

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON  
TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OP APPENDIKTOMI  
DIRUANG BEDAH DI RSUD JEND. AHMAD YANI METRO**

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES  
ON PAIN SCALE IN POST OP APPENDICTOMIC PATIENTS IN THE  
SURGICAL ROOM IN RSUD JEND. AHMAD YANI METRO**

**Salsabila Hananida Alza<sup>1</sup>, Anik Inayati<sup>2</sup>, Uswatun Hasanah<sup>3</sup>,**  
<sup>1,2,3</sup> Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro  
Email: [sbila2434@gmail.com](mailto:sbila2434@gmail.com)

**ABSTRAK**

Latar belakang : Apendiktomi merupakan pengobatan melalui prosedur tindakan operasi hanya untuk penyakit apendisitis atau penyingkiran/pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Permasalahan apendiktomi akan menyebabkan nyeri, nyeri apendiktomi akan teratasi dengan cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi non-farmakologis dengan mengajarkan relaksasi benson yaitu teknik pernapasan pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Tujuan : relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Tujuan pemberian relaksasi benson yaitu menggambarkan kondisi pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post apenditomi. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) subjek yang digunakan sebanyak 2 (dua) pasien dengan diagnosa medis post operasi apendiktomidi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2022. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan Pada saat pengkajian Setelah dilakukan pengkajian skala nyeri subyek I (Tn. M) hari pertama skala nyeri 4 (skala nyeri sedang), kemudian pada hari ke dua skala nyeri menjadi 3 (skala nyeri ringan), dan penerapan pada hari ketiga skala nyeri menjdi 2 (skala nyeri ringan).Kesimpulan : Skala nyeri subyek II (Nn. K) setelah dilakukan penerapan pada hari pertama yaitu skala nyeri 3 (skala nyeri ringan) dan pada hari kedua dan hari ketiga skala nyeri 2 (skala nyeri ringan).

Kata Kunci :Post op apendiktomi, relaksasi benson, skala nyeri

**Abstract**

Background :Appendectomy is a treatment through a surgical procedure only for appendicitis or removal/removal of an infected appendix. The method of pain management is non-pharmacological therapy by teaching Benson relaxation, namely breathing techniques to patients who are experiencing pain or experiencing anxiety. Objective : benson relaxation is a relaxation that involves breathing techniques in effect and words or expressions that are believed by a person to lower the perceived load or can improve health. The purpose of providing benson relaxation is to describe the patient's condition before and after the application of benson relaxation to reduce pain in post-appendomy patients. The design of this scientific paper uses a case study design. The subject is used as many as 2 (two) patients with postoperative medical diagnoses of appendicitis at RSUD Jend. Ahmad Yani Metro in 2022. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application At the time of the assessment After an assessment of the pain scale of subject I (Mr. M) after the Benson relaxation the first day was a pain scale of 4 (moderate pain scale) then the second day 3 (mild pain scale) and the third day the application of the pain scale became 2 ( mild pain scale). Conclusion: Subject II's pain scale (Mrs. K) was applied on the first day, namely the pain scale 3 (mild pain scale) and on the second and third day the pain scale was 2 (mild pain scale).

Keywords: Post op appendectomy, Benson relaxation, pain scale

## PENDAHULUAN

Apendektomi adalah pembedahan atau operasi pengangkatan apendiks<sup>1</sup>. Apendektomi merupakan pengobatan melalui prosedur tindakan operasi hanya untuk penyakit apendisitis atau penyingkiran/pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Apendektomi dilakukan sesegera mungkin untuk menurunkan risiko perforasi lebih lanjut seperti peritonitis atau abses<sup>2</sup>.

