

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU *POST PARTUM SECTIO CAESAREA*

Emma Arum Rukmasari¹, Titin Rohmatin², Putri Amalia³, Aurellia Karla Aziza⁴, Sofi Yusandi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Padjadjaran, Bandung

Email: arum@unpad.ac.id

Abstrak

Persalinan dengan sectio caesarea menyebabkan nyeri pada sebagian besar ibu postpartum. Salah satu intervensi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yang efektif adalah menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi nafas dalam disertai dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang diberikan kepada pasien yang mengalami nyeri. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review* dengan menggunakan artikel dari database CINAHL, PubMed, dan *search engine* google scholar. Berdasarkan hasil analisis, terdapat penurunan level nyeri pada ibu post-partum setelah pemberian intervensi relaksasi benson.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, *Post-Partum*, *Sectio Caesarea*.

Abstract

Sectio caesarea labor causes pain in most postpartum mothers. One of the non-pharmacological interventions to reduce pain that effective is using benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is a deep breathing relaxation technique accompanied by the addition of an element belief in the form of words given to patients who experience pain. The aim of this study is to determine the effectiveness of Benson's relaxation therapy to reduce pain in post-partum sectio caesarea mothers. The research method used is a narrative review using articles from CINAHL, PubMed, and the google scholar as search engine. Based on the result analysis, there was a decrease in the level of pain in postpartum mothers after the Benson relaxation intervention was given.

Keywords: *Benson Relaxation, Pain, Post-Partum, Sectio Caesarea.*

A. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses mendorong keluar hasil konsepsi (janin, plasenta dan ketuban) dari dalam rahim lewat jalan lahir atau dengan jalan lain (Reeder, Sharon J. 2012). Persalinan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pervaginam dan kelahiran sectio caesarea (SC). Seksio sesarea adalah proses persalinan melalui pembedahan dimana irisan dilakukan di perut ibu (laparotomi) dan rahim (hysterotomy) untuk mengeluarkan bayi. Indikasi medis dari SC yaitu plasenta previa, preeklamsia, gawat janin, kelainan letak janin dan janin besar (Bobak. 2004).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan pada tahun 1997 dan tahun 2002-2003 mencatat angka persalinan seksio sesarea secara nasional hanya berjumlah kurang lebih 4% dari jumlah total persalinan. Hal ini sesuai dengan ketentuan WHO bahwa prevalensi seksio sesarea sekitar 10-15% dari total proses persalinan. Namun pada tahun 2006 jumlah persalinan seksio sesarea mengalami peningkatan yakni di rumah sakit pemerintah sekitar 20-25% dari

total persalinan, dan di rumah sakit swasta jumlahnya sangat tinggi yaitu sekitar 30-80% dari total persalinan. Peningkatan ini karena banyaknya permintaan pasien untuk melahirkan secara seksio sesarea tanpa indikasi (Depkes RI, 2011).

Suatu proses pembedahan setelah operasi atau pasca operasi seksio sesarea akan menimbulkan respon nyeri. Nyeri ini berasal dari sayatan pembedahan pada proses persalinan sesar (Arwani dkk, 2012; Gondo, 2011). Persalinan dengan metode operasi sesar mengakibatkan terjadinya nyeri lebih tinggi berkisar 27,3% jika dibandingkan pada persalinan normal dengan nyeri berkisar 9%. Pada umumnya, nyeri dapat dirasakan oleh ibu post seksio sesarea selama beberapa hari, biasanya nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat terjadi peningkatan pada hari pertama setelah pembedahan sesar. Pada psikologis ibu bersalin pembedahan sesar dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada nyeri yang akan ditimbulkan setelah efek analgetik menghilang. Selain itu nyeri yang dirasakan ibu pasca seksio sesarea akan berdampak pada menurunnya kualitas tidur, stres, ansietas, dan takut apabila dilakukan tindakan bedah kembali (Arora, et al, 2010). Nyeri pasca seksio sesarea tentunya juga mengganggu berlangsungnya laktasi sehingga akan berakibat berkurangnya nutrisi pada bayi, dan berkurangnya bonding attachment antara ibu dan bayi (Alexander et al, 2010).

