

**KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
AKUT IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG LILY
RS BHAYANGAKARA BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Disusun Oleh :
Weny Atikawati, S.Kep
25101218**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

**KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
AKUT IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG LILY
RS BHAYANGAKARA BONDOWOSO
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Disusun Oleh:

Weny Atikawati, S.Kep.

NIM. 25101218

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 09 Bulan Februari Tahun 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

- Penguji 1 Lailil Fatkuriyah, S. Kep., Ns., M.SN.
NIK. 19881103 202001 2 186
- Penguji 2 Pratiwi Indah Wahyuni, S.Kep., Ns.
NIT. 6442230609025
- Penguji 3 Ainul Hidayati, S.Kep., Ns., M.KM.
NIDN. 0431128105

()
()
()

Ketua Program Studi Profesi Ners



Emi Eliva Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI AKUT IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG LILY RS BHAYANGAKARA BONDOWOSO

Weny Atikawati*, Ainul Hidayati**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember, email

* Penulis 1 : wenyatika11@gmail.com

**Penulis 2 : ainulhidayati31@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan : Tindakan operasi SC dapat menyebabkan nyeri serta mengubah kontinuitas jaringan akibat pembedahan. Terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri ibu pasca melahirkan salah satunya adalah aromaterapi bunga lavender dan terapi benson. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh terapi inhalasi aroma lavender dan teknik relaksasi benson terhadap pengurangan intensitas nyeri akut pada ibu setelah menjalani *sectio caesarea*. Metode : Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan *case study* dengan pendekatan proses asuhan keperawatan, yang melibatkan tiga responden ibu *post sectio caesarea*, yang memiliki diagnosis keperawatan nyeri akut. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi skala penilaian numeric, serta standar operasional prosedur (SOP) untuk aromaterapi lavender dan *terapi relaksasi benson*. Hasil : Pemberian intervensi ini dilaksanakan *post* 6 jam dari pemberian analgesic dan didapatkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri kedua responden sebelum dan sesudah intervensi, yaitu Ny.A mengalami penurunan skala nyeri dari 7 (berat) menjadi 0 (tidak nyeri), Ny.S mengalami penurunan dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi 1 (nyeri ringan), sedangkan Ny X mengalami penurunan dari skala 5 (sedang) menjadi 0 (tidak nyeri), dengan rata-rata penurunan skala nyeri 1,8 setiap harinya. Diskusi : Aromaterapi lavender memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi rasa nyeri, ketika aromaterapi dihirup akan masuk dalam sistem limbik dan otal. Sistem limbik berperan sebagai pusat yang mengatur berbagai emosi seperti nyeri. Teknik mengurangi stress, menurunkan tekanan darah, merelaksasikan tubuh hal ini terjadi karena saat melakukan teknik relaksasi benson tubuh akan menurunkan kadar kortisol dalam tubuh yang merupakan hormon stress yang berkontribusi besar dalam perubahan tekanan darah dan stress. Saran : Pemberian intervensi ini dapat diadopsi oleh tenaga kesehatan kepada pasien dengan nyeri akut.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Nyeri Akut, *Post Sectio Caesarea*, *Teknik Relaksasi Benson*.

*Peneliti

**Pembimbing

ABSTRACT
THE COMBINATION OF BENSON RELAXATION THERAPY AND
LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING THE INTENSITY
OF ACUTE PAIN IN POST-SECTION CAESAREAN MOTHERS
IN THE LILY ROOM OF BHAYANGAKARA HOSPITAL,
BONDOWOSO

Weny Atikawati*, Ainul Hidayati**

Nursing Professional Study Program, Faculty of Health Sciences, Dr. Soebandi University Jember,
email info@uds.ac.id

*Corresponding Author:

wenyatika11@gmail.com

**Corresponding author: ainulhidayati31@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstract

Introduction: CS surgery can cause pain and alter tissue continuity due to surgery. Non-pharmacological therapies to reduce postpartum maternal pain include lavender aromatherapy and Benson therapy. Objective: The aim of this study was to explore the effect of lavender aroma inhalation therapy and the Benson technique on reducing the intensity of acute pain in mothers after undergoing a cesarean section. Method: This scientific paper method uses a case study with a nursing care process approach, involving three respondents, post-Caesarean section mothers, who have a nursing diagnosis of acute pain. The research instrument consisted of a numeric assessment scale observation sheet, as well as standard operating procedures (SOP) for lavender aromatherapy and Benson therapy. Results: This intervention was carried out 6 hours after the administration of analgesics and it was found that there was a decrease in the pain scale of both respondents before and after the intervention, namely Mrs. A experienced a decrease in the pain scale from 7 (severe) to 0 (no pain), Mrs. S experienced a decrease in the pain scale from 6 (moderate) to 1 (mild pain), while Mrs. X experienced a decrease from a scale of 5 (moderate) to 0 (no pain), with an average decrease in the pain scale of 1.8 per day. Discussion: Lavender aromatherapy has a significant impact on reducing pain. When inhaled, the aromatherapy enters the limbic and brain systems. The limbic system acts as a center that regulates various emotions, such as pain. This technique reduces stress, lowers blood pressure, and relaxes the body. This occurs because when doing Benson relaxation, the body will reduce cortisol levels in the body, which is a stress hormone that contributes significantly to changes in blood pressure and stress. Suggestion: This intervention can be adopted by healthcare workers for patients with acute pain.

Keywords : *Acute pain, After Caesarean Section, Aromatherapy lavender, Benson relaxation technique*

*Researcher

**Supervisor