

TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA  
PASIEEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RUANG BEDAH  
RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK

Yogi Kurniawan<sup>1\*</sup>, Rika Yulendasari<sup>2</sup>, Dessy Hermawan<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email Korespondensi: ghee.charlotte@gmail.com

Disubmit: 19 Juni 2024

Diterima: 12 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15698>

**ABSTRAK**

Apendisitis adalah peradangan yang terjadi pada apendiks vermiformis, dan merupakan penyebab abdomen akut yang paling sering. Menurut World Health di Amerika Serikat apendisitis merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dilakukan, dengan jumlah penderita pada tahun 2017 sebanyak 734.138 orang dan meningkat pada tahun 2018 yaitu 739.177 orang. Mengetahui Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode *quasy eksperimental*. Desain penelitian menggunakan *One group pre test - post test desain* tanpa kelompok control dimana desain penelitian ini termasuk dalam penelitian *pre-eksperimental*. Dalam asuhan keperawatan ini terdapat 3 pasien yang mengalami tingkat nyeri derajat berat, setelah dilakukan teknik relaksasi Benson kurang lebih 3x pertemuan /hari selama 3 hari didapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri pada Tn.S dan, Tn.M dan Ny.R yang semula tingkat nyeri berat menjadi tingkat nyeri ringan. Asuhan keperawatan yang dilakukan terhadap Tn.S dan, Tn.M dan Ny.R yaitu memberikan terapi teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri yang dialami oleh klien sehingga tingkat nyeri dapat menurun.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Benson, Nyeri, Post Op Apendiktomi

**ABSTRACT**

*Appendicitis is inflammation that occurs in the vermiform appendix, and is the most common cause of acute abdominal pain. According to World Health in the United States, appendicitis is the most frequently performed abdominal surgical emergency, with the number of sufferers in 2017 amounting to 734,138 people and increasing in 2018 to 739,177 people. Knowing Benson Relaxation Therapy Nursing Care for Reducing Pain in Post-Appendectomy Patients in the Surgical Room at RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province in 2024. This research uses quantitative research and quasi-experimental methods. The research design uses a One group pre test - post test design without a control group, where this research design is included in pre-experimental research. In this treatment, there were 3 patients who experienced severe levels of pain. After using the Benson relaxation technique approximately 3 times per day for 3 days, the results showed a reduction in pain levels in Mr. S and, Mr. M and Mrs. R, to*

their original levels. severe pain to mild pain level. The treatment provided to Mr.S and Mr.M and Mrs.R was to provide Benson relaxation technique therapy to reduce the level of pain experienced by the client so that the level of pain could decrease.

**Keywords:** Benson Relaxation Therapy, Pain, Post Op Appendectomy

## 1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2018, dalam Wainsani dan Khoiriyah 2020), di Amerika Serikat apendisitis merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dilakukan, dengan jumlah penderita pada tahun 2017 sebanyak 734.138 orang dan meningkat pada tahun 2018 yaitu 739.177 orang.

Hasil survey pada tahun 2018 Angka kejadian apendikitis di sebagian besar wilayah Indonesia hingga saat ini masih tinggi. Di Indonesia, jumlah pasien yang menderita penyakit apendiksitis berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang. Dari hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia, apendisitis akut merupakan salah satu penyebab dari akut abdomen dan beberapa indikasi untuk dilakukan operasi kegawatdaruratan Insidens apendiksitis di Indonesia menempati urutan tertinggi di antara kasus kegawatan abdomen lainnya (Risksedes, 2018). Data di provinsi Lampung tahun 2020 terdapat 11548 kasus appendiks dengan penderita terbanyak di Kota Bandar Lampung (Risksedas, 2018).

Apendisitis adalah peradangan yang terjadi pada apendiks vermiformis, dan merupakan penyebab abdomen akut yang paling sering (Wijaya & Putri, 2013). Apendisitis merupakan penyebab paling umum inflamasi akut pada kuadran kanan bawah dari rongga abdomen dan penyebab paling umum untuk bedah abdomen darurat (Smeltzer & Bare, 2013). Apendisitis akut terjadi karena proses radang bakteri yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti *hyperplasia* jaringan limfe, *fekalith*, tumor apendiks, dan cacing askaris yang menyumbat (Haryono, 2012).

