

ABSTRAK

Literature review : Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Cesarean Section

Khonifah Yuliani, Windha Widyastuti, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Masalah yang sering muncul pada ibu *post cesarean section* adalah nyeri. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri yaitu dengan memberikan relaksasi Benson. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menelaah penerapan relaksasi Benson pada ibu *post cesarean section* dalam menurunkan nyeri berdasarkan *literature review*. Desain karya tulis ilmiah ini berupa *literature review* dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman jurnal google cendekia dengan kata kunci “*Cesarean Section*”, “nyeri” dan “relaksasi benson” berupa *article fulltext*, terbit tahun 2015`- 2020. Karakteristik responden diketahui sebagian besar ibu multipara yang berusia dibawah 35 tahun. Hasil analisa dari ketiga artikel menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,39% dan setelah diberikan intervensi turun menjadi 3,01%. Kesimpulannya adalah teknik relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada ibu *post cesarean section*. Saran bagi tenaga kesehatan hendaknya menerapkan teknik relaksasi benson sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada ibu *post cesarean section*.

Kata kunci : *Cesarean section*, nyeri, relaksasi benson