

Efektivitas Kombinasi Relaksasi Benson Dan Musik Sholawat Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RS PKU Aisyiyah Jepara

Novita Vitrisrila¹, Dwi Astuti², Ika Trisanti³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: ¹ novitavitrisrila15@gmail.com

Article History:

Received Feb 2nd, 2026

Accepted Mar 12th, 2026

Publish Mar 12th, 2026

Abstrak

Nyeri luka perineum pasca melahirkan merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu setelah persalinan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi benson. Selain itu, pemberian musik sholawat juga dapat membantu menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara. Metode penelitian ini yaitu quasi experiment dengan desain satu kelompok (*one group pretest-posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang bersalin di Rumah Sakit PKU Aisyiyah Jepara sebanyak 97 rata-rata tiap bulan. Jumlah sampel dihitung dengan rumus slovin, didapatkan sebanyak 78 responden. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi dan pengukuran nyeri. Analisa statistik menggunakan uji uji Paired t-test dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri sedang sebanyak 63 (80,8%) setelah diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri ringan sebanyak 49 (62,8%). Uji statistic menyimpulkan ada efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara dengan p value 0,000.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Musik Sholawat, Nyeri Perineum

Abstract

Perineal pain after childbirth is one of the common complaints experienced by mothers after delivery. One way to reduce pain is to use the Benson relaxation technique. Additionally, playing sholawat music can also help reduce pain. This study aims to determine the effectiveness of combining Benson relaxation and sholawat music in reducing perineal wound pain in postpartum mothers at PKU Aisyiyah Jepara Hospital. The research method used is a quasi-experimental design with a single group (one group pretest-posttest). The population in this study consisted of postpartum mothers who gave birth at PKU Aisyiyah Jepara Hospital, with an average of 97 per month. The sample size was calculated using the Slovin formula, resulting in 78 respondents. The data collection techniques used in this study were observation and pain measurement. Statistical analysis used the Paired t-test with a 5% (0.05) error rate. The results of this study showed that before being given Benson relaxation and sholawat music, most respondents felt moderate pain, namely 63 (80.8%). After being given Benson relaxation and sholawat music, most respondents felt mild pain, namely 49 (62.8%). The statistical test concluded that there was an effectiveness of the combination of Benson relaxation and sholawat music in reducing perineal wound pain in postpartum mothers at PKU Aisyiyah Jepara Hospital with a p-value of 0.000.

Keyword : Benson Relaxation, Sholawat Music, Perineal Wound Pain

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau nifas ditandai dengan mulainya setelah lahirnya plasenta serta berlangsungnya hingga kondisi kembali pulih seperti sebelum hamil pada organ reproduksi. Tahap yang terjadi segera setelah melahirkan ini disebut masa nifas. Fase ini merupakan fase pemulihan, dimana sekitar 50% terjadinya setelah kelahiran bayi pada kematian ibu selama kurun waktu 24 jam. Pelayanan nifas yang baik sangat penting pada masa ini untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan ibu dan bayinya [1]. Ibu nifas sering mengalami berbagai ketidaknyamanan, seperti rasa mules, kurang tidur, dan nyeri di area perineum akibat robekan yang terjadi selama persalinan. Nyeri di perineum disebabkan oleh luka di area tersebut yang menyebabkan rasa tidak nyaman setelah melahirkan [2]

Angka kematian ibu (AKI) merupakan cara untuk menentukan dan menilai keadaan pelayanan obstetrik di suatu negara. AKI masih tinggi maka pelayanan obstetriknya masih buruk sehingga memerlukan perbaikan. WHO melaporkan bahwa kematian ibu di Indonesia masuk dalam golongan tinggi yaitu 420 per 100.000 kelahiran hidup, bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Menurut WHO terdapat beberapa penyebab/komplikasi yang menyebabkan kematian ibu, 75% diakibatkan oleh perdarahan (perdarahan pada masa nifas), tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), infeksi, komplikasi dari unsafe abortion. Perdarahan masa nifas terjadi pada 30% dari seluruh kematian maternal di Asia dan Afrika [3]. Penelitian Astuti dkk melaporkan bahwa sebanyak 30 (46,9 %) pasien dari jumlah responden 64 pasien memiliki riwayat persalinan kurang baik [4].

