PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 526-534
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.8766

Penerapan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri *Post Operative Sectio Caesarea*

Inggrid Sustika Woley[1*], Michelle Kairupan[2], Esther Lontoh[3], Marlyn Pondete[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1*]inggridwoley2000@gmail.com

Abstract

Surgical procedure or sectio caesarea is one of the ways to assist the labor process. This procedure is perfomed based on certain indications, either originating from the Mother's health condition or the fetus, where a caesarean section will cause pai. Pain is an uncomfortable experience where this pain arises due to damage to body tissues that is actual or potential, so it often greatly interferes with and affects daily activities. Community service activities using a method with a case study approach were carried out at Prof. Dr. R. D. Kandou Manado general hospital on September 8-9, 2026. the instruments used were a postpartum assessment format, SOP and pain scale assessment observation sheet. The results of the activity with the application of evidence-based Benson relaxation therapy carried out for 2 days, found the benson relaxation therapy was effective in reducing pain levels in Mrs. J from a pain level on a scale of 5 (moderate), to a pain level of 1 (mild) on the second day. It be can concluded that there was a change in pain levels in Mrs. J with diagnosis of Caesarean section after being given the application of evidence-based benson relaxation therapy. Sugestion, to all health workers to be able to provide action and education on the application of evidence based Benson relaxation therapy, furhtermore, involving the family as partners in care serves as a source of motivation for the client or patient.

Keywords: *Benson Relaxation Therapy, Pain, Post Operative Sectio Caesarea.*

Abstrak

Tindakan pembedahan atau *sectio caesarea* adalah salah satu cara membantu proses persalinan. Tindakan ini dilakukan berdasarkan indikasi tertentu, baik berasal dari kondisi kesehatan Ibu maupun janin dimana operasi sesar akan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri adalah pengalaman rasa tidak nyaman dimana nyeri ini muncul karena adanya kerusakan pada jaringan tubuh yang bersifat aktual maupun potensial sehingga seringkali sangat mengganggu dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian menggunakan metode pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada 08-09 September 2025. Instrumen yang digunakan berupa format pengkajian post partum, SOP dan lembar observasi penilaian skala nyeri. Hasil kegiatan dengan penerapan *evidence based* terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 2 hari, mendapati hasil bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam penurunan tingkat nyeri pada Ny. J dari tingkat nyeri berada pada angka 5 (sedang), menjadi tingkat nyeri 1 (ringan) pada hari ke dua. Dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan tingkat nyeri pada Ny. J dengan diagnosa *section caecarea* setelah diberikan penerapan *evidence based* terapi relaksasi benson, serta dengan melibatkan keluarga sebagai mitra dalam perawatan menjadikan motivasi bagi klien atau pasien.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Nyeri, *Post Operative Sectio Caesarea.*

A. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami seorang Ibu, yang ditandai dengan keluarnya hasil konsepsi berupa janin beserta plasenta pada usia kehamilan *aterm* yaitu 37 samapi 42 minggu. Secara umu, persalinan terbagi menjadi dua kategori. Kategori pertama adalah persalinan melalui jalan lahir atau pervaginam yang umum dikenal sebagai persalinan normal. Kategori kedua yaitu melalui tindakan pembedahan atau melalui proses *sectio caesarea*. Tindakan SC ini seringkali menjadi alternatif utama yang dipilih oleh tenaga kesehatan dalam kondisi tertentu yang bertujuan untuk menjamin keselamatan Ibu dan Janin (Ardi & Hartaty, 2021). *Sectio caesarea* adalah suatu prosedur operatif yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi melalui sayatan pada

Diterima Redaksi: 20-07-2026 | Selesai Revisi: 13-09-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

dinding abdomen dan uterus. Tindakan ini dilakukan dengan syarat uterus masih utuh dan BB janin telah mencapai lebih dari 500gr (Siagian *et al*., 2023).

World Health Organization pada tahun 2023 menyatakan proporsi persalinan dengan operasi sesar di berbagai negara berada pada rentang 10-15% dari seluruh persalinan. Data WHO pada tahun 2021 menampilkan angka Op SC secara global telah melampaui 1 dari setiap 5 kelahiran, atau setara dengan 21% dari total persalinan di dunia. Lebih lanjut, diproyeksikan bahwa angka tersebut akan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kurun waktu 10 tahun kedepan. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2030, hampir 29% atau mendekati sepertiga dari seluruh persalinan di dunia akan dilakukan proses operasi sesar. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahw a prevalensi tindakan SC menunjukkan secara global akan mengalami peningkatan (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesi (SKI) tahun 2023, angka prevalnesi persalinan melaui operasi caesar di Indonesia mencapai 25,9%. angka tersebut mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan data SKI tahun 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 17,6%. Data yang sama diperkuat juga dengan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia pada tahun tersebut juga berada pada angka 17,6%. Laporan lanjut dari Kementrian Kesehatan tahun 2022, menunjukkan bahwa Ibu nifas pada Ibu yang melahirkan dengan metode sectio caesarea yang tercatat mengalami penurunan dari 22,% mencapai Sementara itu, angka kejadian infeksi pada luka bekas operasi sesar mengalami penurunan 20,7 mmHg dan keluhan nyeri pada area luka operasi 13,2 mmHg.

