

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT PERSEPSI NYERI PADA PASIEN POST LAPARATOMY DI RSUD Ir. SOEKARNO SUKOHARJO

APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO THE LEVEL OF PAIN PERCEPTION IN POST LAPARATOMY PATIENTS AT RSUD Ir. SOEKARNO SUKOHARJO

Aan Wahyudi ^{1*}, Eska Dwi Prajayanti ²⁾, Yohana Ika Prastiwi ³⁾

^{1,2} Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Sukoharjo

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 01 Agustus 2023 Revised : 11 Agustus 2023 Accepted : 14 Agustus 2023	<p>Latar Belakang; Nyeri merupakan adalah suatu yang menyakitkan tubuh yang diungkapkan secara subjektif oleh individu yang mengalaminya. Upaya untuk mengurangi persepsi pasien post <i>laparatomy</i> salah satu nya adalah menggunakan terapi nonfarmakologis terapi benson. Relaksasi benson dapat digunakan untuk pasien yang sedang mengalami nyeri. Teknik relaksasi benson merupakan metode yang dapat dilakukan terutama pada pasien yang mengalami nyeri, merupakan latihan pernapasan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot. Relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Tujuan : Mengetahui hasil implementasi mengenai pemberian terapi benson terhadap penurunan persepsi nyeri pasien post <i>laparatomy</i> Metode ; Menggunakan desain studi kasus, subjek pada 2 pasien dengan <i>post laparotomy</i> yang dirawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno dilakukan pada tanggal 29 Mei – 10 Juni 2023. Alat ukur untuk skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Variabel dependent penerapan teknik relaksasi benson, variable independent tingkat persepsi nyeri pasien post <i>laparatomy</i>. Penentuan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> dengan menganalisa data pasien post <i>laparatomy</i> yang mengalami nyeri. Hasil ; Skala nyeri sebelum dilakukan terapi benson, kedua subyek berbeda. Subyek 1 memiliki skala 6 sedangkan subjek ke 2 memiliki skala nyeri 5. Setelah diberikan terapi benson skala nyeri kedua subjek mengalami penurunan, subjek 1 skala nyeri menjadi 5 sedangkan subjek 2 skala nyeri menurun menjadi 4. Kesimpulan: Terapi benson mampu menurunkan persepsi nyeri pada pasien <i>post laparatomy</i> di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.</p> <p>Background; Pain is something that hurts the body which is expressed subjectively by the individual who experiences it. One of the efforts to reduce the perception of post-laparotomy patients is to use non-pharmacological therapy, benson therapy. Benson relaxation can be used for patients who are experiencing pain. The benson relaxation technique is a method that can be done especially for patients who experience pain. It is a breathing exercise that reduces oxygen consumption, respiratory rate, heart rate and muscle tension which stops the cycle of pain, anxiety and muscle tension. Benson relaxation can reduce the perception of pain by stimulating the descending control system, which results in fewer painful stimuli being transmitted to the brain. Relaxation techniques are believed to reduce pain intensity by relaxing the muscle tension that supports pain. Objective: To find out the results of the implementation regarding the administration of benson therapy to reduce the perception of pain in post-laparotomy patients. Method; Using a case study design, the subject of 2 post-laparotomy patients who were treated in the Flamboyan ward of Ir. Sukarno was carried out on May 29 – June 10 2023. The measuring instrument for pain scale using the Numeric Rating Scale (NRS). The dependent variable is the application of the benson</p>
KEYWORD	
Post Laparotomy, Nyeri, Terapi Benson Post Laparotomy, Pain, Benson Therapy	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama : Aan Wahyudi E-mail : Aanbotak05@gmail.com No. Tlp : +6282178959784	

	<p>relaxation technique, the independent variable is the level of perception of pain in post-laparotomy patients who experience pain. Results; Pain scale before benson therapy, the two subjects are different. Subject 1 has a scale of 6 while subject 2 has a pain scale of 5. After being given benson therapy the pain scale of both subjects decreased, subject 1 the pain scale became 5 while subject 2 the pain scale decreased to 4. Conclusion: Benson therapy can reduce the perception of pain in post-laparotomy patients at Ir. Soekarno Sukoharjo Hospital.</p>
--	--