Salah satu perdarahan postpartum yaitu ruptur perineum spontan terjadi hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya, kesalahan pada teknik mengejan juga berdampak terjadinya rupture perineum yaitu bila ibu bersalin mengejan sambil mengangkat bokong, selain itu membuat proses mengejan tidak maksimal, juga tidak memperparah rupture perineum (daerah antara vagina dan anus). Nyeri perineum adalah rasa sakit yang disebabkan oleh robekan pada perineum, vagina, serviks, atau uterus, yang dapat berlangsung tiba-tiba atau sebab intervensi medis selama proses [5]

Hampir semua persalinan pervaginam menyebabkan robekan perineum, baik yang disengaja melalui episiotomi maupun robekan spontan. Beberapa robekan memerlukan jahitan, sementara yang lain tidak. Jahitan pada perineum biasanya menyebabkan rasa nyeri. Nyeri ini disebabkan oleh pasca operasi jahitan [6]. Persalinan pervaginam sering menyebabkan perlukaan pada jalan lahir. Sebanyak 85% persalinan spontan menimbulkan luka pada perineum. Luka terjadi karena robekan perineum baik secara spontan/alami atau karena indikasi tertentu sehingga harus episiotomi. Luka dilakukan perineum tindakan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan [7]

Ketidaknyamanan yang dialami ibu nifas antara lain mules, kurang tidur, dan nyeri di area perineum akibat robekan yang terjadi selama persalinan. Nyeri di perineum disebabkan oleh luka di area tersebut yang menyebabkan rasa tidak nyaman setelah melahirkan [8]. Ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk proses involusi uterus, trauma atau robekan perineum, baik yang terjadi secara spontan maupun akibat prosedur medis, serta pembengkakan akibat produksi ASI. Selain itu, kelelahan akibat persalinan dan perubahan fisiologis lainnya juga berkontribusi. Beberapa ketidaknyamanan umum yang sering dialami pada periode pasca persalinan meliputi nyeri perut (afterpains), nyeri pada vagina dan perineum, pembengkakan serta nyeri pada payudara, keringat berlebih, konstipasi, hingga hemoroid [9]

Manajemen nyeri merupakan cara yang digunakan untuk menangani atau mengurangi nyeri. Manajemen nyeri yang tepat mencakup secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada teknik farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh emosi dan respon individu terhadap dirinya. Manajemen nyeri menggunakan dua teknik yaitu farmakologi menggunakan obat/analgesik dan non farmakologi berupa tindakan stimulasi fisik maupun perilaku kognitif serta memiliki risiko kecil [10]

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Relaksasi bisa dilakukan dengan meditasi, yoga, tarik nafas dalam, benson sehingga bisa mengurangi rasa takut dan nyeri sehingga ibu lebih tenang menghadapi persalinan [11]. Astuti menambahkan Pemberian relaksasi pada wanita pada periode pascapersalinan awal telah terbukti mampu mengurangi ketegangan, kecemasan dan bahkan nyeri. Pemberian relaksasi pada periode pascapersalinan telah menunjukkan penurunan gejala psikologis dibandingkan dengan perawatan standar [12]

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan [13].

Relaksasi benson yang dikombinasikan dengan mendengarkan musik akan meningkatkan ketenangan dan kenyamanan pasien. Musik sholawat memberikan stimulus sensori yang menyenangkan, sehingga menyebabkan pelepasan endorfin. Alunan musik sholawat yang lembut dapat menenangkan dan memberikan stimulasi gelombang otak dengan frekuensi deep delta, akan terjadi pelepasan endorfin yang merupakan zat anastesi alami. Terapi musik ini dapat membantu menghilangkan atau meringankan berbagai rasa sakit misalnya meredakan nyeri akibat suatu penyakit, nyeri luka perineum dan jenis nyeri lainnya [14]