*World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa pelayanan bedah di dunia adalah sebesar 1,4% sampai 1,812% dan sebagian besar karena kasus apendisitis<sup>3</sup>. Angka kejadian apendisitis di negara maju seperti Amerika Serikat cukup tinggi yaitu sekitar 250.000 terjadi setiap tahun. Kejadian apendisitis tertinggi ditemukan pada usia 10-19 tahun (23,3/10.000 populasi per tahun); laki-laki memiliki insiden lebih tinggi daripada wanita untuk semua usia, risiko apendisitis untuk laki-laki adalah 8,6% dan perempuan 6,7%<sup>4</sup>. Angka kejadian apendisitis di Indonesia menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2012 berdasarkan hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia, pasien apendisitis berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang<sup>5</sup>. Berdasarkan data yang diperoleh dari dinkes lampung 2015 di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa penderita apendisitis sejumlah 5980 orang dan 177 diantaranya menyebabkan kematian. Penderita apendisitis

akut di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung 2017 sebanyak 151 orang<sup>6</sup>.

Berdasarkan data yang tercatat di *medical record* ruang Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro pada bulan Januari s.d Desember tahun 2021, apendisitis menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit, yaitu secara berurutan fraktur 21.4%, apendisitis 4.9%, ulkus DM 3.68%, ca colon 3.06%, ca recti 2.45%, ca prostat 1.84%, ruptur ureter 1.84%, abses 1.84%, colik abdomen 1.84%<sup>7</sup>.

Hampir semua pembedahan mengakibatkan rasa nyeri. Nyeri pasca operasi hebat dirasakan pada pembedahan intratoraks, intra - abdomen, dan pembedahan artopedik mayor. Pasca pembedahan (pasca operasi) pasien merasakan nyeri hebat dan 75% penderita mempunyai pengalaman yang kurang menyenangkan akibat nyeri yang tidak adekuat<sup>8</sup>.

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut<sup>9</sup>. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu<sup>10</sup>.

Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi

farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan teknik relaksasi<sup>10</sup>.

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan, dengan mengabungkan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur sikap pasrah dan diimbangi dengan nafas dalam, relaksasi ini menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan<sup>11</sup>.

Teknik relaksasi benson dilakukan setelah kesadaran pasien pulih, serta efek anastesi hilang dan 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<sup>11</sup>.

Berbagai penelitian sudah dilakukan yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post appenditomi salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Manurung. M, Manurung. T, Siagian. P tahun 2019 dengan judul pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri *post appendixotomy* di RSUD Porsea. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam penurunan skala nyeri post appendiktomi setelah relaksasi Benson.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Waisani dan Khoiriyah tahun 2020 melakukan penelitian dengan judul penurunan skala nyeri pasien appendiks post *appendiktomi* menggunakan teknik relaksasi benson. Hasil penelitian didapatkan pada kedua pasien yaitu pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan hasil nyeri ringan, tanda-tanda vital dalam rentang normal, ekspresi pasien tampak tenang dan rileks. Pasien kedua lebih cepat mengatakan nyeri ringan pada hari pertama pertemuan kedua dibandingkan pasien pertama yang mengatakan nyeri ringan pada hari kedua pertemuan keempat, disebabkan karena pasien kedua sering berlatih teknik relaksasi Benson dibandingkan pasien pertama.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Septiana, Inayati, Ludiana tahun 2021 melakukan penelitian dengan judul penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi

*appendiktomi* di kota Metro. Hasil penerapan menunjukkan setelah pemberian relaksasi benson 2 kali sehari selama 3 hari skala nyeri pasien post operasi *appendiktomi* yang menjadi subyek mengalami penurunan sesuai yang diharapkan dimana sebelum penerapan skor nyeri pasien adalah 6 dan setelah penerapan menurun menjadi 2. Relaksasi benson hendaknya dapat digunakan bagi pasien-pasien yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri di rumah sakit khususnya pasien post operasi *appendiktomi*.

#### **METODE PENULISAN**

Metode penulisan yang digunakan dalam penerapan ini adalah rancangan studi kasus deskriptif yaitu menggambarkan keadaan pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi *appendiktomi*.

#### **HASIL**

Pada saat pengkajian hari terakhir kekuatan Setelah dilakukan pengkajian skala nyeri subyek I (Tn. M) setelah dilakukan relaksasi benson hari pertama yaitu skala nyeri 4 (skala nyeri sedang) kemudian hari kedua 3 (skala nyeri ringan) dan hari ketiga penerapan skala nyeri menjadi 2 (skala nyeri ringan). Skala nyeri subyek II (Nn. K) setelah dilakukan penerapan pada hari pertama yaitu skala nyeri 3 (skala nyeri ringan) dan pada hari kedua dan hari ketiga skala nyeri 2 (skala nyeri ringan).

