



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SC* DENGAN NYERI  
AKUT DI RUANG TULIP RSUD PREMBUN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh:**

**ERLINA DWI RETNOSARI**

**NIM 202403099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN  
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2025**



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SC* DENGAN NYERI  
AKUT DI RUANG TULIP RSUD PREMBUN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners**

**Disusun Oleh:**

**ERLINA DWI RETNOSARI**

**NIM 202403099**

**PEMINATAN KEPERAWATAN MATERNITAS**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN  
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SC* DENGAN NYERI  
AKUT DI RUANG TULIP RSUD PREMBUN**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Untuk diujikan pada tanggal 20 Mei 2025

Pembimbing



(Eka Riyanti, M.Kep, Sp. Kep. Mat)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners

Program Profesi



(Wuri Utami, M. Kep)

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Erlina Dwi Retnosari  
NIM : 202403099  
Program studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post* SC Dengan Nyeri Akut di Ruang Tulip RSUD Prembun

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

1. Penguji Satu (Diah Astutiningrum, M.Kep)



2. Penguji Dua (Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Kep.Mat)



Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners  
Program Profesi



( Wuri Utami, M. Kep )

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 10 Juni 2025

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Ilmiah Akhir Ners yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Gombong, 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Erlina Dwi Retnosari)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erlina Dwi Retnosari  
NIM : 202403099  
Program Studi : Keperawatan Pendidikan Profesi Ners  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Ners

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post SC* Dengan Nyeri Akut di Ruang Tulip RSUD Prembun”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 10 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Erlina Dwi Retnosari)

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
KIA-Ners, April 2025  
Erlina Dwi Retnosari <sup>1)</sup> Eka Riyanti<sup>2)</sup>  
[erlinadwiretnosari@gmail.com](mailto:erlinadwiretnosari@gmail.com)**

## **ABSTRAK**

### **ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST SC* DENGAN NYERI AKUT DI RUANG TULIP RSUD PREMBUN**

**Latar belakang:** Nyeri pada kasus *post SC* jika tidak ditangani dengan segera akan berdampak pada gangguan mobilisasi, selain itu aktivitas harian juga akan terhambat. Upaya penatalaksanaan nyeri yaitu dengan menggunakan metode non farmakologi terapi relaksasi Benson.

**Tujuan:** Menganalisa asuhan keperawatan pada pasien *post SC* dengan nyeri akut di ruang Tulip RSUD Prembun

**Metode:** Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan pendekatan studi kasus. Jumlah sampel sebanyak lima orang pasien. Instrumen dalam studi kasus ini adalah format asuhan keperawatan dilakukan selama 3 hari, SPO Relaksasi Benson yang diberikan 15 menit setiap terapi, format penilaian skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), dan lembar observasi pengukuran skala nyeri. Analisa data yang dilakukan dalam bentuk tabel frekuensi dan prosentase.

**Hasil asuhan keperawatan:** Hasil pengkajian menunjukkan kelima pasien memiliki permasalahan yang sama yaitu nyeri akut. Diagnosa keperawatan utama adalah nyeri akut. Intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri dengan terapi relaksasi benson. Hasil penerapan terapi kepada 5 pasien menunjukkan bahwa didapatkan penurunan skala nyeri dengan rerata 3,4 poin.

**Rekomendasi:** Teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan untuk mengurangi nyeri pada pasien *post SC*.

**Kata Kunci:** *Post SC, Nyeri Akut, Terapi Relaksasi Benson*

---

**1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong**

**2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong**

*Nurse Professional Education Study Program Professional Program  
Faculty of Health Sciences  
Gombong Muhammadiyah University  
KIA-Ners, April 2025  
Erlina Dwi Retnosari <sup>1)</sup> Eka Riyanti<sup>2)</sup>  
[erlinadwiretnosari@gmail.com](mailto:erlinadwiretnosari@gmail.com)*

#### **ABSTRACT**

#### **NURSING CARE FOR POST SC PATIENTS WITH ACUTE PAIN IN THE TULIP ROOM OF PREMBUN HOSPITAL**

**Background:** Pain in post SC cases if not treated immediately will have an impact on mobility disorders, in addition daily activities will also be hampered. Efforts to manage pain are by using the non-pharmacological method of Benson relaxation therapy.

