

KARYA TULIS ILMIAH

***LITERATURE RIVIEW* PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
BENSON PADA PASIEN PASKA SEKSIO SESAREA YANG
MENGALAMI NYERI**



Sokhibah
17.2032.P

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
2020**

***LITERATURE RIVIEW* PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
BENSON PADA PASIEN PASKA SEKSIO SESAREA YANG
MENGALAMI NYERI**



Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Sokhibah
17.2032.P

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sokhibah

NIM : 17.2032.P

Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan Diploma Tiga Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi), falsifikasi, dan fabrikasi yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dipastikan karya tulis ilmiah ini hasil plagiasi, falsifikasi, dan fabrikasi maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekalongan, 21 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



(Sokhibah)

17.2013.P

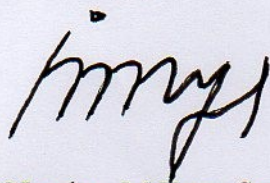
LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Sokhibah NIM 17.2032.P dengan judul “*Literature Riview* Penerapan Tenik Relaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri” telah dipertahankan di depan penguji pada hari Jumat tanggal 10 Januari 2019 dan telah dilakukan perbaikan.

Pekalongan, 21 Juli 2020

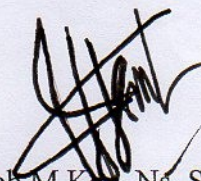
Dewan Penguji

Penguji I



(Wiwiek Natalya, M.Kep., Sp.Kom)
NIK : 196912262017118

Penguji II



(Isyti'aroli M.Kep.,Ns. Sp.Kep.Mat)
NIK : 1974022820042039

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



(Hermi Rejeki, M.Kep.Ns.Sp.Kep.Kom)
NIK : 1968052519961010

ABSTRAK

***Literature Riview* Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri**

Sokhibah, Isyti'aroh, Wiwiek Natalya.

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

Salah satu efek dari seksio sesaria adalah nyeri abdomen. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri yaitu dengan cara memberikan relaksasi Benson. Tujuan dari *literature review* mengetahui penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipublikasikan di jurnal. Metode penulisan menggunakan rancangan *literature riview* dengan mencari 3 hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal penelitian ilmiah di laman google cendekia dengan kata kunci seksio sesarea, relaksasi Benson, nyeri. Hasil dari *letarature review* pada 3 artikel sebelum diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 34, nyeri sedang 43, nyeri ringan 5, tidak nyeri 0. Setelah diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 0, nyeri sedang 40, nyeri ringan 42, tidak nyeri 0. Kesimpulan hasil *literature riview* relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea. Saran bagi pasien diharapkan dapat menerapkan relaksasi Benson paska seksio sesarea.

Kata kunci : seksio sesarea, relaksasi Benson, nyeri.

ABTRACT

***Literature Riview* The Application of Benson's Relaxation Technique in Post Caesarean Patients with Pain**

Sokhibah, Isyti'aroh, Wiwiek Natalya.

Program Study Nursing Diploma III Faculty of Health Sciences

University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

One effect of cesarean section is the occurrence of abdominal pain, and one of the ways to reduce it is by giving Benson relaxation . The purpose of this *review literature* is to determine the application of Benson's relaxation in post cesarean section patients based on the results of studies that have been published in the journal. The writing method uses the *literature review* design by searching for 3 research results published in scientific research journals on the Google Scholar page with the keywords; sections cesarean section, and relaxation . The results of the process in 3 articles stated that before being given Benson relaxation the number of people who experienced severe pain were 34 people, moderate pain were 43 people, mild pain were 5 people, and there were no pain. After Benson's relaxation the number of people who experienced severe pain was absent, moderate pain as many as 40 people, mild pain as many as 42 people, and those without pain were absent. From the results, it can be concluded that Benson's relaxation can reduce pain in patients after cesarean section, so it is recommended for them to apply this technique to reduce pain.

Keywords: *cesarean section, Benson relaxation, pain*

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan dengan judul “*Literature Riview* Penerapan Teknik Reaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri” dengan tepat waktu.

Adapun maksud dan tujuan dari penyusunan karya tulis ilmiah adalah untuk memenuhi sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Nur Izzah, M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
2. Herni Rejeki, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
3. Siti Rofiqoh, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An. selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan ijin dan selalu memotivasi untuk menyelesaikan pembuatan karya tulis ilmiah ini.
4. Wiwiek Natalya, M.Kep., Sp.Kom selaku dosen penguji I karya tulis ilmiah yang telah bersedia hadir dan menjadi dewan penguji.
5. Isyti'aroh, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta arahan-arahan selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.
6. Segenap dosen, staf dan karyawan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
7. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan secara moral dan materil selama menempuh jenjang Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, doa selalu saya panjatkan kepada kedua orang tua agar senantiasa selalu diberikan kesehatan.

8. Teman-teman seperjuangan program studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan angkatan 2017 yang telah membantu dengan baik dan selalu memberikan support positif agar dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan tepat waktu.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Segala sesuatu yang salah datangnya hanya dari manusia dan seluruh hal yang benar datangnya hanya dari agama berkat adanya nikmat iman dari Allah SWT. Oleh karena itu segala saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat saya harapkan demi perbaikan pada “Karya Tulis Ilmiah *Literature Riview* Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri” yang telah penulis susun semoga bisa bermanfaat bagi para pembaca lain pada umumnya.

