



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 543-552

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Wanita Pasca Operasi Caesar di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025

Fitroh Munawaroh^{1✉}, Ratna Wulandari², Agus Santi Br. Ginting³

Universitas Indonesia Maju

Email: fitrohmunawaroh27@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu keluhan utama yang mempengaruhi kenyamanan dan proses pemulihan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang membantu menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri pada wanita pasca operasi SC di RSUD Nurhayati Garut. Desain penelitian *kuasi-eksperimen with control group design* dengan sampel penelitian berjumlah 30 responden, terbagi dalam kelompok intervensi yang diberikan teknik relaksasi Benson dengan menggunakan instrumen Visual Analog Scale (VAS) dan kelompok kontrol dengan perawatan standar. Uji normalitas menggunakan *Mann-Whitney U test*. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Dengan selisih rata-rata $-2,00$ dan ukuran efek yang besar ($1,00$), hasil penelitian mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki dampak yang kuat terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita pasca operasi SC. Saran, teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Kata Kunci: *Manajemen Nyeri, Nyeri, Pasca Operasi Caesar, Teknik Relaksasi Benson*

Abstract

Post-cesarean section (CS) pain is one of the main complaints that affect patient comfort and recovery process. Benson relaxation technique is a non-pharmacological method that helps reduce pain intensity. This study aims to determine the effectiveness of Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after CS surgery at Nurhayati Garut Hospital. The study design was a quasi-experimental with control group design with a sample of 30 respondents, divided into an intervention group given Benson relaxation technique using the Visual Analog Scale (VAS) instrument and a control group with standard care. The normality test used the Mann-Whitney U test. The results of the Mann-Whitney test showed a significant difference between the intervention group and the control group ($p < 0.001$). With an average difference of -2.00 and a large effect size (1.00), the results of the study indicate that Benson relaxation technique has a strong impact on reducing pain intensity in women after CS surgery. Suggestion, Benson relaxation technique can be recommended as an effective non-pharmacological method in post-operative pain management.

Keywords: *Pain Management, Pain, Post-Cesarean Section, Benson Relaxation Technique*

PENDAHULUAN

Persalinan dengan seksio sesarea atau bedah *Caesar* adalah beberapa jenis pembedahan yang dapat menyebabkan nyeri. Persentase persalinan Caesar telah naik dalam beberapa tahun terakhir. Angka persalinan sesar di Indonesia saat ini telah melebihi batas yang ditetapkan oleh WHO, yakni 5–15 persen dari total kelahiran di setiap negara. (Qudrotunanda & Chamid, 2023)

Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan proses pembedahan untuk melahirkan janin melalui irisan pada dinding perut dan dinding rahim. Persalinan dengan metode SC dilakukan atas dasar indikasi medis baik dari sisi ibu dan janin seperti placenta previa, presentasi atau letak abnormal pada janin, serta indikasi lainnya yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun janin. Menurut *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* yang dilakukan pada tahun 2018 oleh WHO, standar operasi *Sectio Caesarea* (SC) rata-rata sekitar 5-15%. (*World Health Organization*, 2018)

Dibandingkan dengan persalinan pervaginam, operasi *sectio caesarea* menyebabkan lebih banyak kesakitan dan kematian, menurut Bobak et al. Jumlah kematian akibat operasi *sectio caesarea* berkisar antara 40 dan 80 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Pasien yang menjalani persalinan pervaginam memiliki risiko kematian 25 kali lebih rendah daripada ibu yang menjalani *sectio caesarea*. Angka kesakitan (nyeri) pada persalinan normal hanya 9 per 1.000 kejadian. Sementara itu, angka kesakitan (nyeri) yang terkait dengan prosedur *sectio caesarea* tercatat sebesar 27,3 per 1.000 kejadian. Pada tahun 2018, tercatat sekitar 4,8 juta

kelahiran di Indonesia, dengan 19 persen di antaranya dilaksanakan melalui prosedur *seksio sesarea*, menurut data RISKESDAS. Kejadian operasi Caesar di seluruh Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahun (Hayati et al., 2023). Jumlah persalinan *sectio caesarea* dari 4.039.000 persalinan di Indonesia adalah 927.000, atau 30% hingga 80% dari total persalinan, dan di Jawa Barat adalah 15,48%, atau sekitar 35–39%. (Kementerian Kesehatan, 2022)

Berdasarkan data tahun 2023, total Jumlah Ibu Bersalin di Jawa Barat adalah 2.503.639, naik 1.06% (open data JABAR, 2023). Sedangkan jumlah total ibu bersalin di Garut tahun 2023 adalah 49.488. Berdasarkan laporan rekam medis Rumah Sakit Umum Nurhayati Garut tahun 2023, jumlah persalinan yang dilakukan dengan tindakan *Sectio Caesar* sebanyak 431 kasus, dari total 977 kelahiran ibu sepanjang periode Januari hingga Desember 2023. (Rekam Medis, 2023)

