

Karya Ilmiah Akhir Ners

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien *Post Operasi ORIF (Open Reduction And Internal Fixation)* Pada Ekstremitas Bawah
Di Ruang Dahlia 1 RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta**

*Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Profesi Ners di
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta*



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

Oleh :

Alfi Rahmadani

240301115

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA

YOGYAKARTA

2024/2025

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi ORIF (*Open Reduction And Internal Fixation*) Pada Ekstremitas Bawah Di Ruang Dahlia 1 RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta

Alfi Rahmadani¹, Sofyan Indrayana², Mahfud²

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

Email : 240301115@almaata.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Fraktur merupakan terputusnya kontinuitas jaringan tulang akibat trauma, yang menyebabkan penurunan fungsi fisik pada individu. Salah satu tindakan pembedahan yang dapat dilakukan untuk menangani fraktur adalah reduksi terbuka dengan fiksasi internal (*Open Reduction and Internal Fixation/ORIF*). Pasca tindakan ORIF, salah satu masalah keperawatan yang sering muncul adalah nyeri akut. Penatalaksanaan nyeri akut dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya melalui penerapan teknik relaksasi benson. Fokus utama dalam penanganan masalah ini adalah mengkaji efektivitas teknik relaksasi benson sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post-ORIF.

Tujuan: Mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post-ORIF di Ruang Dahlia 1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Metode: Studi kasus dilakukan pada 3 pasien post-ORIF di Ruang Anggrek 1, dengan intervensi teknik relaksasi Benson yang diterapkan sekali sehari selama 3 hari berturut-turut, masing-masing selama 5-10 menit.

Hasil: Diperoleh nilai selisih penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada subjek pertama sebesar 1,66; subjek kedua mengalami peningkatan nyeri dengan selisih -0,67; dan subjek ketiga mengalami penurunan nyeri sebesar 1,34.

Kesimpulan: Terdapat penurunan skala nyeri pada dua dari tiga subjek setelah penerapan teknik relaksasi Benson.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Nyeri, Post Orif, Fraktur

The Effect of Benson Relaxation Technique on Reducing the Pain Scale of Post-ORIF (Open Reduction and Internal Fixation) Patients on the Lower Extremities in the Dahlia 1 Room of Dr. Sardjito General Hospital, Yogyakarta

Alfi Rahmadani¹, Sofyan Indrayana², Mahfud²

¹Student of the Nursing Profession Study Program, Faculty of Health Sciences, Alma Ata University, Yogyakarta

²Lecturer of the Faculty of Health Sciences, Alma Ata University, Yogyakarta

Email: 240301115@almaata.ac.id

ABSTRACT

Introduction: A fracture is the disruption of the continuity of bone tissue caused by trauma, resulting in decreased physical function in an individual. One surgical procedure to manage fractures is open reduction with internal fixation (ORIF). After undergoing ORIF, one common nursing problem is acute pain. Management of acute pain can be carried out non-pharmacologically, one of which is through the application of the Benson relaxation technique. The main focus in addressing this problem is to assess the effectiveness of the Benson relaxation technique as a non-pharmacological intervention to reduce pain levels in post-ORIF patients.

Objective: To identify the effect of the Benson relaxation technique on reducing pain scale in post-ORIF patients in Dahlia 1 Ward, Dr. Sardjito Hospital, Yogyakarta.

Method: A case study was conducted on 3 post-ORIF patients in Anggrek 1 Ward, with the Benson relaxation technique applied once daily for 3 consecutive days, each session lasting 5–10 minutes.

Results: The difference in pain scale before and after the intervention was 1.66 for the first subject; the second subject experienced an increase in pain with a difference of -0.67; and the third subject showed a pain reduction of 1.34.

Conclusion: There was a reduction in pain scale in two out of three subjects after applying the Benson relaxation technique.

