

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* TERAPI RELAKSASI
BENSON PADA PASIEN DENGAN NYERI *POST SECTIO*
CAESAREA DI RS BHAYANGKARA TK.I R SAID SUKANTO**

Tiara Fadjriaty

Abstrak

Sectio caesarea adalah suatu tindakan prosedur bedah yang dilakukan untuk membantu ibu dalam mengeluarkan janin dengan cara melakukan perlukaan seperti memberi sayatan pada area abdomen dan dinding perut ibu. Tindakan *sectio caesarea* mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan dan adanya luka pada area abdomen ibu sehingga akan menyebabkan ibu merasakan nyeri pada area luka. Rasa nyeri yang dialami ibu dapat diatasi dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis salah satunya dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah tindakan menggabungkan teknik relaksasi dan keyakinan yang dimiliki pasien dalam mengatasi nyeri. Saat terapi ini dilakukan tubuh akan mengeluarkan zat endorfin yang memiliki fungsi untuk menahan perpindahan impuls nyeri di sistem saraf pusat sehingga rasa nyeri berkurang. Instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengukur skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* yaitu dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil implementasi setelah dilakukan terapi relaksasi benson sebanyak 1-2 kali sehari dengan waktu 10-20 menit menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Maka dari itu, ibu dengan *post sectio caesarea* disarankan menggunakan terapi relaksasi benson sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan skala nyeri

Kata kunci: Nyeri, *Sectio Caesarea*, Terapi Relaksasi Benson

**IMPLEMENTATION OF EVIDENCE BASED NURSING BENSON
RELAXATION THERAPY IN PATIENTS WITH POST SECTIO CAESAREA
PAIN IN BHAYANGKARA HOSPITAL TK.I R SAID SUKANTO**

Tiara Fadjriyaty

Abstract

Sectio caesarea is a surgical procedure that is carried out to assist the mother in removing the fetus by performing injuries such as making an incision in the abdominal area and the mother's abdominal wall. Sectio caesarea action resulted in the disruption of tissue continuity and the presence of wounds in the mother's abdominal area so that it would cause the mother to feel pain in the wound area. The pain experienced by the mother can be overcome in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. There are many ways that can be done to treat pain non-pharmacologically, one of which is Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is an act of combining relaxation techniques and beliefs that the patient has in dealing with pain. When this therapy is carried out the body will release endorphins which have a function to restrain the transfer of pain impulses in the central nervous system so that pain is reduced. The measurement instrument used to measure the pain scale in post sectio caesarea mothers is the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the implementation after Benson relaxation therapy 1-2 times a day with a time of 10-20 minutes showed a decrease in the pain scale in post sectio caesarea patients. Therefore, mothers with post-section caesarea are advised to use Benson's relaxation therapy as a non-pharmacological therapy to reduce pain scale.

Keywords: *Benson Relaxation Therapy, Pain, Sectio Caesarea*