**Objective:** To analyze nursing care for post SC patients with acute pain in the Tulip Room of Prembun Hospital

**Method:** This Final Scientific Paper uses a case study approach. The number of samples is five patients. The instruments in this case study are the nursing care format carried out for 3 days, Benson Relaxation SOP which is given 15 minutes for each therapy, the pain scale assessment format with the Numeric Rating Scale (NRS), and the pain scale measurement observation sheet. Data analysis is carried out in the form of frequency tables and percentages.

**Nursing care results:** The results of the assessment showed that the five patients had the same problem, namely acute pain. The main nursing diagnosis was acute pain. The interventions carried out were pain management with Benson relaxation therapy. The results of the application of therapy to 5 patients showed that there was a decrease in the pain scale with an average of 3.4 points.

**Recommendation:** Benson relaxation technique can be recommended to reduce pain in post-SC patients.

**Keywords:** Post-SC, Acute Pain, Benson Relaxation Therapy

---

**1) Student of Muhammadiyah Gombong University**

**2) Lecture of Muhammadiyah Gombong University**

## KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post SC* Dengan Nyeri Akut Di Ruang Tulip RSUD Prembun” dengan lancar dan tepat waktu. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis selama ini:

1. Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.
2. Ibu Dr. Hj. Herniyatun M.Kep, Sp,Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan izin dalam tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Wuri Utami, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Program studi pendidikan profesi Ners, yang telah mengizinkan pembuatan Tugas Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Ibu Eka Riyanti, M.Kep, Sp. Kep. Mat selaku dosen pembimbing dalam Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Ibu Diah Astutiningrum, M. Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Orang tua, Suami, anakku dan seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan doa, motivasi, dukungan moral dan material untuk dapat menyelesaikan karya tulis ini.
7. Segenap keluarga besar Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca guna meningkatkan ilmu dan pengetahuan.

Kebumen, Juni 2025  
(Erlina Dwi Retnosari)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A. Tinjauan Medis .....	5
B. Relaksasi Benson .....	10
C. Tinjauan Masalah Keperawatan .....	12
D. Fokus Asuhan Keperawatan .....	14
E. Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS .....	21
A. Desain Karya Tulis .....	21
B. Subjek Studi Kasus .....	21
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	22
D. Definisi Operasional .....	22
E. Instrumen.....	23
F. Metode Pengumpulan Data .....	24
G. Analisa Data dan Penyajian Data.....	26

H. Etika Studi Kasus .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan (5 Pasien).....	27
B. Hasil Penerapan Tindakan Relaksasi Benson.....	41
C. Pembahasan .....	43
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	52
BAB V PENUTUP .....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Definisi Operasional .....	22
Tabel 4.1 Data Observasi Sebelum dan Sesudah Tindakan Relaksasi Benson .....	41



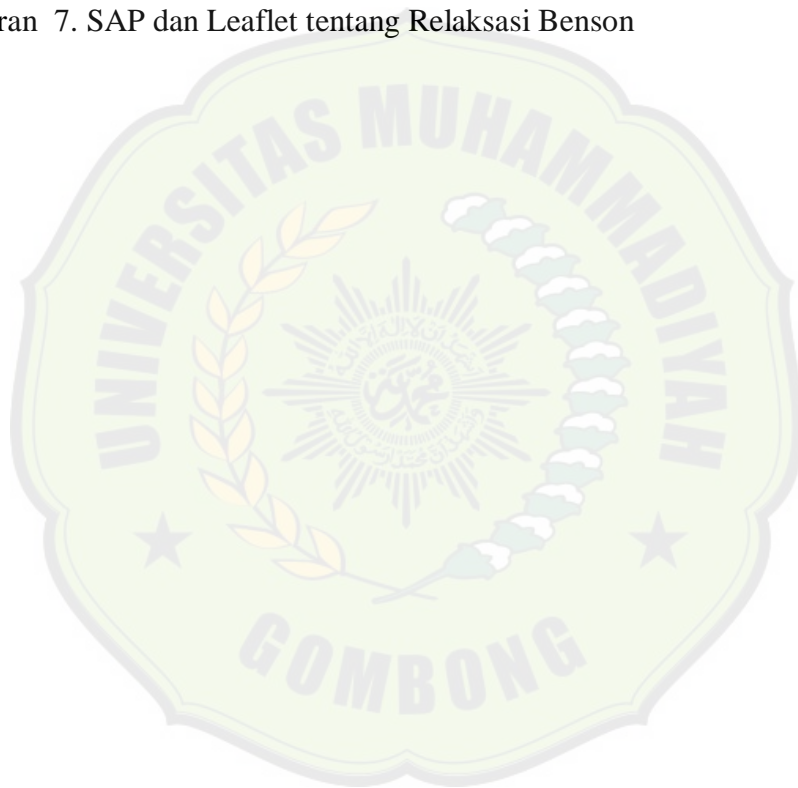
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Pathway .....	8
Gambar 2. 2. Kerangka konsep.....	20
Gambar 3. 1. Numerical Rating Scale.....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan KIA Ners
- Lampiran 2. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 3. SOP Teknik Relaksasi Benson
- Lampiran 4. Informed Consent (Persetujuan Setelah Penjelasan)
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 7. SAP dan Leaflet tentang Relaksasi Benson



