

Karya Ilmiah Akhir Ners

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI APPENDIKTOMI
DI RUANG ANGGREK RSUD WONOSARI**

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



**Universitas
Alma Ata**

The Globe Inspiring University

**Disusun Oleh :
Rohana
240301163**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2025**

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI APPENDIKTOMI DI RUANG ANGGREK RSUD WONOSARI

Rohana¹, Allama Zaki Almubarak², Mulyanti³

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

²³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas
Alma Ata

Email :240301163@almaata.ac.id

INTISARI

Pendahluan: Apendisitis adalah inflamasi pada umbai cacing (*apendiks vermiformis*) karena adanya sumbatan pada lumen apendiks. Peradangan usus buntu ini menyebabkan gangguan system pencernaan yang disebabkan berbagai faktor diantaranya sumbatan lumen apendiks, *hyperplasia* limfe, tumor, maupun pola makan yang rendah serat. Penatalaksanaan utama apendisitis adalah pembedahan (apendiktomi) yang dapat menimbulkan keluhan nyeri pasca operasi. Nyeri pasca operasi apendiktomi menyebabkan pasien sulit beraktivitas, sulit tidur, dan merasa tidak nyaman. Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri pasien pasca operasi.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien pasca appendiktomi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan 2 klien pasca appendiktomi selama 3 hari. Skala *Numeric Rating Scale* (NRS) digunakan untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Maret - 6 Maret 2025. Terapi relaksasi Benson diberikan selama tiga hari berturut-turut, dilakukan satu kali sehari setiap pagi hari (Jam 10:00-10:20 WIB).

Hasil: Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson selama 3 hari, nyeri yang dialami kedua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 5-6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2-3 (nyeri ringan). Terapi relaksasi Benson terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri pasien pasca operasi apendiktomi sehingga bisa digunakan oleh perawat.

Kata Kunci: Pasca Operasi Appendiktomi, Tingkat Nyeri, Terapi Relaksasi Benson.

APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN SCALE IN POST APPENDICTOMY SURGERY PATIENTS IN THE ORCHID ROOM OF WONOSARI REGIONAL HOSPITAL

Rohana¹, Allama Zaki Almubarak², Mulyanti³

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

²³ Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Alma Ata University
E-mail :240301163@almaata.ac.id

ABSTRAK

Introduction: Appendicitis is an inflammation of the appendix (vermiform appendix) due to blockage of the appendix lumen. This inflammation of the appendix causes digestive system disorders caused by various factors including blockage of the appendix lumen, lymphatic hyperplasia, tumors, and low-fiber diet. The main treatment for appendicitis is surgery (appendectomy) which can cause postoperative pain. Post-appendectomy pain makes it difficult for patients to be active, have difficulty sleeping, and feel uncomfortable. Benson relaxation is a relaxation therapy that can be used to reduce pain in postoperative patients.

Objective: The objective of this study was to determine the effect of Benson relaxation therapy on the pain scale in post-operative appendiktomi patients.

Method: This study used a descriptive method with a case study approach with 2 post-op appendectomy clients for 3 days. The Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure pain intensity before and after the intervention. This study was conducted on March 3 - 6, 2025. Benson relaxation therapy was given for three consecutive days, once a day every morning (10:00-10:20 WIB).

Results: After 3 days of Benson relaxation therapy intervention, the pain experienced by both patients decreased in pain intensity from a scale of 5-6 (moderate pain) to a scale of 2-3 (mild pain). Benson relaxation therapy has been proven to reduce the level of pain in post-appendicitis surgery patients so that it can be used by nurses.