Operasi SC mengubah kontinuitas jaringan tubuh karena insisi yang mengeluarkan reseptor nyeri. Ini akan menyebabkan pasien merasakan nyeri, terutama setelah anestesi habis. Rasa sakit dapat menyebabkan stres, yang menyebabkan reaksi biologis dan perilaku fisik. Ibu yang baru melahirkan dengan SC dapat melakukan beberapa hal untuk mengurangi nyeri mereka, selain menggunakan relaksasi. (Anggraeni et al., 2024)

Salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri adalah teknik relaksasi. Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan, melemaskan otot yang tegang dan secara tidak langsung menghilangkan rasa sakit serta mengurangi ketegangan yang berkaitan dengan status fisiologis tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk mengurangi rasa sakit. Relaksasi benson adalah tehnik yang sederhana, mudah untuk dipelajari dan dilakukan serta tidak memerlukan biaya yang mahal. Teknik relaksasi ini menggunakan kombinasi antara keyakinan dan faktor kepercayaan. Fokuskan pada kalimat ayat suci, kata yang menenangkan, atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan klien. Ucapkan kalimat tersebut berulang-ulang dengan irama yang teratur. (Solehati & Rustina, 2015)

Studi yang dilakukan oleh Warsono et al. pada tahun 2019 di RS PKU Muhammadiyah Cepu menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson terbukti sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Memang ada pengaruhnya metode relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $P = 0,000$ dari uji analisis *Wilcoxon* pasangan cocok. (Warsono et al., 2019)

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang "Efektivitas Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Wanita Pasca Operasi Caesar di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan teknik relaksasi Benson, sedangkan kelompok kontrol diberikan perawatan standar ibu nifas pasca operasi caesar. Instrument penelitian untuk menentukan skala nyeri menggunakan skala *Visual Analogue Scale (VAS)*.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis seberapa efektif penerapan teknik relaksasi Benson dalam mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh wanita setelah menjalani operasi Caesar di RSUD Nurhayati Garut pada tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini seluruh wanita pasca operasi Caesar baik elektif maupun bukan di RSUD Nurhayati Garut. Pada bulan September 2024 terdapat 36 persalinan dengan operasi Caesar, Teknik sampel penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* dengan rumus Slovin berjumlah 30 orang dengan masing-masing Kelompok berjumlah 15 orang.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan data bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney Test*. Penelitian ini sudah dilakukan Kaji Etik Penelitian dengan No. 577/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol di RSUD Nurhayati tahun 2025

Kelompok	Mean	Std. Dev	p-value	N
Intervensi	12,21	1,750	0,043	56
Kontrol	11,00	1,886		

Mengacu pada Tabel 1, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa Teknik Relaksasi Benson lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada wanita pascaoperasi *Sectio Caesarea* dibandingkan dengan terapi yang diberikan sesuai standar operasional prosedur (SOP) rumah sakit pada kelompok kontrol

Rata-Rata Intensitas Nyeri Pada Wanita Pasca Operasi Caesar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Benson

Temuan penelitian yang dilaksanakan di RSUD Nurhayati mengindikasikan bahwa rata-rata intensitas nyeri segera setelah pelaksanaan tindakan seksio sesarea pada kelompok yang belum menerima intervensi relaksasi Benson (*pre-test*) terklasifikasi dalam kategori nyeri sedang, dengan rerata sebesar (6.07) dan mengalami penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi atau *post-test* adalah termasuk kedalam kategori nyeri ringan yaitu (3.27). Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi persepsi nyeri setelah operasi caesarea.

Temuan ini mendukung teori tentang nyeri yang menjelaskan bahwa Nyeri dapat dipahami sebagai pengalaman sensorik dan afektif yang menimbulkan ketidaknyamanan, yang disebabkan oleh kerusakan pada jaringan tubuh. (Kep et al., 2023). Namun, ketika diberikan relaksasi Benson, terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menghambat impuls nyeri melalui jalur saraf spinal.

Teknik relaksasi Benson yang dilakukan responden yaitu menarik napas dalam sambil mengucapkan kata menenangkan seperti "*Astaghfirullahaladzim*, aku tenang nyeriku mereda" secara berulang menimbulkan efek fisiologis dan psikologis berupa penurunan ketegangan otot, kestabilan denyut jantung, dan rasa nyaman. Sesuai dengan teori dari Benson dan Anggraeni et al. (2024) menekankan bahwa unsur spiritual yang disisipkan dalam proses relaksasi dapat memperkuat efek sugesti dan menurunkan persepsi terhadap nyeri.

