

**ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA NY.T PASCA
SECTIO CAESAREA DENGAN PENERAPAN TEKNIK
RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
MASALAH KEPERAWATAN NYERI DI
RUMAH SAKIT HARAPAN BUNDA
KOTA BATAM**

Lis Kartikasari
Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Nelli Roza

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Nyeri, Sectio Caesarea, Teknik Relaksasi
Benson, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRAK

Sectio caesarea merupakan prosedur bedah yang umum dilakukan untuk melahirkan bayi ketika persalinan normal tidak memungkinkan atau berisiko. Pasca operasi, pasien sering mengalami nyeri akut yang dapat mengganggu proses pemulihan. Teknik relaksasi benson adalah metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri melalui pendekatan relaksasi dan kepercayaan diri pasien. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap Ny. T, pasien pasca *sectio caesarea* di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam. Asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif selama tiga hari, meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama adalah pemberian teknik relaksasi benson selama 10–15 menit setiap hari. Setelah tiga hari penerapan teknik relaksasi Benson, intensitas nyeri yang dialami Ny. T menurun dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Pasien menunjukkan peningkatan kenyamanan, kemampuan beraktivitas, dan penurunan ekspresi nyeri seperti meringis. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa relaksasi benson efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri pasca operasi. Teknik ini dapat menjadi alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, terutama untuk pasien *post-sectio caesarea*.

**NURSING CARE MATERNITY FOR POST-CESAREAN SECTION
PATIENT MRS. T THROUGH THE APPLICATION OF BENSON
RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN NURSING
PROBLEMS AT HARAPAN BUNDA HOSPITAL,
BATAM CITY**

Lis Kartikasari
Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

Supervisors
Nelli Roza

Keywords: Nursing Care, Pain, Cesarean Section, Benson Relaxation Technique,
Non-Pharmacological Therapy

ABSTRACT

Sectio caesarea is a common surgical procedure to deliver a baby when normal delivery is not possible or risky. Postoperatively, patients often experience acute pain that can interfere with the recovery process. The benzon relaxation technique is a nonpharmacological method that has been shown to be effective in reducing pain through a relaxation and patient confidence approach. This study uses a case study approach on Mrs. T, a post-sectio caesarea patient at Harapan Bunda Hospital, Batam City. Nursing care is carried out comprehensively for three days, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The main intervention was the administration of benzone relaxation techniques for 10–15 minutes every day. After three days of applying the Benson relaxation technique, Mrs. T's pain intensity decreased from a scale of 6 (moderate pain) to a scale of 2 (mild pain). Patients show increased comfort, ability to be active, and decreased expressions of pain such as grimacing. These results support previous findings that benzon relaxation is effective as a nonpharmacological therapy in reducing postoperative pain. This technique can be a safe and easy-to-apply alternative in nursing practice, especially for post-sectio caesarean patients.