

Asuhan Keperawatan *Post Partum Sectio Caesarea* dengan Nyeri Akut melalui Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Nursing Care for Postpartum Sectio Caesarea with Acute Pain through the Application of Benson Relaxation Therapy

Juli Setiyawati^{1*}, IQ Balurrochman², Rini Listyowati³, Helsy Kusumaningrum⁴,
Niken Suke⁵

¹⁻⁵Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi : iqbal_astra@yahoo.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 Desember 2025;

Revisi: 10 Januari 2026;

Diterima: 13 Februari 2026;

Terbit: 16 Februari 2026

Keywords: *Acute Pain; Benson Relaxation Therapy; Nursing Care; Postpartum; Sectio Caesarea.*

Abstract: *The postpartum period following Sectio Caesarea is often accompanied by acute pain due to surgical incisions, which may interfere with mobilization, breastfeeding, and maternal recovery. Effective pain management is essential to prevent further complications and enhance maternal comfort. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as Benson relaxation therapy can be implemented. This study aimed to evaluate the application of Benson relaxation therapy in reducing acute pain among postpartum Sectio Caesarea mothers. This study employed a case study design involving four postpartum Sectio Caesarea patients (Ny. R, Ny. A, Ny. Y, and Ny. S) treated in the Ayyub Ward of RS Roemani Muhammadiyah Semarang in 2026. Data were collected through comprehensive nursing assessments, pain intensity measurement using a numeric rating scale, observation of mobilization ability, and evaluation before and after intervention. The results showed that after regular implementation of Benson relaxation therapy, all patients experienced a gradual decrease in pain intensity (from scale 4–7 to ≤ 3), improved comfort, better breathing control, and increased ability to perform early mobilization. Consistent nursing education, therapeutic guidance, and family involvement supported the effectiveness of the intervention. It can be concluded that Benson relaxation therapy is an effective, safe, and easily applicable nursing intervention for reducing acute pain in postpartum Sectio Caesarea patients.*

Abstrak

Masa post partum pasca tindakan Sectio Caesarea seringkali disertai nyeri akut akibat insisi pembedahan yang dapat menghambat mobilisasi, proses menyusui, serta pemulihan ibu. Manajemen nyeri yang efektif sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi lanjutan dan meningkatkan kenyamanan ibu. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai terapi pendukung. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada ibu post partum Sectio Caesarea. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus pada empat pasien ibu post partum Sectio Caesarea (Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S) yang dirawat di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang tahun 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan komprehensif, pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala numerik, observasi kemampuan mobilisasi, serta evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi relaksasi Benson secara teratur, seluruh pasien mengalami penurunan intensitas nyeri secara bertahap (dari skala 4–7 menjadi ≤ 3), peningkatan rasa nyaman, pernapasan lebih terkontrol, serta peningkatan kemampuan mobilisasi dini. Edukasi yang konsisten, pendampingan perawat, serta keterlibatan keluarga berperan penting dalam keberhasilan intervensi. Disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan dalam manajemen nyeri akut pada ibu post partum Sectio Caesarea

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan; Nyeri Akut; Post Partum; Sectio Caesarea; Terapi Relaksasi Benson.

1. PENDAHULUAN

Masa post partum merupakan periode transisi yang penting bagi ibu setelah proses persalinan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Pada masa ini, ibu rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri post partum, khususnya pada ibu yang menjalani persalinan dengan tindakan Sectio Caesarea (SC). Nyeri pasca operasi SC terjadi akibat adanya pembedahan pada dinding abdomen dan uterus, yang dapat memengaruhi kenyamanan, mobilitas, serta kemampuan ibu dalam merawat bayinya (Kemenkes RI, 2022)

Nyeri post partum yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap proses pemulihan ibu, seperti keterbatasan mobilisasi, gangguan istirahat, keterlambatan ambulasi dini, hingga gangguan dalam proses menyusui. Selain itu, nyeri yang berkepanjangan juga dapat meningkatkan stres dan kecemasan ibu, sehingga berpotensi menghambat adaptasi peran sebagai seorang ibu (SDKI, 2022)

