Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Dwi Septi Wulandari [1], Wilis Sukmaningtyas [2], Tophan Heri Wibowo [3]
[1,2,3] Prodi Keperawatan Anastesiologi Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
[1] dwiseptiwulan@gmail.com; [2] wilis.sukmaningtyas@gmail.com; [3] *bowo@yahoo.com*

ABSTRACT

Sectio caesarea is expulsion of pregnancy through an incision that tears the mother's abdomen (laparatomy) for the purpose of giving birth to one or more children. If pain in post-caesarean patients is not treated, it can lead physical and psychological reactions in postpartun mothers, so that a way is needed to be able to control the pain, including the benson relaxation techniques. From the preliminary study, data was obtained that the delivery of sectio caesarea at the Ajibarang Hospital,Banyumas Regency from January to September 2020 as many as 979 patients. The increasing number of cesarean deliveriesat Ajibarang Hospital, Banyumas Regency is the reason this research was conducted at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency. Methods: The purpose of this study was to determine the differencein pain scale reduction of post sectio caesarea patients at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency who were treated using the benson relaxation technique. This study uses a pre-experimental method with a one group pre and post test design. The sample used in this study were 18 respondents post sectio caesarea on day 0 at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency. The instrument used in this study is an observation sheet with a Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument which contains aneri scale assessment format with a score of 0-10 to be observed. In this study the data obtained were analyzed using the Paired T Test. The results of this study indicate that the pain felt by post sectio caesarea respondents at Ajibarang Hospital, Banyumas Regency after the benson relaxation technique showed a difference in pain scalereduction from severe pain to moderate pain as indicated by a decrease in the mean value from 7,17 down to 5,28. The results of the T test showed that the p-value was 0,006<0,05. Conclusion: There is a significant difference in pain scale reduction in respondents post sectio caesarea at Ajibarang Hospital, Banyumas Regencyby giving benson relaxation.

Keywords: Sectio caesarea., Benson relaxation., pain

ABSTRAK

Sectio caesarea adalah pengeluaran kehamilan melalui sayatan yang merobek perut ibu (laparatomi) untuk tujuan melahirkan satu atau lebih anak. Apabila nyeri pada pasien post sesar tidak ditangani maka dapat mengakibatkan timbulnya reaksi fisik dan psikis pada ibu nifas, sehingga diperlukan cara untuk dapat mengontrol nyeri tersebut, diantaranya dengan teknik relaksasi benson. Dari studi pendahuluan diperoleh data bahwa persalinan sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas dari bulan Januari sampai dengan bulan September 2020 sebanyak 979 pasien. Semakin meningkatnya angka persalinan sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas menjadi alasan penelitian ini dilakukan di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Metode: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui perbedaan penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas yang diterapi menggunakan teknik relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment* dengan desain *one group pre* and *post test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 responden *post sectio caesarea* hari ke 0 di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan alat ukur *Numeric Rating Scale* (*NRS*) yang berisi format penilaian skala neri dengan skor 0-10 yang akan diamati. Dalam penelitian ini data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan oleh responden *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas setelah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan perbedaan penurunan skala nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang yang ditunjukkan dengan penurunan nilai rerata dari 7,17 turun ke 5,28. Hasil uji T

menunjukkan bahwa p-value 0,006 < 0,05. Kesimpulan: Ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan pada responden post sectio caesara di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas dengan diberikannya relaksasi benson.

Kata kunci: Sectio caesarea., relaksasi benson., nyeri

PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui sayatan pada dinding perut dan dinding rahim pada saat rahim dalam keadaan utuh dan berat janin lebih dari 500 gram (Wiknjosastro, 2010). Di Indonesia jumlah persalinan sectio caesarea dirumah sakit pemerintah sekitar 20-25% dari total persalinan. Sedangkan di rumah sakit swasta jumlahnya sekitar 30-80% dari total persalinan (Haris et al., 2017). Seperti halnya persalinan normal, operasi caesar juga memiliki efek samping, antara lain nyeri hebat pada area insisi jaringan perut dan area insisi dinding uterus pada hari pertama setelah melahirkan. Rasa sakit yang dirasakan dikarenakan seringnya rahim berkontraksi karena rahim masih dalam proses pemulihan ke keadaan semula, serta sakit yang diakibatkan oleh daerah sayatan bedah (Salawati, 2013).