Secara teknis, sectio caesarea adalah prosedur pembedahan yang dilakukan dengan melakukan insisi atau sayatan pada dinding abdomen melalui laparotomi dan pada uterus melalui histerekstomi guna mengeluarkan bayi. Tindakan ini merupakan salah satu metode yang efektif dalam menangani berbagai penyulit dan emergensi, tergantung, pada kondisi indikasi medis yang mendasari tindakan tersebut (Rukmasari, *et* , 2023).

Sectio caesarea merupakan intervensi medis yang dilakukan untuk membantu persalinan dengan indikasi khusus baik yang berasal dari kondisi kesehatan Ibu maupun janin. Salah satu konsekuensi jaringan akibat pembedahan. Nyeri didefinisikan sebagai sensorik dan emosinal yang tidak menyenangkan sebagai akibat , sehingga respon individu dalam merespons dan menyikap rasa nyeri.

Persalinan dengan tindakan pembedahan berpotensi menimbulkan nyeri pada area insisi di abdomen melalui prosedur laparotomi. Nyeri tersebut terjadi akibat adanya kerusakan atau robekan pada jaringan dinding perut dan rahim melalui prosedur histerektomi. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang signifikan bagi Ibu pada masa setelah melahirkan. Berdasarkan literatur dari Hartati, *et al* (2023), nyeri pada masa post operasi sesar umumnya muncul 2 jam setelah persalinan dan dapat mencapai hingga skala nyeri yang berat di beberapa kejadian. Dampak dari proses setelah operasi ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri pada Ibu, melainkan juga dapat berimbas pada kenyamanan Ibu serta berimbas pada berbagai sistem tubuh seperti sistem pulmonari, kardiovaskular, gastrointestinal, endokrin dan imunologi. Selain itu, nyeri juga dapat memicu stres hingga berpotensi menyebabkan depresi dan menurunkan kemampuan Ibu dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Jika nyeri tidak segera ditangani dengan tepat, maka dapat berkembang menjadi nyeri kronis yang berlangsung lama dan menetap. Oleh karena itu, penanganan nyeri *post sectio caesarea* harus dilakukan dengan benar dan efektif agar tidak mengakibatkan komplikasi lebih lanjut serta dapat menurunkan angka kematian Ibu (Pramono & Wiyati, 2021).

Penanganan nyeri *post sectio caesarea* dapat dilakukan dengan pendekatan terapi farmakologi ataupun non-farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang mengandung analgesik yang memiliki kandungan zat kimia. Obat tersebut biasanya diperoleh melalui pelayanan kesehatan, contohnya ketorolac dan paracetamol. Namun, penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang memiliki risiko yang tinggi seperti berpotensi terjadinya gangguan fungsi ginjal. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan kombinasi dengan terapi non-farmakologi. Tujuannya agar dapat membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien serta mempercepat pemulihan tanpa menimbulkan efek samping yang berat. Beberapa contoh intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan antara lain terapi plasebo, terapi musik, teknik relaksasi pernapasan dalam, dan terapi relaksasi benson (Ahmad & Taufik, 2021).

Menurut Waisani & Khoiriyah (2020), penanganan terkait nyeri bisa dengan terapi obat dan tanpa obat-obatan. Jika menggunakan teknik farmakologi berarti menggunakan obat-obatan untuk menurunkan nyeri sedangkan pendekatan non-farmakologi dilakukan tanpa menggunakan obat. Pengabungan antara kedua teknik tersebut, terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri yang dialami pasien. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yaitu dengan teknik relaksasi. Tujuan utama teknik ini yaitu membantu

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mengurangi ketegangan pada otot-otot tubuh yang muncul sebagai akibat dari nyeri. Dengan otot, yang lebih rileks maka rasa tidak nyaman akibat nyeri juga dapat berkurang. Teknik non farmakologi yang bisa menjadi pilihan yaitu relaksasi benson dimana teknik ini merupakan pengembangan dari teknik relaksasi napas dalam kemudian dikombinasikan dengan keyakinan dan sugesti positif dari pasien itu sendiri. Pasien diarahkan mengalihkan fokus dari rasa sakit yang dikeluhkan dengan membuat lingkungan sekitar atau suasana menjadi tenang, begitupun dengan tubuh agar menjadi rileks.