Penatalaksanaan nyeri post partum pada ibu pasca Sectio Caesarea umumnya dilakukan secara farmakologis dengan pemberian analgetik. Namun demikian, penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping tertentu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendukung yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi Benson (Oktavia & Soesanto, 2025)

Terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan respons relaksasi tubuh dengan unsur keyakinan atau fokus spiritual, sehingga mampu menurunkan ketegangan otot, menstabilkan pernapasan, serta mengurangi persepsi nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi, termasuk pada ibu post partum Sectio Caesarea (Morita et al., 2020)

Berdasarkan hasil pengkajian pada empat pasien post partum Sectio Caesarea di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang, yaitu Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S, ditemukan permasalahan yang relatif serupa, antara lain nyeri akut pasca operasi SC, keterbatasan mobilitas, serta ketidaknyamanan selama masa nifas. Intensitas nyeri yang dirasakan pasien berkisar antara skala ringan hingga berat, terutama saat melakukan mobilisasi atau perubahan posisi.

Peran perawat sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif pada ibu post partum, khususnya dalam manajemen nyeri. Perawat tidak hanya berperan dalam pemberian terapi farmakologis kolaboratif, tetapi juga dalam mengajarkan dan mendampingi

pasien dalam penerapan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson, guna meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan ibu post partum.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun studi kasus dengan judul: “Asuhan Keperawatan Post Partum Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut melalui Penerapan Terapi Relaksasi Benson: Studi Kasus pada Empat Pasien (Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S) di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang Tahun 2026”.

2. METODE

Pengabdian ini menggunakan desain pengabdian kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai penerapan asuhan keperawatan melalui terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada ibu post partum Sectio Caesarea. Studi kasus memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi secara komprehensif terhadap kondisi klinis pasien, respons terhadap nyeri, serta perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi keperawatan secara langsung di ruang perawatan.

Subjek pengabdian adalah empat ibu post partum Sectio Caesarea yang mengalami nyeri akut dan menjalani perawatan di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada bulan Januari tahun 2026. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga pasca Sectio Caesarea, mengalami nyeri dengan skala ≥ 4 (skala numerik 0–10), dalam kondisi sadar dan kooperatif, serta bersedia menjadi responden pengabdian. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi pasca operasi berat, gangguan kesadaran, atau kondisi umum yang tidak stabil.

Instrumen pengabdian yang digunakan meliputi format pengkajian keperawatan maternitas, lembar observasi intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), lembar observasi tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, respirasi, suhu), serta lembar evaluasi pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Selain itu, digunakan catatan medis pasien untuk memperoleh data penunjang seperti jenis anestesi, terapi analgesik yang diberikan, dan perkembangan kondisi luka operasi. Instrumen tersebut digunakan untuk memastikan data yang diperoleh bersifat sistematis, objektif, dan sesuai dengan tujuan pengabdian.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan pasien terkait karakteristik nyeri (lokasi, durasi, kualitas, dan faktor pencetus), observasi respons fisiologis dan perilaku terhadap nyeri, serta telaah dokumentasi keperawatan dan rekam medis. Pengumpulan data dilakukan secara berkelanjutan selama masa perawatan untuk memantau

perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi Benson. Intervensi dilakukan dengan membimbing pasien melakukan teknik relaksasi Benson selama $\pm 10-15$ menit, dua kali sehari, dengan fokus pada pernapasan dalam dan pengulangan kata atau doa yang menenangkan sesuai keyakinan pasien.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengelompokkan data hasil pengkajian, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Data dianalisis dengan membandingkan intensitas nyeri dan respons pasien sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi Benson, kemudian diinterpretasikan berdasarkan teori manajemen nyeri dan hasil penelitian sebelumnya. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada ibu post partum Sectio Caesarea.

3. HASIL

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada empat pasien ibu post partum Sectio Caesarea, yaitu Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S, yang dirawat di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada bulan Januari 2026, diperoleh bahwa diagnosa keperawatan yang dominan adalah Nyeri Akut (D.0077).