Beberapa penelitian bahwa relaksasi memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri. Penelitian oleh Prasetyorini menyimpulkan bahwa manajemen nyeri telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan diambil kesimpulan penerapan relaksasi benson dapat meringankan skala nyeri pada pasien paska melahirkan. Terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3 pada responden I, dan skala 5 menjadi skala 2 pada responden II. Selain itu, music yang didengarkan juga dapat memberikan ketenangan pasien dan memberikan kenyamanan yang dapat mengurangi [15]. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Rosmiyati, (2023) yang melaporkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan terapi musik klasik nyeri sedang yaitu sebanyak 30 orang dan skala nyeri setelah dilakukan terapi musi klasik nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%) dan nyeri sedang sebanyak 12 orang (40%). Kesimpulan ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat nyeri jahitan perineum pada ibu nifas p value= 0,000.

Selain itu, pemberian musik sholawat juga dapat membantu menurunkan nyeri. Musik memiliki efek terapi yang rekreatif dan sebagai terapi kesehatan. Musik dapat menurunkan nyeri karena ia bekerja pada saraf otonom. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh santai secara fisik dan mental sehingga membantu penyembuhan. Efek mendengarkan musik juga bisa mengurangi pikiran yang tidak menyenangkan pada pasien [16]. Hal ini dibuktikan dari penelitian dari Navila yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik sholawat (Pre test) hampir seluruhnya responden (76,6%) mengatakan tingkat nyeri sedang dan setelah diberikan terapi musik sholawat (Post-test) hampir seluruhnya responden (80%) mengatakan tingkat nyeri ringan. Hasil analisa data $P=0,000$ (0,000) artinya ada pengaruh signifikan intervensi tersebut terhadap penurunan nyeri [17]

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 September 2025 di Rumah Sakit Aisyiyah Jepara dari 5 ibu nifas sebanyak 2 orang mengalami ruptur perineum derajat 3 sehingga di lakukan penjahitan, dari hasil observasi ibu terlihat menahan nyeri saat belajar berjalan dan di Rumah sakit belum diterapkannya terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan musik untuk mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan desain satu kelompok (one group pretest-posttest). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang bersalin di Rumah Sakit PKU Aisyiyah Jepara sebanyak 97 rata-rata tiap bulan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang memilih responden berdasarkan kriteria tertentu dari seluruh pasien yang terdaftar melahirkan di RS PKU Aisyiyah Jepara. Besar sampel di hitung dengan rumus slovin sebanyak 78 responden. Pengukuran dalam penelitian ini adalah pengukuran respon nyeri luka perineum pada ibu nifas sebelum dan setelah pemberian kombinasi relaksasi benson. Pengukuran nyeri dengan NRS (*Numeric rating scale*). Uji yang dipake adalah uji statistic *paired t test* untuk mengetahui efektivitas dari pemberian relaksasi benson dan music solawat dalam mengatasi nyeri luka perineum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Pada bagian ini, peneliti menunjukkan hasil observasi nyeri luka perineum dengan alat ukur numeric rating scale (NRS) dengan skala 1-10.

Tabel 1. Gambaran nyeri luka perineum sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson dan music sholawat pada ibu nifas RS PKU Aisyiyah Jepara (n = 78)

No	Skala nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Skala nyeri (pre)			
1	Ringan	0	0
2	Sedang	63	80,8
3	Berat	18	19,2
Skala nyeri (post)			
1	Ringan	49	62,8
2	Sedang	29	37,2
3	Berat	0	0

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri sedang sebanyak 63 (80,8%) dan 18 (19,2%) nyeri berat setelah diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri ringan sebanyak 49 (62,8%) dan 29 (37,2%) yang masih merasakan nyeri sedang.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk menganalisa efektivitas relaksasi benson dan music sholawat dalam menurunkan nyeri luka perineum. Namun sebelum melakukan uji bivariat, peneliti melakukan uji prasyarat data penelitian yaitu data pengukuran nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov didapatkan hasil bahwa data yang dikumpulkan peneliti berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji statistic *paired t test* untuk mengetahui efektivitas dari pemberian relaksasi benson dan musik solawat dalam mengatasi nyeri luka perineum. Hasil uji paired t test dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji paired t test