Menurut Herien (2024), terapi dengan relaksasi benson ini merupakan salah satu terapi yang dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam yang biasanya diterapkan oleh pihak rumah sakit khususnya pada pasien dengan keluhan rasa nyeri. Karakteristik khusus dari terapi ini adalah adanya penambahan unsur spiritual berupa afirmasi atau kata-kata keyakinan yang disampaikan kepada pasien yang merasakan nyeri. Jika dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya, terapi ini terletak pada kemudahan pelaksanaanya dan tidak menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, terapi relaksasi benson ini dapat menjadi pilihan sebagai intervensi inovasi guna menurunkan nyeri pada pasien yang mengeluh nyeri terlebih pasien *post operative sectio caesarea.* Adapun mekanisme penurunan intensitas nyeri pada responden yang menjalani terapi ini terjadi karena adanya pergeseran fokus perhatian dari rasa sakit menuju pada pengaturan napas dalam saat relaksasi. Kondisi ini menyebabkan peningkatan suplai oksigen ke dalam jaringan tubuh sehingga otak dapat mencapai kondisi rileks. Kondisi otak yang rileks kemudian akan menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon ini berperan dalam menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak, sehingga pada akhirnya dapat menurunkan nyeri yang dirasakan pasien (Herien, 2024).

Sejalan dengan literatur oleh Rukmasari, *et al* (2023), yang menyatakan bahwa teknik ini terbukti sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri serta memberikan efek sugesti dan menenagkan bagi Ibu *post sectio caesarea*. Menurut Rizca, *et al* (2024), dalam kasusnya pada hari pertama pasien memiliki skala nyeri lebih dari 4. setelah dilakukan intervensi, pada hari kedua menjadi skala nyeri 3. Hal ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan telah terpenuhi dan terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada Ibu *post operative sectio caesarea* (Pramudita *et al*, 2024).

Menurut Literatur dari Kriscilla *et al* (2020), mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri ditemukan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menangani masalah nyeri pada pasien setelah operasi SC. Dalam implementasinya, terapi diberikan selama kurang lebih 2 hari dengan durasi 10-15 menit pada setiap sesinya dan terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skala nyeri. Pada awalnya rasa nyeri yang dirasakan pasien yaitu nyeri sedang (4-6), kemudian setelah diberikan terapi skala nyeri turun menjadi ringan (2-3). Temuan serupa juga dilakukan oleh Rustini *et al* (2022) dimana hasil implementasi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi benson. Dengan demikiran, berdasarkan hasil telaah dari beberapa literatur tersebut dapat disimpulkn bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil analisa situasi dan wawancara yang dilakukan Tim pengabdi di Ruang perawatan Irina D Bawah RSUP Kandou Manado September 2025, didapatkan bahwa jumlah persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* masih cukup tinggi. Salah satu masalah yang dikeluhkan Ibu dengan riwayat *post sectio caesarea* yaitu nyeri pada area luka insisi. Nyeri dirasakan seperti ngilu dan menusuk dengan intensitas nyeri 6 menggunakan pengukuran NRS, terutama saat bergerak dan mengubah posisi. Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan dan menghambat pemenuhan aktivitas sehari-hari Ibu nifas. Selain itu, masih terdapat keterbatasan dalam penerapan terapi non-farmakologi oleh perawat maupun keluarga di ruang rawat. Hasil wawancara yang dilakukan pada keluarga yang mendampingi Ibu *post sc* mengatakan bahwa belum memahami dan belum mendapatkan edukasi mengenai terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri. Keluarga mengatakan pengetahuannya hanya terbatas sampai pada pengobatan yang menggunakan obat saja sehingga keluarga hanya berperan dalam membantu memberikan obat minum saja tanpa mengetahui alternatif selain minum obat untuk mengurangi nyeri. Penannganan nyeri masih didominasi oleh pemberian analgetik atau farmakologi. Minimnya edukasi dan pendampingan terstruktur mengenai teknik non-farmakologi seperti relaksasi untuk mengurangi nyeri secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi dan pendampingan langung kepada Ibu *post SC* dan keluarga.

Berdasarkan permasalahan diatas, tim pengabdi membuat solusi berupa kegiatan edukasi dan pendampingan dengan intervensi inovasi yaitu Terapi Relaksasi benson sebagai terapi tanpa menggunakan obat (non-farmakologi) yang berbasis bukti dapat menurunkan rasa nyeri pada Ibu *post SC*. Terapi relaksasi benson, dipilih karena mudah dilakukan dan bisa diterapkan oleh Ibu dengan bimbingan keluarga serta tidak menimbulkan efek samping.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan di RSUP Kandou Manado pada 08-09 September 2025. Subjek dalam kegiatan merupakan 1 orang pasien binaan yang telah menjalani proses persalinan dengan cara operasi *sectio caesarea* serta melibatkan keluarga sebagai mitra pendukung kegiatan.

Data dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara pada pasien serta rekam medis. Instrumen pada kegiatan ini menggunakan format pengkajian *postpartum* dan lembar observasi penilaian skala nyeri serta SOP, sebagai berikut :