Diagnosa Nyeri Akut ditegakkan berdasarkan adanya faktor penyebab yang sama pada keempat pasien, yaitu agen pencedera fisik berupa luka operasi Sectio Caesarea. Seluruh pasien mengeluhkan nyeri pada area luka operasi abdomen bawah dengan intensitas bervariasi, mulai dari skala sedang hingga berat. Pada Ny. R nyeri berada pada skala 4–5, Ny. A pada skala 5–6, Ny. Y mengalami nyeri berat dengan skala 7, sedangkan Ny. S melaporkan nyeri skala 5 yang berangsur menurun selama masa perawatan. Keluhan nyeri terutama dirasakan saat bergerak, berubah posisi, atau saat melakukan mobilisasi dini.

Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2022), nyeri akut didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial, dengan durasi kurang dari tiga bulan. Prosedur pembedahan seperti Sectio Caesarea merupakan salah satu penyebab utama nyeri akut pada ibu post partum akibat adanya insisi jaringan kulit, otot, dan uterus. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik nyeri yang dialami oleh seluruh pasien dalam studi kasus ini.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa nyeri yang dialami pasien berdampak pada keterbatasan mobilisasi, ketidaknyamanan fisik, serta penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas perawatan diri. Pada Ny. R dan Ny. Y, nyeri menyebabkan pasien masih

memerlukan bantuan keluarga untuk bergerak dan beraktivitas. Sementara pada Ny. A dan Ny. S, nyeri juga berkontribusi terhadap ketidaknyamanan pasca partum dan fokus pasien yang masih tinggi terhadap rasa sakit. Meskipun tanda-tanda vital relatif stabil dan luka operasi tampak bersih tanpa tanda infeksi, nyeri tetap menjadi masalah utama yang dirasakan pasien.

Penelitian Putri Yolanda Utama et al., (2025) menunjukkan bahwa nyeri post Sectio Caesarea yang tidak ditangani secara optimal dapat menghambat proses pemulihan, memperlambat mobilisasi dini, serta memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dengan cara menurunkan ketegangan otot, menekan respons stres, dan meningkatkan relaksasi tubuh secara menyeluruh.



Gambar 1. Foto Dokumentasi.

Selain faktor fisik, aspek psikologis juga berperan dalam persepsi nyeri pasien. Pada beberapa pasien ditemukan adanya kecemasan ringan dan ketegangan emosional yang dapat memperberat sensasi nyeri. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh faktor psikologis, pengalaman sebelumnya, serta kemampuan koping individu.

Dengan demikian, diagnosa Nyeri Akut (D.0077) yang ditegakkan pada keempat pasien sesuai dengan kondisi klinis, karakteristik nyeri yang ditemukan, serta didukung oleh teori dan hasil penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang tepat, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui penerapan terapi relaksasi Benson, sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri dan mendukung proses pemulihan

ibu post partum Sectio Caesarea secara optimal.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada empat pasien ibu post partum Sectio Caesarea (Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S) mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus utama I.08237 – Manajemen Nyeri, yang dilaksanakan melalui pendekatan observasi, tindakan terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Intervensi ini bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri post operasi Sectio Caesarea, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mendukung proses pemulihan fisik dan psikologis selama masa nifas.

Pada tahap observasi, perawat melakukan pemantauan intensitas, lokasi, karakteristik, dan durasi nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) secara berkala, terutama sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi Benson. Selain itu, perawat memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, dan suhu tubuh untuk mengidentifikasi respon fisiologis terhadap nyeri. Kondisi luka operasi juga diobservasi untuk memastikan tidak terdapat komplikasi yang dapat memperberat nyeri, serta dilakukan penilaian terhadap kemampuan mobilisasi dan aktivitas pasien yang dipengaruhi oleh nyeri.

Pada tahap tindakan terapeutik, perawat menerapkan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis utama dalam manajemen nyeri. Terapi dilakukan dengan membimbing pasien untuk berada pada posisi nyaman, mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur, serta memfokuskan pikiran pada kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan pasien. Terapi relaksasi Benson dilakukan selama $\pm 10-15$ menit dan diulang sesuai kebutuhan pasien. Selain itu, perawat memfasilitasi lingkungan yang tenang dan nyaman guna mendukung efektivitas relaksasi, serta membantu pasien melakukan mobilisasi bertahap sesuai toleransi untuk mencegah kekakuan otot yang dapat memperberat nyeri.