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin, plasenta dan juga ketuban dari dalam rahim yang dikeluarkan melalui proses persalinan. Pada dasarnya persalinan terbagi menjadi 3 jenis diantaranya persalinan spontan, persalinan buatan dan juga persalinan yang direkomendasikan atau induksi. Akan tetapi tidak semua persalinan dapat berjalan dengan semestinya, ada beberapa kasus dimana janin tidak dapat lahir melalui proses persalinan normal atau melalui pervaginam tetapi justru melalui persalinan *Sectio Caesarea* (SC) (Alfi Anur, 2022). Tindakan *Sectio Caesarea* adalah salah satu tindakan yang dapat dipilih oleh perempuan yang menjalani tindakan persalinan karena indikasi medis maupun non medis (Novia dan Machmudah, 2021). Berbagai studi penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat beberapa penyebab atau faktor ibu dilakukan tindakan SC dikarenakan terdapat masalah kesehatan ibu dan janin, salah satunya dimana ibu mengalami preeklamsia berat sehingga dalam proses persalinan tidak dapat dilakukan secara normal tetapi melalui *Sectio Caesarea* (SC).

Di Indonesia sendiri, angka kelahiran tergolong tinggi yaitu sekitar 15 persen dari seluruh ibu hamil yang memiliki beberapa komplikasi persalinan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa rata-rata persalinan menggunakan metode SC sekitar 5 sampai 15 persen per seribu kelahiran yang ada di dunia, sekitar 11% angka kejadian di RS Pemerintah, sementara lebih dari 30% di lingkungan RS Swasta (Cahyaningtyas 2021). Masalah umum yang muncul akibat dari tindakan SC yaitu nyeri pada luka *post* SC. Tindakan SC menyebabkan nyeri bedah dan perubahan kontinuitas jaringan. Nyeri pada kasus *post* SC ini jika tidak ditangani dengan segera akan berdampak pada gangguan mobilisasi, selain itu aktivitas harian juga akan terhambat. Inisiasi menyusui dini (IMD) juga tidak dapat terpenuhi karena jika ibu bergerak akan menyebabkan respon nyeri, sehingga hal ini akan membuat

respon ibu pada bayi menjadi berkurang. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan upaya dua penatalaksanaan baik secara farmakologis atau dengan menggunakan terapi obat-obatan atau dengan cara non farmakologis misalnya dengan menggunakan terapi relaksasi benson (Wahyu, 2018). Terapi benson menggabungkan antara teknik relaksasi dan sistem kepercayaan seseorang. Dimana fokus utama dari relaksasi benson yaitu pada kalimat-kalimat yang sesuai dengan kepercayaan pasien dan diulang secara teratur disertai sikap pasrah. Adapun ungkapan yang dimaksud dapat berupa nama Sang Pencipta atau sebuah kata yang membuat tenang bagi klien itu sendiri (Puspita 2021).