Pekalongan, 21 Juli 2020

Penulis

(Sokhibah)
17.2032.P

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABTRACT	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Penulisan.....	2
1.4. Manfaat Penulisan.....	3
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	4
2.1 Relaksasi Benson	4
2.2 Konsep Seksio Sesarea.....	6
2.3 Konsep Nyeri	6
2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Paska Seksio Sesarea.....	7
BAB 3 METODOLOGI PENULISAN.....	10
3.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah.....	10
3.2. Subyek Karya Tulis Ilmiah	10
3.3. Fokus karya Tulis Ilmiah	10
3.4. Definisi Oprasional Karya Tulis Ilmiah.....	10
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	11
3.6. Waktu Penulisan Karya Tulis Ilmiah	11
3.7. Analisa Data	11

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	12
4.1 Hasil <i>Literatur Review</i>	12
4.2 Pembahasan.....	17
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	19
5.1 Kesimpulan	19
5.2 Saran.....	19
DAFTAR PUSTAKA	20

DAFTAR TABEL

2.1. Prosedur relakasi Benson	6
4.2. Hasil analisis <i>Literature riview</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Prosedur Relaksasi Benson
- Lampiran 2 : Skala Nyeri Numerik
- Lampiran 3 : Lembar Bimbingan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

Menurut WHO (dalam Sihombing, Saptarini dan Putri, 2017) angka persalinan seksio sesarea di dunia terus meningkat. Oleh karena itu WHO merekomendasikan angka persalinan seksio sesarea 5-15% dari 1000 kelahiran di dunia. Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa total persalinan seksio sesarea di Indonesia sebanyak 17,6% dari 78.736 persalinan, sedangkan persalinan seksio sesarea di Jawa Tengah sebanyak 17,1% dari 9.291 persalinan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Pasien yang dilakukan seksio sesarea biasanya akan mengalami ketidaknyamanan seperti, rasa nyeri pada daerah luka yang disebabkan terjadinya robeknya pada jaringan dinding perut dan dinding uterus yang keadaan berbeda (Warsono, Fahmi & Iriantono, 2019). Akibat jika nyeri pasca seksio sesarea tidak ditangani pasien akan malas untuk bergerak, malas memberikan ASI kepada bayinya. Cara untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan analgetik selain itu bisa diberikan dengan cara lain yaitu dengan menggunakan relaksasi Benson untuk membantu pasien menghilangkan rasa nyeri tanpa memiliki efek samping (Yusliana, Misrawati & Safri, 2015).

Menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea bisa ditangani dengan menggunakan 2 metode yaitu farmakologi dan non farmakologi. Biasanya dengan metode farmakologi bisa menggunakan analgesik yaitu untuk menurunkan dan mengurangi rasa nyeri dan anesthesia yang menghilangkan sensasi bagian tubuh baik persial maupun total. Mengatasi nyeri dengan non farmakologi adalah dengan cara relaksasi Benson, selain untuk mengurangi rasa nyeri bisa juga untuk meningkatkan rasa nyaman pada pasien saat nyeri (Yusliana, Misrawati & Safri, 2015).

Berdasarkan penelitian Yusliana, Misrawati dan Safri tahun 2015 tentang Efektivitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien Post Partum Sectio Sesarea menunjukkan hasil rata-rata penurunan nyeri pada pasien paska seksio sesarea adalah 2,867 yang dilakukan relaksai Benson. Menurut penelitian lain yaitu Rasubala, Kumaat dan Mulyadi (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien apendiksitis dapat mengurangi nyeri dengan relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu relaksasi relaksasi yang sederhana dan tidak memerlukan banyak biaya dan dapat menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea. Penulis tertarik untuk mengambil tema karya tulis ilmiah lebih lanjut dengan judul “*Literature Riview Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri*”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Apakah pemberian relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien paska seksio sesarea?”.

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan karya tulis ilmiah ini menggambarkan *literature riview* menerapkan teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri dengan fokus pada relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Pasien

Manfaat bagi pasien diharapkan dapat mengatasi nyeri dengan penerapan relaksasi Benson sesuai yang telah diajarkan.

1.4.2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

Manfaat penulisan bagi IPTEK untuk membuktikan bahwa pemberian penerapan relaksasi Benson mampu mengurangi nyeri pada pasien paska seksio sesarea.

1.4.3. Penulis Berikutnya

Manfaat bagi penulis berikutnya adalah sebagai referensi terkait dengan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien paska seksio sesarea.

1.4.4. Bagi Tenaga Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan hasil penulisan ini dapat di pergunakan untuk menerapkan relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea, serta dapat dipergunakan untuk memberikan upaya promotif dan preventif pada pasien mengenai nyeri yang muncul pada paska seksio sesarea.

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Relaksasi Benson

2.1.1. Pengertian

Relaksasi Benson adalah salah satu relaksasi yang sederhana dapat dilakukan dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi Benson adalah gabungan dari relaksasi respons relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri. Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dengan menggunakan kata-kata untuk mensugesti pasien yang sedang mengalami rasa nyeri atau rasa cemas dan dilakukan selama 15 menit dalam sehari selama 2 hari (Solehati & Kosasih, 2015).