Keywords: Benson relaxation, Pain, Post-ORIF, Fracture

Pendahuluan

Fraktur adalah hilangnya kontinuitas tulang atau tulang rawan baik yang bersifat total maupun parsial. Fraktur dapat terjadi pada semua bagian tulang, baik ekstremitas atas dari sendi bahu sampai jari tangan, maupun ekstremitas bawah dari sendi panggul hingga jari kaki (Zefrianto et al., 2024). Menurut World Organization (WHO) tahun 2022 prevalensi fraktur di dunia yaitu 440 juta orang (WHO, 2022). Prevalensi fraktur di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yaitu 5,5%, sedangkan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 64,5% (Kemenkes, 2019). Fraktur pada ekstremitas bawah sering mengenai tulang-tulang panjang seperti femur, tibia, dan fibula. Salah satu penyebab utama terjadinya fraktur pada ekstremitas bawah adalah trauma, baik akibat kecelakaan lalu lintas, jatuh dari ketinggian, maupun benturan langsung yang menyebabkan kerusakan pada struktur tulang tersebut sehingga membutuhkan tindakan operasi (Zefrianto et al., 2024). Fokus utama dalam penanganan masalah ini adalah mengkaji efektivitas teknik relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post-ORIF

Terdapat beberapa pilihan tindakan operasi untuk pasien fraktur, antara lain IMN (Intramedullary Nailing), pemasangan pen (Plate and Screw Fixation), debridemen, OREF (Open Reduction External Fixation), dan ORIF (Open Reduction Internal Fixation), yang pemilihannya disesuaikan dengan indikasi klinis masing-masing kasus (Kepel & Lengkong, 2020). Dari berbagai metode tersebut, operasi ORIF merupakan tindakan yang paling umum dilakukan pada pasien fraktur. ORIF adalah prosedur bedah yang bertujuan untuk mengembalikan posisi sejajar tulang serta memberikan stabilitas pada fragmen tulang yang mengalami patah akibat fraktur. Prosedur ini meliputi empat tahapan utama yang dilakukan oleh dokter bedah, yaitu: pertama, melakukan insisi untuk membuka dan mengekspos lokasi fraktur; kedua, melakukan reduksi dengan menyusun kembali fragmen tulang ke posisi anatomis yang tepat; ketiga, memasang pelat volar guna mengamankan fragmen tulang tersebut; dan terakhir, menutup kembali area operasi setelah pemasangan selesai (Ramdhani et al., 2023)

Salah satu masalah keperawatan yang sering muncul pasca operasi adalah nyeri akut, akibat dari trauma skeletal dan pembedahan yang dilakukan pada otot, tulang dan sendi. Area insisi merupakan salah satu sumber utama nyeri tersebut. Intensitas nyeri biasanya meningkat setelah operasi seiring berkurangnya efek anestesi, sehingga pasien mulai merasakan sensasi nyeri akibat trauma pada jaringan selama prosedur bedah (Permatasari & Sari, 2020). Nyeri pasca operasi merupakan pengalaman yang umum terjadi akibat tindakan pembedahan yang menyebabkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit melalui insisi, sehingga memicu sensasi tidak nyaman akibat stimulasi saraf sensorik. Biasanya, pasien merasakan nyeri yang cukup hebat pada dua jam pertama setelah operasi karena efek obat anestesi mulai menghilang. Jika nyeri ini tidak dikendalikan dengan baik, dapat memperlambat proses penyembuhan dan menimbulkan komplikasi pada sistem pernapasan, ekskresi, peredaran darah, serta sistemik lainnya, yang berisiko meningkatkan angka kematian (Mayanti & Sumiyarini, 2023).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi atau non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi dilakukan secara berkolaborasi dengan tim kesehatan lainnya dalam pemberian obat-obatan anti nyeri (Rokhima & Sari, 2022).

Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologis dapat dilakukan berupa relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan pada otot yang dapat diterapkan pada pasien post ORIF yaitu relaksasi benson (Permatasari & Sari, 2020).

Relaksasi Benson adalah teknik respon relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson, yang termasuk metode nonfarmakologis dengan fokus pada aspek spiritual individu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Sania et al., 2024). Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam, konsentrasi pikiran, dan keyakinan pasien melalui pengucapan kata-kata atau kalimat yang bermakna ketenangan secara berulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Futuh et al., 2024). Relaksasi Benson bekerja dengan mengalihkan perhatian individu dari rasa nyeri dan menciptakan suasana tubuh yang rileks dan nyaman. Kondisi ini kemudian meningkatkan proses analgesia endogen dalam tubuh, yang diperkuat oleh kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Sari et al., 2022).