Tabel 1. SOP Terapi Relaksasi Benson

Pengertian	Relaksasi benson adalah kombinansi dengan relaksasi napas dalam dalam serta mengandung unsur afirmasi berupa kata-kata keyakinan sesuai kepercayaan yang dianut. Terapi ini mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek bagi pasien.
Tujuan	a. Mengurangi rasa nyeri b. Mengurangi ketegangan otot c. Mengatur pernapasan d. Menciptakan relaksasi napas dalam
Waktu	±10-15 Menit
Persiapan alat	a. Stopwatch/jam b. Lembar observasi/buku
Tahap orientasi	a. Salam dan perkenalkan diri b. Menjelaskan prosedur kegiatan c. Kontrak waktu dan topik
Prosedur	a. Atur posisi pasien senyaman mungkin (duduk/berbaring) b. Pejamkan mata dengan rileks. Bimbing pasien agar tidak tegang berlebih c. Dilanjutkan untuk melemaskan kepala, leher dan pundaknya d. Pasien ditawarkan untuk memilih kata yang akan diucapkan sesuai dengan keyakinannya e. Bimbing pasien untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan. Fokus dan kesadaran pasien pada pengambangan dinding perut, tahan hingga hitungan ketiga f. Setelah itu, hembuskan napas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan kata-kata afirmasi sesuai kepercayaan. Lakukan berulang dalam hati. g. Bimbing untuk mempertahankan sifat pasif. Sifat pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi, anjurkan pasien untuk tetap berpikir tenang
Terminasi	a. Observasi skala nyeri setelah intervensi b. Tanyakan perasaan pasien c. Nilai respon non verbal pasien d. Akhiri pertemuan dan ucapkan salam
Dokumentasi	Catat perkembangan

Adapun susunan metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdiri dari 3 tahapan :

Tahap Persiapan

Kegiatan pada tahap ini meliputi pengurusan izin terlebih dahulu kepada pihak rumah sakit dan ruangan rawat, kemudian tim menganalisa kebutuhan mitra melalui observasi awal dan wawancara untuk mengidentifikasi permasalahan nyeri pada Ibu *post sc* dan rendahnya pemahaman keluarga tentang terapi non-farmakologis, kemudian tim menyusun media edukasi berupa SOP (Tabel.1), *leaflet* dan lembar observasi yang akan digunakan selama kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pada tahap ini, tim pengabdi melakukan edukasi terlebih dahulu kepada Ibu dan keluarga sebagai mitra mengenai pengertian nyeri *post sectio caesarea,* dampak nyeri serta manfaat terapi non-farmakologi. Setelah pengedukasian diberikan, tim melakukan demonstrasi teknik relaksasi benson sesuai dengan SOP, kegiatan ini akan melibatkan peran aktif keluarga agar mampu mendampingi Ibu melakukan teknik secara mandiri. Kemudian, dengan bimbingan Tim pengabdi selama 2 hari, Ibu maupun keluarga dapat melakukan praktik secara mandiri.

Tahap Evaluasi

Kegiatan pengabdian pada tahap ini dilakukan guna menilai keberhasilan kegiatan dimana dilakukannya penilaian tingkat pemahaman dan keterampilan Ibu maupun Keluarga dalam melakukan teknik relaksasi benson. Kemudian, tim melakukan observasi terkait nyeri pada Ibu menggunakan *Numeric rating scale* yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan diberikan untuk melihat efektivitas terapi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Hasil Implementasi Terapi Relaksasi Benson

Hari/Tanggal	Skala		Keterangan
	Pre	*Post*	
08/09-2025	5	4	Sedang
09/09-2025	3	1	Ringan

Berdasarkan tabel 2 Hasil implementasi terapi relaksasi benson dapat diketahui adanya perubahan tingkat nyeri pada pasien Ny. J. Pada hari pertama, sebelum diberikan intervensi keluhan nyeri pasien pada skala 5 (sedang). Namun setelah diberikan intervensi, keluhan nyeri pasien menjadi skala 4 (ringan). Selanjutnya pada hari kedua pengukuran awal menunjukkan nyeri pasien 3 (ringan), setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala1 dengan kategori skala 1 (ringan). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi relaksasi benson selama 2 hari berturut-turut terbukti

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien, dimana terjadi perubahan yang signifikan pada skala nyeri pasien setelah penerpan non-farmakologis. Pada hasil implementasi ini, selain penurunan skala nyeri, capaian lain yang diperoleh adalah peningkatan pemahaman keluarga terhadap SOP terapi relaksasi benson. Pada awal kegiatan keluarga belum memahami dan belum pernah mempraktikkan terapi non-farmakologi. Namun setelah diberikan pendampingan selama 2 hari, keluarga mampu mendemonstrasikan kembali langkah-langkah relaksasi benson dengan benar dan mandiri pada hari kedua. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan untuk meningkatkan kemandirian keluarga dalam membantu manajemen nyeri telah tercapai.

Pembahasan

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis berupa pengeluaran hasil konspesi yang terdiri atas janin, plasenta, serta selaput ketubahn dari rongga rahim melalui jalan lahir (Putri *et al.,* 2023). Berbeda dengan persalinan normal, *sectio ccaesarea* atau SC adalah suatu tindakan pembedahan yang dilakukan dengan membuat sayatan pada dinding perut dan rahim. Tindakan ini bertujuan untuk menyelamatkan nyawa ibu maupun janin yang dikandungnya dan hanya dilakukan berdasarkan indikasi medis tertentu (Kamalia & Haniyah, 2023).