Menurut penelitian yang disampaikan oleh Kriscillia Molly Morita (2020) menunjukkan bahwa skala nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi benson memiliki nilai rata-rata sekitar 3,4 dengan skala nyeri paling rendah adalah dua dan skala nyeri paling tinggi adalah lima dengan standar deviasi sekitar 1,07. Maka dari itu, terdapat selisih nilai antara sebelum dan sesudah intervensi 3,20. Dapat diambil kesimpulan bahwa setelah pemberian terapi relaksasi benson terdapat perubahan skala nyeri pada responden. Penelitian lain menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri yang sebelumnya enam menjadi tiga pada pasien pertama. Sedangkan pada pasien kedua skala nyeri 5 menjadi skala 2 setelah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien *post* SC (Khoirun Naili & Prasetyorini, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Zuliant Pramudita et al (2024) menjelaskan bahwa pada 2 ibu *post* SC sebelum menggunakan terapi relaksasi benson skala nyerinya lebih dari 4. Setelah pemberian terapi, kedua responden merasakan intensitas nyeri ringan dengan skala 3. Hasil studi kasus yang dilakukan oleh Febiantri dan Machmudah (2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mampu mengurangi skala nyeri pasien pasca operasi caesar. Dalam hal ini, peneliti menggunakan dua responden pasien operasi caesar. Pada analisis pada kasus ke-1, skala nyeri adalah empat, pada hari ke-3 skala nyerinya berkurang menjadi skala dua. Pada kasus kedua, skala nyerinya menurun dari 5 menjadi 3.

Berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi di Ruang Tulip RSUD Prembun pada 5 pasien *post* SC didapatkan data skala nyeri 5 sampai 6, dimana pada penilaian tersebut tergolong kategori skala nyeri sedang. Kelima pasien tersebut tampak meringis menahan nyeri. Sedangkan tindakan untuk mengurangi nyeri tersebut, pasien mendapat terapi obat analgetik dan diajarkan teknik nafas dalam saja. Manajemen nyeri non farmakologi relaksasi benson belum pernah diajarkan. Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post* SC dengan nyeri akut di Ruang Tulip RSUD Prembun”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan masalah pada studi kasus ini yaitu menerapkan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien *Post* SC.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menjelaskan tentang asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan utama nyeri akut pada pasien *post* operasi SC dengan memberikan teknik relaksasi benson untuk menurunkan skala nyeri di Ruang Tulip RSUD Prembun.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menjelaskan hasil dari pengkajian dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* SC.
- b. Menjelaskan hasil dari analisis data dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* SC.
- c. Menjelaskan hasil dari intervensi keperawatan dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* SC.
- d. Menjelaskan hasil dari implementasi keperawatan dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* SC.
- e. Menjelaskan hasil dari evaluasi keperawatan dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* SC.

- f. Menjelaskan hasil analisis inovasi keperawatan tentang penggunaan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post SC*.

#### **D. Manfaat**

##### 1. Manfaat Keilmuan

Karya tulis ilmiah ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan dan memberikan informasi kepada lembaga pendidikan tentang penggunaan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post SC*.

##### 2. Manfaat Aplikatif

###### a. Bagi Peneliti

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam menerapkan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri *post SC*.

###### b. Bagi Pasien

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pasien yang mengalami nyeri akut *post SC* dengan menggunakan relaksasi benson yang sudah diajarkan.

###### c. Bagi Rumah Sakit

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai bahan masukan dan informasi kepada rumah sakit untuk dapat meningkatkan pelayanan kepada pasien khususnya dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). Asuhan keperawatan pada ibu *post* operasi caesar yang mengalami nyeri dengan penerapan Biological Nurturing Baby Led Feeding di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2022. Poltekkes, Kementerian Kesehatan, Medan.
- Alfi Anur Oktavia, A. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman Nyeri (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Avia, I., Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., Wahyurianto, Y., Surani, V., & Achmad, V. S. (2022). Penelitian Keperawatan. Get Press.  
<https://books.google.co.id/books?id=8YhEAAAQBAJ>
- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932–940.  
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>
- Cahyaningtyas, F., Nurrizka, R. H., Purbasari, A. A. D., Pristya, T. Y. R., & Herbawani, C. K. (2021). Faktor Berhubungan Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Di Wilayah Puskesmas Jalan Emas Kabupaten Tangerang Provinsi Banten: Factors Associated Selection Of Contraception Methods In The Work Area Jalan Emas Community Health Center. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(2), 65-76.
- Dinarti & Muryanti, Y. 2017. Dokumentasi Keperawatan (1st ed). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Ernawati, N. (2019). Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Dengan Pendekatan Kasus: Modul 3.
- FARIDA, I. N. (2021). Asuhan Keperawatan Pemberian Mobilisasi Dini Pada Pasien Post Sectio Caesarea (Sc) Terhadap Peningkatan Kemandirian Di Bangsal Salamah RS PKU Muhammadiyah Sruweng (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien *Post Sectio* Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>.
- Hasanah, M. U., Ekacahyaningtyas, M., & Istiningtyas, A. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Sectio Caesarea ( SC ) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Keselamatan*.
- Hutabarat, B. V., Sitepu, B. S. A., Jeniawaty, S., Argaheni, N. B., & Kasanah, U. (2022). *Buku Ajar Nifas S1 Kebidanan Jilid III*. Mahakarya Citra Utama Group.