Penatalaksanaan apendisitis adalah dengan tindakan pembedahan (apendiktomi). Apendiktomi merupakan pengobatan melalui prosedur tindakan operasi hanya untuk penyakit apendisitis atau penyingkiran/pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Apendiktomi dilakukan sesegera mungkin untuk menurunkan risiko perforasi lebih lanjut seperti peritonitis atau abses (Marijata dalam Pristahayuningtyas, 2015). Apendiktomi dapat dilakukan dengan menggunakan dua metode pembedahan, yaitu secara tehnik terbuka/pembedahan konvensional (laparatomi) atau dengan tehnik laparaskopi yang merupakan tehnik pembedahan minimal infasif dengan metode terbaru yang sangat efektif (Kozier & Berman, 2012). Masa pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu yang bervariasi. Dalam penelitian Mulyono (2010), pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit. Pada umumnya pasien akan merasakan nyeri yang hebat pada 2 jam pertama pasca operasi dikarenakan pengaruh obat anastesi mulai hilang (Kozier & Berman, 2012). Pembedahan apendiktomi menyebabkan kerusakan jaringan dan menimbulkan nyeri, kerusakan tersebut mempengaruhi sensitivitas ujung-ujung saraf, adanya hal ini menstimulus jaringan untuk aktivasi pelepasan

zat-zat kimia, hal ini merupakan penyebab munculnya nyeri terutama nyeri post operasi apendektomi (Potter & Perry, 2016)

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Hal tersebut yang menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri (Asmadi, 2013). Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual, serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah dengan menggunakan respons fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri (Mubarak et al., 2015).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dengan terapi non farmakologi meliputi pendekatan secara fisik dan perilaku kognitif. Tujuan dari pendekatan secara fisik adalah nyeri berkurang, memperbaiki disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis, serta mengurangi ketakutan yang berhubungan dengan imobilitas terkait nyeri. Sedangkan perilaku kognitif memiliki tujuan untuk mengubah persepsi dan perilaku pasien terhadap nyeri, serta mengajarkan pasien untuk mengontrol nyeri lebih baik seperti menggunakan distraksi dengan tepat, berdoa, mendengarkan musik, pemberian relaksasi nafas dalam serta pemberian relaksasi imajinasi terbimbing (Perry & Potter, 2010). Intervensi atau tindakan mandiri keperawatan yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan post operasi apendektomi salah satunya yaitu dengan mengajarkan tehnik relaksasi Benson (Berman & Koziar, 2012).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. 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 (Solehati & Kosasih, 2015). Benson (2017) mengatakan, bahwa jika individu mulai merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatis sehingga akan memperburuk gejala-gejala kecemasan sebelumnya. Kemudian, daur kecemasan dan nyeri dimulai lagi dengan dampak negatif semakin besar terhadap pikiran dan tubuh (Solehati & Kokasih, 2015).

Teknik relaksasi benson sendiri sudah banyak digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri, misal penelitian yang dilakukan oleh Grece Frida Rasubala Dkk (2017), menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis dari hasil penelitian dan beberapa hasil penelitian pada jurnal pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP. Prof. Dr. R.d. kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado yang telah dipaparkan diatas. Selain itu, teknik relaksasi benson dapat digunakan dimana saja tanpa mengganggu aktivitas yang lainnya.

Hasil penelitian tentang Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap penurunan Skala Nyeri Post Appendektomi di RSUD Porsea didapatkan hasil analisa uji  $t$  pre eksperimen dan post eksperimen kelompok intervensi diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  maka dapat disimpulkan

ada perbedaan perbedaan skala nyeri post Appendixotomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson (Manurung, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024.

## 2. RUMUSAN PERTANYAAN DAN MASALAH

Teknik relaksasi benson sendiri sudah banyak digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri, misal penelitian yang dilakukan oleh Grece Frida Rasubala Dkk (2017), menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis dari hasil penelitian dan beberapa hasil penelitian pada jurnal pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP. Prof. Dr. R.d. kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado yang telah dipaparkan diatas. Selain itu, teknik relaksasi benson dapat digunakan dimana saja tanpa mengganggu aktivitas yang lainnya. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam laporan tugas akhir ini adalah “bagaimana Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024?”

