



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA NY.M DAN NY.J POST SECTIO CAESAREA
UNTUK MENGURANGI NYERI
DI RSUD ARJAWINANGUN

Oleh :

IKA PUSPITA ANJANI
NIM. P2.06.20.22.2058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA NY. M DAN NY. J POST *SECTIO CAESAREA*
UNTUK MENGURANGI NYERI
DI RSUD ARJAWINANGUN**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Cirebon

Oleh:

IKA PUSPITA ANJANI
NIM. P2.06.20.22.2058

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PRODI STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2025**

**Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ny. M dan Ny. J
Post Sectio Caesarea Untuk Mengurangi Nyeri
Di RSUD Arjawinangun**

Ika Puspita Anjani¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRAK

Latar belakang: Sectio caesarea (SC) adalah tindakan pembedahan yang umum dilakukan saat persalinan jika terdapat indikasi medis. Prosedur ini dapat menimbulkan nyeri akibat insisi pada dinding abdomen. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi tindakan SC mencapai 25,9% dari total populasi persalinan, dengan Jawa Barat menempati peringkat ke-12 yaitu sebesar 24,9%. Nyeri pasca operasi dapat memengaruhi ketidaknyamanan ibu, Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi Benson. Metode ini memadukan teknik pernapasan dalam dan pengulangan kata-kata menenangkan yang diyakini, dan sikap pasrah guna menciptakan respon relaksasi dan membuat tingkat nyeri berkurang. **Tujuan :** Menerapkan terapi relaksasi Benson pada ibu post SC untuk mengurangi nyeri post operasi. **Metode :** Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua klien post SC. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). **Hasil:** Skala nyeri awal pada kedua klien adalah 6 dan 5 (nyeri sedang). Setelah lima hari intervensi terapi relaksasi Benson, nyeri menurun menjadi 2 dan 2 (nyeri ringan). **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu post SC. Metode ini sederhana, tanpa efek samping, dan meningkatkan kenyamanan klien. **Saran:** Terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan dalam asuhan keperawatan untuk mengurangi nyeri pada ibu post SC.

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

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING PROGRAM
CIREBON NURSING STUDY PROGRAM
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA**

**Implementation of Benson Relaxation Therapy on Mrs. M
and Mrs. J Post Cesarean Section to Reduce Pain
at Arjawinangun Regional Hospital**

Ika Puspita Anjani¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRACT

Background: Cesarean section (CS) is a common surgical procedure performed during childbirth when medical indications are present. This procedure can cause pain due to incisions in the abdominal wall. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of cesarean deliveries reached 25.9% of the total childbirth population, with West Java ranking 12th at 24.9%. Postoperative pain can cause discomfort to mothers. One effective non-pharmacological method to reduce pain is Benson relaxation therapy. This method combines deep breathing techniques, repetition of calming words of personal belief, and a submissive attitude to create a relaxation response and reduce pain intensity. **Objective:** To apply Benson relaxation therapy to post-CS mothers in order to reduce postoperative pain. **Method:** This study used a qualitative approach with a case study method on two post-CS clients. Data were collected through interviews, observation, and documentation review. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The therapy was carried out for five consecutive days. **Results:** The initial pain scale of both clients was 6 and 5 (moderate pain). After five days of Benson relaxation therapy, the pain levels decreased to 2 and 2 (mild pain). **Conclusion:** Benson relaxation therapy proved effective in reducing pain in post-CS mothers. This method is simple, has no side effects, and enhances client comfort. **Suggestion:** Benson relaxation therapy is recommended as a non-pharmacological nursing intervention to reduce pain in post-CS mothers.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Pain, Cesarean Section.

¹ Student of the Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3} Lecturers of the Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Benson pada Ny. M dan Ny. J *Post Sectio Caesarea* untuk Mengurangi Nyeri". Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar ahli madya keperawatan program studi keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses penyusunan, penulis mendapatkan banyak dukungan, saran, bimbingan, serta motivasi dalam Karya Tulis Ilmiah dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan dengan penuh rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns. Sp.Kep. Jiwa selaku ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Eyet Hidayat, S.Pd, SKp, M.Kep, Ners, Sp. Kep.J., selaku ketua program studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Hj. Santi Wahyuni, SKp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Hj. Badriah. SST, MPH selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Sriyatin, APP, Skep, Ns, M.Kes selaku dosen penguji seminar Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Komarudin, Skp, MKep. selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan sehingga penulis dapat terus melangkah hingga saat ini.