Pada tahap edukasi, perawat memberikan penjelasan kepada pasien mengenai konsep nyeri post Sectio Caesarea dan pentingnya manajemen nyeri secara komprehensif. Edukasi mencakup tujuan dan manfaat terapi relaksasi Benson, langkah-langkah pelaksanaan terapi secara mandiri, serta waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi, terutama saat nyeri meningkat. Pasien juga diberikan pemahaman bahwa teknik relaksasi dapat digunakan sebagai pendamping terapi farmakologis untuk meningkatkan kontrol nyeri dan kenyamanan selama masa pemulihan.

Pada tahap kolaborasi, perawat bekerja sama dengan dokter dalam pemberian terapi farmakologis seperti analgetik sesuai indikasi medis, serta memantau respon pasien terhadap obat yang diberikan. Kolaborasi juga dilakukan dengan keluarga pasien, khususnya suami, untuk membantu menciptakan lingkungan yang kondusif dan mengingatkan pasien agar

melakukan terapi relaksasi Benson secara rutin. Dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap intervensi nonfarmakologis dan mempercepat proses pemulihan.

Intervensi ini sejalan dengan hasil penelitian tentang terapi relaksasi Benson yang menyatakan bahwa teknik relaksasi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi dengan cara menekan respon stres, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan rasa tenang dan nyaman pada pasien. Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan yang aman, mudah diterapkan, dan berbasis evidence dalam manajemen nyeri pada ibu post partum Sectio Caesarea...

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan selama masa perawatan pada empat pasien ibu post partum dengan tindakan Sectio Caesarea (Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S) di ruang perawatan secara individual dan berkesinambungan. Tindakan keperawatan difokuskan pada penurunan intensitas nyeri post operasi melalui penerapan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis utama, disertai dengan pemantauan nyeri, manajemen farmakologis, serta edukasi perawatan diri selama masa nifas.

Pada setiap shift, perawat melakukan pengkajian kondisi ibu secara menyeluruh, khususnya intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), lokasi dan karakter nyeri, serta respon pasien terhadap aktivitas dan mobilisasi. Selain itu, perawat memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, dan suhu tubuh untuk menilai respon fisiologis terhadap nyeri post operasi. Kondisi luka operasi Sectio Caesarea juga diamati secara rutin untuk memastikan tidak terdapat komplikasi yang dapat memperberat nyeri.

Penerapan terapi relaksasi Benson dilakukan dengan mendampingi pasien secara langsung pada waktu nyeri dirasakan meningkat atau sesuai jadwal yang telah ditentukan. Perawat membimbing pasien untuk berada pada posisi yang nyaman, mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur, serta memfokuskan pikiran pada kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan masing-masing pasien. Terapi dilakukan selama kurang lebih 10–15 menit dalam suasana tenang dan minim distraksi. Selama pelaksanaan terapi, perawat memberikan dukungan verbal agar pasien dapat mengikuti setiap tahapan relaksasi dengan optimal.

Selain tindakan terapeutik, perawat memberikan edukasi berulang mengenai manajemen nyeri post Sectio Caesarea, khususnya manfaat terapi relaksasi Benson sebagai metode pengendalian nyeri nonfarmakologis. Edukasi meliputi penjelasan tentang tujuan terapi,

langkah-langkah pelaksanaan relaksasi Benson secara mandiri, serta waktu yang tepat untuk melakukan teknik relaksasi, baik di rumah sakit maupun setelah pasien pulang ke rumah. Edukasi disampaikan dengan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman serta kondisi psikologis masing-masing ibu.

Pendampingan dilakukan secara konsisten agar pasien mampu melakukan terapi relaksasi Benson secara mandiri sebelum pulang ke rumah. Keluarga, khususnya suami, dilibatkan dalam proses edukasi dan implementasi untuk membantu menciptakan suasana yang tenang, mengingatkan jadwal latihan relaksasi, serta memberikan dukungan emosional selama masa pemulihan. Keterlibatan keluarga terbukti membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan terapi relaksasi dan mengurangi kecemasan yang dapat memperberat persepsi nyeri.

Pelaksanaan implementasi keperawatan ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri post operasi, yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan melalui penurunan ketegangan otot dan respon stres. Dengan demikian, implementasi keperawatan berbasis terapi relaksasi Benson pada keempat pasien ini merupakan langkah yang tepat, aman, dan berbasis bukti dalam manajemen nyeri ibu post partum Sectio Caesarea...