## 3. TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep Appendisitis

Apendisitis adalah suatu proses obstruksi yang disebabkan oleh benda asing batu feces kemudian terjadi proses infeksi dan disusul oleh peradangan dari apendiks verivormis (Nugroho, 2011). Klasifikasi appendicitis menurut Nurafif dan Kusuma (2013) terbagi menjadi 3 yaitu :

- a. Apendisitis akut, yaitu suatu radang yang mendadak di umbai cacing yang memberikan tanda, dan disertai maupun tidak disertai rangsangan pada peritoneum lokal.
- b. Apendisitis rekurens yaitu riwayat nyeri berulang yang terjadi di perut bagian kanan bawah yang mendorong dilakukannya apendektomi.
- c. Apendisitis kronis memiliki segala gejala riwayat nyeri pada bagian perut kanan bawah lebih dari dua minggu/sumbatan di lumen apendiks, adanya jaringan parut dan ulkus lama di mukosa, dan keluhan akan segera menghilang setelah apendektomi.

### Etiologi Appendisitis

Apendisitis akut terjadi karena proses radang bakteri yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti *hyperplasia* jaringan limfe, *fekalith*, tumor apendiks, dan cacing askaris yang menyumbat (Haryono, 2012). Penyebab apendisitis masih belum pasti meskipun berbagai teori sudah ada. Teori-teori terbanyak berpusat pada obstruksi luminal pada apendiks sebagai patologi primer. Penyebab obstruksi luminal yang paling umum adalah hiperplasia limfoid akibat penyakit radang usus atau infeksi (lebih sering terjadi pada masa anak-anak dan pada dewasa muda), stasis tinja dan fekalit (lebih umum pada pasien usia lanjut), parasit (terutama di negara-negara timur), atau lebih jarang seperti benda asing dan neoplasma. Ketika lumen apendiks terhambat, bakteri akan menumpuk di usus buntu dan menyebabkan

peradangan akut dengan perforasi dan pembentukan abses (D'Souza dan Nugent, 2016; Craig, 2018; Jones et al., 2019).

### **Patofisiologi Appendisit**

Appendisit biasanya disebabkan adanya penyumbatan lumen apendiks yang dapat diakibatkan oleh fekalit/atau apendikolit, hiperplasia limfoid, benda asing, parasit, mioplasma atau striktur karena fibrosis akibat peradangan sebelumnya. Obstruksi lumen yang terjadi mendukung perkembangan bakteri dan sekresi mukus sehingga menyebabkan distensi lumen dan peningkatan tekanan dinding lumen. Tekanan yang meningkat menghambat aliran limfe sehingga menimbulkan edema, diapedesis bakteri dan pulserasi mukosa. Pada saat tersebut, terjadi appendisit akut fokal yang ditandai oleh nyeri periumbilikal. Sekresi mukus yang terus berlanjut dan tekanan yang terus meningkat menyebabkan obstruksi vena, peningkatan edema, dan pertumbuhan bakteri yang menimbulkan radang. Peradangan yang timbul meluas dan mengenai peritoneum sehingga timbul nyeri daerah kanan bawah (Hanifah, 2019)

### **Manifestasi Klinis**

Keluhan apendektomi dimulai dari nyeri di periumbilikus dan muntah dan rangsangan peritonium viseral. Dalam waktu 2-12 jam seiring dengan iritasi peritoneal, kerusakan integritas kulit, nyeri perut akan berpindah ke kuadran kanan bawah yang menetap 7 dan diperberat dengan batuk dan berjalan. Nyeri akan semakin progresif dan dengan pemeriksaan akan menunjukkan satu titik dengan nyeri maksimal. Gejala lain yang dapat ditemukan adalah anoreksia, malaise demam tek terlalu tinggi konstipasi diare, mual, dan muntah (Hanifah & Evi, 2019). Menurut Baughman & Hackley (2016), manifestasi klinis appendisit meliputi:

- a. Nyeri kuadran bawah biasanya disertai dengan demam derajat rendah, mual dan sering kali muntah.
- b. Pada titik McBurney (terletak dipertengahan antara umbilicus dan spina anterior dari ilium) nyeri tekan setempat karena tekanan dan sedikit kakudari bagian bawah otot rektus kanan.
- c. Nyeri alih mungkin saja ada, letak apendiks mengakibatkan sejumlah nyeri tekan, spasme otot, dan konstipasi atau diare kambuhan.
- d. Tanda Rovsing (dapat diketahui dengan mempalpasi kuadran kanan bawah, yang menyebabkan nyeri pada kuadran kiri bawah).
- e. Jika terjadi rupture apendiks, maka nyeri akan menjadi lebih melebar, terjadi distensi abdomen akibat ileus paralitik dan kondisi memburuk.