Rasa nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan klien sampai menuju tingkat kenyamanan. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Ada beberapa teknik non farmakologis untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi dan teknik imajinasi, istraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/message kutaneus, TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) dan Relaksasi Benson.

Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang diberikan kepada pasien yang mengalami nyeri. Kelebihan dari latihan Teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Relaksasi benson ini sudah dilakukan di beberapa penelitian. Menurut penelitian yang dilakukan Irwan Batubara, dkk. (2016) yang berjudul "efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka post SC di Ruang Bersalin RSUD Kota Padangsidimpuan". Penelitian ini diberikan kepada 48 orang ibu post SC di Ruang Bersalin Di RSUD Kota Padang Sidimpuan dengan menggunakan analisis statistic menggunakan uji t-test berpasangan, diperoleh nilai P value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari α penelitian (0,05), yang berarti relaksasi benson efektif menurunkan nyeri post SC karena efek relaksasi benson mampu menghasilkan hormon endorphin yang memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit.

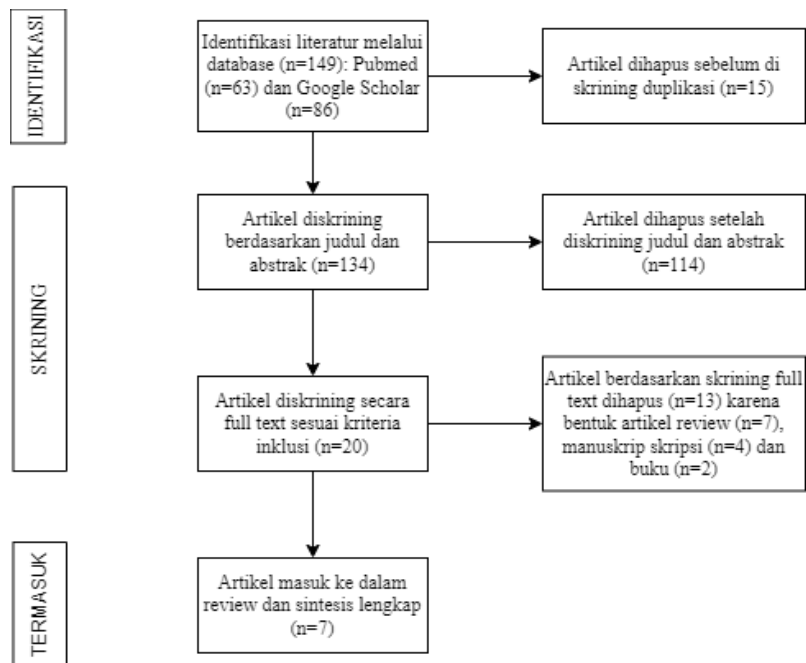
Relaksasi Benson dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Nyeri pasca operasi biasanya diikuti dengan cemas, takut, dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatnya kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri. Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian tentang efektifitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum sectio caesarea.

B. METODE

Metode dalam penelitian ini yaitu *narrative review* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *post-partum sectio caesarea*. Pencarian menggunakan database Pubmed, dan google scholar. Artikel hasil

ARTIKEL

pencarian disajikan dalam tabel hasil. Kriteria inklusi dalam studi yaitu artikel *full text* berbahasa inggris dan indonesia, rentang tahun publikasi 2017-2022, artikel dengan desain penelitian eksperimen serta artikel yang mengulas intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri. Adapun kriteria eksklusi dalam studi yaitu artikel review, manuskrip skripsi dan buku. Pencarian artikel menggunakan kata kunci yaitu *benson relaxation therapy, postpartum sectio caesarea, pain levels*.