- Intan Prasetyanti, I. (2023). *Penerapan Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Melati RSUD Salatiga* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Khoirun Naili, N., & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan *Post Operasi Sectio Caesarea*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri *Post Operasi Sectio Caesarea* Di Rs. Rafflesia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- 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. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106-115.
- Mubarok, Wahit Iqbal, dkk. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. (2015). Jakarta: Salemba Medika
- Muliani, R. (2020). Pengaruh foot massageterhadap tingkat nyeri klien post operasi *sectio caesarea*. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 73–80.
- Novia, F., & Macheasy, M. (2021). Pengurangan Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Perawat Muda* (2)
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien *post operasi* fraktur femur di rumah sakit umum daerah meuraxa banda aceh. *JOURNAL KEPERAWATAN*, 1(1), 43–53.
- Nursalam. (2015). *metodologi ilmu keperawatan* (edisi ke-4). Salemba Medika.
- PPNI (2017) : *Standar Luaran Keperawatan Indonesia :Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (DPP PPNI (ed.); Edisi 1 ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (Edisi ke-1). DPP PPNI.
- Prihatiningsih, D. (2022). *Mudahnya belajar statistik deskriptif*. CV SARNU UNTUNG.
- Pujiana; Putri. (2022). Faktor faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka pada ibu *postpartum* dengan SC. CV. Mitra Cendekia Media
- Puspita, HR (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Pijat Efflueurage NEM*.
- Rahma Nur, A. A. (2023). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ny. S Dengan Diagnosa Medis P3013 Post Sectio Caesaea H-0 Atas Indikasi Letak Sungsang+ Mow Di Ruang F1 Rspal Dr Ramelan Surabaya* (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Operasi* Di Rsup. Prof. Dr. RD Kandou Dan Rs Tk. Iii RW Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).

- Rejeki, N. S., Kp, S., Kep, M., & Mat, S. (2020). Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI DALAM PROSES PERSALINAN (NON FARMAKA).
- Rizca Zuliant Pramudita, Erika Dewi Noorratri, & Fitria Purnamawati. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Ponek RSUD Dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 185–195. Retrieved from <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1359>
- Sagita, FE (2019). Asuhan Keperawatan Ibu *Post Partum* Pasca Operasi Sectio Caesarea di Ruang Rawat Inap Kebidanan Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis*.1 (1), 1–13.
- Setiyanto, A. B. (2021) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri *Post Operasi Sectio Caesarea* dengan Spinal Anestesi di RSUD Kardinah Kota Tegal. Yogyakarta: skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.
- Wahyu, H., & Lina, L. F. (2019). Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 406–415. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.860>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal ilmu keperawatan medikal bedah*, 2(1), 44-54.
- Yanti, Dwi, & Kristiana, E. (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu *Post Seksio Sesarea*. *Ciastech*, 177–184.



Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan KIA Ners

**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan KIA Ners  
TA 2024/2025**

No	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei
1.	Penentuan tema	■								
2.	Penyusunan Proposal		■	■	■					
3.	Ujian Proposal					■				
4.	Pengambilan Data Hasil Penelitian						■	■		
5.	Penyusunan Hasil Penelitian							■	■	
6.	Ujian Hasil Penelitian								■	■



Lampiran 2. Hasil Uji Plagiarism

	<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG</b> <b>PERPUSTAKAAN</b> Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : <a href="https://library.unimugo.ac.id/">https://library.unimugo.ac.id/</a> E-mail : <a href="mailto:lib.unimugo@gmail.com">lib.unimugo@gmail.com</a></p>
---	---

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post* SC Dengan Nyeri Akut Di Ruang Tulip RSUD Prembun  
Nama : Erlina Dwi Retnosari  
NIM : 202403099  
Program Studi : Profesi Ners Reg B3  
Hasil Cek : 27 %

Gombong, 19 Mei 2025

Mengetahui,

Pustakawan




(Aulia Rahmahyanti W.)