### **Konsep Nyeri**

#### **Definisi Nyeri**

IASP (International Association for the Study of Pain) mendefinisikan nyeri merupakan suatu sensori yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dengan onset mendadak dan berintensitas ringan hingga berat dan berlangsung kurang dari tiga bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Nyeri merupakan respon emosional yang tidak menyenangkan dalam tubuh yang biasanya mengakibatkan gangguan fisik, mental, serta emosional dan yang menggambarkan adanya gangguan akibat kerusakan jaringan. Nyeri akut yang dirasakan pasca operasi merupakan

penyebab stres dan gelisah yang menyebabkan mengalami gangguan tidur, tidak nafsu makan, cemas dan ekspresi wajah yang tegang (Tasmin et al., 2020).

### **Klasifikasi Nyeri Akut**

Nyeri dapat dibedakan berdasarkan jenis dan bentuknya. Berdasarkan jenisnya nyeri dapat dibedakan menjadi nyeri perifer, nyeri sentral, dan nyeri psikogenik (Setiadi & Irawandi, 2020) :

a. Nyeri perifer, dibedakan menjadi tiga jenis yaitu :

- 1) Nyeri superfisial merupakan rasa nyeri yang muncul akibat rangsangan pada kulit dan mukosa.
- 2) Nyeri viseral merupakan rasa nyeri yang timbul akibat rangsangan pada reseptor nyeri di rongga abdomen, kranium, dan toraks.
- 3) Nyeri alih merupakan rasa nyeri yang dirasakan di daerah lain yang jauh dari jaringan penyebab nyeri.
  - a) Nyeri sentral merupakan nyeri yang muncul akibat rangsangan pada medulla spinalis, batang otak dan thalamus.
  - b) Nyeri psikogenik merupakan nyeri yang penyebab fisiknya tidak diketahui. Umumnya nyeri ini disebabkan oleh factor psikologis

### **Fisiologis Nyeri**

Kehadiran reseptor dan rangsangan terkait erat dengan sensasi nyeri. Nociceptor adalah ujung saraf bebas yang tersebar di seluruh kulit dan mukosa, terutama di jeroan, sendi, dinding arteri, hati, dan kandung empedu. Ujung saraf ini kekurangan mielin atau hampir tidak memilikinya. Jika reseptor nyeri merangsang serabut saraf perifer aferen, seperti serabut A-delta dan C, nyeri dapat dirasakan. Karena mengandung myelin, serat dapat dengan cepat menyampaikan rasa sakit, menghasilkan sensasi tajam, mengidentifikasi sumber rasa sakit dengan jelas, dan mengukur intensitasnya. Karena ukurannya yang kecil dan kurangnya myelin, serat C tidak dapat mengirimkan impuls lokal dan kontinyu visceral. Mediator biokimia yang terlibat dalam respon nyeri akan dilepaskan ketika serat C dan A-delta dari perifer distimulasi. Mediator biokimia ini meliputi: potasium dan prostaglandin, keduanya akan dilepaskan saat jaringan rusak. Kornea dorsal medula spinalis akan menjadi tujuan akhir stimulus nyeri yang berlanjut sepanjang serabut saraf aferen. Neurotransmitter seperti substansi P dilepaskan di tanduk dorsal, memicu transmisi sinaptik dari saraf tepi ke saraf saluran tulang belakang, di mana informasi ditransmisikan dengan cepat ke thalamus (Suryani and Soesanto, 2020).