Efektifitas tehnik relaksasi benson ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, letak fraktur, respon psikologis pasien terhadap terapi tersebut. Usia muda cenderung merasakan nyeri dengan lebih mudah dan biasanya lebih terbuka dalam mengungkapkan keluhan nyeri yang dialaminya. Sebaliknya, pada usia tua, seseorang membutuhkan rangsangan nyeri yang lebih kuat untuk dapat merasakan nyeri tersebut. Selain itu, banyak lansia yang menganggap nyeri sebagai bagian alami dari proses penuaan, sehingga seringkali keluhan nyeri mereka tidak disampaikan atau bahkan diabaikan (Misenda et al., 2025). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efektifitas terapi, perempuan umumnya lebih ekspresif dalam mengungkapkan nyeri yang dirasakan dibandingkan laki-laki. Hal ini diduga berkaitan dengan perbedaan hormonal, terutama dominasi hormon estrogen dan progesteron pada perempuan, yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri (Andi et al., 2023).. Letak fraktur dapat memengaruhi tingkat nyeri dan kebutuhan intervensi, sehingga berdampak pada hasil terapi relaksasi (Akbar, 2020). Selain itu respon psikologis pada masing-masing pasien juga dapat mempengaruhi seperti tingkat ke kooperatifan pasien saat intervensi, kemampuan menerima instruksi, dan fungsi fisiologis menjadi aspek penting yang memengaruhi keberhasilan intervensi nonfarmakologis (Annisya et al., 2024).

Dari latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa penulis bermaksud menerapkan teknik nonfarmakologis relaksasi Benson sebagai upaya untuk menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi ORIF di Ruang Dahlia 1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Metode

Karya tulis ilmiah akhir keperawatan ini merupakan studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi kasus adalah 3 pasien post operasi ORIF ekstremitas bawah di Ruang Dahlia 1 RSUP Dr.Sardjito yang mengalami masalah keperawatan nyeri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri pada pasien post ORIF menggunakan lembar observasi pengukuran nyeri *Numerical Rating Scale* dengan interpretasi 0: tidak ada nyeri, 1-3: nyeri ringan, 4-6: nyeri sedang, 7-10 : nyeri berat dan standar prosedur operasional (SPO) relaksasi benson.

kemandirian pasien dalam mengelola nyeri. Selain itu, penerapan teknik ini sebagai bagian dari tindakan keperawatan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dalam penanganan nyeri pasca operasi fraktur. Karena tidak menggunakan obat-obatan, teknik ini juga meminimalkan risiko efek samping, sehingga aman digunakan sebagai terapi tambahan dalam manajemen nyeri akut.

Oleh sebab itu, tenaga kesehatan dianjurkan untuk menerapkan teknik relaksasi Benson ke dalam standar perawatan pasien pasca-ORIF guna meningkatkan kenyamanan dan perkembangan kondisi pasien.

Daftar Pustaka

- Akbar, A. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Femur Post Orif Dengan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Bougenvile Brsu Tabanan (Vol. 2507, Issue February).
- Andi, S., Anik, I., & Senja, A. S. (2023). Penerapan Terapi Murottal Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op. Appendiktomi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 55–61.
- Annisya, N., Erika, & Dewi, Y. I. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4, 9883–9899.
- Futuh, M. F., Handayani, R. N., & Surtiningsih. (2024). Implementasi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(September), 171–178.
- Kemenkes. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Kepel, F. R., & Lengkong, A. C. (2020). Fraktur geriatrik. *E-CliniC*, 8(2), 203–210. <https://doi.org/10.35790/ecl.v8i2.30179>
- Mayanti, L. R., & Sumiyarini, R. (2023). Penerapan Intervensi Cold Pack Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien dengan Post Op ORIF di Bangsal Bougenvile RSUD Kota Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2(3), 152–157.
- Misenda, Immawati, & Utami, I. T. (2025). Implementation Of Slow Deep Breathing In Patients With Mild Head Injuries. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(September), 400–408.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2020). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra : Studi Kasus Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta , Daerah Istimewa Yogyakarta , Indonesia Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Volume 2 Nomor 2 , November2022 Jurnal Kepe. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2(2), 216–220.
- Ramdhani, M. Z., Nugraha, B. A., & Rahayu, U. (2023). Manajemen Pasca Bedah Pada Kasus Open Fraktur Segmental Cruris : Case Report. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289.
- Rokhima, V., & Sari, Y. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri

pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF di RSUD Setia Budi. *Journal of Vocational Health Science*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.31884/jovas.v1i1.19>

Sania, Utami, I. T., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Nyeri Kepala. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 308–314. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>

Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>

WHO. (2022). *Muskuloskeletal Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Zefrianto, D., Sari, S. A., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Implementation of Benson'S Relaxation To the Post Surgery Post Fracture Patients in the Special Surgery Room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).