2.1.2. Indikasi dan Kontraindikasi

Relaksasi Benson dapat digunakan pada pasien yang mengalami nyeri, untuk mengurangi rasa nyeri karena kontraksi otot dan untuk mengurangi pengaruh situasi stress dan mengurangi efek samping kemoterapi pada pasien kanker menurunkan sensitivitas nyeri (Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi Benson tidak ada kontraindikasinya karena sangat mudah, sederhana dan bisa dilakukan untuk semua orang dalam keadaan apapun dan dapat membantu menurunkan nyeri.

2.1.3. Manfaat

Manfaat dari relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan rasa nyeri, nyeri saat menstruasi, nyeri paska operasi, nyeri yang diakibatkan oleh reumatik, nyeri punggung, nyeri kepala dan nyeri lainnya yang mengalami gangguan tidur, mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakaturan jantung, atau gejala lain suatu penyakit dan meningkatkan sistem saraf simpatik (Benson & Proctor, 2002 dalam Solehati & Kosasih, 2015)

2.1.4. Prosedur Relaksasi Benson

Tindakan relaksasi Benson dilakukan 2 kali sehari pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson pasien harus dikaji nyeri nya terlebih dahulu sesuai pengkajian symptom meliputi (PQRST), penerapan relaksasi Benson dilakukan selama 10-20 menit. Prosedur relaksasi Benson menurut Solehati dan Kosasih (2015), dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 2.1. Prosedur Relaksasi Benson

NO	TINDAKAN RELAKSASI BENSON
A	FASE ORIENTASI
1.	Memberikan salam terapeutik
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang
3.	Memvalidasi kondisi pasien dengan cara pengkajian skala nyeri
4.	Menjaga privasi pasien
5.	Untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi pasien memilih do'a yg diinginkan dan diucapkan dalam hati
B	FASE KERJA
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman
2.	Instruksikan pasien untuk memejamkan mata
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
6.	Lakukan selama kurang lebih 15 menit dalam sehari selama 2 hari
7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
C	FASE TERMINASI
1.	Evaluasi perasaan pasien

2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
3.	Akhiri dengan salam
4.	Berpamitan

2.2 Konsep Seksio Sesarea

2.2.1. Pengertian Seksio Sesarea

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

2.2.2. Indikasi Seksio Sesarea

Cephalopelvic disproportion (CPD) bentuk tidaksesuaian antara ukuran kepala janin dengan panggul pada pasien, kehamilan yang disertai dengan penyakit, gangguan perjalanan persalinan seperti disfungsi uterus, distosia jaringan lunak plasenta previa. Janin besar, gawat janin, letak lintang, letak sungsang, janin kembar (gemelly), janin abnormal, prolapsus tali pusat dengan pembukaan kecil. (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2012)

2.2.3. Macam-macam seksio sesarea

Seksio sesarea klasik (korporal) yaitu dilakukan dengan membuat sayatan memanjang pada korpus uteri kira-kira sepanjang 10 cm. Relaksasi ini sekarang jarang dilakukan karena memiliki banyak perlengketan organ cara ini dapat dipertimbangan. Seksio sesarea ismika (profunda) dilakukan dengan membuat sayatan melintang konkaf dengan insisi pada segmen bawah rahim kira-kira sepanjang 10 cm (Nurarif & Kusuma, 2015).

2.3 Konsep Nyeri

Nyeri adalah sensasi tidak menyenangkan, mulai dari rasa tidak nyaman yang ringan, hingga rasa nyeri yang tak tertahankan dan sangat menyiksa.

Pengkajian yang bisa dilakukan menggunakan symptom atau metode PQRST untuk pasien pasca seksio sesarea.

P : Penyebab, perawat mengkaji apakah yang menjadi penyebab timbulnya nyeri pada pasien, bagian tubuh mana yang merasakan nyeri atau cedera. Pengkajian nyeri juga harus dipertimbangkan apakah nyeri yang dirasakan pasien karena faktor psikologisnya, karena nyeri juga bisa terjadi akibat dari faktor psikologis bukan dari luka atau cideranya.

Q : Kualitas nyeri, perawat mengkaji bagaimana nyeri yang dirasakan pasien, nyeri tersebut apakah lebih parah atau lebih ringan dari yang dirasakan sebelumnya. Perawat menanyakan apakah nyeri yang dirasakan seperti ditekan atau ditusuk-tusuk.

R : Lokasi nyeri, perawat perlu menanyakan pada pasien tempat lokasi manakah yang mengalami nyeri dan pasien harus menunjukkan lokasi nyeri yang dirasa tidak nyaman. Apakah nyeri tersebut merambat ke punggung, ke bagian leher atau merambat ke lengan atau sampai kaki.

S : Skala nyeri, perawat dapat menanyakan nyeri dengan skala berapa dan perawat akan menyebutkan skala nyeri yang dirasakan pasien. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala 0-10, 0 artinya tidak nyeri sama sekali, 1-3 artinya nyeri ringan, 4-7 artinya nyeri sedang, 8-9 artinya nyeri hebat, 10 artinya nyeri tak tertahankan.

T : Waktu, perawat saat mengkaji perlu menanyakan kapan terjadinya nyeri, berapa lama nyeri terjadi dan seberapa lama nyeri tersebut muncul.

2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Pasca Seksio Sesarea

2.4.1. Pengkajian

2.4.1.1. Identitas Pasien

Nama, umur, pendidikan, suku bangsa, pekerjaan, agama, alamat, status perkawinan, ruang rawat, no RM, diagnosa medik, yang menerima, alasan masuk, keadaan umum.