Variabel	Mean	Median	Min-Maks	P value
Nyeri luka perineum (pre)	5,8	6	4-7	0,000
Nyeri luka perineum (post)	3,2	3	2-5	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari uji *Paired t-test* menunjukkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, maka artinya ada efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara. Selain itu, tabel diatas juga menyebutkan bahwa sebelum diberikan intervensi rata-rata nyeri sebesar 5,8 dan menurun menjadi 3,2 setelah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata nyeri pre dan post sebesar 2,6 poin.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, rata-rata nyeri responden sebesar 5,8 dengan median 6 yang mana nyeri paling rendah yaitu skor 4 dan paling tinggi skor 7. Standar deviasi sebesar 0,745. Hasil yang sama seperti penelitian sebelumnya dari Rosmiyati rata-rata skala nyeri responden sebelum dilakukan intervensi musik klasik adalah 5,03 dengan *Standar Deviasi* 0,615 [14].

Penelitian serupa oleh Rosmiyati menerangkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan terapi musik klasik nyeri sedang yaitu sebanyak 30 orang dan skala nyeri setelah dilakukan terapi musik klasik nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%) dan nyeri sedang sebanyak 12 orang (40%) [14]. Didukung dari Pembayun intensitas nyeri perineum pada kelompok eksperimen sebagian besar nyeri sedang. Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada kelompok eksperimen yang menggunakan terapi musik klasik dengan kelompok kontrol. penggunaan terapi musik klasik efektif karena terapi musik lebih mudah digunakan dan lebih efisien [18]

Nyeri luka perineum diakibatkan karena adanya kerusakan jaringan pada area perineum akibat regangan, robekan, atau tindakan episiotomi saat proses persalinan. Kerusakan jaringan ini memicu respon inflamasi yang menghasilkan mediator nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin, sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang cukup intens terutama pada hari-hari awal pascapersalinan. Selain itu, aktivitas seperti berjalan, duduk, maupun buang air besar dapat meningkatkan tekanan pada area perineum sehingga memperberat persepsi nyeri [19]

Menurut peneliti, hasil penelitian ini yang menunjukkan rata-rata nyeri berada pada kategori nyeri sedang sebelum diberikan intervensi sebagai kondisi yang wajar dialami oleh ibu pascapersalinan. Nyeri sedang terjadi karena pada fase awal postpartum proses penyembuhan jaringan masih aktif, sehingga peradangan dan sensitivitas saraf di area perineum masih tinggi. Selain faktor fisiologis, peningkatan tekanan akibat aktivitas sehari-hari seperti bergerak, menyusui dalam posisi duduk, ataupun perubahan posisi turut memperkuat persepsi nyeri.

Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, rata-rata nyeri responden menurun sebesar 3,2 dengan median 3 yang mana nyeri paling rendah yaitu skor 2 dan paling tinggi skor 5. Standar deviasi sebesar 0,866. Hasil yang sama seperti penelitian sebelumnya dari Romadhon dkk Nilai rata-rata (mean) skala nyeri luka perineum responden kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi adalah 2,6 dengan standar deviasi: 0,4577 [20]

Nyeri luka perineum bisa diberikan intervensi relaksasi karena teknik relaksasi mampu menurunkan ketegangan fisik dan emosional yang berperan dalam meningkatkan persepsi nyeri. Relaksasi bisa digunakan pada skala nyeri ringan maupun sedang dalam menurunkan nyeri. Biasanya pasien yang sudah paham tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu mengingatkan saja dan menyuruh mempraktikkannya secara berulang-ulang jika nyeri muncul [21]. Tujuan utama dalam relaksasi yaitu untuk membantu seseorang menjadi nyaman dan rileks, dapat memperbaiki berbagai

aspek yaitu aspek kesehatan fisik. Disamping itu ada beberapa manfaat lain yakni ketentraman batin, berkurangnya rasa cemas, detak jantung normal, mengurangi tekanan darah, kesehatan mental menjadi lebih baik dan daya ingat menjadi lebih baik . Penelitian Astuti dan Hartinah mengungkapkan Melalui pijat maka proses aliran darah akan lebih lancar, hal ini berarti pengiriman nutrisi untuk mendukung proses penyembuhan luka perineum dapat berjalan dengan baik [22]