Secara alamiah, persalinan spontan atau normal sejatinya lebih aman apabila dibandingkan dengan persalinan melalui operasi SC. Hal ini disebabkan karena pada metode SC terdapat risiko efek samping dari penggunaan obat-obatan anestesi yang lebih tinggi. Selain itu, proses penyembuhan luka pasca operasi juga memerlukan waktu yang lebih lama. Lebih lanjut, Ibu yang menjalani persalinan dengan metode SC berpotensi mengalami berbagai permasalahan kompleks. Permasalah tersebut tidak hanya mencakup aspek biopsikososial tetapi juga dapat berdampak pada aspek spiritual individu yang bersangkutan. Luka akibat pembedahan juga menjadi salah satu faktoru utama penyebab timbulnya nyeri. Nyeri terseut muncul akibat adanya pemutusan serabut saraf serta adanya tekanan dari jahitan pada area insisi (Kamallia & Haniyah, 2023).

Nyeri setelah operasi *sectio caesarea* memberikan dampak yang cukup signifikan bagi Ibu. Dampak yang dirasakan Ibu antara lain mobilisasi Ibu menjadi terbatas, terganggunya proses *bonding attachment* antara Ibu dan Bayi, serta terhambatnya pemenuhan *activity daily living* (ADL). Selain itu, pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD) juga menjadi tidak optimal. Hal ini terjadi karena setiap kali Ibu bergerak untuk menyusui, intensitas nyeri akan meningkat. Akibatnya respon Ibu terhadap bayi menjadi berkurang dan pemberian ASI ekslusif tidak dapat berjalan maksimal, padahal ASI merupakan smber nutrisi utama yang sangat penting bagi tumbuh kembang bayi (Fiorent *et al.,* 2021).

Ketidaknyamanan muncul akibat dari rasa nyeri yang dialami Ibu setelah operasi sesar. Pada kebanyakan kasus, nyeri umumnya mulai muncuk sekitar 2 jam setelah tindakan operassi dan berada pada skala yang berat (Hartati *et al*, 2023). Tidak hanya mengganggu kenyamanan, melainkan juga dapat mengganggu berbagai sistem tubuh. Selain itu, nyeri yang berkepanjangan juga dapat memicu stres dan depresi, sehingga ibu menjadi kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Apabila nyeri tidak ditangani dengan tepat, maka berisiko berkembang menjadi nyeri kronis yang bersifat menetap dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu diperlukan penanganan yang tepat (Napisah, 2022).

Setelah operasi intensitas nyeri cenderung meningkat ketika pasien melakukan beberapa aktivitas yang meliputi perubahan posisi tubuh, berjalan hingga batuk (Putri *et al*, 2025). Pada umumnya nyeri pasca operasi dapat berlangsunh selama beberapa hari. Intensitas paling tinggi biasanya terjadi pada 24 jam pertama setelah operasi. Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan upaya untuk meringankan bahkan mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien. Upaya ini penting dilakukan agar kenyaman pasien dapat meningkat selama masa pemulihan. Secara umum, penatalaksanaan nyeri dapatt melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi (Alza *et al*, 2023).

Terapi dengan pendekatan farmakologi memang memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi rasa nyeri. Namun, tujuan utama pemberian obat-obatan bukan untuk melatih pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri. Selain itu, penggunaan analgesik jangka panjang juga berisiko menimbulkan gangguan pada fungsi ginjal. Sebagai alternatif, terapi non-farmakologi dapat digunakan untuk memperpendek durasi munculnya nyeri. Oleh karena itu, guna menekan rasa nyeri sekaligus mempercepat proses penyembuhan, sangat diperlukan adanya integrasi antara terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Kamalia & Haniyah, 2023).

Secara umum, nyeri terdiri atas dua komponen penting yaitu fisiologis dan psikologis.komponen fisiologis berkaitan dengan proses penghantaran rangsangan nyeri melalui saraf menuju pusat di otak. Sedangkan komponen psikologis meliputi persepsi individu, cara menafsirkan, serta respon terhadap sensasi nyeri tersebut. Berbagai metode

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

non-farmakologis dapat dimanfaatkan untuk membantu menurunkan nyeri. Contohnya meliputi terapi sentuhan afektif , sentuhan terapeutik, akupresur, teknik distraksi, hipnosis, pemberian kompres, TENS, imajinasi terpadu dan teknik relaksasi. Salah satu bentuk relaksasi yang cukup dikenal luas adalah terapi relaksasi benson. Teknik ini dapat dipahami sebagai latihan pernapasan yang disertai dengan pelibatan unsur keyakinan dan kepercayaan pasien dengan tujuan akhir menciptakan kondisi rileks dan ketenangan (Andriana *et al.,* 2023).

Relaksasi benson dapat menjadi salah satu upaya pilihan intervensi nonfarmakologi dalam upaya menurunkan nueri pada pasien post sc. Penurunan skala nyeri pafa responden terjadi karena adanya perlaihan fokus dari rasa nyeri ke latihan napas dalam. Kondisi ini menyebabkan peningkatan suplai oksigen kejaringan tubuh, sehingga otak dapat mencapai keadaan rileks. Otak yang rileks akan menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon tersebut berperan dalam menghambat transmisi impuls nyeri keotak, yang pada akhirnya dapat menurunkan sensasi nyeri yang dialami responden (Kasrin *et al.,* 2024).