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Hal ini yang mendasari perawat untuk mengatasi masalah nyeri (Asmadi, 2013). Nyeri yang dirasakan dapat diatasi dengan perawatan nyeri yang bertujuan untuk meredakan nyeri dan menurunkannya ke tingkat kenyamanan pasien (Manurung et al., 2019). Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non-farmakologis dengan obat dan non obat. Contoh terapi nyeri non-farmakologis adalah dengan metode relaksasi benson. Relaksasi benson adalah teknik mengurangi rasa sakit dengan mengalihkan perhatian melalui relaksasi, sehingga mengurangi rasa sakit pasien. Relaksasi benson dicapai dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan pasien (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Teknik relaksasi benson bekerja dengan memusatkan perhatian pada kata atau frasa tertentu yang diulang-ulang secara teratur, disertai dengan sikap berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan dilakukan sambil menarik nafas dalam. Hal ini bisa memberikan energi yang cukup, dikarenakan saat menghembuskan nafas, akan mengelurakan karbon dioksida (C02), kemudian disaat menarik nafas akan mendapatkan oksigen yang dibutuhkan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (Astutiningrum & Fitriyah, 2019). Menurut penelitian Yanti & Efi Kristiana (2018) relaksasi benson tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga manfaat dari penggunaan keyakinan dan pengalaman transendensi untuk pasien pasca operasi caesar yang mengalami kecemasan dan ketegangan karena pada saat mengalami kecemasan dan ketegangan yang bekerja yaitu sistem saraf simpatik dan dalam keadaan relaksasi yang bekerja sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menekan perasaan takut, tegang, insomnia, dan nyeri.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti mencoba untuk melakukan studi pendahuluan di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh data dari berkas rekam medik yaitu angka persalinan dengan tindakan sectio caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas pada bulan Januari sampai dengan bulan September 2020 sebanyak 979 pasien. Berdasarkan hasil tersebut, ditemukan pasien dengan persalinan sectio caesarea mengeluh nyeri. Rasa nyeri terkadang masih dirasakan oleh pasien meskipun sudah mendapat terapi analgetik, maka diperlukan terapi non farmakologis yang

dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu post setio caesarea. Salah satu dampak dari nyeri pasca persalinan sectio caesarea adalah mobilisasi pasien menjadi terbatas. Karena intensitas nyeri yang meningkat saat pasien bergerak, gangguan dalam aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) menjadi terganggu, bonding attachment dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak dapat dicapai (Morita et al., 2020). Relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri yang dirasakan pasien post sectio caesarea. Tujuan dari penelitian ini untuk dapat mengetahui perbedaan penurunan skala nyeri pada responden post sectio caesarea yang ditrapi menggunakan teknik relaksasi benson di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan *pre and post test design.* Penelitian dilaksanakan di ruang Nuri bangsal kebidanan RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas pada tgl 10-22 Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 979 ibu *post sectio caesarea* yang menjalani operasi caesar dari bulan Januari sampai September 2020. Sampel yang diguanakan adalah 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu responden *post sectio caesarea* hari ke-0 setelah pemberian anastesi terakhir diruang OK, responden beragama Islam, dan responden *post sectio caesarea* setelah diberikan injeksi analgesik injeksi ketorolac 30 mg dan injeksi tramadol 100 mg diruang OK. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi benson dan variabel terikat yang digunakan adalah nyeri. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)*, yang meliputi format evaluasi skala nyeri. Untuk mengukur skala nyeri dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden. Sebelum diintervensi untuk melakukan teknik relaksasi benson sebelumnya responden diobservasi skala nyerinya. Kemudian responden diberi intervensi teknik relaksasi benson selama 10-15 menit, kemudian setelah diberikan intervensi relaksasi benson, responden diobservasi kembali skala nyerinya. Intervensi teknik relaksasi benson diberikan pada responden *post sectio caesarea* hari ke-0 dan diberikan intervensi teknik relaksasi benson sebanyak 2 kali. Kemudian dengan bantuan program komputer data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan *uji paired t test.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.Distribusi frekuensi karakteristik responden *post sectio caesarea* berdasarkan umur dan paritas di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas tahun 2021 (n=18)

No	Karakteristik	Katagori	*f*	%
1	Usia	26-35 tahun	13	72,2
		36-45 tahun	5	27,8
		Jumlah	18	100,0
2	Paritas	Primipara	6	33,3
		Multipara	8	44,5
		Grandemultipara	4	22,2
		Jumlah	18	100,0

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 13 responden (72,2%) dan sebagian kecil responden berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 5 responden (27,8%). Karakteristik responden berdasarkan paritas bahwa sebagian besar responden paritas multipara yaitu sebanyak 8 responden (44,5%) dan sebagian kecil responden paritas grandemultipara yaitu sebanyak 4 responden (22,2%).

Tabel 2. Rasio skala nyeri pada responden *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas tahun 2021 (n=18)

No	Rasio	Min	Maks	Mean	Median
1	*Pretest*	6	9	7,17	7
2	*Posttest*	3	7	5,28	5
3	*T Pre-posttest*			1,89	

Tabel 2. Menunjukkan bahwa nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan mean 7,17 sedangkan nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi benson turun menjadi mean 5,28. Penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah

dilakukan terapi relaksasi benson yaitu 1,89 skala.