8. Seluruh staf dosen program studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu penulis selama masa pendidikan dan penyelesaian proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral dan materil, serta semangat yang tiada henti, menjadi sumber inspirasi dan motivasi sehingga penulis mampu mencapai titik ini.
10. Rekan-rekan Program Studi DIII Keperawatan Angkatan 2022, yang telah memberikan motivasi, bantuan, serta kebersamaan dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Cirebon, Februari 2025

Ika Puspita Anjani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan khusus.....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Post <i>Sectio Caesarea</i> (SC)	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Kontraindikasi	9
2.1.4 Klasifikasi.....	9
2.1.5 Patofisiologi <i>Sectio Caesarea</i>	10
2.1.6 Komplikasi	13
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang.....	13
2.1.8 Penatalaksanaan	14
2.1.9 Perubahan Fisiologi Pada Masa Postpartum.....	16
2.1.10 Perubahan Psikologi Pada Masa Postpartum.....	21
2.2 Konsep Nyeri	22
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	22
2.2.2 Fisiologi Nyeri.....	22
2.2.3 Respon Tubuh Terhadap Nyeri.....	23
2.2.4 Klasifikasi Nyeri	25
2.2.5 Dampak Nyeri	28
2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	29
2.2.7 Pengkajian Nyeri	31

2.2.8	Penatalaksanaan Nyeri	33
2.3	Konsep Teori Anemia	34
2.3.1	Pengertian Anemia	34
2.3.2	Kriteria Anemia	34
2.3.3	Derajat Anemia.....	35
2.3.4	Etiologi Anemia.....	35
2.3.5	Tanda dan gejala anemia	37
2.3.6	Klasifikasi Anemia	39
2.3.7	Dampak anemia.....	40
2.3.8	Penatalaksanaan anemia.....	42
2.3.9	Pemeriksaan Laboratorium	43
2.4	Konsep Dasar Terapi Relaksasi Benson.....	43
2.4.1	Pengertian Terapi Relaksasi Benson	43
2.4.2	Manfaat Terapi Relaksasi Benson	44
2.4.3	Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Benson.....	44
2.4.4	Prosedur Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson	45
2.5	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	49
2.5.1	Kerangka Teori	49
2.5.2	Kerangka Konsep	50
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....		51
3.1	Desain KTI.....	51
3.2	Subyek.....	51
3.3	Definisi Operasional.....	52
3.4	Teknik Pengumpulan Data	52
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	53
3.6	Lokasi dan waktu	53
3.7	Prosedur penyusunan	54
3.8	Keabsahan data.....	54
3.9	Analisa data.....	55
3.10	Etika penelitian.....	55
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		58
4.1	Hasil Penelitian	58
4.1.1	Lokasi Studi Kasus.....	58
4.1.2	Pelaksanaan Tindakan Implementasi Terapi Relaksasi Benson	58
4.1.3	Respon Setelah Dilakukan Tindakan Implementasi Terapi Relaksasi Benson.....	63
4.1.4	Analisis kesenjangan Antara Dua Klien.....	64
4.2	Pembahasan.....	64
4.2.1	Tahapan Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan Terapi Relaksasi Benson.....	65
4.2.2	Respon Anantara Dua Klien Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Benson.....	69
4.2.3	Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien.....	71
4.3	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah (KTI)	77
4.4	Implikasi Untuk Keperawatan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		79

5.1	Kesimpulan	79
5.2	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....		81
LAMPIRAN.....		89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	52
-------------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway.....	12
Bagan 2.2 Krangka Teori	49
Bagan 2.3 Krangka Konsep.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	32
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan sebelum pelaksanaan KTI/TA Klien 1	90
Lampiran 2 Penjelasan sebelum pelaksanaan KTI/TA Klien 2	91
Lampiran 3 Informed Consent Klien 1	92
Lampiran 4 Informed Consent Klien 2	93
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP)	94
Lampiran 6 Lembar Pengukuran Skala Nyeri.....	98
Lampiran 7 Lembar Observasi Klien 1	99
Lampiran 8 Lembar Observasi Klien 2	100
Lampiran 9 Waktu Pelaksanaan KTI	101
Lampiran 10 Format Asuhan Keperawatan.....	102
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	152