EFEKTIVITAS KOMBINASI RELAKSASI *BENSON* DAN TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS DAN TANDA FISIOLOGIS NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA*

Isna Fadiyanny Roshida, Budiono, S.Kp., M.Kes.
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Email : isna269167@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: nyeri merupakan keluhan utama pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* yang memerlukan penanganan efektif untuk menurunkan intensitas dan memperbaiki respons fisiologisnya. Pendekatan kombinasi dua terapi non-farmakologis, yaitu kombinasi relaksasi benson dan terapi *slow stroke back massage* (SSBM) dapat membantu menurunkan intensitas dan perbaikan tanda fisiologis nyeri. **Tujuan Penelitian:** mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi benson dan terapi SSBM terhadap intensitas dan tanda fisiologis nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. **Metode:** *quasi experiment* dengan rancangan *Two Group PreTest and Post-Test Design*. Sampel berjumlah 52 responden yang dibagi dua kelompok yakni relaksasi benson dan kombinasi relaksasi benson dan terapi SSBM. Pengukuran intensitas nyeri. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) serta tanda fisiologis berupa tekanan darah, nadi, dan laju pernapasan. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. **Hasil Penelitian: k**elompok kombinasi relaksasi benson dan terapi SSBM menunjukkan penurunan skor nyeri yang lebih besar serta penurunan tekanan darah sistolik dan frekuensi nadi yang lebih signifikan ($p<.0.05$). **Kesimpulan:** kombinasi relaksasi benson dan terapi SSBM lebih efektif dibandingkan relaksasi benson saja dalam menurunkan intensitas dan memperbaiki tanda fisiologis nyeri pada pasien *post sectio caesarea.*

Kata Kunci : Nyeri, Relaksasi benson, Terapi *Slow Stroke Back Massage*.