Gambar 1. Langkah-Langkah Penelitian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan data hasil pencarian menggunakan database Pubmed, dan google scholar tentang efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu *post-partum sectio caesarea* dalam tabel 1:

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu *Post-Partum Sectio Caesarea*

Penulis, Tahun	Desain	Sampel	Intervensi	Jangka Waktu	Hasil
Haris et al. (2019)	Pre-Experimental design (one group pre-test post-test Design).	30 Pasien post-partum sectio caesarea	Pasien post-partum sectio caesarea diberi intervensi latihan relaksasi benson selama 10 sampai 20 menit. Setelah latihan selama 30 menit, responden kemudian diobservasi selama 6 jam dan diwawancarai mengenai kualitas nyeri baik secara kualitas dan kuantitasnya.	Setiap intervensi dilakukan selama 20 menit	Ada pengaruh Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum sectio caesarea di RSUD Bima.
Jayanti et al. (2020)	Pra-eksperimental	15 Pasien post-partum	Pasien post-partum diberikan latihan terapi relaksasi benson	Tidak disebutkan	Pemberian teknik relaksasi Benson efektif

ARTIKEL

		sectio caesarea			menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea.
Soumnya Raj et al. (2021)	Quasi-eksperimental dengan pretest dan posttest control group	60 ibu post-partum dengan 30 kelompok kontrol dan 30 kelompok intervensi	Kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi benson dalam 3 hari kemudian diukur dengan pretest dan posttest dengan instrumen Hung's Stress and Pain Scale	Dilakukan selama 3 hari dengan masing-masing intervensi selama 20 menit	Terdapat hubungan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri post-partum dengan p value < 0.05
Yanti & Kristiani (2019)	Desain eksperimental dengan dua kali pengukuran	60 ibu post seksio sesarea (30 ibu dengan perlakuan dan 30 ibu tanpa perlakuan)	Ibu post seksio sesarea diberikan Terapi relaksasi tehnik benson dua kali sehari dengan durasi relaksasi sepuluh menit selama tiga hari.	Dua kali sehari dengan durasi relaksasi sepuluh menit selama tiga hari.	Adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi tehnik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea dengan nilai P value 0,005 menggunakan uji statistik Mann Whitney U.
Fitri et al. (2020)	Quasi-experimental design menggunakan bentuk Nonequivalent control group design/non-kelompok kontrol acak desain pretest-posttest	32 orang ibu post operasi seksio sesarea di RS Muhammadiyah Metro	Ibu post operasi seksio sesarea diberikan relaksasi benson	Dilakukan selama 10 menit setiap 12 jam selama dua hari	Terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri ibu pasca bedah sesar antara sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian relaksasi Benson dengan nilai signifikansi 0,039 (p<0,05). Selisih rata-rata intensitas nyeri setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 1,125, artinya relaksasi benson

ARTIKEL

					terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri ibu post sectio caesaria.
Parmar et al. (2021)	Quasi eksperimen dengan pretest dan posttest control group	Sepuluh wanita pasca operasi caesar	Ibu post operasi caesar diberikan terapi relaksasi benson	Dilakukan dua kali setiap hari selama tiga hari berturut-turut	Menunjukkan bahwa BRT efektif dalam mengurangi rasa sakit dan tingkat stres
Morita et al. (2020)	Quasi Eksperimental Research	30 orang pasien post sectio caesarea	Ibu post operasi caesar diberikan terapi relaksasi benson	Selama 10-15 menit 3 kali setiap 2 jam.	Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu teknik non farmakologis yang mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri pada ibu post sectio caesarea. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Soumya, 2021) pada 60 ibu postpartum di Rumah Sakit Amrita, Kochi dengan sectio caesarea diberikan intervensi relaksasi benson didapatkan hasil penurunan level nyeri dan juga stress. Pada studi eksperimental lain yang dilakukan (Paramban, 2016) untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi benson pada pengurangan rasa sakit dan stress diantara ibu pasca sesar di Rumah Sakit Pudukkottai dengan tujuan menilai tingkat nyeri dan stress diantara ibu pasca operasi caesar sebelum dan sesudah intervensi relaksasi benson. Hasil studi mengungkapkan bahwa di antara ibu pasca sesar saat pretest 26,66% diantaranya mengalami nyeri sedang dan 73,33% mengalami nyeri ebrat. Kemudian diberikan terapi relaksasi benson dan diukur kembali dengan posttest didapatkan 93,33% dari mereka adalah nyeri ringan dan 6,66% mengalami nyeri sedang. Sebaliknya pada kelompok kontrol selama pretest 23,33% dari mereka memiliki nyeri sedang dan 76,66% mengalami nyeri hebat. Selama posttest 60% diantara mengalami nyeri ringan dan 33,33% diantaranya mengalami nyeri sedang dan 6,66% mengalami nyeri berat.

Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan (Benson & Proctor, 2000).

Penelitian yang dilakukan (Haris, 2019) menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post-partum sectio caesarea di RSUD Bima. Pada penelitian ini ibu diberi intervensi latihan relaksasi benson selama 10 sampai 20 menit. Setelah latihan selama 30 menit, ibu kemudian diobservasi selama 6 jam dan diwawancarai mengenai kualitas nyeri baik secara kualitas dan kuantitasnya. Hasil studi mengungkapkan terjadi

penurunan intensitas nyeri dimana rata-rata skala nyeri pasien pasca operasi seksio sesarea sebelum diberikan terapi adalah nyeri sedang yaitu berjumlah 16 orang (53.3%) dan setelah diberikan terapi intensitas nyeri ringan meningkat menjadi 19 orang (63.3 %). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Yusliana (2015) bahwa relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia.

Menurut Solehati & Kokasih (2015), relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Jayanti, 2020) menyimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea. Pada penelitian ini rata-rata skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi benson adalah 7,2 yang termasuk kedalam kategori nyeri berat dan setelah dilakukan terapi benson rata-rata nyeri pasien adalah 3,4 atau masuk kedalam nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian teknik relaksasi benson, terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi seksio sesarea.

Penelitian yang dilakukan Riddhi Parmar et al (2021) menunjukkan bahwa BRT efektif dalam mengurangi rasa sakit dan tingkat stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Priya et al., untuk menilai efektivitas BRT pada pengurangan nyeri pada pasca operasi caesar bagian ibu. Studi lain dilakukan oleh Sindhumol et al., pada 38 wanita pasca operasi caesar dan temuan menunjukkan bahwa setelah intervensi (BRT), ada pengurangan nyeri yang signifikan. Proyek yang sama dilakukan oleh Paramban et al., untuk mengidentifikasi efisiensi BRT dalam mengurangi tingkat stres pada wanita, Penelitian ini dilakukan hanya pada 10 pasca operasi caesar ibu (5 eksperimen dan 5 kontrol). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami jenis sedang hingga berat rasa sakit dan stres dalam tes pra dan tingkat rasa sakit dan stres ringan hingga sedang dalam tes pasca. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa banyak wanita setelah operasi caesar mengalami rasa sakit yang parah. BRT efektif dalam mengurangi tingkat nyeri.

Menurut Krisillia Molly Morita dkk (2020), Pasien post SC yang melakukan relaksasi benson mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri tersebut karena luka dari operasi SC tersebut merupakan luka yang dibuat mulai dari lapisan perut sampai ke lapisan uterus yang penyembuhannya bertahap. Asumsi ini diperkuat oleh beberapa responden menceritakan sebelum peneliti mengajarkan teknik relaksasi benson, responden telah melakukan “istighfar” terlebih dahulu, sehingga memudahkan peneliti untuk memberitahukan cara atau pedoman melakukan Relaksasi Benson sesuai dengan pedoman yang ada. Hal ini sejalan pada penelitian Nesam dkk. (2007) menemukan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam mengurangi nyeri dan didukung oleh hasil penelitian Anggorowati (2006) yang menemukan bahwa pemberian intervensi spiritual dapat menurunkan intensitas nyeri klien post SC lebih banyak dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi ini. Keuntungan dari relaksasi benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia dan nyeri. Salah satu kesulitan untuk melaksanakan relaksasi benson adalah pikiran yang mengembara, namun dapat dicegah dengan pengulangan kata atau frase.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti & Kristiani (2019) menunjukkan bahwa pada ibu post seksio sesarea hari 1 hingga hari ke 3 di ruang nifas RSUD Kertosomo Kabupaten Nganjuk yang diberikan terapi relaksasi benson dua kali sehari dengan durasi relaksasi sepuluh menit

