



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM
MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN
POST SECTIO CAESAREA DI RSUD KOJA**

KARYA ILMIAH AKHIR

Oleh :

ISNAENI ULFIANA

2540054

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA**

2026



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM
MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN
POST SECTIO CAESAREA DI RSUD KOJA**

KARYA ILMIAH AKHIR

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

Oleh :

ISNAENI ULFIANA

2540054

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini saya nyatakan dengan benar telah sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Bila dikemudian hari Karya Ilmiah Akhir ini diketahui fiktif dan atau hasil *plagiat* baik sebagian atau keseluruhan, maka saya bersedia gelar Ners yang telah melekat pada diri saya dicabut oleh STIKes RS Husada dengan peraturan berlaku.

Nama : Isnaeni Ulfiana
NIM : 2540054
Tempat / Waktu : Jakarta, 24 Mei 2026



Tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul:
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENGURANGI
TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA
DI RSUD KOJA**

Oleh:
Isnaeni Ulfana
2540054

Telah dipertahankan dihadapan tim penguji Karya Ilmiah Akhir
Program Studi Pendidikan Profesi Ners
STIKes RS Husada

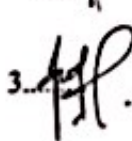
Jakarta, 25 Mei 2026

Mengesahkan,

Penguji : Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep

Pembimbing Utama : Ns. Jehan Puspasari, M. Kep

Pembimbing Pendamping : Ns. Veronica Yeni. R, M. Kep. Sp. Kep. Mat

1. 
2. 
3. 

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ns. Nia Rosliany, M. Kep., Sp. Kep. MB

111700006

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSUD Koja". Karya ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Profesi Ners di STIKes RS Husada.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ellynia, S.E., M.M selaku ketua STIKes RS Husada yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan Program Profesi Ners.
2. Ibu Ns. Nia Rosliany, M. Kep., Sp. Kep. MB sebagai ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses pendidikan profesi.
3. Ibu Ns. Jehan Puspasari, M.Kep dan Ibu Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, dan arahan serta menyediakan waktu hingga tersusun nya Karya Ilmiah Akhir Ners ini serta ibu Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep selaku dosen penguji karena dengan kritik dan saran dari ibu saya bisa menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini menjadi lebih tersusun dan rapih.
4. Kedua orang tua tercinta Bapak Moh Alimi dan Mama Suci, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak Perempuan pertamanya ini untuk bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya meski mereka tidak pernah merasakannya. Terima kasih yang tak terhingga kepada bapak dan mama yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan, memberikan banyak motivasi, nasehat, dan selalu mendoakan disetiap langkah penulis. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mama dan bapak bahagia. Sehat selalu dan panjang umur karena mama dan bapak harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

5. Ny. F dan keluarga yang telah bersedia menjadi partisipan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan.
6. Kepada adik laki-laki saya, putra yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
7. Dani, terima kasih karena selalu hadir dalam setiap proses perjalanan penulis, baik dalam suka maupun duka. Terima kasih atas kesabaran dalam menghadapi segala keluh kesah, serta dukungan yang selalu menguatkan ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiran dan dukunganmu menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan setiap tahap pendidikan hingga akhirnya Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan. Terima kasih telah menjadi pendamping yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan kepercayaan. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud di kemudian hari.
8. Kepada teman-teman bimbingan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terima kasih telah menjadi teman berbagi ilmu, pengalaman, keluh kesah, dan motivasi di setiap tahap perjalanan ini. Semoga kebersamaan dan perjuangan yang telah dilalui menjadi kenangan indah serta membawa kesuksesan bagi kita semua di masa depan.
9. *Last but not least*, Isnaeni Ulfiana, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan praktik keperawatan.

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri pasca operasi sectio caesarea merupakan masalah yang sering dialami ibu postpartum akibat adanya luka insisi pembedahan pada abdomen. Nyeri yang tidak teratasi dapat mengganggu mobilisasi, aktivitas, istirahat, dan proses pemulihan pasien setelah persalinan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri adalah terapi relaksasi benson.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Koja.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami masalah nyeri akut post sectio caesarea. Intervensi yang diberikan meliputi terapi relaksasi benson yang dilakukan secara rutin 2 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi benson yang ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, serta mampu beristirahat dan melakukan mobilisasi secara bertahap. Skala nyeri pasien juga mengalami penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Kesimpulan: Terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea.