Menurut Astuti dkk Cepat lambatnya penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi faktor internal yaitu usia. Sedangkan pengaruh faktor eksternal meliputi lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial ekonomi, penanganan petugas dalam memberikan pendidikan kesehatan perawatan luka perineum, relaksasi dan latihan mobilisasi kondisi ibu dan gizi [23]

Selain itu, pasien dengan nyeri perineum diberikan terapi musik solawat untuk mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis, seperti respirasi, denyut jantung dan tekanan darah [24]. Alunan musik sholawat yang menenangkan dan stimulasi gelombang otak dengan frekuensi *deep delta*, akan terjadi pelepasan *endorfin* yang merupakan zat anastesi alami. Terapi musik ini dapat membantu menghilangkan atau meringankan berbagai rasa sakit misalnya meredakan nyeri akibat suatu penyakit, nyeri pasca operasi dan jenis nyeri lainnya [25].

Analisa Bivariat

Hasil penelitian menyimpulkan ada efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara. Sebelum diberikan intervensi rata-rata nyeri sebesar 5,8 dan menurun menjadi 3,2 setelah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata nyeri pre dan post sebesar 2,6 poin.

Hal ini didukung penelitian dari Windari yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah pemberian relaksasi benson pada responden yang mengalami nyeri perineum postpartum. Selisih nilai median sebelum dan setelah diberikan intervensi terhadap nyeri perineum adalah 3. Hasil uji statistika terhadap variabel nyeri pre dan post diperoleh nilai signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perubahan bermakna sebelum dan setelah diberikan intervensi terhadap perubahan intensitas nyeri perineum [26]

Relaksasi merupakan teknik untuk mengurangi sensasi nyeri dengan cara merelaksasikan otot. Mekanisme dalam tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks [27]. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon *endorphin* yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. *Endorphin* dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks seperti latihan pernafasan dan meditasi. Latihan Relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun [28]

Selain mendapat manfaat dari relaksasi benson, penurunan nyeri juga dapat diakibatkan dari intervensi music sholawat. Musik sholawat meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara. Musik sholawat memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang [29]. Musik sholawat dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena music sholawat bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Terapi musik sholawat sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian

melalui saraf pendengaran disalurkan kebagian otak yang memproses emosi

Shalawat yang dilatunkan secara terus menerus akan menambah diri kita semakin tenang dan tidak gelisah atau cemas dalam keadaan apapun. Sholawat secara psikologi yaitu dapat mengembalikan keadaan yang tidak tenang, sebab aktivitas shalawat Nabi mendorong seseorang untuk menjadi tenang jiwanya. Shalawat Nabi juga mampu mengingatkan atau menyadarkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT [30]. Pemberian terapi musik sholawat tidak langsung menurunkan tingkat nyeri, tubuh membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan baru, termasuk perubahan yang disebabkan oleh terapi musik. Pengulangan dan konsistensi terapi musik penting untuk memaksimalkan efeknya. Dengan sering melakukan terapi musik, tubuh akan semakin terbiasa dan respons terhadap musik akan semakin kuat, sehingga efek relaksasi dan pengalihan perhatian dari rasa nyeri akan semakin terasa.

