

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON DAN GENGAM JARI TERHADAP NYERI IBU *POST SEKSIO SESAREA***

**Christin Natalia**

## **Abstrak**

*Seksio sesarea* adalah proses pengeluaran janin dan plasenta melalui proses pembedahan dengan membuat sayatan pada dinding abdomen. Salah satu dampak yang ditimbulkan akibat pembedahan ialah seseorang akan merasakan nyeri, yang mana nyeri tersebut dapat berdampak pada terganggunya *bonding attachment*, terganggunya *activity of daily living*, mobilisasi terbatas, tidak terpenuhinya inisiasi menyusui dini sehingga berakibat pada tidak optimalnya pemberian ASI. Persalinan dengan metode *seksio sesarea* umumnya akan menyebabkan nyeri yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan persalinan normal. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri adalah relaksasi benson dan genggam jari. Stimulasi tersebut mampu menghambat impuls nyeri. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dan genggam jari terhadap nyeri post seksio sesarea. Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan penerapan evidence based nursing dalam asuhan keperawatan pada dua pasien post seksio sesarea. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur nyeri pada ibu post seksio sesarea menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Hasil: terdapat penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu post seksio sesarea setelah diberikan terapi nonfarmakologi menjadi NRS 3.

**Kata Kunci** : Seksio Sesarea, Relaksasi Benson, Relaksasi Genggam Jari

# **ANALYSIS OF NURSING CARE WITH BENSON RELAXATION INTERVENTION AND FINGERPRINT ON POST-SECTION CESAREAN PAIN**

**Christin Natalia**

## **Abstract**

Cesarean section is the process of removing the fetus and placenta through a surgical process by making an incision in the abdominal wall. One of the impacts caused by surgery is that someone will feel pain, which pain can have an impact on disrupting bonding attachments, disrupting activities of daily living, limited mobilization, and not fulfilling early breastfeeding initiation which results in not optimal breastfeeding. Cesarean section will generally cause higher pain when compared to normal delivery. One of the non-pharmacological therapies to treat pain is Benson relaxation and finger gripping. Stimulation can inhibit pain impulses. Objective: To determine the effect of Benson relaxation and finger gripping on post-cesarean section pain. This study used the literature review method with the application of evidence-based nursing in nursing care for two post-cesarean patients. The instrument used to measure pain in post-cesarean mothers was using NRS (Numeric Rating Scale). Results: there was a decrease in the intensity of pain felt by post-cesarean section mothers after being given non-pharmacological therapy to NRS 3.

**Keywords:** Cesarean section, Benson relaxation, finger grip relaxation