Kata kunci : terapi relaksasi benson, nyeri, post sectio caesarea

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	4
1.4.2 Bagi Pendidikan	5
1.4.3 Bagi Pasien.....	5
BAB II	6
TINJAUAN TEORI	6
2.1 Konsep Post Partum	6
2.1.1 Definisi Post Partum	6
2.1.2 Tahap-Tahap Post Partum	7
2.1.3 Manifestasi Klinis Post Partum.....	7
2.1.4 Komplikasi Post Partum.....	8
2.2 Konsep <i>Sectio Caesarea</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Sectio Caesarea</i>	10
2.2.2 Klasifikasi <i>Sectio Caesarea</i>	10
2.2.3 Indikasi <i>Sectio Caesarea</i>	11

2.2.4	Patofisiologi <i>Sectio Caesarea</i>	12
2.2.5	Pathway	13
2.2.6	Penatalaksanaan <i>Sectio Caesarea</i>	14
2.2.7	Komplikasi <i>Sectio Caesarea</i>	16
2.3	Konsep Nyeri Persalinan	17
2.3.1	Definisi Nyeri Persalinan	17
2.3.2	Pengukuran Intensitas Nyeri	17
2.4	Konsep Relaksasi Benson	18
2.4.1	Definisi Relaksasi Benson.....	18
2.4.2	Manfaat Relaksasi Benson	19
2.4.3	Prosedur / Teknik Relaksasi Benson.....	19
2.5	Konsep Dasar Masalah Keperawatan.....	20
2.5.1	Definisi.....	20
2.5.2	Data Mayor dan Minor.....	20
2.5.3	Faktor Penyebab.....	21
2.5.4	Penatalaksanaan	21
2.6	Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	22
2.6.1	Fokus Pengkajian	22
2.6.2	Diagnosa Keperawatan.....	29
2.6.3	Intervensi Keperawatan.....	29
2.6.4	Implementasi Keperawatan.....	31
2.7	Kerangka Teori.....	31
2.8	Keaslian Penelitian / Jurnal Pendukung	33
BAB III		39
TINJAUAN KASUS		39
3.1	Pengkajian Keperawatan	39
3.2	Diagnosa Keperawatan.....	47
3.3	Perencanaan, Implementasi, Evaluasi Keperawatan	47
3.4	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri..	56
BAB IV		58
PEMBAHASAN		58
4.1	Pengkajian Keperawatan	58

4.2	Diagnosis Keperawatan.....	61
4.3	Perencanaan Keperawatan.....	62
4.4	Pelaksanaan Keperawatan.....	64
4.5	Evaluasi	67
4.6	Implikasi Keperawatan.....	68
BAB V.....		69
PENUTUP.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran.....	69
5.2.1	Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	69
5.2.2	Bagi Institusi Pendidikan	69
5.2.3	Bagi Tenaga Kesehatan.....	70
5.2.4	Bagi Pasien.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....		71
BIODATA PENULIS.....		75
DAFTAR LAMPIRAN		76

Lampiran 4 Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI

Nama Pembimbing : Ns. Jehan Puspasari, M. Kep

Nama Mahasiswa : Isnaeni Ulfiana

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi
Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea
Di RSUD Koja Jakarta

No	Hari / Tanggal	Konsultasi	TTD
1.	Selasa 28 April 2026	Konsultasi usulan judul Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Koja Jakarta ACC judul, lanjut mengerjakan BAB I dan BAB II	
2.	Selasa 7 Mei 2026	Konsul BAB I Saran : BAB I perbaiki tujuan khusus, manfaat penelitian	
3.	Senin 18 Mei 2026	Konsul BAB II Saran : BAB II rapihkan penulisan poin menjadi narasi dan perbaiki sub bab, tambahkan teori SC	
4.	Jumat 15 Mei 2026	Konsul BAB III Saran : BAB III perbaiki penulisan lanjut mengerjakan BAB IV dan BAB V	
5.	Senin 18 Mei 2026	Konsultasi BAB IV dan V Saran : perbaiki penulisan yang belum tepat dan tambahkan hasil penelitian yang mendukung	
6.	Kamis 21 Mei 2026	Konsultasi keseluruhan BAB	
7.	Jumat 22 Mei 2026	Konsultasi tanda tangan persetujuan sidang dan ACC sidang	
8.	Rabu 27 Mei 2026	Konsultasi revisi sidang KIA	
9.	Selasa 23 Juni 2026	Konsultasi tanda tangan dilembar revisi	
10.	Kamis 25 Juni 2026	Konsultasi keseluruhan BAB sebelum dicetak	