *Literature review: Penerapan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada ibu post caesarean section*. *Seminar Nasional Kesehatan*, 766–771.

- Yunanto, A. S. (2019). *Studi komparasi teknik relaksasi Benson dan guided imagery terhadap nyeri postpartum sectio caesarea pada ibu primipara*.
- Yuni, B., & Hamidiyanti, F. (2017). Kemampuan ibu *postpartum* primipara remaja dalam menyusui bayi baru lahir di wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 18–27.