

**PERBANDINGAN INTENSITAS NYERI DENGAN
RELAKSASI BENSON PADA PASIEN POST SECTIO
CAESAREA DI RUMAH SAKIT WIJAYA KUSUMA
LUMAJANG**



**Oleh:
MOCHAMAD NOVAL
NIM 24102353**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember

Jember, 25 Juli 2026

Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop followed by several vertical strokes and a long horizontal line extending to the right.

Roby Aji Permana. S.Kep.. Ns.M.Kep.

**PERBANDINGAN INTENSITAS NYERI DENGAN
RELAKSASI BENSON PADA PASIEN POST SECTIO
CAESAREA DI RUMAH SAKIT WIJAYA KUSUMA
LUMAJANG**

*COMPARISON OF PAIN INTENSITY USING BENSON
RELAXATION IN POST-CAESAREAN SECTION PATIENTS AT
WIJAYA KUSUMA HOSPITAL LUMAJANG*

Mochamad Noval¹, Roby Aji Permana²

Fakultas Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember
Email Koresponden: novhalmengot@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang : Nyeri *post sectio caesarea* (SC) merupakan komplikasi dari proses *patologis* yang kemudian mengakibatkan rasa tidak nyaman, stress, bahkan derita. Terapi *non-farmakologi* bisa dilakukan dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan mengikut sertakan faktor keyakinan pasien.

Tujuan: Menganalisis perbandingan skala nyeri dengan relaksasi Benson pada pasien post SC di Rumah Sakit Wijaya Kusuma (RSWK) Lumajang. **Metode:** Penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan *pre-post test control group design*. Populasi sebanyak 99 orang dan sampel 80 responden diambil dengan rumus *Slovin* menggunakan teknik *consecutive sampling* dan kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel independen adalah teknik relaksasi Benson dan variabel dependen adalah skala nyeri. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji dalam kelompok menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji antar kelompok menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan tingkat *signifikansi* $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan nilai *sig.* < 0.001 baik pada kelompok kontrol maupun intervensi, yang artinya ada penurunan skala nyeri pada kedua kelompok. Sedangkan uji perbandingan antar kedua kelompok menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$,artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri diantara keduanya. **Kesimpulan:** Ada perbandingan penurunan skala nyeri dengan relaksasi Benson pada pasien post SC di RSWK Lumajang.

Kata kunci : Nyeri, *Post op sectio caesarea*, Teknik relaksasi benson .

Abstrack

Background: Post-Cesarean section (SC) pain is a complication that causes discomfort, stress, and even suffering. Non-pharmacological therapy can be administered through relaxation techniques. The Benson relaxation technique is an evolution of deep breathing exercises that incorporates the patient's belief system. **Objective:** To analyze the difference in pain scale levels associated with the Benson relaxation technique among post-SC patients at Wijaya Kusuma Hospital (RSWK) Lumajang. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group approach. The population consisted of 99 individuals, and a sample of 80 respondents was selected using Slovin's formula and consecutive sampling, then divided into two groups. The independent variable was the Benson relaxation technique, and the dependent variable was the pain scale. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Intra-group analysis utilized the Wilcoxon Signed Rank Test, while inter-group analysis used the Mann-Whitney U Test, with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The results of the statistical test using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a significant value of <0.001 in both the control and intervention groups, which means there was a decrease in the pain scale in both groups. Meanwhile, the comparison test between the two groups using the Mann-Whitney U Test showed a p-value of $0.001 < 0.05$, meaning there was a difference in the reduction in the pain scale between the two groups. **Conclusion:** There is a comparison of the decrease in the pain scale with Benson relaxation in post-SC patients at RSWK Lumajang.

Keywords: Pain, Post-op caesarean section, Benson relaxation technique
