ABSTRACT

IZRIANINGSRI DJ. YUNUS. The Effect of Benson Relaxation Therapy on Reducing Pain in Post-Op Sectio Caesarea Patients in the Postpartum Care Room at Dr. M.M Dunda Hospital. Supervised by ANI RETNI as the chair and FAHMI A. LIHU as a member.

Sectio caesarea can cause pain in the back and neck due to incisions or tears in the continuity of the front abdominal tissue. Non-pharmacological treatments, such as Benson relaxation therapy, can be used to reduce pain. Benson relaxation is one of the relaxations that can be applied to overcome pain by diverting attention with relaxation. The purpose of this research was to determine whether there was an effect of Benson relaxation therapy on reducing pain in post-op sectio caesarea patients. Quantitative research design with a quasi-experimental approach. The population was 124 postpartum students, with purposive sampling and a sample of 33 people was obtained. Data analysis used the Wilcoxon test with a significance level (<0.05). The results of the study showed that there was an effect of Benson Relaxation Therapy on reducing pain in post-op Caesarean section patients in the Postpartum Care Room at Dr. M.M Dunda Hospital, as evidenced by the p value (0.000 <0.05). It can be concluded that after receiving Benson relaxation therapy, the average level of pain was mild. The results are expected to be useful as a reference for nurses regarding the Benson Relaxation Technique which is effective in reducing pain in post-op Caesarean section.

Keywords: Postpartum Mother, Pain, Benson Relaxation, Caesarean Section

ABSTRAK

IZRIANINGSRI DJ. YUNUS. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di Ruang Perawatan Nifas RSUD Dr. M.M Dunda. Dibimbing oleh ANI RETNI sebagai ketua dan FAHMI A. LIHU sebagai anggota.

Tindakan *sectio caesarea* dapat menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung dan bagian tengkuk dikarenakan insisi atau robekan pada jaringan kontinuitas perut depan. Perawatan non-farmakologis, seperti terapi relaksasi Benson, dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Relaksasi benson merupakan salah satu relaksasi yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian dengan relaksasi.Tujuan dari penilitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien *post op sectio caesarea.* Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen*. Populasi adalah siswa ibu nifas sejumlah 124 ibu, dengan pengambilan sampel *purposive sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 33 orang. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan (< 0,05). Hasil penelitian menunjukkan Terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Op Sectio Caesarea di Ruang Perawatan Nifas RSUD dr. M.M Dunda dibuktikan dengan *p value* (0.000 < 0.05). Dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan terapi relaksasi benson rata - rata tingkatan nyeri adalah ringan. Saran hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai referensi bagi perawat tentang Teknik Relaksasi Benson yang efektif terhadap penurunan nyeri *post op section caesaria.*

Kata Kunci: Ibu Nifas, Nyeri, Relaksasi Benson, *Sectio Caesarea*