### **Manifestasi Klinis**

Menurut Eko Budiarto (2017), Manifestasi Klinik dari nyeri:

- a. Gangguan tidur
- b. Posisi menghindari nyeri
- c. Gerakan menghindari nyeri
- d. Raut wajah kesakitan (menangis, merintih)
- e. Perubahan nafsu makan
- f. Tekanan darah meningkat
- g. Depresi

**Faktor yang mempengaruhi nyeri.**

Menurut Mubarak, et al (2015), yaitu :

- a. Etnik dan nilai budaya  
Kebudayaan yang ada yakin bahwa memperlihatkan nyeri adalah sesuatu yang alamiah. Kebudayaan cenderung untuk melatih perilaku yang tertutup (*intovert*). Sosialisasi budaya akan sangat menentukan perilaku psikologis seseorang.
- b. Tahap perkembangan  
Usia dan tahap dari perkembangan seseorang adalah sesuatu yang amat penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri.
- c. Lingkungan dan individu pendukung  
Lingkungan asing, tingkat kebisingan yang tinggi, pencahayaan, dan aktivitas yang tinggi di lingkungan tersebut akan dapat memperberat nyeri.
- d. Ansietas dan stress  
Ansietas sering kali menyertai kejadian nyeri yang terjadi. Ketidampungan seorang untuk mengatasi nyeri atau kejadian di sekelilingnya dapat memperberat persepsi nyeri. Lain hal nya pada individu yang yakin bahwa dia mampu mengatasi nyeri yang mereka rasakan.

**Konsep Terapi Relaksasi Benson****Definisi Terapi Relaksasi Benson**

Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih mendekati diri kepada tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah kesehatan pada lansia (Inayati, 2012)

**Tujuan Terapi Relaksasi Benson**

Mekanisme nyeri yang terjadi akibat sayatan luka operasi appendiktomi bisa diatasi dengan menggunakan Teknik relaksasi Benson. Tujuannya yaitu untuk memperbaiki ventilasi pada alveoli didalam paru, memelihara pertukaran gas dan mencegah atelektasi paru, serta bisa meningkatkan efisiensi batuk, menurunkan tingkat stress, baik stress secara fisik maupun stress secara emosional dan menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Soeharto ( 2019) dalam Maulinda Indah, et. Al ,2017).

Proses pernafasan pada relaksasi Benson adalah proses masuknya oksigen via saluran nafas lalu masuk ke paru-paru dan di proses ke dalam tubuh, lalu kemudian akan di proses dalam paru-paru tepatnya di cabang bronkus dan akan di edarkan ke setiap bagian tubuh via pembuluh darah vena dan nadi agar dapat memenuhi kebutuhan oksigen. Jika oksigen terpenuhi, maka manusia akan tetap dalam kondisi yang netral. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Rileks bisa menurunkan kegiatan saraf simpatis dan menghidupkan saraf parasimpatis, agar terjadi penurunan heart rate serta tekanan perifer yang dikarenakan oleh pelebaran oleh pembuluh darah dan membuat konsentrasi O<sub>2</sub> di dalam darah meningkat sehingga kebutuhan O<sub>2</sub> di jaringan bisa tercukupi, sehingga bisa menurunkan skala nyeri (Istifa Hikmaharidha, 2011).

### Manfaat Terapi Relaksasi Benson

Relaksasi Benson dapat efektif menurunkan kecemasan karena memperlambat gelombang otak sehingga menyebabkan seseorang akan beristirahat dengan rileks dan tenang. Selain itu, karena relaksasi tersebut akan merangsang otak untuk menghasilkan gelombang alfa dengan frekuensi 8-12 Hz. Gelombang alfa ini merupakan penanda bahwa seseorang sedang dalam keadaan rileks. Pada saat gelombang alfa keluar, maka otak akan mengeluarkan serotonin dan endorfin yang mengakibatkan seseorang akan merasakan bahagia, tenang, dan nyaman (Kartikasari, 2021). Menurut Benson, H. and Proctor, (2000) Pendukung dalam Terapi Benson

#### a. Perangkat Mental

Agar dapat memindahkan pikiran yang berada di luar diri, harus ada respon yang konstan. Respon tersebut dapat berupa kata-kata atau frasa yang singkat dan dapat di ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frasa yang singkat merupakan fokus dalam melakukan teknik relaksasi benson. Fokus pada kata atau frasa tertentu bisa meningkatkan kekuatan dasar dari respon teknik relaksasi dengan memberikan kesempatan faktor keyakinan untuk memengaruhi penurunan kegiatan saraf simpatik.

#### b. Suasana tenang

Suasana yang tenang dapat meningkatkan efektifitas pengulangan kata atau frasa, sehingga dapat dengan mudah menghilangkan pikiran- pikiran yang mengganggu.