Menurut peneliti, ibu nifas yang mengalami rasa nyeri perineum perlu sekali untuk dilakukan relaksasi atau terapi, salah satunya adalah kombinasi relaksasi benson dan terapi musik ini. Karena dengan melakukan intervensi ini dapat mengalihkan perhatian pasien terhadap nyeri yang sedang dirasakan pasien. Karena kombinasi relaksasi benson dan musik sendiri memberikan ketenangan, memperbaiki persepsi sosial dan memungkinkan pasien berkomunikasi dengan baik dengan hati maupun pikiran.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri sedang sebanyak 63 (80,8%) setelah diberikan relaksasi benson dan musik sholawat, Kebanyakan responden merasakan nyeri ringan sebanyak 49 (62,8%). Uji statistic menyimpulkan ada efektivitas kombinasi relaksasi benson dan musik sholawat terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu nifas di rumah sakit PKU Aisyiyah Jepara dengan p value 0,000. Rumah sakit diharapkan dapat menjadikan kombinasi relaksasi Benson dan musik sholawat sebagai salah satu intervensi komplementer dalam manajemen nyeri luka perineum. Tenaga kesehatan dapat diberikan pelatihan sederhana untuk menerapkan metode ini secara rutin selama masa nifas

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Kudus baik dosen atau teman sejawat dan direktur Rumah Sakit PKU Aisyiyah Jepara serta beberapa tenaga medis yang ikut andil dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Untari, S. Avitasari, dan N. Kodiyah, "Asuhan Kebidanan pada Ibu Pasca Salin dengan Fokus Intervensi Pemberian Aromatherapi Lavender terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Laserasi Perineum," *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, vol. 10, no. 01, hal. 1, 2025, doi: 10.35720/tscbid.v10i01.655.
- [2] febry mutiariami Dahlan, "Pengaruh Reklaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum," *J. Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kebidanan Nas.*, vol. Vol 3, No, no. 2, hal. 22–30, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <http://journal.unas.ac.id/health/article/view/1374>

- [3] World Health Organization, *Maternal mortality key fact*. 2020.
- [4] T. Astuti dan M. Bangsawan, "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*," 2023, vol. 12, no. 1, hal. 89–93, 2023.
- [5] M. Qiftiyah dan U. Qonitun, "Pengaruh pemberian minum jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas di BPM Permata Bunda Tuban," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 2, hal. 161, 2021, doi: 10.26714/jk.10.2.2021.161-170.
- [6] A. Rahmaniar, A. A. Halik, dan N. Purnamasari, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar," *UMI Med. J. J. Kedokt.*, vol. 4, no. 2, hal. 11–19, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umimedicaljournal>
- [7] D. ayu Safitri, erinda nur Pratiwi, dan A. Maharini, "Pengaruh teknik relaksasi pernapasan dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri jahitan perineum ibu post partum di PMB Ismu," *Univ. Kusuma Husada*, vol. 17, hal. 302, 2023.
- [8] P. Dwi Salwa *et al.*, "Evidence Based Case Report: the Effect of Acupressure Lv4 and Li4 on Perineal Pain After Labor," hal. 604–614, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.2364>
- [9] O. D. Ristica dan R. Afni, "Rancangan Terapi Musik Sebagai Terapi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Pmb Murtinawita Kota Pekanbaru Tahun 2023," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.*, vol. 9, no. 1, hal. 95–104, 2025, doi: 10.36341/jomis.v9i1.5316.
- [10] A. R. Amarina dan I. Irmayani, "Pengaruh Kombinasi Senam Kegel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas," *J. Midwifery Updat.*, vol. 5, no. 1, hal. 30–35, 2023, doi: 10.32807/jmu.v5i1.180.
- [11] I. Trisanti, T. A. Larasati, dan N. Asiyah, "Kecemasan Ibu Dengan Riwayat Obstetri Buruk Pada Persalinan Kala I," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 2, hal. 361–369, 2023, doi: 10.26751/jikk.v14i2.1847.
- [12] D. Astuti, M. Jauhar, dan W. I. Ismail, "Slow Stroke Back Massage on Postpartum Anxiety: A Quasi-Experimental Study," *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 18, no. 2, hal. 293–299, 2025, doi: 10.23917/bik.v18i2.8394.
- [13] S. Fahdilah dan N. Siregar, "Implementasi Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Stemi di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07. 01 Pematangsiantar," *J. Compr. Sci.*, vol. 3, no. 10, 2024.
- [14] Rosmiyati, "Pengaruh terapi musik klasik terhadap nyeri jahitan perineum pada ibu nifas hari Ke-1 di BPS Desy Andriani," *J. Kebidanan*, vol. 3, no. 1, hal. 50–56, 2023.
- [15] H. Prasetyorini dan R. Benson, "Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 7, no. 1, hal. 6–10, 2023.
- [16] F. Nadhifa, V. N. Faridah, dan R. A. Pramestirini, "PENGARUH TERAPI PROMUSHOL (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN MUSIK SHOLAWAT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI DESA MOJOPUROGEDE KECAMATAN BUNGAH KABUPATEN GRESIK," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 10, no. 2, hal. 370–380, Jun 2024, doi: 10.33023/jikep.v10i2.2113.
- [17] R. Navila, "Pengaruh Penerapan Terapi Musik Sholawat Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Di Kramat 1 Dusun Kebun Kabupaten Sampang Madura," 2021.