Penurunan tingkat nyeri yang signifikan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Warsono et al. (2019), yang mengemukakan bahwa Teknik Relaksasi Benson terbukti efektif secara klinis dalam mereduksi nyeri pada pasien pascaoperasi *Sectio Caesarea*. Studi oleh Febriantri dan Machmudah (2021) serta Bagus Setiyanto (2021) juga memperkuat hasil ini. Kesamaan hasil ini menunjukkan reliabilitas dan validitas penggunaan teknik Benson dalam konteks klinis.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan intensitas nyeri yang terjadi tidak semata-mata disebabkan oleh perubahan fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh mekanisme psikologis yang tercipta melalui penerapan teknik relaksasi, tetapi juga karena adanya sugesti dan dukungan spiritual yang meningkatkan coping mechanism pada ibu post sectio caesarea. Peneliti juga berasumsi bahwa efek relaksasi diperkuat oleh kondisi emosional ibu yang lebih tenang saat mereka aktif mengucapkan kalimat afirmatif spiritual, seperti "*Astaghfirullahaladzim*, aku tenang, nyeriku mereda." Dengan demikian, Intervensi ini tidak hanya berfokus pada aspek biologis, melainkan juga mencakup dimensi psikologis dan spiritual, yang secara sinergis turut memengaruhi persepsi individu terhadap nyeri.

Rata-Rata Intensitas Nyeri Pada Wanita Pasca Operasi Caesar Pada Kelompok Kontrol Di RSUD Nurhayati Garut

Kelompok kontrol dalam penelitian ini menerima intervensi terbatas berupa perawatan standar yang terdiri atas pemberian analgetik sesuai protokol, tanpa disertai penerapan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis tambahan. Hasil pengukuran intensitas nyeri pada kelompok ini menunjukkan penurunan yang lebih kecil dan tidak signifikan secara statistik dibanding kelompok intervensi.

Berdasarkan teori, pemberian analgetik memang merupakan bentuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis yang umum dilakukan. Obat analgetik seperti NSAID atau opioid bekerja melalui jalur sistemik dengan memblokir enzim COX yang memproduksi prostaglandin (Kep et al., 2023). Namun, efeknya bersifat sementara dan tidak menjangkau komponen psikologis dari nyeri.

Pasien yang hanya menerima analgetik mungkin tetap merasakan kecemasan, ketegangan otot, atau stres emosional pasca operasi, yang dapat memperkuat persepsi terhadap nyeri (Anggraeni et al., 2024). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri merupakan fenomena multidimensional yang tidak semata-mata dipicu oleh kerusakan jaringan, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk tingkat kecemasan, pengalaman nyeri sebelumnya, latar belakang budaya, serta aspek spiritual yang dimiliki individu. (Kep et al., 2023).

Ketidakterlibatan intervensi non-farmakologis dalam kelompok kontrol menjadikan penurunan nyeri kurang optimal, menunjukkan bahwa pendekatan farmakologis saja tidak cukup untuk menurunkan nyeri secara menyeluruh, terutama pada pasien pasca operasi yang juga menghadapi stres emosional dan fisik.

Asumsi peneliti terhadap hasil ini adalah bahwa ketidakterlibatan pasien secara aktif dalam pengelolaan nyeri menyebabkan peran mereka dalam mengatasi nyeri menjadi pasif. Tanpa adanya intervensi tambahan seperti relaksasi atau distraksi, pasien hanya mengandalkan efek obat yang bersifat sementara. Peneliti juga berasumsi bahwa faktor lingkungan dan emosional yang tidak dikontrol secara aktif berkontribusi terhadap persepsi nyeri yang tetap tinggi pada kelompok ini. Dengan demikian, hasil pada kelompok kontrol menegaskan bahwa pendekatan farmakologis saja belum cukup optimal untuk menurunkan intensitas nyeri pasca operasi, terutama pada periode 24–72 jam pertama yang merupakan fase paling kritis dalam pemulihan.

Efektivitas Teknik relaksasi benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca operasi Caesar di RSUD Nurhayati Garut

Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh bukti adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok intervensi yang menerima penerapan teknik relaksasi Benson dan kelompok kontrol yang hanya memperoleh perawatan standar pascaoperatif, yang mengindikasikan efektivitas intervensi nonfarmakologis tersebut dalam manajemen nyeri. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan, dengan rata-rata penurunan sebesar -2,00 dan nilai *p-value* < 0,001, yang mengindikasikan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson secara efektif berkontribusi dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi Caesar. Hal ini juga didukung oleh nilai *effect size* sebesar 1,00 yang tergolong besar, menandakan adanya pengaruh klinis yang kuat dari intervensi ini. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi relaksasi Benson tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam intensitas nyeri, yang mengindikasikan bahwa perawatan standar saja kurang efektif dalam menurunkan nyeri pascaoperatif pada partisipan penelitian ini.