PENDAHULUAN

Laparotomy adalah salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding perut untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi) (Utami, 2020). World Health Organization (WHO) meguraikan pasien laparotomy di dunia meningkat setiap tahunnya sebesar 10%. Angka jumlah pasien laparotomi mencapai peningkatan yang sangat signifikan. Pada tahun 2017, terdapat 90 juta pasien oprasi laparotomi diseluruh rumah sakit di dunia. Dan pada tahun 2018, diperkirakan meningkat menjadi 98 juta pasien post oprasi laparotomi. Di Indonesia tahun 2018, laparotomi menempati peringkat ke 5, tercatat jumlah keseluruhan tindakan operasi terdapat 1,2 juta jiwa, dan 2 diperkirakan 42% diantaranya merupakan tindakan pembedahan laparotomi, di Jawa Tengah sebanyak 970 pasien yang dilakukan operasi laparotomy (Kemenkes RI, 2018). Di Rumah Sakit Ir. Soekarno Sukoharjo terdapat 30 pasien yang dilakukan operasi laparotomy terhitung bulan Mei-Juni.

Pembedahan, termasuk operasi laparotomi dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasien. Pembedahan dapat menyebabkan trauma dan nyeri bagi penderita (Andriani, 2020). Selama periode pasca operatif, proses keperawatan diarahkan untuk menstabilkan kembali equilibrium fisiologi pasien, menghilangkan rasa nyeri dan pencegahan komplikasi (Alauddin, 2020). Nyeri menggambarkan suatu fungsi biologis yang menandakan adanya kerusakan atau penyakit di dalam tubuh. Tujuan dan manajemen nyeri pasca operasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pasien dengan efek samping semaksimal mungkin (Sari, 2022).

Nyeri pasca operasi mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Sebaiknya pencegahan nyeri sebelum operasi

direncanakan agar Penderita tidak terganggu oleh nyeri setelah pembedahan. Cara pencegahan tergantung pada penyebab dan letak nyeri dan keadaan penderitanya (Anggraeni, 2022).

Penanganan nyeri biasanya digunakan manajemen secara farmakologi atau obat-obatan baik analgetika narkotika atau non narkotika. Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah dimana terapi farmakologi seringkali menimbulkan efek samping seperti peningkatan asam lambung atau reaksi alergi. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tesebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Tinjauan lain selain lebih ekonomis adalah kontrol nyeri yang lebih adekuat dan tidak ada efek samping (Mayzaro, 2022).

Teknik relaksasi merupakan metode yang dapat dilakukan terutama pada pasien yang mengalami nyeri, merupakan latihan pernapasan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot. Teknik relaksasi perlu diajarkan bebarapa kali agar mencapai hasil yang optimal dan perlunya instruksi menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri. Relaksasi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Bahri, 2018).

Relaksasi benson dapat digunakan untuk pasien yang sedang mengalami nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Renaldi, A., Maryana, M., & Donsu, J. D. T. (2020) dengan judul penelitiannya yaitu “ Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post *Laparotomy* di RSUD Nyi Ageng Serang dengan jumlah responden 35 responden yang diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale*

(NRS) dengan hasil yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pada post *Laparotomy*.

Penerapan teknik relaksasi benson dilakukan menyesuaikan literatur yang digunakan akan tetapi dilihat dari hasil yang diperoleh ada beberapa hal yang berbeda terutama dari hasil pengukuran. Berdasarkan latar belakang diatas, saya tertarik untuk melakukan penerapan mengenai teknik relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pasien post *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

METODE

Penerapan Penerapan teknik relaksasi benson pada pasien *post laparotomy* yang dirawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno dilakukan pada tanggal 29 Mei – 10 Juni 2023 dengan subjek pada 2 pasien. Variabel dependent penerapan teknik relaksasi benson, variable independent tingkat persepsi nyeri pasien post *laparotomy*.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menyusun Karya Ilmiah ini adalah rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Penelitian secara deskriptif merupakan studi yang meneliti sebuah kelompok, manusia, objek, kondisi, sistem pemikiran ataupun peristiwa yang terjadi saat ini secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta yang diteliti. Studi kasus penelitian juga mencakup pengkajian dengan tujuan memberikan gambaran detail mengenai latar belakang intensif dan rinci dengan membandingkan dua objek penelitian. Secara sistematis studi kasus ini melakukan proses asuhan keperawatan pada nyeri *post Laparotomy* dengan dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan.

Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien dan perawat akan memberikan penerapan terapi relaksasi Benson, yang akan diamati secara mendalam dengan kriteria sebagai berikut: Kriteria Inklusi : 1) Bersedia diberikan teknik relaksasi benson selama 1 hari pasca 6 jam operasi, 2) Pasien post operasi yang berusia remaja hingga dewasa akhir (18-59 tahun), 3)

Pasien 6 jam post operasi, dengan jenis pembedahan elektif, 4) Pasien belum pernah mendapatkan teknik relaksasi benson sebelumnya. Kriteria Eksklusi : 1) Pasien yang tidak bersedia menjadi responden, 2) Pasien dengan gangguan pendengaran, 3) Pasien tidak mampu mengikuti semua langkah dalam tindakan terapi relaksasi benson. Subyek penelitian ini adalah 2 orang responden yang di rawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. Waktu penerapan selama 3 hari berturut-turut.

Langkah-langkah terapi benson antara lain: 1) Langkah pertama, pilihlah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien, 2) Langkah kedua, atur posisi pasien senyaman mungkin dengan cara duduk atau tiduran selama tidak mengganggu pikiran pasien, 3) Langkah ketiga, pejamkan mata. Hindari menutup mata kuat-kuat. Pejamkan mata dengan wajar, usahakan agar tindakan ini tidak mengeluarkan banyak tenaga, 4) Langkah keempat, lemaskan otot-otot. Mulai melemaskan dari kaki lalu ke betis, paha dan perut, kendurkan semua otot pada tubuh, 5) Langkah kelima, sepakati kata-kata positif yang akan diucapkan. Tariklah nafas melalui hidung, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih oleh pasien dan diulang-ulang saat mengeluarkan nafas tersebut, 6) Langkah keenam, pertahankan sikap tenang. Sikap tenang adalah aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi, 7) Langkah ketujuh, lanjutkan untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit saja, 8) Langkah kedelapan, lakukan teknik ini dengan frekuensi 1x sehari. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menganalisa data pasien post *laparotomy* yang mengalami nyeri.

HASIL

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh hasil penilaian tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson. Pada tabel 1 dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi

benson pada Tn.U skala nyeri 6, sedangkan pada Tn.H sebelum dilakukan relaksasi benson skala nyeri 5. Dimana, kedua responden berada pada skala nyeri kategori sedang. Adapun tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi Benson dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil skala nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno

No	Tanggal	Responden	Skala nyeri
1.	31 Mei 2023	Tn.U	6
2.	01 Juni 2023	Tn.H	5

2. Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh hasil penilaian tingkat nyeri sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson. Adapun hasil tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dapat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil skala nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno

No	Tanggal	Responden	Skala nyeri
1.	31 Mei 2023	Tn.U	5
2.	01 Juni 2023	Tn.H	4

Berdasarkan tabel 2 bahwa penerapan benson dilakukan dalam 1 kali pertemuan dimana pada pasien Tn.U dilakukan pada tanggal 31 Mei 2023 sedangkan pada Tn.H dilakukan pada tanggal 01 Juni 2023, didapatkan hasil pada Tn.U skala nyeri menjadi 5, sedangkan pada Tn.H setelah dilakukan relaksasi benson skala nyeri menjadi 4.

3. Perkembangan nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

Berikut adalah hasil perkembangan penilaian sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson untuk mengurangi skala nyeri dapat disajikan pada tabel 3. Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan pada 2 responden dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (D.0077) pada hari ke 0 kurang lebih 6 jam setelah dilakukan tindakan operasi selama 1x dalam waktu 15 menit didapat

kan hasil sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Renaldi et al., (2020) terdapat penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Penurunan intensitas nyeri pada kedua responden didapatkan hasil penurunan dengan tingkat penurunan yang berbeda.