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 3. SOP Teknik Relaksasi Benson

	<p><b>SOP TEKNIK RELAKSASI BENSON</b></p>
<p>Pengertian</p>	<p>Terapi relaksasi benson merupakan suatu pengembangan cara relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien dan dapat menciptakan lingkungan internal sehingga bisa membantu pasien dalam mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik.</p>
<p>Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan tingkat nyeri pasien</li> <li>2. Memberikan rasa nyaman dan tenang</li> </ol>
<p>Kebijakan</p>	<p>Pasien dengan nyeri ringan-sedang</p>
<p>Petugas</p>	<p>Perawat</p>
<p>Instrumen</p>	<p>-</p>
<p>Pelaksanaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>A. Tahap Pra Interaksi             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melihat catatan keperawatan dan catatan medis pasien</li> <li>2. Mengidentifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi</li> <li>3. Mencuci tangan</li> </ol> </li> <li>B. Tahap Orientasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam terapeutik dan panggil pasien dengan Namanya serta memperkenalkan diri</li> <li>2. Mengkaji keluhan nyeri pasien</li> <li>3. Menjelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada pasien.</li> <li>4. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya.</li> </ol> </li> <li>C. Tahap Kerja             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca tasmiyah</li> <li>2. Menjaga privasi pasien</li> <li>3. Mengatur situasi ruangan atau lingkungan tenang</li> <li>4. Mengatur posisi pasien yang nyaman dengan posisi duduk atau berbaring</li> <li>5. Menganjurkan pasien untuk memilih kalimat spiritual yang akan digunakan</li> <li>6. Meminta pasien untuk memejamkan mata</li> <li>7. Meminta pasien untuk memfokuskan pikiran pasien pada kedua kakinya untuk rileks, kendorkan seluruh otot – otot kaki, perintahkan pasien untuk merasakan relaksasi kedua kaki pasien</li> <li>8. Meminta pasien untuk memindahkan fokus pikirannya ke kedua tangan klien, kendorkan otot – otot kedua</li> </ol> </li> </ol>

	<p>tangan, meminta pasien untuk merasakan relaksasi keduanya</p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. Meminta pasien untuk memindahkan fokus pikiran pada bagian tubuhnya, memerintahkan pasien untuk merilekskan otot – otot tubuh pasien mulai dari otot pinggang sampai otot bahu, meminta klien untuk merasakan relaksasi otot – otot tubuh pasien</li><li>10. Meminta pasien untuk bernafas secara rileks / alamiah</li><li>11. Meminta pasien untuk mulai mengucapkan kalimat</li><li>12. spiritual yang dibaca secara berulang – ulang dan khidmat (boleh didalam hati)</li><li>13. Menganjurkan pasien untuk melakukan selama 15 menit</li><li>14. Menganjurkan pasien membuka mata</li><li>15. Meminta pasien menarik nafas dalam</li></ol> <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi perasaan pasien setelah dilakukan tindakan</li><li>2. Memberikan reinforcement positif kepada pasien</li><li>3. Membuat rencana tindak lanjut (kontak waktu dan tempat)</li><li>4. Membaca tahmid dan berpamitan kepada pasien</li><li>5. Salam terapietik untuk mengakhiri intervensi</li><li>6. Mencuci tangan</li><li>7. Melakukan dokumentasi pada lembar observasi</li></ol>
--	--

Lampiran 4. Informed Consent (Persetujuan Setelah Penjelasan)

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan secara lengkap tentang penelitian “Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien *Post SC* Dengan Masalah Nyeri Akut Menggunakan Relaksasi Benson Di RSUD Prembun Kebumen” maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan menyatakan bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.

Demikianlah surat pernyataan ini untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Prembun, 2025

Hormat Saya,

( )

## **PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

Kami merupakan mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Gombong yang dengan hormat mengundang Anda untuk berpartisipasi secara sukarela dalam studi kasus berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post SC Dengan Nyeri Akut di Ruang Tulip RSUD Prembun”.

1. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menerapkan Asuhan Keperawatan dengan menggunakan Teknik Relaksasi Benson pada ibu yang menjalani operasi caesar (SC) dan mengalami nyeri akut di RSUD Prembun. Melalui studi ini, kami ingin mengevaluasi efektivitas Relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri.
2. Prosedur pengambilan data dilakukan melalui wawancara terpimpin dengan penggunaan pedoman wawancara yang diperkirakan akan berlangsung selama 15 hingga 20 menit. Dalam proses ini, partisipan akan diminta untuk melakukan relaksasi Benson di bawah bimbingan peneliti. Kami memahami bahwa metode ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan, namun Anda tidak perlu khawatir, karena studi kasus ini bertujuan untuk pengembangan asuhan dan pelayanan keperawatan yang lebih baik.
3. Salah satu keuntungan yang Anda dapatkan dari berpartisipasi dalam studi kasus ini adalah kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
4. Nama dan identitas Anda, beserta semua informasi yang Anda berikan, akan tetap dijaga kerahasiaannya.