#### c. Sikap pasif

Sikap ini cukup bagus karena berfungsi dalam mengabaikan pikiran- pikiran yang mengganggu, sehingga bisa lebih berfokus pada pengulangan kata atau frasa.

## 4. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam karya tulis ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif, dengan rancangan studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif (Setiadi, 2013). Penelitian ini menggunakan desain observasi dimana penelitian hanya bertujuan untuk melakukan pengamatan dan eksperimental. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu salah satu jenis rancangan penelitian yang mencakup satu unit penelitian secara intensif. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan penerapan terapi *relaksasi benson* untuk mengurangi nyeri pada pasien post op apendiktomi.

Menurut Setiadi (2013) kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Dalam penelitian ini yang termasuk kriteria inklusi adalah: Klien bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan Klien dengan masalah nyeri Post Op apendiktomi. Usia klien  $\geq 18$  tahun. Beragama Islam. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan studi karena berbagai sebab. Klien menolak untuk menjadi responden. Klien dengan komplikasi.

Penelitian akan dilaksanakan di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari pengajuan judul sampai dengan berakhirnya penyusunan yaitu dimulai dari bulan Maret sampai Mei



tahun 2024. Tindakan yang dilakukan adalah terapi *relaksasi benson* yang dilakukan selama 3 hari sebanyak 3 kali setiap harinya setelah shalat. Data yang dikumpulkan dari subjek studi kasus adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh sendiri oleh penulis dan hasil pengukuran, pengamatan, survey, seperti pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 1. Terapi Relaksasi Benson Sebelum Dan Sesudah Di Intervensi

TN.S	Hari/Tanggal	I		II		III	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	Senin, 13 Mei 2024	7	7	7	6	6	6
	Selasa, 14 Mei 2024	6	6	6	5	5	4
	Rabu, 15 Mei 2024	4	4	4	3	3	3

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi derajat nyeri pada Tn.S ada pada derajat berat (skala 7) sedangkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari terjadi penurunan derajat nyeri menjadi nyeri ringan (skala 3) pada Tn.S.

Tabel 2. Terapi Relaksasi Benson Sebelum Dan Sesudah Di Intervensi

TN.S	Hari/Tanggal	I		II		III	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	Senin, 13 Mei 2024	7	7	7	6	6	6
	Selasa, 14 Mei 2024	6	6	6	5	5	4
	Rabu, 15 Mei 2024	4	4	4	3	3	3

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi derajat nyeri pada Tn.M ada pada derajat berat (skala 7) sedangkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari terjadi penurunan derajat nyeri menjadi nyeri ringan (skala 3) pada Tn.M.

Tabel 3. Terapi Relaksasi Benson Sebelum Dan Sesudah Di Intervensi

Ny.R	Hari/Tanggal	I		II		III	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	Senin, 13 Mei 2024	7	7	7	6	6	6
	Selasa, 14 Mei 2024	6	6	6	5	5	4
	Rabu, 15 Mei 2024	4	4	4	3	3	3

Berdasarkan tabel didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi derajat nyeri pada Ny.R ada pada derajat berat (skala 7) sedangkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari terjadi penurunan derajat nyeri menjadi nyeri ringan (skala 3) pada Ny.R.

#### b. Pembahasan

Berdasarkan hasil implementasi Terapi Relaksasi Benson terhadap Tn.S, Tn.M dan Ny.R nilai derajat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op Appendiktomi. Berdasarkan hasil penelitian Elisabeth, Maria (2023). Peneliti mengatakan bahwa intervensi teknik relaksasi Benson yang sudah dilakukan oleh responden mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op Appendiktomi. Intervensi ini bisa digunakan sebagai salah satu Tindakan alternatif keperawatan mandiri yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri pasien.

Hal ini sejalan dengan penelitian Siti Waisani, Khoiriyah (2020), peneliti mengatakan bahwa teknik relaksasi Benson lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pasien post op Appendiktomi dibandingkan edukasi menggunakan leaflet hal ini dikarenakan terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dengan lebih mendalam secara spiritual, sehingga ketika relaksasi dilakukan tingkat nyeri pada klien menurun.