2.4.1.2. Data Riwayat Kesehatan

2.4.1.2.1. Riwayat kesehatan sekarang

Keluhan atau yang berhubungan dengan gangguan atau penyakit yang dirasakan saat ini dan keluhan yang dirasakan setelah pasien operasi.

2.4.1.2.2. Riwayat kesehatan dahulu

Meliputi penyakit yang lain dapat mempengaruhi penyakit sekarang, apakah pernah mengalami penyakit yang sama.

2.4.1.2.3. Riwayat kesehatan keluarga

Penyakit yang diderita apakah keluarga juga mempunyai riwayat yang sama.

2.4.1.3. Data sosial ekonomi

Penyakit ini dapat terjadi pada siapa saja, akan tetapi kemungkinan dapat lebih sering terjadi pada penderita malnutrisi dengan sosial ekonomi.

2.4.1.4. Data psikologis

Pasien biasanya dalam keadaan labil, pasien biasanya cemas akan keadaan seksualitasnya, harga diri pasien terganggu.

2.4.1.5. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan TTV, ukur jumlah urin yang tertampung, periksa jumlah perdarahan selama operasi selama operasi, buat laporan operasi dan cantumkan hasil pemeriksaan pada lembar laporan, catat lama operasi, jenis kelamin, nilai APGAR dan kondisi bayi saat lahir (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2012).

2.4.1.6. Pemeriksaan LAB

2.4.1.6.1. Pemantauan janin terhadap kesehatan janin

USG (untuk menentukan letak impiantasi plasenta), Pemeriksaan Hemoglobin/Hematokrit, golongan pencocokan silang darah, urinalis, amniosentesis terhadap maturitas paru janin sesuai indikasi, pemeriksaan sinar x sesuai indikasi.

2.4.1.6.2. Penatalaksanaan medis

Cairan IV sesuai indikasi, anestesia (ragional/general), perjanjian orang terdekat untuk dilakukan seksio sesarea, tes laboratorium/diagnostik sesuai indikasi, pemberian oksitosin sesuai indikasi, TTV, persiapan kulit pembedahan abdomen, persetujuan ditanda tangani, pemasangan kateter foley.

2.4.2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang muncul pada pasien paska seksio sesarea yaitu nyeri akut, nyeri adalah keadaan suatu individu yang mengalami ketidaknyamanan yg hebat atau sensasi tidak menyenangkan selama enam bulan atau kurang dari enam bulan. (Carpenito-Moyet, 2007 diambil dari Andarmoyo, 2013). Relaksasi relaksasi Benson dilakukan sebagai salah satu upaya alternatif untuk mengurangi rasa nyeri dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan cidera fisik.

2.4.3. Intervensi

Intervensi keperawatan pada Nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik menurut (Nurarif & Kusuma, 2015) sebagai berikut :

2.4.3.1. Kaji karakteristik nyeri (PQRST)

2.3.3.2. Kaji faktor-faktor yang meningkatkan dan meringankan nyeri

2.3.3.3. Kaji pengalaman nyeri.

2.3.3.4. Kaji tindakan untuk menurunkan nyeri.

2.3.3.5. Kaji respons fisiologis dan perilaku terhadap nyeri untuk menentukan intervensi atau perencanaan.

2.3.3.6. Kaji tanda-tanda vital (TD, N, S, RR).

2.3.3.7. Berikan informasi yang akurat mengenai nyeri (penyebab, penanganan, dsb)

2.3.3.8. Ajarkan tindakan peredaan nyeri (seperti relaksasi)

2.3.3.9. Libatkan keluarga dalam perawatan.

2.3.3.0. Kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgesik.

BAB 3

METODOLOGI PENULISAN

3.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan *literature review* berarti membuat ulasan tentang konsep-konsep yang terkait dengan masalah penelitian atau variable penelitian. Penelusuran pustaka dimaksudkan untuk mempertajam metodologi, memperkuat kajian teoritis dan memperoleh informasi mengenai penelitian sejenis yang dilakukan penelitian lain (Sinaga, 2017).

3.2. Subyek Karya Tulis Ilmiah

Subyek karya tulis ilmiah adalah hasil penelitian yang sudah dipublikasikan sejumlah 3 penelitian dengan topik yang sama yaitu relaksasi Benson efektif diberikan pada pasien paska seksio sesarea dan dilakukan terutama pada intervensi dan respondennya.

3.3. Fokus karya Tulis Ilmiah

Fokus karya tulis ilmiah adalah *literature riview* penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri berdasarkan *literature riview*.

3.4. Definisi Oprasional Karya Tulis Ilmiah

Definisi operasional pada studi kasus ini adalah sebagai berikut.

3.4.1. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah salah satu relaksasi yang sederhana dapat dilakukan dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi Benson adalah gabungan dari relaksasi respons relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri maupun kecemasan. Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dengan menggunakan kata-kata untuk mensugesti pasien yang sedang mengalami rasa nyeri atau rasa cemas dan dilakukan selama 15 menit dalam sehari selama 2 hari.