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi keperawatan pada empat pasien ibu post partum post operasi Sectio Caesarea, yaitu Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S, menunjukkan adanya perbaikan kondisi nyeri secara bertahap selama masa perawatan setelah diberikan intervensi relaksasi Benson sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis. Pada hari pertama pelaksanaan asuhan keperawatan, sebagian besar pasien masih mengeluhkan nyeri pada luka operasi abdomen bawah dengan intensitas sedang hingga berat (skala nyeri 4–7). Nyeri dirasakan meningkat saat bergerak, batuk, atau perubahan posisi, sehingga membatasi aktivitas dan mobilisasi pasien. Selain itu, pada tahap awal perawatan, sebagian pasien tampak cemas dan masih bergantung pada analgetik farmakologis untuk mengatasi nyeri.

Memasuki hari kedua perawatan, setelah diberikan edukasi dan pendampingan relaksasi Benson secara berulang, terlihat adanya penurunan intensitas nyeri pada sebagian besar pasien. Ny. R menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4–5 menjadi 3/10, Ny. A dari 5–6 menjadi 3–4/10, Ny. Y dari 7 menjadi 5/10, dan Ny. S dari 5 menjadi 4/10. Pasien tampak lebih rileks, pernapasan lebih teratur, dan mampu mengalihkan fokus dari rasa nyeri selama latihan relaksasi. Penurunan nyeri ini berdampak positif terhadap peningkatan kenyamanan dan keberanian pasien untuk mulai melakukan mobilisasi ringan seperti duduk dan miring kanan–

kiri. Kondisi ini sejalan dengan teori relaksasi Benson yang menyatakan bahwa respon relaksasi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga persepsi nyeri berkurang.

Pada hari ketiga perawatan, sebagian besar pasien menunjukkan kondisi yang lebih stabil. Intensitas nyeri terus menurun secara bertahap, dengan Ny. R dan Ny. S melaporkan nyeri ringan (skala 3), Ny. A merasa nyeri minimal dan dapat dikontrol, serta Ny. Y menunjukkan toleransi nyeri yang lebih baik dibandingkan hari sebelumnya. Pasien tampak lebih tenang, mampu melakukan latihan relaksasi Benson secara mandiri, dan lebih kooperatif dalam mengikuti program mobilisasi dini. Luka operasi pada keempat pasien tetap bersih dan kering tanpa tanda-tanda infeksi, serta aktivitas pasien meningkat dari tirah baring menuju duduk dan berjalan bertahap.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis memberikan dampak positif dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi Sectio Caesarea, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung proses pemulihan ibu post partum. Relaksasi Benson terbukti membantu pasien mengontrol nyeri secara lebih adaptif, mengurangi ketergantungan terhadap analgetik, dan meningkatkan partisipasi pasien dalam mobilisasi dan perawatan diri. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh edukasi yang konsisten, pendampingan perawat, serta keterlibatan keluarga selama masa perawatan.

Pembahasan

Pembahasan ini menguraikan hasil asuhan keperawatan pada empat pasien ibu post partum dengan tindakan Sectio Caesarea, yaitu Ny. R, Ny. A, Ny. Y, dan Ny. S yang dirawat di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada bulan Januari 2026. Fokus utama pembahasan adalah diagnosa keperawatan Nyeri Akut (D.0077) serta efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri post operasi.

Pembahasan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut

Berdasarkan hasil pengkajian, keempat pasien mengalami nyeri akut akibat agen pencedera fisik berupa luka operasi Sectio Caesarea. Nyeri dirasakan pada area abdomen bawah dengan intensitas sedang hingga berat dan meningkat saat bergerak, batuk, atau perubahan posisi. Kondisi ini sesuai dengan definisi Nyeri Akut menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2022), yaitu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial dengan durasi kurang dari tiga bulan.