## 6. KESIMPULAN

Intervensi yang diberikan kepada ketiga pasien yaitu Relaksasi Benson yang dilakukan selama 3 Hari dengan waktu 5-10 menit dan dapat diulang sebanyak 3kali/hari. Berdasarkan hasil implementasi Terapi Relaksasi Benson terhadap Tn.S, Tn.M dan Ny.R nilai derajat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan implementasi dengan hasil penurunan tingkat nyeri pada pasien post op Appendiktomi.

### Saran

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi Pendidikan untuk dapat mengembangkan ilmu keperawatan terhadap mahasiswa yaitu penerapan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien Post Operasi sehingga skill dan pengetahuan tersebut lebih berkembang kedepannya dan akan dijadikan bahan ajar.

b. Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan faktor-faktor lainnya di data pribadi pasien seperti suku, usia, lingkungan, dan ada atau tidaknya ansietas sehingga didapatkan hasil pengkajian yang lebih mendalam.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- A Potter, & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 4, Volume.2. Jakarta: Egc
- Afriyanti. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Alimul, Aziz H. (2011). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Amin Huda Nurarif & Hardhi Kusuma. (2013). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic-Noc. Yogyakarta: Medt Action Publishing
- Apriyani, Et, Al. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri Melalui Terapi Benson Di Rumah Sakit Tk li Dr. Ak Gani Palembang. Jurnal Mitra Rafflesia Volume 15 Nomor 1 Januari-Juni 2023.
- Arifianto, Et, Al. (2019). "The Effect Of Benson Relaxation Technique On A Scale Of Post Operative Pain In Patients With Benign Prostat Hyperplasia At Rsud Dr. H Soewondo Kendal. Media Keperawatan Indonesia, Vol 2 No 1, February 2019/ Page 1-9.
- Asmadi. (2013). Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta. Egc
- Baughman & Hackley (2016). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Egc.
- Benson & Proctor. (2017). "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostate Hiperplasia. "Midwinerslion" Jurnal Kesehatan Stikes Bebeleng Hal : 46-50 Vol 4 Tahun 2018.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). Dasar-Dasar Respons Relaksasi. Bandung: Kaifa.
- Brunner & Suddarth. (2010). Keperawatan Medical Bedah, Edisi 8, Vol 2, Jakarta; Egc
- Budiarto, Eko. (2017). Biostatistika Untuk Kedokteran Kesehatan Masyarakat. Jakarta:Egc
- Dharma. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta :Cv. Trans Info Media.
- Dimas, Et. Al. (2024). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud. Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda Volume 4, Nomor 4, Desember 2024
- Elisabeth, Maria, Et Al. (2023). "Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Pasien Post Apendiktomi Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Di Ruang Dahlia Rsud Dr. T.C Hillers Maumere"
- Grece, Et. Al. (2017). "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostate Hiperplasia Di Rsup. Prof. Dr. R. D. Kandou Dan Rs Tk. Iii R.W Mongosidi Teling Manado" E- Journal Keperawatan(E-Kp) Volume : 5 Nomor : 1 Tahun 2017
- Hammersley & Alkinson. (2016). Konsep Metodologi Keperawatan. Jakarta : Egc