3.4.2. Seksio Sesarea

Seksio sesaria adalah melahirkan janin dan plasenta melalui pembedahan pada dinding abdomen dan uterus tanpa mengambil jaringan kulit (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2011). Sebelum ada prosedur pembedahan yang aman, melahirkan melalui operasi caesar ini dilakukan pada keadaan pasien meninggal dan keadaan bayi baru lahir yang akan diselamatkan.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari publikasi penelitian dengan topik yang sama, menyeleksi, kemudian dipaparkan struktur penulisan publikasi penelitian tersebut dan dilakukan analisis. Publikasi penelitian dicari melalui google cendekia, dengan kurun waktu 10 tahun terakhir.

3.6. Waktu Penulisan Karya Tulis Ilmiah

Waktu penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dari proses pencarian jurnal dan konsultasi jurnal pada tanggal 24 agustus 2019. Setelah itu dilanjutkan pembuatan proposal pada awal bulan Desember 2019 dan rencana penyelesaian karya tulis ilmiah ini pada tanggal 12 Mei 2020.

3.7. Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan cara merangkum hasil penelitian dalam tabel terdiri dari nama penulis, tahun, judul, sumber (nama jurnal atau halaman publikasi penelitian), tujuan penelitian, metode penelitian (desain, sampel, kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian, cara melakukan penelitian), hasil penelitian, kesimpulan dan saran.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil *Literatur Review*

Hasil *literature review* dapat dilihat pada table 4.1.

Tabel 4.1. Hasil *Literatur Review*

Analisis	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Nama Penulis	Wahyu, A	Warsono, Fahmi, & Irianto	Haris, Hidayanti & Dramawan
Tahun	2018	2019	2017
Judul	Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea	Pengaruh Pemberian Relaksasi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu	Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima
sumber (nama jurnal atau halaman publikasi penelitian)	Wahyu, A. Jurnal Keperawatan Silampari, Volume 2, Nomor 1	Warsono, Fahmi, & Irianto. Jurnal ilmu keperawatan medial bedah 2 (1)	Haris, Hidayanti & Dramawan. Jurnal analisis medika bio sains, vol.3, no.2

Tujuan penelitian	Untuk mengetahui hubungan pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasien paska seksio sesarea	Untuk mengetahui efektifitas relaksasi relaksasi Benson teradap intensitas nyeri pada pasien paska seksio sesarea	untuk mengetahui efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum section caesarea di RSUD Bima
metode penelitian (desain, sampel, kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian, cara melakukan penelitian)	Desain : menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasy eksperimen one group pre test dan post test dengan jumlah sampel 22 responden. Sampel : relaksasi sampling. Kriteria inklusi : pasien nyeri paska seksio sesarea dapat memahami pertanyaan yang diberikan, dapat mengikuti prosedur, pasien dengan paska seksio sesarea dengan tingkat nyeri-sedang dengan 2 hari paska seksio sesarea, dan pasien bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi :	Desain : menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pra-pasca pemberian relaksasi. Sampel : relaksasi Accidental sampling Kriteria inklusi : mau menjadi responden Kriteria eksklusi : - Instrument penelitian : menggunakan eksperimental semu atau quasy eksperimen untuk membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan paska seksio sesarea.	Desain : menggunakan desain Pra Eksperiment (one group pra Test post test Design). Sampel : ibu paska seksio sesarea yang dirawat di RSUD Bima sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi : pasien mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : - Instrument penelitian : menggunakan wawancara terstruktur.

	pasien yang mengalami nyeri pada saat paska seksio sesarea dengan skala berat, pasien yang mengalami nyeri paska seksio sesarea yang tidak mampu memahami dan tidak bersedia mengikuti prosedur. Instrument penelitian : menggunakan lembar observasi.																																																																												
hasil penelitian	Relaksasi Benson diberikan selama setengah jam 2 kali sehari. Distribusi rata-rata nyeri seksio sesarea saat pre-test <table><tr><td>Keterangan</td><td>N</td><td>%</td></tr><tr><td>Nyeri Berat</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>Nyeri Sedang</td><td>18</td><td>82</td></tr><tr><td>Nyeri Ringan</td><td>4</td><td>18</td></tr><tr><td>Tidak Nyeri</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> Distribusi rata-rata nyeri seksio sesarea post-test <table><tr><td>Keterangannyeri</td><td>N</td><td>%</td></tr><tr><td>Nyeri Berat</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>Nyeri Sedang</td><td>4</td><td>18</td></tr><tr><td>Nyeri Ringan</td><td>18</td><td>82</td></tr><tr><td>Tidak Nyeri</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	Keterangan	N	%	Nyeri Berat	0	0	Nyeri Sedang	18	82	Nyeri Ringan	4	18	Tidak Nyeri	0	0	Keterangannyeri	N	%	Nyeri Berat	0	0	Nyeri Sedang	4	18	Nyeri Ringan	18	82	Tidak Nyeri	0	0	Relaksasi Benson diberikan setengah jam 2 kali sehari. Distribusi frekuensi kategori nyeri pasien paska seksio sesarea sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson di Ruang Wijaya kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu	Relaksasi Benson diberikan selama 10 sampai 20 menit. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah relaksasi Benson <table><tr><th>No</th><th>RelaksasiBenson</th><th>F</th><th>(%)</th></tr><tr><td>1</td><td>Nyerisebelum</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>Berat</td><td>1</td><td>44</td></tr><tr><td></td><td>Sedang</td><td>16</td><td>53</td></tr><tr><td></td><td>Ringan</td><td>1</td><td>33</td></tr><tr><td></td><td>Jumlah</td><td>30</td><td>100</td></tr><tr><td>2</td><td>Nyerisesudah</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>Berat</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td></td><td>Sedang</td><td>11</td><td>37</td></tr><tr><td></td><td>Ringan</td><td>19</td><td>63</td></tr><tr><td></td><td>Jumlah</td><td>30</td><td>100</td></tr></table> Sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson dari nyeri sedang	No	RelaksasiBenson	F	(%)	1	Nyerisebelum				Berat	1	44		Sedang	16	53		Ringan	1	33		Jumlah	30	100	2	Nyerisesudah				Berat	-	-		Sedang	11	37		Ringan	19	63		Jumlah	30	100
Keterangan	N	%																																																																											
Nyeri Berat	0	0																																																																											
Nyeri Sedang	18	82																																																																											
Nyeri Ringan	4	18																																																																											
Tidak Nyeri	0	0																																																																											
Keterangannyeri	N	%																																																																											
Nyeri Berat	0	0																																																																											
Nyeri Sedang	4	18																																																																											
Nyeri Ringan	18	82																																																																											
Tidak Nyeri	0	0																																																																											
No	RelaksasiBenson	F	(%)																																																																										
1	Nyerisebelum																																																																												
	Berat	1	44																																																																										
	Sedang	16	53																																																																										
	Ringan	1	33																																																																										
	Jumlah	30	100																																																																										
2	Nyerisesudah																																																																												
	Berat	-	-																																																																										
	Sedang	11	37																																																																										
	Ringan	19	63																																																																										
	Jumlah	30	100																																																																										