Tabel 3. Hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno Sukoharjo

No	Responden	sebelum	sesudah	keterangan
1.	Tn.U	6	5	penurunan skala nyeri
2.	Tn.H	5	4	penurunan skala nyeri

4. Perbandingan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson antara 2 responden

Berikut adalah perbandingan akhir antara dua responden dapat disajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa relaksasi benson yang dilakukan pada kedua responden didapatkan hasil perbandingan yang sama, kedua responden memiliki selisih penurunan yang sama yaitu 1 pada kedua pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik dengan penerapan yang sama pada hari ke 0, kurang lebih 6 jam pasca operasi

Tabel 4. Hasil perbandingan hasil akhir antara 2 responden

No	Responden	sebelum	sesudah	keterangan
1.	Tn.U	6	5	selisih 1
2.	Tn.H	5	4	selisih 1

PEMBAHASAN

1. Tingkat persepsi skala nyeri pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno sukoharjo

Pada pasien I, ditemukan adanya keluhan nyeri di perut bagian luka operasi dengan skala 6 dikategorikan tingkat nyeri sedang yaitu dimana pasien mulai merintih/meringis dan mengeluh nyeri pada bagian operasi. Pada subyek I ini dikarenakan operasi apendisitis, sedangkan pada Subyek II ditemukan adanya nyeri di perut post operasi dengan skala 5 dikategorikan nyeri termasuk skala sedang yaitu pasien mengeluh sakit sekali dan tidak mampu melakukan kegiatan biasa. Pada subyek II ini dikarenakan Operasi cholelithiasis. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggarini (2018) bahwa pengalaman nyeri pada pasien pasca operasi berbeda-beda, yang pertama dapat dilihat dari jenis operasi yang dilakukan pada pasien tersebut dari kasus ini jenis operasi yang dilakukan adalah *Laparotomy*.

Data yang ada di kedua subyek bahwa ditemukan adanya masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (post operasi). Nyeri merupakan suatu mekanisme bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsangan nyeri (Morita, 2020). Dalam proses operasi dilakukan tindakan insisi pada dinding abdomen sehingga menyebabkan terputusnya inkontinuitas jaringan di sekitar daerah insisi. Hal ini akan merangsang pengeluaran histamine dan prostaglandin yang akan ditutup dan menimbulkan rasa nyeri (nyeri akut) (Anggreini, 2021).

Pada subyek I dan II memiliki perbedaan skala nyeri, Subjek I Tn.U usia 19 tahun dengan skala nyeri 6 dan pada Subyek ke II Tn.H usia 42 tahun dengan skala nyeri 5. Faktor usia juga mempengaruhi respon nyeri, dimana dua pasien laki-laki berusia muda cenderung lebih merasakan nyeri dibandingkan usia yang lebih dewasa. Nyeri biasanya terjadi pada 6 sampai 36 jam setelah pembedahan, dan menurun pada hari ketiga (Masadah, 2020). Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Rasa nyeri pada

2. Tingkat persepsi skala nyeri pasien setelah dilakukan teknik relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno sukoharjo

Berdasarkan hasil penerapan mengenai pemberian teknik terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* di Rumah Sakit Umum Ir. Soekarno Sukoharjo selama 15 menit dalam 1 kali pertemuan di hari 0 ± 6 jam pasca operasi, diperoleh hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri. Pada pasien I didapatkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan penerapan relaksasi benson skala nyeri menurun menjadi 5. Sedangkan pada pasien II sebelum dilakukan relaksasi benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan relaksasi benson skala nyeri menjadi 4. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Renaldi (2020) dengan hasil yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pada post *Laparotomy*.

Menurut Purba dan Trafina (2017) bahwa relaksasi benson dapat memberikan individu kontrol diri ketika rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Menurut Haris (2019) Teknik relaksasi benson dapat menghambat aktifitas dari saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Penelitian Warsono et al., (2019) juga mendukung rekomendasi ini, yang menyatakan bahwa perawatan non-farmakologis dengan teknik relaksasi benson digunakan sebagai SOP penanganan nyeri di rumah sakit pasca operasi.

3. Perkembangan Skala Nyeri Sebekum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Benson Di Bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis pada ke dua responden dengan post operasi *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir Soekarno Sukoharjo mendapatkan hasil penurunan satu tingkat skala nyeri pada kedua responden. Pada pasien I (Tn.U) skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi benson adalah 6 dan sesudah diberikan penerapan

relaksasi benson menurun menjadi skala 5, sedangkan pada Tn.H sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan penerapan menurun menjadi skala nyeri 4.

Hasil di atas menunjukkan bahwa pemberian terapi Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparatomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur.

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. 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 (Warsono et al., 2019).