Hasil ini konsisten dengan teori nyeri yang mengemukakan bahwa nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang berkaitan erat dengan kerusakan jaringan, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti kecemasan dan stres, yang dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri tersebut. (Kep et al., 2023). Teknik relaksasi Benson berfungsi dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, serta mengurangi ketegangan otot. Proses fisiologis ini berperan dalam menurunkan respons stres, yang pada gilirannya dapat menekan persepsi nyeri yang dialami individu. Teori ini diperkuat oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Febriantri & Machmudah (2021), yang

menunjukkan adanya penurunan nyeri dari skala sedang menjadi ringan pada pasien pasca-sectio. Penelitian Warsono et al. (2019) juga menghasilkan temuan serupa, di mana uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,000, yang mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri. Selain itu, penelitian Wulandari et al. (2021) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mampu secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan nyeri pada pasien pascaoperasi SC.

Asumsi yang mendasari keberhasilan teknik ini adalah bahwa seluruh responden berada dalam kondisi dasar yang homogen, mencakup variabel-variabel seperti usia, jenis kelamin, jenis operasi Caesar yang dilakukan, serta jenis perawatan pascaoperasi yang diterima, selain dari intervensi relaksasi. Hal ini penting untuk meminimalkan potensi variabel pembaur yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, diasumsikan pula bahwa peserta di kelompok intervensi melaksanakan teknik relaksasi Benson secara konsisten dan sesuai instruksi, serta tidak terdapat faktor pengganggu lain yang dapat memengaruhi hasil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penurunan nyeri yang terjadi merupakan dampak langsung dari intervensi teknik relaksasi Benson, bukan karena variabel luar lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca operasi seksio sesarea (SC), dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pada kelompok intervensi, sebelum intervensi (*pre-test*), rata-rata intensitas nyeri berada pada kategori nyeri sedang (6,07), namun setelah penerapan intervensi (*post-test*), intensitas nyeri menurun menjadi kategori nyeri ringan (3,27). Uji statistik menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,001$), dengan ukuran efek yang besar (1,00), yang mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson dapat secara efektif mengurangi intensitas nyeri.
- 2) Pada kelompok kontrol, penurunan intensitas nyeri lebih dipengaruhi oleh proses penyembuhan alami pasca operasi *Caesar*. Meskipun terdapat penurunan nyeri, perubahan tersebut tidak sebanding dengan penurunan yang terjadi pada kelompok intervensi.
- 3) Perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan intensitas nyeri. Kelompok yang menerima intervensi

relaksasi Benson mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan rata-rata skor nyeri masing-masing 4,80 dan 6,60. Hasil uji statistik (*Mann-Whitney U* = 0,00, $p < 0,001$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, E., Rini, S., & Surtiningsih, S. (2024). BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN OMPLEMENTER. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=iHrsEAAAQBAJ>
- 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>
- Hayati, N., Pujiati, P., & Sumanti, N. T. (2023). Hubungan Antara Cephalopelvik Disproportion (Cpd), Gawat Janin Dan Partus Lama Dengan Kejadian Sectio Caesarea (Sc) Pada Ibu Primipara Di Rsiabdt Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1406–1414. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.822>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI
- Kep, N. W. R. N. M. T., Notesya A. Amanupunnyo, S. K. N. M. K., Iyam Manueke, S. S. T. M. K., Yusni Ainurrahmah, S. K. N. M. S., Despita Pramesti, S. K. N. M. K., Kep, N. Y. S. K. M., Rahmi Dwi Yanti, S. K. N. M. K., Maya Ardilla Siregar, S. K. N. M. K., Erni Samutri, S. K. N. M. K., & Afina Muharani Syaftriani, M. K. (2023). BUNGA RAMPAL MANAJEMEN NYERI. CV Pena Persada. <https://books.google.co.id/books?id=P2DQEAAAQBAJ>
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). Manajemen Nyeri Nonfarmakologi. UrbanGreen Central Media. <https://books.google.co.id/books?id=K0ahEAAAQBAJ>
- Open data JABAR. (2023). *Dinkes_od_15937_jml_ibu_bersalin_kgtn_persalinan_v1_data*.
- Qudrotunanda, M. I., & Chamid, M. S. (2023). Analisis Variabel yang Mempengaruhi Persalinan Caesar di RSUD Ploso dengan Pendekatan Model Regresi Logistik Biner. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(6). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i6.87423>
- RSU Nurhayati. (2023). Laporan Tahunan RSU Nurhayati 2023. Garut: RSU Nurhayati
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3), e22236. <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>

- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 2 Ce). ALFABETA
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- World Health Organization (WHO). (2018). Births by caesarean section (%). 30.
- Wulandari, I. (2022). Dampak Nyeri Pasca Sectio Caesarea Terhadap Kualitas Hidup Ibu: Studi Observasional. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 19(1), 53-60.