

**EFEKTIVITAS MOBILISASI DINI DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU
POST SECTIO CAESAREA (SC)**

Nandhea Exza Syachfila
Dr. Atti Yudiernawati, S.Kp., M.P.d
Fitriana Kurniasari Solikhah , S.Kep., NS., M.Kep.

Abstrak

Latar Belakang : *Sectio Caesarea* (SC) merupakan tindakan pembedahan yang menimbulkan rasa nyeri post operasi. Keparahan nyeri yang dirasakan tergantung dari persepsi dan ambang batas nyeri individu. Nyeri yang dirasakan beragam mulai dari skala ringan sampai dengan berat. Nyeri yang tidak segera mendapatkan perawatan akan membatasi aktivitas bahkan dapat menimbulkan stress. Nyeri *post* SC dapat diatasi dengan manajemen nyeri non farmakologi yaitu, mobilisasi dini dan relaksasi benson.

Metode : Studi ini dilakukan dengan menggunakan metode *literature review*. Pencarian literature dilakukan melalui berbagai database dengan menggunakan keyword MeSH. Sepuluh artikel yang didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi PICOS *framework* yang kemudian dilakukan penilaian kualitas dengan menggunakan JBI *critical appraisal tools*. Database yang digunakan adalah google scholar, portal garuda, PubMed, *Science Direct*, dan IJSR. Empat artikel terakreditasi SINTA dan enam artikel bereputasi scopus. Sepuluh artikel tersebut kemudian dianalisis satu persatu untuk ditarik kesimpulan.

Hasil : Berdasarkan analisis dari sepuluh jurnal didapatkan hasil bahwa sebelum melakukan mobilisasi dini dan relaksasi benson mayoritas pasien post operasi mengalami nyeri skala sedang. Setelah melakukan mobilisasi dini dan relaksasi benson mayoritas pasien mengalami penurunan tingkat nyeri ke skala ringan.

Kesimpulan : Mobilisasi dini dan relaksasi benson efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu *post* SC. Efektivitas tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan mean nyeri pada saat post intervensi. Terdapat perbedaan penurunan mean pada kedua intervensi yaitu penurunan mean pada mobilisasi dini lebih tinggi dibandingkan dengan relaksasi benson, meskipun keduanya memiliki hasil uji analisis *p-value* < 0.05.

Kata kunci : Mobilisasi Dini, Relaksasi Benson, Nyeri, *Sectio Caesarea*