	Sebelum diberikan Benson dari nyeri sedang ke nyeri ringan berjumlah 18 menjadi 4 pasien, sesudah dilakukan relaksasi Benson terjadi penurunan dengan rata-rata nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 4 menjadi 18 pasien.	<table><tr><td></td><td colspan="2">Sebelum</td><td colspan="2">Sesudah</td></tr><tr><td>Kategori Nyeri</td><td>F</td><td>%</td><td>F</td><td>%</td></tr><tr><td>Nyeri berat</td><td>21</td><td>70,0</td><td>0</td><td>0,0</td></tr><tr><td>Nyeri sedang</td><td>9</td><td>30,0</td><td>25</td><td>83,3</td></tr><tr><td>Nyeri ringan</td><td>0</td><td>0,0</td><td>5</td><td>16,7</td></tr><tr><td>Tidak nyeri</td><td>0</td><td>0,0</td><td>0</td><td>0,0</td></tr><tr><td>Jumlah</td><td>30</td><td>100</td><td>30</td><td>100</td></tr></table> Sebelum dilakukan relaksasi Benson dari nyeri berat ke nyeri ringan rata rata dari 2-9 pasien, sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan dengan rata-rata nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 25 menjadi 5 pasien.		Sebelum		Sesudah		Kategori Nyeri	F	%	F	%	Nyeri berat	21	70,0	0	0,0	Nyeri sedang	9	30,0	25	83,3	Nyeri ringan	0	0,0	5	16,7	Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0	Jumlah	30	100	30	100	sebanyak 16 pasien nyeri ringan dari 1 menjadi 19 pasien.
	Sebelum		Sesudah																																			
Kategori Nyeri	F	%	F	%																																		
Nyeri berat	21	70,0	0	0,0																																		
Nyeri sedang	9	30,0	25	83,3																																		
Nyeri ringan	0	0,0	5	16,7																																		
Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0																																		
Jumlah	30	100	30	100																																		
Kelemahan penelitian (jika ada)	-	-	-																																			
Kesimpulan dan saran	Kesimpulan : pemberian relaksasi Benson dengan kejadian rasa nyaman nyeri pasien paska seksio sesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib dengan p value = 0,000	Kesimpulan : ada perbedaan relaksasi relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea dengan p value 0,001. Saran : diharapkan penelitian ini dapat menerapkan terapi	Kesimpulan : ada pengaruh efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu paska seksio sesarea di RSUD Bima. Saran : diharapkan berguna sebagai bagan																																			

	Saran : diharapkan dapat menjadi masukan dalam memodifikasi Standar Operasional Prosedur (SOP) keperawatan yang sudah diterapkan sebagai standar ruangan dalam usaha penurunan nyeri pada pasien paska seksio sesarea.	non farmakologi teknik relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea dan dijadikan SPO di rumah sakit dalam manajemen nyeri.	informasi bagi perawat tentang relaksasi relaksasi Benson yang efektif terhadap penurunan nyeri paska seksio sesarea.
--	--	--	---

Hasil analisis dari 3 artikel ditunjukkan pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil analisis *literature rievew*

Kategori nyeri	N (82)	Presentase %
Setelah dilakukan relaksasi Benson		
Nyeri Berat	34	41,5
Nyeri sedang	43	53,4
Nyeri ringan	5	6,1
Tidak nyeri	0	0
Total	82	100

Berdasarkan hasil *literature rievew* dari 3 artikel menunjukkan pasien paska seksio sesarea yang dilakukan relaksasi Benson skala nyeri akan menurun lebih rendah dibandingkan yang tidak dilakukan relaksasi Benson. Hasil dari *letarature review* pada 3 artikel sebelum diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 34, nyeri sedang 43, nyeri ringan 5, tidak nyeri 0. Setelah diberikan relaksasi Benson jumlah yang mengalami nyeri berat 0, nyeri sedang 40, nyeri ringan 42, tidak nyeri 0.