4. Perbandingan hasil akhir antara responden

Berdasarkan hasil penerapan terapi benson yang dilakukan oleh dua responden dengan post operasi *Laparotomy* didapatkan penurunan skala nyeri dengan hasil perbandingan sama sama mempunyai selisih nyeri 1, yaitu kedua pasien sama sama mengalami penurunan skala nyeri 1 tingkat. Skala nyeri menurun setelah diberikan 1 kali penerapan relaksasi benson pada pasien, dimana relaksasi benson dapat memberi efek relaksasi pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut. Dimana teknik benson

mempunyai beberapa kelebihan menurut Warsono et al., (2018) yang menyatakan bahwa relaksasi benson sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri. Teknik ini merupakan upaya dalam memusatkan pikiran, perhatian dan fokus yang menyebut dengan cara berulang ulang.

Relaksasi Benson memiliki efek yang dirasakan oleh responden, dimana responden merasa lebih nyaman dari sebelumnya, karena sebelumnya responden mengalami nyeri tetapi setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri post operasi yang dirasakan berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Morita (2020) menyatakan bahwa yang menyebabkan terjadi penurunan nyeri setelah melakukan teknik relaksasi benson disebabkan karena pengalihan fokus nyeri yang membuat individu merasakan nyaman dan rileks dan juga akibat dari penggunaan kalimat “istighfar” yang membuat individu semakin dekat dengan Allah SWT karena mengingat Allah SWT hati menjadi tenang. Hal ini terlihat dari respon dan ekspresi klien yang mengatakan setelah melakukan relaksasi benson merasakan tenang dan rileks.

Relaksasi Benson dapat dilakukan kapanpun ketika merasakan nyeri post operasi, karena timbulnya rasa nyeri setiap individu tidak dapat diprediksi. Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan formula- kata-kata/zikir 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 pasien tersebut. Selain itu relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri karena dilakukan dengan memperhatikan ; suasana tenang, keterlibatan mental, sikap pasrah/pasif serta posisi baring atau duduk yang nyaman (Latifah, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat persepsi nyeri pasien post *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno Sukoharjo didapatkan kesimpulan antara lain : Intensitas nyeri pada Tn. U mengalami skala nyeri 6, sedangkan pada Tn. H mengalami skala nyeri 5. Relaksasi benson yang dilakukan pada

Tn. U mengalami penurunan dari intensitas skala 6 menjadi skala 5, sedangkan pada Tn. H dari skala 5 menjadi skala 4. Relaksasi benson yang dilakukan kepada Tn. U dan Tn. H menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yaitu 1 tingkat skala. Relaksasi benson yang dilakukan kepada Tn. U dan Tn. H menunjukkan adanya perbandingan penurunan intensitas nyeri yaitu 1:1.

DAFTAR PUSTAKA

- Alauddin, H. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Paru Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Andriyani, N. (2020). *Perbedaan Relaksasi Nafas Dalam Dengan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Laparotomi Di Rsud Temanggung* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Anggraeni, E., Fitriani, R., Naimah, A., Setiana, E. M., Sulaimah, S., Argaheni, N. B., & Purnama, Y. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Global Eksekutif Teknologi.
- Anggraeni, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Manfaat Mobilisasi Dini Terhadap Pelaksanaan Mobilisasi Dini Pada Pasien Pasca Pembedahan Laparotomi. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(2), 107-121.
- Anggreini, N. (2021). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Malposisi Janin Letak (Melintang) Terhadap Ny. A Di Ruang Kebidanan Rsu Handayani Kotabumi Lampung Utara, Tanggal 8-10 Maret 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Bahri, F. (2018). *Penerapan Tehnik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendectomy Di Ruang Cendana Rumah Sakit Bhayangkara Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Baratama, M. F. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Bapak H Khususnya Bapak R Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Aman Nyaman Nyeri Pada Pasien Scabies Di Desa Negara Tulang Bawang Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Bashir, A. (2020). Hubungan Nyeri dan Kecemasan dengan Pola Istirahat Tidur Pasien Post Operasi di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Tengku Chik Ditiro Sigli. *Serambi Sainia: Jurnal Sains dan Aplikasi*, 8(1), 15-22.
- Benson, C., Weinberg, J., Narsule, C. K., & Brahmhatt, T. S. (2018). A Comparison Of Alcohol Positive And Alcohol Negative Trauma Patients Requiring An Emergency Laparotomy. *The American Journal Of Emergency Medicine*, 36(7), 1139-1144.
- Elisa, E., Usman, R. D., & Bau, A. S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. D Dengan Post Operatif Appendicitis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kenyamanan Di Ruang Anggrek Rsud Kota Kendari* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Fardilla, N. A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. R Dengan Fraktur Tibia Atas Indikasi Post Operasi Orif Dengan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Skala Nyeri Di Ruang Trauma Center Rsup Dr. M. Djamil Padang Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.
- Hidayatulloh, A. I. (2020). Pengalaman Dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi Di Ruang Kemuning V Rsup Dr. Hasan Sadikin Bandung: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 187-204.
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing (Sdb)

- dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (Mrm) (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Lita, D. W. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Wates Kecamatan Gading Rejo Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Marcjova, D. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Gangguan Kebutuhan Rasa Nyeri Khususnya Remaja An. S Dengan Dermatitis Di Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Masadah, M., Cembun, C., & Suleman, R. (2020). Pengaruh Foot Massage Therapy Terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Cesaria Di Ruang Nifas Rsud Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), 64-70.
- Mawarsari, T. (2015). *Uji Aktivitas Penyembuhan Luka Bakar Ekstrak Etanol Umbi Talas Jepang (Colocasia Esculenta (L.) Schott Var. Antiquorum) Pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus) Jantan Galur Sprague Dawley* (Bachelor's Thesis, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2015).
- Mayzaro, S., Hermansyah, H., Efendi, P., & Pardosi, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny. I Dengan Osteoporosis Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/Bb Medan*, 5(2), 106-115.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mudzakiroh, P., & Muhsinah, S. (2018). *Penatalaksanaan Manajemen Nyeri Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Natal Care (Pnc) Dengan Sectio Caesarea Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Di Ruang Mutiara Rsu Dewi Sartika Kendari* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Mumtaz, K., Patel, K., Krishna, S. G., Porter, K., Stanich, P. P., Conwell, D. L., ... & Hussan, H. (2020). Diverticulitis In Morbidly Obese Adults: A Rise In Hospitalizations With Worse Outcomes According To National Us Data. *Digestive Diseases And Sciences*, 65, 2644-2653.
- Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal keperawatan jiwa vol 1 no 2*, 186- 195.
- Pooria, A., Pourya, A., & Gheini, A. (2020). A Descriptive Study On The Usage Of Exploratory Laparotomy For Trauma Patients. *Open Access Emergency Medicine*, 255-260.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita*. Deepublish.
- Purba dan Tafriana, 2017. *Asuhan Keperawatan Pada Ny.P Dengan Prioritas Masalah Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Gastritis di Lingkungan Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia*.
- Ramadhan, M. I., Susilaningsih, E. Z., Kp, S., & Kep, M. (2018). *Gambaran Respon Nyeri Pada Anak Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsud Dr. Soekarno Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr.

- Rd Kandou Dan Rs Tk. Iii Rw Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Renaldi, A., Maryana, M., & Donsu, J. D. T. (2020). Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomy Di Rsud Nyi Ageng Serang. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50-59.
- Safitri, Y., Erlinawati, E., & Apriyanti, F. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1).
- Sari, A. V. (2022). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Aman Dan Nyaman: Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Apendisitis Di Ruang High Care Unit (Hcu) Rs Dr. A Dadi Tjokrodipo Provinsi Lampung Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sari, C. (2018). *Evaluasi Karakteristik Fisika Kimia Dan Nilai Spf Sediaan Gel Tabir Surya Ekstrak Etanol Kulit Buah Pepaya (Carica Papaya L.)* (Doctoral Dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2).
- Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2).
- Sisila, R. D., Sulastris, A., Putri, S. T., & Andriyani, S. (2022). Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan Gastritis. *Jurnal Keperawatan*, 20(4), 138-147.
- Tefnai, S. V. (2019). *Asuhan Keperawatan Komprehensif Pada Tn. An Dengan Post Operasi Laparatomy Diruang Kelimutu Rsud Prof. Dr. Wz Johannes Kupang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomy Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23.
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomy. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61-73.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Widowati, H., & Rinata, E. (2020). *Buku Ajar Anatomi*. Umsida Press, 1-230.
- Wulandari, D. K. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71-80.
- Yussuf, M., & Chalil, M. J. A. (2020). *Gambaran Intensitas Nyeri Pascaoperasi Pada Pasien Yang Menjalankan Tindakan Operasi Elektif Di Rsu Haji Medan* (Doctoral Dissertation).