Mahasiswa,  
Erlina Dwi Retnosari

Lampiran 5. Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI *PRE* DAN *POST* TERAPI  
RELAKSASI BENSON PADA PASIEN *POST SC***

Hari pertama

Pasien	Skala Nyeri		Keterangan
	Pre	<i>Post</i>	
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			

Hari Kedua

Pasien	Skala Nyeri		Keterangan
	Pre	<i>Post</i>	
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			

















Hari Ketiga







Pasien	Skala Nyeri		Keterangan
	Pre	<i>Post</i>	
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			
Ny.			

Lampiran 6. Kegiatan Bimbingan

**FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN**

Nama Mahasiswa : Erlina Dwi Retnosari  
 NIM : 202403099  
 Pembimbing : Eka Riyanti, M.Kep, Sp. Kep. Mat

Hari/ Tanggal	Bimbingan Topik /Materi dan Saran Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Rabu, 30-10- 2024	Konsul judul KIA ACC judul KIA		
Jumat, 29- 11-2024	Revisi BAB I : - Tambahkan dampak nyeri - Tambahkan jurnal justifikasi I lagi - Tambahkan terapi apa yang sudah diberikan sebelumnya - Lanjut BAB II		
Selasa, 10- 12- 2024	Konsul BAB II dan III - Acc BAB I		
Selasa, 17- 12-2024	Revisi BAB III : - Lokasi dan waktu studi kasus dibuat Bahasa proposal - Definisi operasional benson diperbaiki		
Rabu, 18- 12-2024	Konsul Revisi BAB III - Lampiran SOP dan lembar observasi sebelum dan setelah tindakan belum ada		
Kamis, 19-12- 2024	ACC Lanjut Turnitin		
Rabu, 5- 02-2025	Konsul revisi ujian proposal ACC		
Kamis, 17-04- 2025	Konsul BAB 4 dan 5 : - Gunakan pedoman penyusunan KIA yang terbaru		

Senin, 28-04-2025	Revisi BAB 4 dan 5: - Pembahasan diperbaiki - Kesimpulan disesuaikan dengan tujuan		
Sabtu, 10-05-2025	Revisi BAB 4 dan 5 Buat abstrak		
Jumat, 16-05-2025	ACC Lanjut Turnitin		

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Program Profesi,



(Wuri Utami, M. Kep)

## Lampiran 7. SAP dan Leaflet tentang Relaksasi Benson

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN TENTANG RELAKSASI BENSON**

Pokok Bahasan	: Relaksasi Benson
Sub Pokok Bahasan	: Mengenal tentang Relaksasi Benson
Sasaran	: Pasien post SC
Waktu	: 20 Menit
Tempat	: Ruang Tulip

#### **A. Latar Belakang**

Nyeri post-sectio caesarea (SC) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu pasca persalinan. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan, mobilisasi, serta proses pemulihan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisiologis pasien. Manajemen nyeri yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu setelah operasi, terutama dengan pendekatan non-farmakologis yang dapat melengkapi terapi medis.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri melalui mekanisme relaksasi tubuh dan peningkatan keseimbangan psikologis. Teknik ini menggabungkan afirmasi positif dan pola pernapasan yang teratur, yang membantu pasien menurunkan tingkat stres serta mempercepat proses penyembuhan. Selain itu, metode ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pasien post-SC mengenai manfaat dan cara melakukan relaksasi Benson guna mengoptimalkan manajemen nyeri. Dengan pemahaman yang baik dan penerapan yang tepat, diharapkan pasien dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik serta meningkatkan kualitas hidup mereka setelah persalinan.

#### **B. Tujuan Umum**

Tujuan utama dari penyuluhan ini adalah untuk membantu pasien post-sectio caesarea mengelola nyeri secara mandiri dengan teknik relaksasi Benson, sehingga mengurangi ketergantungan pada obat, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat pemulihan.