4.2 Pembahasan

Jurnal 1 penelitian yang dilakukan Wahyu (2018) menunjukkan hasil diberikan relaksasi Benson berjumlah 22 responden. Sebelum diberikan relaksasi Benson dari nyeri sedang ke nyeri ringan berjumlah 18 menjadi 4 pasien, sesudah dilakukan relaksasi Benson terjadi penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dari 4 menjadi 18 pasien.

Jurnal 2 penelitian yang dilakukan Warsono, Fahmi dan Irianto (2019). Menunjukkan hasil sebelum dilakukan relaksasi Benson berjumlah dari 21 (70,0%) responden menjadi 9 (30%) dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan dengan rata-rata 25 (83,3%) responden menjadi 5 (16,7) responden.

Jurnal 3 penelitian yang dilakukan Haris, Hidayanti dan Dramawan (2017). Menunjukkan hasil sebelum dilakukan relaksasi Benson dari nyeri sedang 16(53%) responden nyeri ringan sebanyak 1 (3%). Sesudah diberikan relaksasi Benson terjadi penurunan nyeri ringan sebanyak 19 (63%) dan tidak ada responden nyeri berat.

Relaksasi relaksasi Benson adalah suatu jenis relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebihdalam. Relaksasi ini menggunakan relaksasi pernapasan dan biasanya digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri paska seksio sesarea. Relaksasi ini dapat dilakukan setengah jam 2 kali sehari (Sanjaya, 2015 diambil dari Wahyu, 2018). Relaksasi Benson juga dapat menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Dari hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian lainnya bahwa relaksasi Benson efektif untuk mengurangi rasa nyeri paska bedah.

Pasien paska seksio sesarea terdapat bekas luka pembedahan dan luka pembedan tersebut yang akan menimbulkan nyeri. Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah laktasi yang akan menyebabkan pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman atau peningkatan intensitas nyeri setelah paska seksio sesarea (Purwandari, 2009 dalam Fitriana, Firdiyanti & Zilfiana, 2018). Relaksasi Benson diberikan pada pasien paska seksio sesarea untuk menurunkan nyeri sehingga menciptakan suasana nyaman serta rileks.

Pada penelitian lain seperti yang dilakukan Datak, (2008) dalam Yusliana, Misrawati & Safri, (2015) mengenai efektifitas relaksasi Benson terhadap nyeri paska bedah TUR prostat membuktikan bahwa relaksasi Benson efektif bisa untuk menurunkan nyeri dibandingkan hanya menggunakan analgetik saja. Penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari & Aryana, 2013 dalam Yusliana, Misrawati & Safri, 2015) relaksasi Benson bisa juga untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Menurut penelitian lain yaitu Rasubala, Kumaat dan Mulyadi (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien apendiksitis dapat mengurangi nyeri nya. Penelitian-penelitian diatas diperkuat adanya pernyataan (Miltnerberger, 2004 dalam Yusliana, Misrawati & Safri, 2015) bahwa manfaat relaksasi Benson yaitu untuk mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur/insomnia, mengatasi kecemasan, dan sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian relaksasi Benson dapat berpengaruh positif pada pasien paska seksio sesarea.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Jurnal yang dilakukan *literature rview* memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien paska seksio sesarea, intervensi yang dilakukan adalah memberikan rasa nyaman untuk menurunkan skala nyeri diukur menggunakan *numeric rating scale* untuk mengetahui skala nyeri. Dari 3 jurnal dilakukan *literature rview* penurunan tingkat nyeri bervariasi. Namun demikian kesimpulan akhir relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada pasien paska seksio sesarea.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat belajar tentang relaksasi Benson untuk dipraktikkan saat bekerja sebagai perawat.

5.2.2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan pada pasien paska seksio sesarea dengan ikut berpartisipasi dalam memberikan asuhan keperawatan.

5.2.3. Bagi Institusi Pendidikan

Mengajarkan untuk menerapkan relaksasi Benson pada pasien yang mengalami nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Fitriana, D., Firdiyanti, N., & Zilfiana, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Nifas Rsud Praya. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2), 14-24.
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.
- Jitowiyono, S. & Kristiyanasari. W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi dengan Pendekatan Nanda Nic-Noc*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Rikesdas 2018*. Diambil dari <https://scholar.google.co.id/>
- Nuarif, A. H. & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC* (Ed. Revisi Jilid 3). Yogyakarta: Penerbit Mediaction.
- Reeder. J. S., Martin, L. L. & Koniak-Griffin, D. (2011). *Maternity Nursing*. (Ed.18) (Vol. 2). (Afiyanti, Y., Rachmawati, I.N., Lusyana, A., Kurnianingsih, S., Subekti, N.B. & Yulianti, D., Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Sihombing, N. M., Saptarini, I., & Putri, D. S. K. (2017). Determinan persalinan sectio caesarea di Indonesia (analisis lanjut data Rikesdas 2013). *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 8(1), 63-73.
- Sinaga, M. (2017). *Riset Kesehatan Panduan Praktis Menyusun Tugas Akhir Bagi Mahasiswa Akhir*. Yogyakarta : Deepublish. Diambil dari <https://scholar.google.co.id/>
- Solehati & Kosasih (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.

- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Relaksasi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54.
- Yusliana, A., Misrawati & Safri. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post partum sectio Caesarea, *Doctoral dissertation*. Riau University.

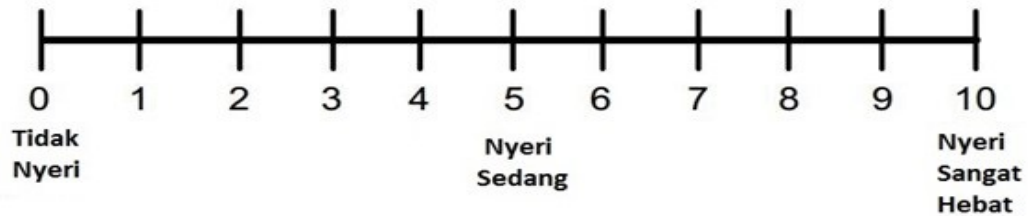
Lampiran 1

PROSEDUR TINDAKAN KEPERAWATAN

NO	TINDAKAN RELAKSASI BENSON
A	FASE ORIENTASI
1.	Memberikan salam terapeutik
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang
3.	Memvalidasi kondisi pasien dengan cara pengkajian skala nyeri
4.	Menjaga privasi pasien
5.	Untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi pasien memilih do'a yg diinginkan dan diucapkan dalam hati
B	FASE KERJA
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman
2.	Instruksikan pasien untuk memejamkan mata
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit
7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membuka dengan perlahan
C	FASE TERMINASI
1.	Evaluasi perasaan pasien
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
3.	Akhiri dengan salam
4.	Berpamitan

Lampiran 2

SKALA NYERI



(Potter & Perry (2006) diambil dari Andarmoyo S, 2013)

Petunjuk :

1. Skala nyeri diberikan untuk orang dewasa (pasien paska persalinan seksio sesarea)
2. Pasienbisa memilih nyeri yang pasien rasakan dengan memilih angka dari skala 0 (tanpa nyeri) sampai 10 (nyeri tidak tertahankan atau tidak terkontrol)

LEMBAR BIMBINGAN KTI

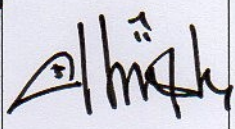
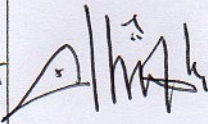
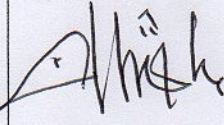
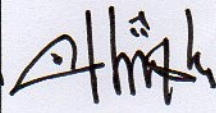
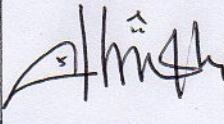
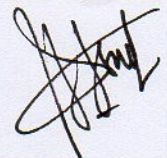
Nama Mahasiswa : Sokhibah

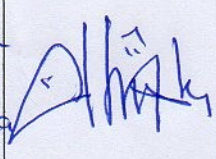
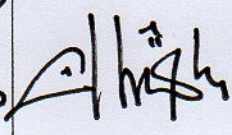
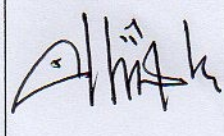
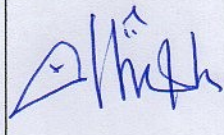
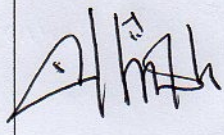
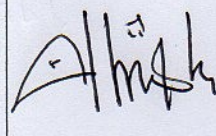
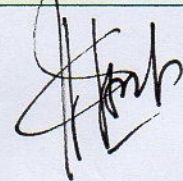
NIM : 17.2032.P

Nama Pembimbing : Isyti'aroh, M.Kep,Sp.Kep.Mat

Judul KTI : *Literature Riview* Penerapan Tenik Relaksasi Benson pada

Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri

No.	Tanggal	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Selara, 13 Agustus 2019	Atc Judul "Literature Riview Penerapan Tenik Relaksasi Benson pada pasien paska seksio sesarea yang mengalami nyeri"		
2.	Kamis, 6 September 2019	Konsul BAB I Mencari Referensi		
3.	Jumat, 1 Oktober 2019	Konsul BAB I - Perbaruan bab I - mencari referensi dari buku		
4.	Selara, 31 Desember 2019	- Konsul dari halaman sampul sampai lampiran - perbaruan penulisan		
5.	Senin, 6 Januari 2020	- Konsul Bab I, II dan III - Perbaruan Bab I, II dan III		

6.	Selasa, 7 Januari 2020	ACC proposal KTI "Literature Review Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada pasien pasca sengto serarea"		
7.	Rabu, 29 April 2020	- Konsul BAB I ₁ , I ₂ dan daftar - perbaruan Bab I ₁ dan I ₂		
8.	Senin, 4 Mei 2020	- konsul Bab I ₁ , I ₂ dan daftar - perbaruan Bab I ₁ , I ₂ dan abstrak		
9.	Selasa, 5 Mei 2020	- konsul Bab I ₁ , I ₂ - perbaruan Bab I ₁ , I ₂		
10.	Kamis, 7 Mei 2020	- pengrapan UH - membuat PPT - perbaruan setelah UH		
11.	Selasa, 23 Juni 2020	perbaruan KTI setelah UH		
12.	Senin, 29 Juli 2020	ACC KTI	