selama tiga hari terbukti mengalami penurunan nilai rata-rata derajat nyeri pada hari pertama dan hari ketiga dengan dari 6,4 menjadi 3,6 dengan selisih penurunan 2,8. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata penurunan derajat nyeri hari pertama dan hari ke tiga dari 5,9 menjadi 4,7 dengan selisih penurunan 1,7. Tingkat nyeri yang berbeda dipersepsikan ibu post seksio area disebabkan adanya sikap dari pasien saat merespon dan mengartikan nyeri yang dirasakan. Setiap Individu berbeda-beda dalam mempersepsikan nyeri tersebut dan dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor. Tidak semua individu yang terpapar stimulasi yang sama akan berdampak pada nyeri yang sama, sehingga rasa sangat nyeri pada individu yang satu belum tentu dirasakan sangat nyeri pada individu yang lainnya. (syahriyani, 2010).

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al (2020) dimana dalam penelitian ini ibu post operasi caesar di RS Muhammadiyah Metro yang berjumlah 127 orang diberikan relaksasi benson selama 10 menit setiap 12 jam selama dua hari. Perbedaan rata-rata intensitas nyeri setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah - 1,125 dengan nilai signifikansi 0,039 ($p < 0,05$), artinya setelah perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri ibu post caesar antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Atau, dengan kata lain, intensitas nyeri berkurang pada kelompok wanita pasca sesar yang diberi terapi benson.

Terapi benson dapat memberikan sugesti dan efek menenangkan bagi ibu pasca operasi caesar. Sebagaimana teori menjelaskan bahwa teknik relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menggabungkan unsur keyakinan dan teknik pernapasan agar penggunaan oksigen oleh tubuh tidak berlebihan, Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropinreleasing factor* (CRF) yang akan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *proopiod melanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat dan hipofisis juga menghasilkan endorfin. sebagai neurotransmitter. Ketika endorfin terpisah dari *asam nukleat deoksiribosa* (DNA), itu menyebabkan situasi yang tidak menyenangkan. Endorfin mempengaruhi impuls nyeri dengan menekan pelepasan neurotransmitter pada presinaptik atau dengan menghambat impuls nyeri post sinaptik sehingga stimulus nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan nyeri sensorik tidak dialami.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terapi relaksasi benson menunjukkan hasil bahwa Relaksasi benson dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu post-partum sectio caesarea. Namun pikiran yang cemas dapat membuat kesulitan untuk melaksanakan relaksasi benson, Oleh karena itu sebagai perawat tidak hanya untuk mengidentifikasi tingkat nyeri dan cemas tetapi berusaha untuk menurunkan intensitas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, I., Harahap, E. I., & Siregar, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Seksio Sesar di RSUD Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah PANMED*, 10, 301–3014
- 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>
- Fithriana, D., Firdiyanti, N., & Zilfiana, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Nifas Rsud Praya. *Prima*, 4(2), 14–24.
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Bima. *Jurnal Analisis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.

- Jayanti, G., Agustini, I., & Purwaningsih, N. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar. *Journal Of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 6(01), 67-73.
- 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.
- Paramban, S, Bala, S, Sowmya, J. K., et al. (2016). Effectiveness of Benson's relaxation therapy on reduction of stress among primigravid mothers. *Acta Medica International*, 3(2), 133.
- Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Post Caesarean Section Pain and Stress: A Pilot Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15(6).
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Soumya Raj, K., & Pillai, R. R. (2021). Effectiveness of benson's relaxation therapy on reduction of postcesarean pain and stress among mothers in a selected hospital at kochi. *Journal of SAFOG*, 13(2), 121–124. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-1875>
- Woznicki, K. (2005). *ASA: Easy test predict cesarean post op pain*. Retrieved from: <http://www.medpagetoday.com>
- Yusliana, A., Misrawati., & Safri. (2015). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 944-952.