Teknik relaksasi benson merupakan kombinasi antara pengaturan pola napas dan unsur spiritual keyakinan atau kepercayaan iman masing-masing. Rasa rileks yang muncul kemudian akan diteruskan ke hipotalamus untuk memicu produksi CRF. Selanjutnya, CRF akan menstimulasi kelenjar pituitari sehingga produksi POMC meningkat. Hal ini berdampak pada meningkatnya produksi enkephalin di medula adrenal dan endorfin di hipofisis sebagai neurotransmitter. Ketika endorfin terlepas dari ikatannya dengan DNA, maka akan menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa tidak nyaman. Mekaniske kerja endorfin adalah dengan menekan pelepasan neurotransmitter pada jalur presinaptik atau dengan menghambat impuls nyeri pada jalur postsinaptik. Dengan begitu, rangsangan nyeri tidak dapat mencapai pusat kesadaran sehingga nyeri sensorik tidak dirasakan. Teknik relaksasi benson juga melibatkan hubungan antara respon hipotalamus dengan respon sistem saraf simpatis. Teknik ini terdiri empat komponen utama yaitu menciptakan lingkungan yang tenang, mengulang kata kata tertentu dalam hati secara jelas, berpikir positif serta mempertahankan posisi tubuh senyaman mungkin dan rileks. Manfaat teknik ini untuk mendorong tubuh dalam memproduksi hormon endorfin. Endorfin merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh dan berfungsi sebagai analgesik alami. Produksi hormon ini akan optimal ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, misalnya saat melakukan latihan pernapasan dan meditasi. Dengan demikian, latihan relaksasi benson dapat membantu mengembalikan tubuh kekondisi yang tenang dan nyaman. Selain itu, teknik ini juga berdampak pada peningkatan gelombang alfa di otak sehingga kondisi pikiran menjadi lebih rileks (Anggraini & Utami, 2024).

Relaksasi benson memiliki sejumlah keunggulan. Kelebihan utama dari metode ini yaitu terletak pada kesederhanaanya dan mudah dilakukan. Teknik ini hanya mengandalkan latihan pernapasan dalam yang dipadukan dengan doa Kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena sifatnya yang praktis, relaksasi in dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun tanpa harus menyediakan ruangan khusus. Selain itu, pelaksanaannya tidak membutuhkan biaya besar. Selama melakukan terapi, otak akan menghasilkan gelombang alfa. Gelombang ini berperan dalam menimbulkan perasaan positif seperti bahagia, semangat, gembira dan rasa percaya diri. Kondisi tersebut kemudian dapat menekan produksi hormon stres yaitu kortisol, epinefrin dan norepinefrin. Ketiga hormon tersebut diketahui sebagai zat vasokonstriktor yang kuat pada pembuluh darah. Ketika produksi hormon tersebut ditekan, mak akan terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Akibat dari pelebaran pembuluh darah ini adalah terjadinya penurunan resistensi vaskular. Dmapak akhirnya yaitu tekanan darah menjadi turun, muncul rasa aman dan nyaman serta intensitas nyeri yang dirasakan menjadi berkurang (Raihana & Rizkia, 2025).

Secara fisiologis, mekanisme kerja dari relaksasi benson adalah dengan menurunkan aktivitas dari sistem simpatis. Penurunan aktivitas ini juga diikuti dengan terstimulasinya pelepasan hormon endorfin didalam tubuh. Endorfin berfungsi sebagai analgesik alami yang dapat menghambat penghantaran impuls nyeri tersebut, maka persepsi terhadap nyeri akan berkurang. Dampak penurunan nyeri ini cukup luas pada aspek kesehatan sosial. Ketika nyeri berkurang, ibu akan lebih mampu melakukan mobilisasi dini. Dengan begitu proses pemulihan pasca melahirkan dapat berlangsung lebih cepat.

Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan, terbukti bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada Ibu *post operative sectio caesarea*. Hal ini terlihat dari adnaya perubahan pada skala nyeri yang dikeluhkan Ibu yang awalnya skala nyeri 5 turun menjadi 1 dalam kurun waktu 2 hari. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benosn mampu meningkatkan kenyamanan pasien sekaligus mempercepat proses pemulihan pada Ibu Nifas.

Efektivitas kegiatan pendampingan sangat dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga. Pada hari pertama keluarga masih memerlukan bimbingan penuh dari tim pengabdi. Akan tetapi pada hari

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

kedua, keluarga sudah mampu memandu Ibu melakukan teknik relaksasi secara mandiri tanpa arahan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemandirian pasien dan keluarga dalam melakukan terapi non farmakologi. Kemandirian ini penting agar terapi dapat dilanjutkan dirumah setelah pasien pulang, sehingga manfaatnya dapat dirasakan berkelanjutan.