Keywords: Post Op Appendictomi, Benson Relaxation Therapy, Pain Level

PENDAHULUAN

Saluran pencernaan merupakan saluran yang berfungsi menerima makanan yang masuk dan mempersiapkan untuk diserap oleh tubuh. Makanan yang masuk ke dalam tubuh dimetabolisme dan akan menghasilkan energi bagi tubuh seseorang, memperbaiki jaringan yang rusak, membentuk enzim serta hormon. Apabila ada saluran pencernaan yang mengalami gangguan maka akan berakibat pada tubuh, salah satunya pada organ apendiks (1). Apendisitis adalah suatu peradangan pada usus buntu atau dalam bahasa latinnya *Appendiks Vermiformis* yaitu suatu organ yang berbentuk kerucut memanjang dengan panjang 6-9 cm dengan pangkal terletak pada usus besar yang disebut sekum yang terletak di abdomen bagian kanan bawah (2). Penyebab penyakit apendisitis yaitu karena adanya suatu sumbatan pada bagian lumen apendiks yang disebabkan karena adanya massa *feses* yang keras sehingga kurang masuknya pasokan makanan yang berserat. (3).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 prevalensi pasien apendisitis yaitu sekitar 233 dari 100.000 populasi setiap tahun (4). Di Indonesia, menurut data yang telah terbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 setidaknya sebanyak 179.000 (7%) orang mengalami apendisitis setiap tahunnya. Penyakit ini termasuk penyakit kegawatan abdomen tertinggi di Indonesia (5). Penatalaksanaan untuk mengatasi kasus apendisitis adalah dengan dilakukan proses operasi yaitu apendiktomi. Tindakan ini dilakukan dengan tujuan menurunkan perforasi lebih lanjut. Efek yang akan dialami pada pasien setelah pembedahan yaitu nyeri. Masa pemulihan pasca operasi membutuhkan waktu

yang lama dengan rentang waktu rata-rata 72,45 menit. Pada umumnya, tindakan pembedahan akan menimbulkan nyeri dengan skala berat pada 2 jam pertama pasca operasi karena obat anestesi mulai menghilang (6).

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. *The international asociation for study of pain* (IASP), mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman secara sensoris dan emosional yang buruk. Nyeri dikategorikan dalam skala numerik 1-3 di definisikan sebagai nyeri ringan, kemudian 4-6 nyeri sedang, dan 7- 10 nyeri berat (7). Jika nyeri tidak dikendalikan, hal tersebut dapat memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan komplikasi pernapasan, ekskresi, peredaran darah, dan sistemik lainnya. Sebagai akibatnya, beberapa pasien meninggal, kualitas hidup dan kepuasan pasien menurun, lamanya tinggal di rumah sakit meningkat, dan biaya perawatan meningkat (8).

Pengelolaan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi apendiktomi dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengelolaan dengan farmakologi melalui pemberian obat-obatan golongan analgetik (5). Sedangkan pengelolaan nonfarmakologi berupa manajemen nyeri dengan mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan teknik relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan yaitu terapi relaksasi Benson (9).

Terapi relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh pasien. Fokus relaksasi ini terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang- ulang dengan

menggunakan ritme yang teratur disertai sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kalimat afirmasi yang paling diyakini pasien dan mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang dapat mengganggu pasien dan memberikan efek rileks (10). Relaksasi Benson merupakan salah satu tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi apendiktomi (11). Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (12).

Berbagai penelitian sudah dilakukan yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca apendiktomi. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Manurung tahun 2019 dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri *post* apendiktomi di RSUD Porsea”. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam penurunan skala nyeri *post* apendiktomi setelah diberikan relaksasi terapi Benson (13).

Selanjutnya yaitu penelitian dari Alza tahun 2023 dengan judul “Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien *post op* apendiktomi diruang bedah di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro”. Hasil penelitian menunjukkan setelah pemberian relaksasi Benson selama 3 hari skala nyeri pasien *post* operasi apendiktomi yang menjadi subyek mengalami penurunan sesuai yang diharapkan dimana sebelum penerapan skor nyeri pasien adalah 6 dan setelah penerapan menurun menjadi 2 (9).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSUD Wonosari bahwa rata-rata 7-10 pasien apendisitis dirawat setiap bulan dengan masa rawat inap 4-5 hari. Sebagian besar pasien mengalami nyeri akut karena tindakan medis yang membuat pasien mengalami gangguan rasa nyaman dan perubahan emosional. Relaksasi Benson hendaknya dapat digunakan bagi pasien-pasien yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri di rumah sakit khususnya pasien pasca operasi appendiktomi (14). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien selama 10-20 menit dengan frekuensi satu kali sehari dalam waktu tiga hari berturut-turut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Pada penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan pemberian terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi appendiktomi. Penelitian ini dilaksanakan di ruang Anggrek RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta pada tanggal 3 Maret - 6 Maret 2025. Penerapan terapi relaksasi Benson diberikan selama tiga hari berturut-turut, dilakukan satu kali sehari setiap pagi hari (Jam 10:00-10:20 WIB).