Sectio Caesarea sebagai prosedur pembedahan mayor melibatkan insisi pada beberapa lapisan jaringan sehingga memicu aktivasi nosiseptor dan pelepasan mediator nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin. Proses ini menimbulkan respons fisiologis berupa peningkatan ketegangan otot dan aktivasi sistem saraf simpatis yang berkontribusi terhadap peningkatan persepsi nyeri. Penelitian oleh Karlström et al. (2020) menyatakan bahwa nyeri post Sectio Caesarea merupakan keluhan utama pada ibu nifas dan paling intens dirasakan pada 48–72 jam pertama pasca operasi.

Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti kecemasan dan ketegangan emosional juga memengaruhi persepsi nyeri. Ibu post partum sering mengalami stres akibat perubahan peran, kekhawatiran terhadap kondisi bayi, serta keterbatasan aktivitas akibat nyeri. Penelitian Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa kecemasan pasca persalinan berhubungan signifikan dengan peningkatan intensitas nyeri dan lambatnya pemulihan ibu post Sectio Caesarea. Oleh karena itu, penetapan diagnosa Nyeri Akut (D.0077) pada keempat pasien dinilai tepat dan sesuai dengan kondisi klinis serta teori yang ada.

Pembahasan Intervensi Keperawatan Manajemen Nyeri

Intervensi keperawatan yang diterapkan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus Manajemen Nyeri (I.08237), yang mencakup observasi, tindakan terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang digunakan adalah terapi relaksasi Benson untuk membantu menurunkan intensitas nyeri post operasi.

Terapi relaksasi Benson bekerja dengan memicu respons relaksasi melalui pengaturan pernapasan, fokus perhatian, dan pengulangan kata atau kalimat bermakna. Respons relaksasi ini dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga menurunkan ketegangan otot dan persepsi nyeri. Penelitian Ningrum, (2024) menyebutkan bahwa respon relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pasca bedah dengan menurunkan hormon stres seperti kortisol.

Penelitian lain oleh Kamallia, (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan skala nyeri pada pasien post Sectio Caesarea dibandingkan kelompok kontrol. Intervensi ini dinilai aman, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Selain itu, edukasi yang diberikan perawat mengenai manajemen nyeri dan pelaksanaan relaksasi secara mandiri turut meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses pemulihan. Kolaborasi dengan dokter dan dukungan keluarga semakin memperkuat efektivitas

intervensi keperawatan yang diberikan.

Pembahasan Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan secara individual dan berkesinambungan dengan fokus pada pemantauan nyeri, penerapan terapi relaksasi Benson, serta edukasi pasien dan keluarga. Perawat melakukan pengkajian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) secara berkala dan memantau tanda-tanda vital serta kondisi luka operasi untuk menilai respon pasien terhadap intervensi.

Pendampingan langsung dalam pelaksanaan terapi relaksasi Benson pada tahap awal perawatan membantu pasien memahami teknik relaksasi dengan benar. Seiring waktu, pasien mampu melakukan terapi secara mandiri yang menunjukkan peningkatan kemampuan coping terhadap nyeri. Penelitian Regi Novika Devi, Marisi, (2022) menyatakan bahwa pendampingan perawat dalam intervensi nonfarmakologis meningkatkan efektivitas terapi dan kepatuhan pasien.

Keterlibatan keluarga, khususnya suami, berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif dan memberikan dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Muqorrobin et al., (2025) yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri dan kecemasan ibu post partum. Dengan demikian, implementasi keperawatan yang komprehensif dan melibatkan keluarga memberikan dampak positif terhadap keberhasilan manajemen nyeri.

Pembahasan Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson secara konsisten mampu menurunkan intensitas nyeri pada keempat pasien secara bertahap. Penurunan skala nyeri terlihat sejak hari kedua hingga hari ketiga perawatan, disertai peningkatan kenyamanan, ketenangan psikologis, dan kemampuan mobilisasi pasien.

Penurunan nyeri berdampak positif terhadap mobilisasi dini dan kemandirian pasien dalam perawatan diri. Kondisi ini penting karena mobilisasi dini berperan dalam mempercepat pemulihan dan mencegah komplikasi post operasi. Penelitian Putri Yolanda Utama et al., (2025) menunjukkan bahwa manajemen nyeri yang efektif berhubungan dengan peningkatan mobilisasi dan kualitas hidup ibu post Sectio Caesarea.