Hasil implementasi ini sejalan dengan implementasi yang dilakukan oleh Setiyawati et all (2026) hasil intervensi yang dilakukan pada 4 Ibu post partum dengan riwayat SC di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada Tahun 2026. Proses pengumpulan data dilakukan secara komperehensif. Beberapa metode yang digunakan antara lain pengkajian keperawatan, pengukuran skala nyeri, observasi kemampuan mobilisasi pasien serta evaluasi sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil implementasi trsebut menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi benson secara teratur, seluruh repsonden mengalami penurunan intensitas nyeri secara bertahap. Skala nyeri awal yang berada pada rentang4-7 berhasil turun menjadi kurang dari 3. Selain itu, pasien juga melaporkan bahwa merasa nyaman dan pola pernapasan menjadi lebih teratur serta kemampuan mobilisasi dini yang semakin baik. Faktor lain yang turut mendukung keberhasilan intervensi ini adalah adanya edukasi yang diberikan secara konsisten, pendampingan langsung dari perawat dan keterlibatan aktif keluarga. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson merupakan intervensi yang efektif, aman dan mudah diterapkan. Teknik ini dapat dijadikan bagian dari asuhan keperawatan dalam upaya penatalksanaan nyeri akut pada Ibu setelah operasi sesar.

Hasil permasalah ini diatas memiliki kesamaan dengan implementasi dari Sartika dkk (2025), dimana data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan disik yang dilakukan selama 3 hari masa perawatan dengan 3 diagnosa yang muncul diantaranya nyeri akut, risiko infeksi dan ansietas. Dalam mengatasi masalah tersebut, dilakukan intervensi berupa manajemen nyeri, perawatan luka, pemberian edukasi, dukungan emosional dan terapi relaksasi benson. Setelah dilakukan implementasi, kemudian evaluasi dengan hasl adanya perubahan kondisi pada Ibu. Nyeri yang dirasakan Ibu awalnya dari 5 menjadi 2. Kondisi luka operasi juga bersih dan tidak ditemukan tanda-tanda infeksi. Selain itu, tingkat kecemasan yang dialami Ibu mulai membaik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi benson terbutki efektif. Teknik ini mampu menurunkan nyeri, mencegah terjadinya infeksi, serta mengurangi kecemasan pada pasien. Oleh karena itu, teknik ini direkomendasikan untuk dimasukkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan guna mempercepat proses pemulihan.

Penerapan lain dengan hasil yang sama juga dilakukan oleh Animba & Theresia (2024), dimana studi yang dilakukan di RSUD Maumere, mendapati pasien yang mengeluh nyeri sehabis operasi sesar. Pada klien pertama, skala nyeri yang dirasakan 6 sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi skala nyeri turun menjadi 3 pada hari kedua sebelum intervensi lanjutan. Kemudian setelah terapi kembali diberikan skala nyeri turun menjadi 2. sementara itu, pada klien yang kedua mengeluh nyeri dengan tingkat 7. setelah dilakukan evaluasi, nyeri tersebut tidak muncul kembali. Lalu setelah diberikan terapi dan dilakukan evaluasi pada hari kedua sebelum terapi, skala nyeri berada pada tingkat 4. setelah terapi kembali diberikan, pasien mengatakan skala nyerinya 2.

Hasil implementasi ini juga didukung oleh literatur oleh Wulandari dkk (2025), menunjukkan awalnya tingkat nyeri yang dirasakan pasien berada pada tingkat 6 dan setelah dilakukan intervensi pada hari ketiga turun menjadi skala 2. pemberian terapi non farmakologi berupa relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit setiap kalinya. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan nyeri pada klien post *sc.* Secara fisiologis, relaksasi benson bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga efektif dalam mengurangi rasa nyeri.

Temuan lain yang sejalan dengan hasil implementasi diatas dilakukan juga oleh Hutabarat & Lismawati (2024), menunjukkan hasil setelah pemberian terapi teknik relaksasi benson selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua pasien. Pada pasien pertama skala nyeri 6 turun menjadi 1, sedangkan pada pasien kedua dari skala 5 turun menjadi 1. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson pada Ibu *post sv* terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri.

Teknik relaksasi benson tidak terbatas penggunaanya . Teknik inipun dapat dilakukan pada perawatan pasca operasi lainnya, tidak hanya menurunkan nyeri namun dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang dialami pasien. Alasan teknik ini efektif digunakan karena terapi ini mampu bekerja melalui mekanisme penghambatan terhadap aktivitas sistem saraf simpatis. Penurunan aktivitas saraf simpatik ini juga memiliki kaitan dengan berkurangnya nyeri yang dirasakan pasien. Maka dari itu, teknik

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

relaksasi benson dapat menjadi pilihan intervensi keperawatan berbasis bukti yang bermanfaat guna mengurangi nyeri (Nurhayati, 2022).

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait penerapan *evidence based* terapi relaksasi benson yang diterapkan pada Ny. J dengan diagnosa *post sectio caesarea* dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pada tingkat nyeri yang dirasakan klien. Pada saat evaluasi awal, tingkat nyeri klien berada pada skala 5 (sedang). Setelah dilakukan intervensi, adanya penurunan intensitas nyeri menjadi skala 1 yang artinya terapi relaksasi benson efektif sebagai intervensi inovasi (non-farmakologi) dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada *post operative sectio caesarea*. Pada implementasi ini juga melibatkan peran keluarga, dimana mendapati hasil terjadi peningkatan kemandirian pasien dan keluarga dari yang belum memahami menjadi paham dan mampu menerapkan teknik nonfarmakologi unutk mengurangi nyeri.

Saran

Bagi klien dan masyarakat

Hasil implementasi pada kasus ilmiah diatas diharapkan menjadi salah satu alternative terapi non-farmakologi. Terapi ini diharapkan dapat membantu klien mengatasi masalah keperawatan berupa nyeri, karena mudah dilakukan sendiri, tanpa keterbatasan tempat dan segi biaya juga relatif terjangkau.

Bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya

Hasim implementasi ini dapat menjadi pilihan guna memudahkan pasien melakukan secara mandiri, terlebih pasien dengan masalah keperawatan Nyeri Akut pada Ny. J. B dengan intervensi terapi relaksasi benson dalam pendekatan *Evidence Based Practic*

Bagi institusi pendidikan

Hasil implementasi ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah. Selain itu bisa dijadikan sebagai panduan dalam praktik klinik terkait penerapan non farmakologi berbasis bukti.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih keluarga dan segala pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana sampai selesai.

E. DAFTAR PUSTAKA

Alza, S. H., Inayati, A., Hasanah, U. (2023). Penerapan teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post op appendiktomi diruang bedah di rsud jend. Ahmad yani metro. Jurnal Cendikia Muda, 3(4).

Andriana, S., Sukmawati, S., Solehati, T. (2023). Efektifitas Intervensi Relaksasi Benson Dan Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Gagal Drip: Studi Kasus. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 7(3).

Anggraini D. T., Utami T. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny M Dengan Nyeri Akut. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6 (2). Animba Y., Theresia S. D. C. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Letak Lintang Di Ruang Anggrek RSUD Dr.T.C Hillers Maumere. Jurnal Medika Nusantara, 2 (1).

Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan *Post Op sectio caesarea* dalam indikasi preeklampsia berat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada,* 10(2), 447-451. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631

Fiorent, Z., Purba, N. H., & Laga, F. H. J. (2021). Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui. Jurnal Kesehatan Tambusai, 2(4).

Hartati, Y., Dwi Novitasari, Suryani, R. L., & Suryono, A. (2023). Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Cytus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD DR. Soedirman Kebumen. Jurnal Peduli Masyarakat, 5(3)

Hutabarat., Lismawati. (2024). Implementasi Pemberian Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Tentara Tk IV 01.07.01 Pematangsiantar. Indonesian Journal of Science, 1 (3).

Kamallia L. N., Haniyah S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Post Partum SC. Journal of Nursing & Health, 8 (3).

Kasrin, R., Jafri, Y., Hamdi, I., & Afifah, S. (2024). Manajemen Nyeri Non Pharmacologi Dengan Tehnik Relaksasi Dan Kompres Air Hangat. 2(November 2023), 47–57. Napisah, P. (2022). Intervensi untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. 1(2), 92–100

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Nurhayati, N., Syamsuddin, A., & Sapitri, R. L. (2023). Hubungan Konsep diri dengan Mekanisme koping pada pasien post operasi glaukoma di Poli Mata RSUD Meuraxa Banda Aceh tahun 2022. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 140. https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1099

Putri N. D. R., Hermawati D. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Ny. N. K Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Oligohidramnion Dan Anemia. Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini, 7 (3). Putri, N. C. M., Arina, Y., Prilia, U. F. (2023). Pengaruh Uprigt Position Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. Jurnal Ilmu Keperawatan dan *Kebidanan*, 14(1)

Raihana A., Rizkia M. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Preeklamsia Berat (PEB): Studi Kasus. *Indonesian Journal of Health Science,* 5 (5).

Rustini, N., Tridiyawati, F. (2022). Efektivitas teknik relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri post sectio caesarea Ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Aeromedika-Pltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung*, Vol. VIII, Hal. 49-51.

Sartika S. D., Ma'rifah A. R., Widiyanti E. W. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea RSUD Kardinah. *Jurnal Kesehatan Tambusai,* 6 (4).

Setiyawati J., Balurrochman IQ., Listyowati R., Kusumaningrum H., Sukesi N. (2026). Asuhan Keperawatan *Post Partum Sectio Caesarea* dengan Nyeri Akut melalui Penerapan Terapi Relaksasi Benson. *Panggung Kebaikan: Jurnal Pengabdian Sosial*, 3 (1).

Waisani, S., Khoiriyah (2020). Penurunan intensitas skala nyeri pasien appendiks post appendektomi menggunakan teknik relaksasi benson. *Ners Muda,* Vol.1 No.1, April 2020. Diambil dari https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index/php/JRIKUF/article/view/882

Wulandari S. T., Sulistyowati P., Priyatin W. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ny. Y Post Sectio Caesarea Di Desa Kalimanah Wetan Purbalingga. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO),* 2 (1).

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)