- Hananida, Et. Al. (2023). "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendektomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro". *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3, Nomor 4, Desember 2023.
- Hanifah, Evi. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Post Operasi Apendektomi Dengan Masalah Nyeri Akut*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika
- Haryono, Rudi. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Heriyanda, Et. Al. (2023). Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi. *Journal Getsempena Health Science Journal* Volume 2, Number 2, 2023 Pp. 83-92.
- Inayati, Nur. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Skripsi.
- Inggil, Ikhtiarani. Et. Al. (2023). Penerapan Evidence - Based Nursing Practice Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur: Case Report. *Jhcn Journal Of Health And Cardiovascular Nursing'* Volume 3, Nomor 2 Desember Tahun 2023
- Irpan, Et. Al. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Unstable Angina Pectoris. *Jurnal Keperawatan* Volume 15 Nomor 1, Maret 2023.
- Istifa, Hikmaharidha. (2011). Pengaruh Senam Thai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Keatas. [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/33315/1/Istifa.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/33315/1/Istifa.Pdf) Di Unduh Pada 27 Oktober 2013.
- Joko ,T. A. Et. Al. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 8, No 1, Mei 2019, Hlm 01-129
- Jones, M. W., Lopez, R. A. And Deppen, J. G. (2019). *Apendisitis*, Statpearls Publishing, [Book On- Line], Accessed 3 Mei 2020; Available From [Https://www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Books/Nbk493193/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk493193/)
- Kartikasari, A., Hudiawati, D. (2021). Literature Study: Effectiveness Of Benson Relaxation On Anxiety In Hemodialysis Patients. *Journal Of Nursing Science*.2021;9(2):15867.Doi:<https://doi.org/10.21776/Ub.Jik.2021.009.02.3>.
- Kemendes. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Nyeri*.[https://yankes.kemkes.go.id/unduh/fileunduh/1610416719\\_691239.pdf](https://yankes.kemkes.go.id/unduh/fileunduh/1610416719_691239.pdf)
- Kemendes. (2022). [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/960/mengenal-nyeri-akut-dan-mencegah-timbulnya-nyeri-kronis-pasca-operasi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/960/mengenal-nyeri-akut-dan-mencegah-timbulnya-nyeri-kronis-pasca-operasi)
- Ketut. Swasri, Anakagung. (2021). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada N.Y Y Dengan Carcinoma Mammae Post Operasi Modified Radical Mastectomy Di Ruang Angsoka 2 Rsup Sanglah Denpasar Tahun 2021*
- Kozier, B., Glenora. Erb, Audrey Berman Dan Shirlee J.Snyder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan ( Alih Bahasa : Esty Wahyu Ningsih, Devi Yulianti, Yuyun Yuningsih. Dan Ana Lusyana )*. Jakarta :Egc

- Manurung, Melva. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendectomy Di Rsu D Porsea. [Http://Jurnal.Unprimdn.Ac.Id/Index.Php/Jukep/Article/View/541](http://Jurnal.Unprimdn.Ac.Id/Index.Php/Jukep/Article/View/541)
- Mubarak, I.W., Et Al., (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1). Salemba Medika : Jakarta
- Riskesdas. (2018). "Www.Kesmas.Go.Id>...Pdf Hasil Web Riskesdas 2018-Kesmas Kemkes", Tanggal Akses 20 Maret 2020.
- Saifullah. (2017). Konsep Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Nyeri. Jakarta : Egc.
- Sambut. (2019). Asuhan Keperawatan Klien Hernia Dengan Gangguan Nyeri Dengan Penerapan Relaksasi Benson. Tapanuli Tengah : Akper Tapteng.
- Smeltzer & Bare, 2016. Keperawatan Medikal Bedah Edisi 5. Jakarta : Egc.
- Schwartz, Seymor. I. (2000). Intisari Prinsip-Prinsip Ilmu Bedah. Edisi 6. Jakarta: Egc.
- Setiadi & Irawandi, D. (2020). Keperawatan Dasar. Indomedia Pustaka
- Setiadi. (2013). Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu
- Smeltzer, S. C., & Bare B. G. ( 2009). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth ( Edisi 8 Volume 1). Jakarta: Egc
- Soeharto. (2009). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Yang Mendapatkan Terapi Hemodialisis Di Unit Hemodialisis Rsup Dr M Djamil Padang. Skripsi, Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Padang.
- Solehati & Kokasih. (2018). " Hubungan Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Turp Di Rs. Adam Malik Medan". Jurnal Keperawatan Usu Vol 2 No 2 Januari 2018.
- Sugiyono. (2017). Konsep Metodologi Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Suryani & Soesanto. (2020). "Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin". Ners Muda, Vol 1 No 3, Desember 2020/ Page 172-177
- Susilo. Et. Al. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Bandung : Refika Aditama.
- Tasmin, Anita, W., Hesti, K., Katrin, Wanodya, H., Samsider, S. S., Julietta, H., & Wahyuni. (2020). Ketrampilan Dasar Kebidanan.
- Tety. (2016). Konsep Nyeri Edisi 2. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Tim Pokja Sdki Dpp Ppni. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Sdki), Edisi 1, Jakarta, Persatuanperawat Indonesia
- Tim Pokja Siki Dpp Ppni. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Siki), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja Slki Dpp Ppni. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Slki), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Waisani Siti Et Al. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendektomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. E-Journal: Ners Muda, Vol 1 No 1, April 2020
- Wijaya,A.S & Putri Y. (2013). Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa) Teori Dan Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika