

## INTISARI

**Latar Belakang** : Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Dan pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun. Salah satu tindakan non-farmakologi pada Ibu Post Partum *Sectio Caesarea* yang mengalami Nyeri yaitu Latihan Relaksasi Benson. Informasi tentang pentingnya Latihan Relaksasi Benson dapat disosialisasikan melalui media salah satunya yaitu Video.

**Tujuan** : Video dapat digunakan sebagai media edukasi masyarakat terutama pada pasien Ibu Post Partum *Sectio Caesarea* mengetahui serta menerapkan Latihan Relaksasi Benson untuk mengurangi rasa nyerinya.

**Deskripsi Luaran** : Tema Video ini adalah Penggunaan Metode Relaksasi Benson Untuk Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum *Sectio Caesarea* dan dibuat dengan perangkat lunak aplikasi Insot.

**Kesimpulan** : latihan Relaksasi Benson dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan Video latihan Relaksasi Benson untuk Ibu Post *Sectio Caesarea* dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikasi dan informasi.

**Kata Kunci** : Relaksasi Benson, Nyeri, Ibu Post Partum *Sectio Caesarea*