Tabel 3. Hasil uji *T paired sample test* responden *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas tahun 2021 (n=18)

No	Nilai Uji T	*P value*	Interpretasi
1	-2,739	0,006	Signifikan

Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari uji t data berpasangan diatas dapat dijelaskan hasil uji t menunjukkan -2,739 dengan *p-value* sebesar 0,006. Hasil ini menunjukkan bahwa *p-value* < **α** (0,006 < 0,05) pada perlakuan yang diberikan maka ada perbedaan tingkat nyeri yang signifikan pada responden dengan diberikannya relaksasi benson.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 13 responden atau 72,2%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hapsari & Hendraningsih (2018) di Rumah Sakit Ade Muhammad Djoen Kabupaten Sintang bahwa adanya hubungan antara usia ibu dengan operasi caesar. Hubungan usia ibu dengan *sectio caesarea* dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh *p-value*=0,024 lebih kecil dari ᾱ = 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan *sectio caesarea* pada ibu bersalin.

Usia ibu, penyakit penyerta, usia kehamilan dan riwayat operasi caesar adalah beberapa faktor risiko kehamilan untuk dilakukan persalinan *sectio caesarea* (Wulandari & Maharani, 2018). Sedangkan usia ibu yang terlalu muda, dibawah usia 20 tahun, rahim dan panggul yang belum berkembang sempurna, begitu juga sebaliknya, ibu dengan usia di atas 35 tahun, kesehatan dan kondisi rahim juga tidak sebaik saat berusia 20-35 tahun. Umur kurang dari 20 tahun dan umur lebih dari 35 tahun merupakan usia non-reproduktif atau usia tersebut termasuk dalam usia risiko tinggi kehamilan (Kemenkes 2010 dalam Wulandari & Maharani, 2018). Usia merupakan variabel penting yang dapat mempengaruhi nyeri, terutama pada anak-anak dan orang tua. Perbedaan perkembangan antara kelompok usia ini dapat mempengruhi respon seseorang terhadap nyeri (Sugathot & Nugrahanintyas, 2018).

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa responden yang masuk kategori paritas multipara sebanyak 8 responden atau 44,4% dan jumlah responden primipara sebanyak 6 responden atau 33,3%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astutiningrum & Fitriyah (2019), paritas mempengaruhi tingkat keberhasilan responden dalam menangani nyeri pasca operasi caesar, semakin tinggi paritas maka semakin luas wawasan yang diperoleh, ibu yang baru pertama kali melahirkan mengalami kesulitan mengendalikan rasa sakit karena belum memiliki pengalaman dalam melahirkan, sedangkan ibu yang pernah melahirkan lebih dari satu anak akan lebih mudah beradaptasi dengan rasa sakit, karena mereka pernah mengalami rasa sakit sebelumnya.

Pada penelitian ini sebelum dilakukan intervensi pemberian teknik relaksasi benson responden terlebih dahulu diukur skala nyerinya dengan menggunakan skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale (NRS).* Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden *post sectio caesarea* hari ke-0 di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas menunjukkan kategori nyeri sedang sampai berat dengan nilai mean 7,17. Menurut Mander dalam Sugathot & Nugrahanintyas (2018) 50% pasien setelah operasi caesar mengalami nyeri sedang atau berat pada hari pertama yang kemudian turun menjadi 5 % pada hari keempat. Rasa sakit yang sering terjadi setelah operasi caesar disebabkan oleh sayatan jaringan yang mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan (Sugathot & Nugrahanintyas, 2018). Rasa sakit yang dialami pasien *post sectio caesarea*i bervariasi dari nyeri ringan sampai nyeri yang sangat berat, tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri tersebut, dikarenakan sifat nyerinya sangat subjektif (California Pacific Medical Center, 2008 dalam Sugathot & Nugrahanintyas, 2018)

Nyeri hebat setelah operasi caesar merupakan respon fisiologis kompleks yang disebabkan oleh ketegangan lambung dan usus, kerusakan jaringan dan kontraksi rahim. Rasa nyeri tersebut jelas akan membuat pasien tidak nyaman (Furdiyanti et al., 2019). Sensasi nyeri pada pasien operasi caesar umumnya lebih besar dibandingkan dengan pasien persalinan pervaginam (Sugathot & Nugrahanintyas, 2018).

Respon nyeri yang dialami setiap pasien berbeda-beda, sehingga nilai nyeri perlu ditentukan. Perbedaan persepsi nyeri antar pasien disebabkan oleh kemampuan individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh banyak faktor dan bervariasi dari orang ke orang. Tidak semua orang yang menerima stimulus yang sama akan mengalami intensitas nyeri yang sama. Perasaan yang sangat menyakitkan bagi satu orang hampir tidak terlihat oleh orang lain (Nuraeni, 2018).

