

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA  
I FASE AKTIF DI PUSKESMAS CIMERAK  
KABUPATEN PANGANDARAN  
TAHUN 2026**



**DESI RAHMAYANTI  
NIM: P20624325011**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI  
PUSKESMAS CIMERAK KABUPATEN  
PANGANDARAN TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu  
syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**DESI RAHMAYANTI  
NIM: P20624325011**

**PRODI SARJANA  
TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI  
PUSKESMAS CIMERAK KABUPATEN PANGANDARAN  
TAHUN 2026

Disusun oleh:

DESI RAHMAYANTI  
NIM. P20624325011

Skripsi penelitian ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

**Pembimbing Utama,**



Ani Radiati, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196302181983032001

Tanggal : 25 Mei 2026

**Pembimbing Pendamping,**



Qanita Wulandara, SST, M.Keb.  
NIP. 198507032010122001

Tanggal : 25 Mei 2026.

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA  
I FASE AKTIF DI PUSKESMAS CIMERAK  
KABUPATEN PANGANDARAN  
TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

**DESI RAHMAYANTI  
NIM. P20624325011**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 15 Juni 2026

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua Penguji,**



**Ani Radiati, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196302181983032001**

**Anggota Penguji I**



**Dr. Meti Megawati SST, MPH.  
NIP. 198101022003122002**

**Anggota Penguji II**



**Laila Putri Suptiani, SST, M.Keb.  
NIP. 199010182020122003**

Tasikmalaya... 23 JUNI 2026  
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,




**Dede Gantini, SST., M. Keb  
NIP. 198010202002122003**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

**Nama** : Desi Rahmayanti

**NIM** : P20624325011

**Tanda Tangan** : 

**Tanggal** : 15 JUNI 2026

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Desi Rahmayanti

NIM : P20624325011

Prodi : Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta/inventor.

Tasikmalaya,

Yang Menyatakan,

  
Desi Rahmayanti

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan;
4. Hj. Ani Radiati., S.Pd, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
5. Qanita Wulandara, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
6. Seluruh staf dan dosen prodi sarjana terapan kebidanan politeknik kesehatan Tasikmalaya.
7. Kepada keluarga yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan baik dari segi isi, penulisan maupun dalam susunan kalimat. Penulis mohon kritik dan saran yang membangun untuk menjadi lebih baik kedepannya.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Aspek Teoritis.....	8
2. Aspek Praktis.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Persalinan.....	11
2. Nyeri Persalinan.....	16
3. Konsep Relaksasi Benson.....	28
B. Kerangka Teori.....	33

C.	Kerangka Konsep .....	36
D.	Hipotesis.....	36
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A.	Jenis dan Desain Penelitian.....	37
B.	Subjek Penelitian.....	38
1.	Populasi .....	38
2.	Sampel.....	38
C.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
D.	Variabel Penelitian .....	40
1.	Variabel Independen .....	40
2.	Variabel Dependen.....	40
E.	Definisi Operasional.....	40
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	41
1.	Data primer.....	41
2.	Data Sekunder .....	41
G.	Alat Ukur atau Instrumen.....	42
H.	Langkah-Langkah Penelitian .....	42
1.	Tahap Persiapan .....	42
2.	Pelaksanaan Penelitian .....	43
3.	Tahap Akhir Penelitian .....	44
I.	Teknik Pengelolaan Data .....	45
J.	Rancangan Analisa Data .....	47
K.	Etika Penelitian .....	49
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A.	Hasil Penelitian .....	52
1.	Analisis Univariat.....	53
2.	Analisis Bivariat.....	54
B.	Pembahasan.....	56
1.	Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	56

2. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	58
3. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1. Definisi Operasional .....	40
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	53
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	54
Tabel 4. 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Visual Analog Scale .....	25
Gambar 2. Numeric Rating Scale.....	26
Gambar 3. Kerangka Teori.....	35
Gambar 4. Kerangka Konsep .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Bimbingan
- Lampiran 6. Tabulasi Data
- Lampiran 7. Output SPSS
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI  
PUSKESMAS CIMERAK KABUPATEN PANGANDARAN  
TAHUN 2026**

Desi Rahmayanti  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email: [rahmayantidesi555@gmail.com](mailto:rahmayantidesi555@gmail.com)

**ABSTRAK**

Persalinan kala I fase aktif sering menimbulkan nyeri dengan intensitas sedang hingga berat yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Cimerak, masih ditemukan ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan sedang hingga berat disertai ketegangan, kesulitan mengontrol pernapasan, dan kecemasan selama kontraksi. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri, namun belum pernah diteliti secara khusus di wilayah kerja Puskesmas Cimerak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum diberikan teknik relaksasi Benson berada pada kategori nyeri berat (80%), kemudian menurun menjadi kategori nyeri sedang (83,3%) dan nyeri ringan (16,7%) setelah diberikan intervensi. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

Teknik relaksasi Benson terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan karena membantu ibu mencapai kondisi relaksasi melalui pengaturan napas dan fokus pikiran, sehingga mengurangi ketegangan, kecemasan, serta persepsi nyeri selama proses persalinan kala I fase aktif.

**Kata Kunci: Kala I Fase Aktif, Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi Benson.**

***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING  
LABOR PAIN INTENSITY IN THE FIRST STAGE ACTIVE PHASE AT  
CIMERAK PUBLIC HEALTH CENTER, PANGANDARAN  
REGENCY, 2026***

Desi Rahmayanti  
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic  
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program

Email: [rahmayantidesi555@gmail.com](mailto:rahmayantidesi555@gmail.com)

***ABSTRACT***

*The active phase of the first stage of labor often causes moderate to severe pain, which can affect the mother's physical and psychological condition. Based on a preliminary study conducted at Cimerak Community Health Center, some laboring mothers were still found to experience moderate to severe labor pain accompanied by tension, difficulty controlling breathing, and anxiety during contractions. Benson relaxation technique is a non-pharmacological method that has the potential to help reduce pain intensity; however, its effect on labor pain has not been specifically studied in the working area of Cimerak Community Health Center.*

*This study aimed to determine the effect of the Benson relaxation technique on reducing labor pain intensity during the first stage active phase at the Cimerak Public Health Center, Pangandaran Regency in 2026.*

*This study used a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used accidental sampling with a total sample of 30 respondents.*

*The results showed that most of the labor pain intensity during the first stage active phase before the Benson relaxation technique was in the severe category (80%), then decreased to moderate (83.3%) and mild (16.7%) categories after the intervention. The Wilcoxon test results obtained a  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , indicating a significant difference before and after the intervention. Thus, there is an effect of the Benson relaxation technique on reducing labor pain intensity during the first stage active phase at the Cimerak Public Health Center, Pangandaran Regency in 2026.*

*The Benson relaxation technique has been proven to reduce labor pain intensity by helping mothers achieve a relaxed state through breathing regulation and mental focus, thereby reducing tension, anxiety, and pain perception during the first stage active phase of labor.*

***Keywords: Benson Relaxation Technique, Labor Pain, First Stage Active Phase***