Subjek pada penelitian ini adalah 2 pasien pasca operasi appendiktomi di ruang Anggrek RSUD Wonosari dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang sudah ditentukan. Kriteria inklusi yaitu pasien pasca operasi apendiktomi dengan kesadaran composmentis, pasien pasca operasi apendiktomi dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang), pasien yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu pasien pasca operasi

REFERENSI

1. Purnamasari R, Irsandy Syahrudin F, Dirgahayu AM, Iskandar D, Fadhila F. Karakteristik Klinis Penderita Apendisitis. *UMI Med J*. 2023;8(2):117–26.
2. Rauda PR, Sjaaf F, Febrianto BY. Karakteristik Apendisitis pada Usia Muda dan Usia Lanjut di RS Siti Ramah Padang Tahun 2023. 2023;292–9.
3. Magfirah S, Sayuti M, Syarkawi MI. General Peritonitis ec Appendicitis Perforasi. *Galen J Kedokt dan Kesehat Mhs Malikussaleh*. 2023;2(6):1.
4. Guan L, Liu Z, Pan G, Zhang B, Wu Y, Gan T, et al. The global, regional, and national burden of appendicitis in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *BMC Gastroenterol* [Internet]. 2023;23(1):1–13.
5. Indonesia PK. Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. 2022. 7–32 p.
6. Tahir R, Wijaya M, Yanthi D, Keperawatan J, Kemenkes P. Studi Kasus Penerapan Intervensi Keperawatan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Op Appendicitis. 2024;1(1):1–7.
7. Dikson M, Afandy SR. Hubungan Antara Nyeri Dengan Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Dahlia RSUD dr. T.C. Hillers Maumere. 2022;6(2).
8. Hidayatulloh AI, Limbong EO, Ibrahim K. Pengalaman dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi di Ruang Kemuning V RSUP DR. Sadikin Bandung : Studi Kasus. 2020;11(2):187–204.
9. Alza SH, Inayati A, Hasanah U. Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *J Cendikia Muda*. 2023;3(4):561–7.
10. Zefrianto D, Sari SA, Inayati A, Dharma AK, Metro W. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *J Cendikia Muda*. 2024;4(2).
11. Wainsani S, Khoiriyah K. Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*. 2020;1(1):68.
12. Rini DS, Muhsinah S. Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Dengan Pre Operasi Apendisitis : Studi Kasus. 2024;1(1):23–8.
13. Manurung M. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixtomy Di Rsu D Porsea. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2):61.
14. Septiana A, Inayati A, Ludiana. Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendiktomi di Kota Metro. *J Cendikia Muda* [Internet]. 2021;1(4):444–51.

15. J. Nugrahanintyas. W.U. AIS. Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. Med Respati J Ilm Kesehat. 2018;13(3):1–6.
16. Wijaya IPA. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. J Dunia Kesehat. 2019;5(1):1–14.
17. Muhammad Faza Loebis, Afifa Ramadanti, Septi Purnamasari. Gambaran Manajemen Nyeri Akut Paska Operasi pada Pasien yang Menjalani Tindakan Operasi Elektif di RSU Haji Medan. J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij. 2024;11(1):1–8.
18. Raden Vina Iskandya Putri1 TAR. Analisis Intervensi Keperawatan Sebagai Chloramphenicol Zalf Sebagai Primary Dressing Pada Fase Proliferasi Luka Pada Pasien Nn. D Dan Ny. F Dengan Diagnosis Medis Post Op Appendicitis Di Rs Uki Jakarta Timur. J Kreat Pengabd Kpd Masy [Internet]. 2023;2(3):310–24.
19. Haryanti M, Elliya R, Setiawati S. Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendiktomi di Desa Talang Jawa Lampung Selatan. J Kreat Pengabd Kpd Masy. 2023;6(2):742–56.
20. Ramadhan RW, Inayati A, Fitri Luthfiyanti N. Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apenditomi. J Cendikia Muda [Internet]. 2022;2:617–23.