#### **C. Tujuan Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan masyarakat mengetahui tentang :

1. Meningkatkan pemahaman pasien tentang teknik relaksasi Benson sebagai

- metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri post-sectio caesarea.
2. Melatih pasien dalam melakukan relaksasi Benson secara mandiri agar dapat diterapkan dalam manajemen nyeri sehari-hari.
  3. Mengurangi stres dan kecemasan yang berkaitan dengan nyeri pasca-operasi melalui teknik pernapasan dan afirmasi positif.
  4. Mendukung pemulihan fisik dan psikologis dengan pendekatan holistik yang aman dan mudah dilakukan.
  5. Meningkatkan kualitas hidup pasien dengan memberikan kontrol lebih besar terhadap manajemen nyeri tanpa bergantung sepenuhnya pada obat analgesik.

**D. Materi**

Terlampir

**E. Metode**

Ceramah dan tanya jawab

**F. Media**

Materi SAP

Leaflet

**G. Kegiatan Penyuluhan**

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	3 menit	1. Pembukaan: a. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan d. Menyebutkan materi penyuluhan e. Bertanya kepada peserta apakah sudah mengetahui tentang Asma	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Mendengarkan d. Mendengarkan & memperhatikan e. Menjawab pertanyaan
2	10 menit	Pelaksanaan : Penyampaian Materi	1. Mendengarkan 2. Bertanya

3	5 menit	Evaluasi : 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan	Menjawab pertanyaan
4	2 menit	Terminasi : 1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam

## H. Materi Penyuluhan

### RELAKSASI BENSON

#### DEFINISI

Relaksasi benson adalah teknik relaksasi sederhana yang menggabungkan elemen pernafasan dalam, fokus mental, dan keyakinan positif.

#### MANFAAT RELAKSASI BENSON

Manfaat relaksasi benson, antara lain:

- Mengurangi intensitas nyeri
- Menurunkan tekanan darah dan detak jantung
- Membantu mengatasi stress dan kecemasan
- Meningkatkan rasa tenang

#### KAPAN RELAKSASI BENSON DILAKUKAN

- Ketika rasa nyeri muncul, teknik ini dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan memberikan rasa tenang
- Lakukan di pagi hari untuk memulai hari dengan pikiran jernih atau di malam hari untuk membantu tidur lebih nyenyak

#### CARA MELAKUKAN RELAKSASI BENSON

- Duduk atau berbaring di tempat yang nyaman dan bebas gangguan
- Tarik nafas dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan melalui mulut
- Pilih kata atau frasa yang menenangkan seperti “istigfar” atau kata spiritual yang diyakini. Ulangi dalam hati sambil bernafas
- Jika pikiran lain muncul, biarkan berlalu dan kembalilah fokus pada pernafasan dan frasa anda
- Lakukan selama 15 menit.

## APA ITU RELAKSASI BENSON?

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi sederhana yang menggabungkan elemen pernapasan dalam, fokus mental, dan keyakinan positif. Teknik ini membantu tubuh dan pikiran mencapai keadaan rileks, yang dapat mengurangi persepsi nyeri.



## MANFAAT RELAKSASI BENSON

- ✓ Mengurangi intensitas nyeri
- ✓ Menurunkan tekanan darah dan detak jantung
- ✓ Membantu mengatasi stres dan kecemasan
- ✓ Meningkatkan rasa tenang



## CARA MELAKUKAN RELAKSASI BENSON



- Duduk atau berbaring di tempat yang nyaman dan bebas gangguan
- Tarik napas dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan melalui mulut
- Pilih kata atau frasa yang menenangkan, seperti "istighfar" atau kata spiritual yang diyakini. Ulangi dalam hati sambil bernapas
- Jika pikiran lain muncul, biarkan berlalu dan kembalilah fokus pada pernapasan dan frasa Anda
- Lakukan selama 15 menit.



## KAPAN RELAKSASI BENSON DILAKUKAN?

- Ketika rasa nyeri muncul, teknik ini dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan memberikan rasa tenang.
- Lakukan di pagi hari untuk memulai hari dengan pikiran jernih atau di malam hari untuk membantu tidur lebih nyenyak.



SCAN HERE!



VIDEO TUTORIAL RELAKSASI BENSON



RELAKSASI BENSON :  
TEKNIK EFEKTIF  
UNTUK  
MENGURANGI  
NYERI

by : Erlina Dwi Retnosari

PROGRAM PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
GOMBONG