

ABSTRAK

**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas
Nyeri Pada Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* diruang Boegenvil RSUD
Dr. Adhyatma Mph Semarang : Studi Kasus**

Azizah Faturahmi¹, Ratnawati¹, Theresia Dian Yogastina²

Latar Belakang : Nyeri *post section cesarea* dapat menyebabkan terhambatnya proses ibu dalam merawat bayi sehingga perlu dilakukan penanganan nyeri yang dapat membantu ibu. Relaksasi benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, bekerja dengan cara mengalihkan fokus terhadap nyeri dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan.

Tujuan : Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi benson pada ibu *post sectio cesarea* terhadap penurunan intensitas nyeri.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, pada satu ibu *post sectio caesarea* diruang nifas dengan teknik *penerapan Evidance Based Practice Nursing* terkait Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dilakukan selama 2 hari 2 kali sehari. Penelitian ini menggunakan sampel satu ibu *post sectio caesarea* di ruang nifas RSUD Dr. Adhyatma MPH Semarang.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri *post sectio caesarea* pada ibu setelah dilakukan penerapan relaksasi benson.

Simpulan : Studi ini diharapkan dapat menjadi referensi pihak rumah sakit untuk mengaplikasikan terapi non-farmakologis relaksasi benson pada pasien *post sectio caesarea* sebagai upaya untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Kata kunci : Intensitas Nyeri; *Post Sectio Caesarea*; Relaksasi Benson