

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor

Devi Firlianti
NIM. P17320319011

Penerapan Relaksasi Benson dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Post *Sectio Caesarea* di RS Salak Bogor Tahun 2022

i-xii+55 halaman, V BAB, 7 tabel, 11 gambar, 1 skema, 7 lampiran

ABSTRAK

Dampak dari persalinan secara *sectio caesarea* akan mengakibatkan rasa nyeri yang cukup hebat yang bersumber dari luka sayatan pada abdomen. Maka dari itu dibutuhkan suatu teknik untuk mengurangi nyeri. Relaksasi benson adalah relaksasi napas dalam dengan menggunakan kalimat yang berhubungan dengan keyakinan yang merupakan sugesti bagi pasien, diyakini dapat mengurangi rasa nyeri. Dilakukan dengan cara melemaskan otot-otot terlebih dahulu, setelah itu dilanjutkan dengan tarik napas dalam lalu menghembuskan napas sambil mengucapkan kalimat keyakinan yang telah dipilih. Tujuan dari studi kasus ini adalah diketahuinya tingkat nyeri pasien post *sectio caesarea* setelah mendapatkan teknik relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Instrumen studi kasus ini menggunakan *Numerical Rating Scale* dan SOP relaksasi benson. Pengambilan sampel menggunakan lembar observasi skala intensitas numerik dengan jumlah sampel 3 responden. Hasil dari studi kasus ini terdapat penurunan tingkat nyeri pada ketiga responden dengan tingkat nyeri sebelum tindakan 6-8 dan setelah tindakan menjadi 2-4. Kesimpulannya yaitu penerapan relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Diharapkan studi kasus ini dapat diterapkan pada institusi pelayanan kesehatan, menjadi bahan ajar bagi institusi pendidikan dan keluarga dapat memberikan motivasi untuk membantu dalam penerapan relaksasi benson.

Kata Kunci: *Sectio Caesarea*, Nyeri Akut, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka: 24 sumber (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Devi Firlianti
NIM. P17320319011

Application of Benson Relaxation in Reducing Pain Levels in Post Sectio
Caesarea Mothers at Bogor Salak Hospital 2022

i-xii+55 pages, V CHAPTER, 7 tables, 11 pictures, 1 schematic, 7 attachments

ABSTRACT

The impact of delivery by cesarean section will result in severe pain originating from the incision in the abdomen. Therefore we need a technique to reduce pain. Benson relaxation is deep breathing relaxation by using sentences related to beliefs which are suggestions for patients, believed to reduce pain. It is done by relaxing the muscles first, then followed by taking a deep breath and then exhaling while saying the sentence of belief that has been chosen. The purpose of this case study is to determine the level of pain in post sectio caesarea patients after receiving the Benson relaxation technique. This study uses descriptive research methods in the form of case studies. This case study instrument uses the Numerical Rating Scale and Benson's relaxation SOP. Sampling used a numerical intensity scale observation sheet with a sample of 3 respondents. The results of this case study there is a decrease in the level of pain in the three respondents with the level of pain before the treatment 6-8 and after the treatment to 2-4. The conclusion is that the application of Benson relaxation is proven to reduce pain levels in post sectio caesarea mothers. It is hoped that this case study can be applied to health care institutions, become teaching materials for educational institutions and families can provide motivation to assist in the application of Benson relaxation.

Keywords: Sectio Caesarea, Acute Pain, Relaxation Benson

Bibliography: 24 source (2012-2022)