

STUDI LITERATUR

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA
NYERI *POST SECTIO CAESAREA***

SKRIPSI



Disusun oleh :

AYU KURNIA

G1B118036

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS JAMBI

2022

ABSTRACT

Background: Sectio caesarea delivery in Indonesia continues to increase every year. Sectio caesarea surgery is one way to save the lives of mothers and babies and pain is still the most felt problem and the most complained about by post sectio caesarea mothers. Non-pharmacological treatment is currently a new trend to reduce pain in post-cesarean mothers. Benson's relaxation techniques have long been integrated into the nursing field. The effect of applying Benson relaxation has been proven to help reduce the clinical impact of various diseases such as insomnia, reduce pain in premenstrual syndrome, reduce depression, reduce post sectio caesarean pain Objective: To determine how the effect of Benson relaxation therapy on reducing pain intensity in post sectio caesarea patients from previous articles.

Methods: This study is a literature study in the form of a literature review. Search articles using electronic based such as Pubmed and Semantic Scholar using the English keywords "Benson's Relaxation", "pain", "Post Sectio Caesarea". Goegle Scholar and Portal Garuda use the Indonesian keywords "Benson relaxation", "pain", "Post Sectio caesarea". This is done to find articles that meet the inclusion and exclusion criteria and then review the articles. There were 15 articles obtained from the screening results.

Results: Based on the results of the analysis of research articles that meet the criteria of the total number of articles obtained, namely 458 articles. The results of the review of these articles show that a total of 15 articles resulted in a significant effect of the Benson Relaxation Technique on post-cesarean section pain.

Conclusion: Based on the results of a literature study, there is a significant influence between the Benson Relaxation Technique on post-cesarean section pain.

Keywords: "pain", "benson relaxation", and "post sectio caesarea".

ABSTRAK

Latar Belakang : Persalinan *sectio caesarea* di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Operasi *sectio caesarea* menjadi salah satu cara untuk menyelamatkan hidup ibu dan bayi dan nyeri masih menjadi masalah yang paling banyak dirasakan dan hal yang paling banyak dikeluhkan oleh ibu *post sectio caesarea*. Penanganan nonfarmakologi saat ini menjadi trend baru untuk mengurangi nyeri pada ibu *post caesarea*. Teknik relaksasi Benson telah lama diintegrasikan dibidang keperawatan. Efek penerapan relaksasi Benson telah terbukti membantu mengurangi dampak klinis dari berbagai penyakit seperti insomnia, mengurangi nyeri pada sindrom pramenstruasi, menurunkan depresi, menurunkan nyeri *post sectio caesarea* Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dari artikel-artikel sebelumnya.

Metode: Studi ini merupakan studi literatur yang berupa literatur review. Pencarian artikel menggunakan elektronik based seperti Pubmed dan Semantic Scholar menggunakan kata kunci Bahasa Inggris "*Benson's Relaxation*", "*pain*", "*Post Sectio caesarea*". Google Scholar dan Portal Garuda menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia "Relaksasi Benson", "nyeri", "*Post Sectio caesarea*". Hal ini dilakukan untuk menemukan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review artikel. Didapatkan 15 artikel yang diperoleh dari hasil screening.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis artikel penelitian yang memenuhi kriteria dari total keseluruhan artikel yang didapatkan yaitu 458 artikel. Hasil review dari beberapa artikel tersebut menunjukkan keseluruhan 15 artikel didapatkan hasil pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Benson terhadap nyeri *post sectio caesarea*.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil studi literature adanya pengaruh yang signifikan antara Teknik Relaksasi Benson terhadap nyeri *post sectio caesarea*.

Kata Kunci: "nyeri", "relaksasi benson", dan "*post sectio caesarea*".