- [18] S. S. Pembayun, E. Oktavia, dan S. R. S. Putri, “EFEKTIFITAS PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI BUNGA LAVENDER TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM IBU POSTPARTUM DI PMB NURUL APRI,” *Humantech J. Ilm. Multidisiplin Indones.*, vol. 2, no. 11, hal. 2396–2403, 2023.
- [19] E. S. Nurhidayah, L. Hardianti, dan H. Thamrin, “Asuhan Kebidanan Postpartum pada Ny. M dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum,” *Wind. Midwifery J.*, hal. 52–60, 2022.
- [20] F. N. Romadhon, R. D. Putri, dan Y. Evayanti, “Pemberian Ekstrak Kayu Manis Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum,” *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 7, no. 4, hal. 757–765, 2021.
- [21] Q. nur Salsabila, “Implementasi teknik relaksasi benson pada ny. U dengan ketidaknyamanan pasca partum di rsi fatimah cilacap.” Universitas Al-Irsyad Cilacap, 2024.
- [22] D. Astuti dan D. Hartinah, “Mobilisasi Dini Dengan Tingkat Kesembuhan Luka Post Episiotomi Pada Ibu Post Partum,” in *URECOL*, 2021.
- [23] D. Astuti, S. Susilawati, dan N. Evrianasari, “Pengaruh Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Primipara,” *ANJANI J. (Medical Sci. Healthc. Stud.)*, vol. 4, no. 1, hal. 12–20, 2024.
- [24] D. R. Arisdiani, A. Anggorowati, dan E. Naviati, “Music therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort,” *Media Keperawatan Indones.*, vol. 4, no. 1, hal. 72, 2021.
- [25] R. Navila, “pengaruh penerapan terapi musik sholawat terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di kramat 1 dusun kebun kabupaten sampang,” *Repos. Univ. Nahdlatul Ulama Surabaya*, 2022, [Daring]. Tersedia pada: http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-28494.html
- [26] Y. Windari, “Penerapan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri post partum,” Poltekkes Palembang, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/>
- [27] F. Sangadji, “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Dada Pada Pasien Sindrom Koroner Akut,” *Bookchapter Keperawatan Med. ...*, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/kmb/article/view/8%0Ahttps://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/kmb/article/download/8/8>
- [28] Sudrajat dan J. Wati, “Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit,” *J. Ilmu Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 2, hal. 89, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/1197>
- [29] O. Y. Widiati, E. D. Prajayanti, dan I. Wulandari, “Penerapan Terapi Musik Religi terhadap Nyeri pada Pasien Fraktur di Bangsal Flamboyan 5 RSUD Dr. Moewardi Surakarta,” *Vitalitas Medis J. Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 2, no. 3, hal. 311–316, 2025.
- [30] M. khoiril Afif, “Musik sholawat menurunkan kecemasan pada remaja di desa plumbon,” UIN walisongo, 2022.