Hasil evaluasi ini juga sejalan dengan penelitian Kevin & Wihardja (2023) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi serta mengurangi ketergantungan pasien terhadap analgetik farmakologis. Dengan demikian, penerapan relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis terbukti efektif, aman, dan relevan dalam manajemen nyeri pada ibu post partum Sectio

Caesarea.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada empat ibu post partum Sectio Caesarea yang dirawat di Ruang Ayyub RS Roemani Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan nyeri akut pada masa post operasi. Seluruh pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah dilakukan intervensi secara teratur, dari skala nyeri sedang (4–7) menjadi nyeri ringan (≤ 3). Selain itu, pasien tampak lebih rileks, pernapasan lebih teratur, serta ekspresi wajah dan respons perilaku terhadap nyeri menunjukkan perbaikan selama masa perawatan. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen nyeri nonfarmakologis melalui teknik relaksasi dapat mendukung terapi medis secara optimal.

Penerapan terapi relaksasi Benson yang disertai edukasi dan pendampingan perawat juga terbukti meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif ibu dalam mengontrol nyeri yang dirasakan. Ibu post partum yang sebelumnya hanya bergantung pada analgesik mulai mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri ketika nyeri muncul. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan, perbaikan kualitas istirahat, serta peningkatan kemampuan mobilisasi dini, yang sangat penting dalam proses pemulihan pasca Sectio Caesarea.

Selain memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik, intervensi ini juga membantu menurunkan kecemasan ibu terkait luka operasi dan proses penyembuhan. Pasien tampak lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani masa pemulihan. Dukungan perawat serta keterlibatan keluarga dalam mengingatkan dan memfasilitasi pelaksanaan terapi relaksasi turut berperan dalam keberhasilan intervensi. Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai bagian integral dari asuhan keperawatan maternitas pada ibu post partum Sectio Caesarea sebagai upaya komplementer dalam manajemen nyeri akut, meningkatkan kenyamanan, serta mempercepat proses pemulihan pasca operasi.

DAFTAR REFERENSI

- Kamallia, L. N. (2024). Pengaruh teknik relaksasi Benson dalam mengatasi nyeri akut pada Ny. S dengan post partum SC. 303-316.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia 2021. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Kevin, C., & Wihardja, H. (2023). Efektivitas relaksasi Benson dan teknik guided imagery terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis: Studi literatur. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 4(1), 22-31. <https://jurnal.stikes->

sitiহার.ac.id/index.php/jhsp/index

- Linasari, A. D., & Widiati, A. (2025). Pengaruh terapi genggam jari terhadap nyeri pada pasien fraktur di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. 592-597.
- Loulita, A. (2020). Pengaruh terapi Benson terhadap kecemasan pasien chronic kidney disease (CKD) di ruang hemodialisa RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta. 1-23.
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2021). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536-540. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.118917>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. 5(2), 106-115. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Muqorrobin, F. S., Subekti, I., Nataliswati, T., Kesehatan, P., & Malang, K. (2025). Perbedaan tingkat nyeri intervensi pemberian guided imagery in post-operative caesarean section patients. 11(1), 87-95.
- Ningrum, T. F. P. (2024). Penerapan relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. 4, 642-650.
- Oktaverina, D. I. N. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan skala nyeri post operasi sectio caesarea pada ibu nifas di Gema II RS Dirgahayu Samarinda tahun 2020.
- Oktavia, A. F., & Soesanto, E. (2025). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC H-1 di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus. 5(2), 16840-16849. <https://doi.org/10.63425/journalofnursing.v2i1.66>
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2020). Terapi relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur femur sinistra: Studi kasus. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216-220. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1420>
- Putri Yolanda Utama, Chrisanto, E. Y., & Yulendasari, R. (2025). Teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasca bedah pada pasien sectio caesarea di Ruangan Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. 7, 279-288. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.16753>
- Regi Novika Devi, & Marisi, E. L. D. (2022). Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri luka ibu post sectio caesarea. 13(April), 310-315.
- SDKI. (2022). Standar diagnosis dan standar intervensi keperawatan (p. 43).
- Utami, M. R. (2020). Efektivitas air rebusan daun sirih terhadap penyembuhan luka perineum derajat II. 78.