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan bahwa sebagian responden kelompok eksperimen *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas mengalami penurunan nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson dari nilai mean 7,17 turun menjadi mean 5,28. Skala penurunan nyeri sebanyak 1,89. Menurut peneliti, teknik relaksasi benson merupakan teknik yang sederhana karena responden hanya perlu menarik nafas kemudian menghembuskannya dalam-dalam disertai dengan kata atau frasa yang menurut responden dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi rasa sakit. Selain itu teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dibawah bimbingan tenaga kesehatan atau keluarga.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dilihat hasil uji statistik *Paired T Test* dengan nilai *p-value* 0,006. Hasil ini menunjukkan bahwa *p-value* < 0,05 (0,006<0,05) yang artinya α < 0,05 berarti H0 ditolak dan H1 diterima yaitu ada pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada reponden *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Datak et al., (2008) dimana latihan relaksasi benson sangat efektif dalam menimbulkan keadaan tenang dan rileks. Hal ini dikarenakan relaksasi benson dapat menghambat aktifitas dari saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Haris et al., 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusliana et al., (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri postpartum pasca intervensi bedah sesar pada kelompok eksperimen adalah 2,86 dan nyeri berkurang 1,53 dan kelompok kontrol adalah 3,76 dengan penurunan nyeri sebesar 0,30. Penelitian Warsono et al., (2019) juga mendukung rekomendasi ini, yang menyatakan bahwa perawatan non-farmakologis dengan teknik relaksasi benson digunakan sebagai SOP penanganan nyeri di rumah sakit pasca operasi.

Relaksasi benson dapat menimbulkan efek tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yan diproduksi tubuh manusia dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Hormon endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dalam keadaan rileks seperti latihan pernafasan pada saat interval intervensi dan meditasi. Latihan teknik relaksasi benson dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehinga membuat kondisi otak dalam keadaan relaksasi. Ketika mencapai gelombangalfa, otak dalam keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa nyeman terhadap nyeri yan dirasakan (Benson & Proctor, 2000).

SIMPULAN

Nyeri yang dirasakan oleh responden dengan *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas sebelum dilakukan teknik relaksasi benson ditunjukkan dalam kategori nyeri sedang

sampai berat dengan rata-rata sebesar 7,17. Nyeri yang dirasakan oleh reponden *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas sesudah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan skala nyeri yang menurun dari nyeri berat menjadi nyeri sedang yang ditunjukkan dari penurunan nilai mean dari 7,17 turun menjadi 5,28. Teknik relaksasi benson bekerja untuk menurunkan tingkat nyeri pada responden dengan *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas.

SARAN

Saran untuk RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas yaitu diharapkan teknik relaksasi benson ini bisa diterapkan dalam penatalaksanaan nyeri non farmakologi pada pasien *post sectio caesarea*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam serta memilih instrumen pengukuran nyeri yang lebih tepat, jumlah responden yang leibh banyak dan mencari referensi waktu pemberian relaksasi benson apabila dikombinasikan dengan pemberian terapi analgesik.

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi. (2013). Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan dasar Klien. Salemba medika.

Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. University Research Colloqium, 934–938.

Benson, H., & Proctor, W. (2000). Dasar-Dasar Respon Relaksasi. Bandung: Kaifa.

Datak, G., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2008). Penurunan Nyeri Pascabedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. Jurnal Keperawatan Indonesia, 12(3), 173–178. https://doi.org/10.7454/jki.v12i3.218

Furdiyanti, N. H., Oktianti, D., Rahmadi, R., & Coreira, L. (2019). Keefektifan Ketoprofen Dan Ketorolak Sebagai Analgesik Pada Pasien Pasca Bedah Cesar. Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product, 02.

Hapsari, D. I., & Hendraningsih, T. (2018). Determinan Peningkatan Angka Kejadian tindakan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Ade Muhammad Djoen Kabupaten Sintang. 5, No 2. http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/1279

Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. Analis Medika Bio Sains, 3(2), 57–62.

Manurung, M., Manurung, T., & Siagian, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixtomy Di RSUD Porsea. 2(2), 61–69.

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. https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197

Nuraeni, M. D. A. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operatif Appendictomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. 107–118.

Salawati, L. (2013). Profil Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2011. 139–143.

Sugathot, A. I., & Nugrahanintyas, J. W. U. (2018). HUBUNGAN UMUR DENGAN TINGKAT NYERI PASCA PERSALINAN SETELAH MELAKUKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM. 13, 1–6.

Warsono, 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. https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244

Wiknjosastro. (2010). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal (Edisi 1). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.

Wulandari, P., & Maharani, R. P. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Tindakan Persalinan. Journal of Holistic

Nursing Science, 5(2), 64–71.

Yanti, D., & Efi Kristiana. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. COPING (Community of Publishing in Nursing), 3(1), 1–7. https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10834

Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum sectio caesarea. 2(2).