Penerapan ini dilakukan pada Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa Skala nyeri subyek I (Tn. M) sebelum penerapan relaksasi benson (6-8 jam setelah operasi) yaitu 5 (lima). Setelah dilakukan relaksasi benson hari pertama yaitu skala nyeri 4 (empat) kemudian hari kedua 3 (tiga) dan hari ketiga penerapan skala nyeri menjadi 2 (dua). Skala nyeri subyek II (Nn. K) sebelum penerapan relaksasi benson (6-8 jam setelah operasi) yaitu skala nyeri 4 selanjutnya dilakukan penerapan pada hari pertama yaitu skala nyeri 3 (tiga) dan pada hari kedua dan hari ketiga skala nyeri 2 (dua).

Berdasarkan hasil pengkajian skala nyeri sebelum dan setelah penerapan relaksasi benson diatas, menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek

#### **PEMBAHASAN**

Apendiktomi adalah pembedahan atau operasi pengangkatan apendiks<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>.

Hampir semua pembedahan mengakibatkan rasa nyeri. Nyeri pasca operasi hebat dirasakan pada pembedahan intratoraks, intra - abdomen, dan pembedahan artopedik mayor. Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat

individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut<sup>9</sup>. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu<sup>10</sup>.

Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Keluhan apendisitis biasanya bermula dari nyeri di daerah umbilikus atau periumbilikus yang disertai dengan muntah. Dalam 2-12 jam nyeri akan beralih ke kuadran kanan bawah, yang akan menetap dan diperberat bila berjalan. Terdapat juga keluhan anoreksia, malaise, dan demam yang tidak terlalu tinggi. Biasanya juga terdapat konstipasi, tetapi kadang-kadang terjadi diare, mual, dan muntah. Pada permulaan timbulnya penyakit belum ada keluhan abdomen yang menetap. Namun dalam beberapa jam nyeri abdomen bawah akan semakin progresif, dan dengan pemeriksaan seksama akan dapat ditunjukkan satu titik dengan nyeri maksimal<sup>10</sup>.

Teknik relaksasi benson dilakukan setelah kesadaran pasien pulih, serta efek anestesi hilang dan 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<sup>11</sup>.

Cara kerja teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga O<sub>2</sub> tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks<sup>12</sup>.

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa

manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan, dengan menggabungkan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur sikap pasrah dan diimbangi dengan nafas dalam, relaksasi ini menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan<sup>11</sup>.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Siti Waisani, Khoiriyah tahun 2020 dengan judul Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Hasil yang didapatkan adalah klien mengalami penurunan intensitas skala nyeri dengan hasil nyeri ringan, tanda vital dalam batas normal jarak; ekspresi klien tampak tenang dan santai. Relaksasi Benson teknik dapat mengurangi intensitas skala nyeri pada pasien postappendiktomi.

Artikel penelitian berikutnya oleh Astri Septiana, Anik Inayati, Ludiana tahun 2021 dengan judul penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di kota Metro. Hasil penerapan menunjukkan setelah pemberian relaksasi benson 2 kali sehari selama 3 hari intensitas nyeri pasien post operasi appendiktomi yang menjadi subyek mengalami penurunan sesuai yang diharapkan dimana

sebelum penerapan skor nyeri pasien adalah 6 dan setelah penerapan menurun menjadi 2. Relaksasi benson hendaknya dapat digunakan bagi pasien-pasien yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri di rumah sakit khususnya pasien post operasi appendiktomi

### KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penerapan diatas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi yang di terapkan dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi *appendiktomi*, sebelum dilakukan penerapan pasien mengatakan nyeri sedang lalu setelah dilakukan penerapan pasien mengatakan nyeri menjadi nyeri ringan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Haryono, R. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Yogyakarta. Gosen Publishing.
2. Marijata. (2015). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Diunduh pada tanggal 10 April 2022. Dalam web <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/5488/0>
3. WHO. (2016). *Essential emergency surgical procedures in resource-limited facilities: A WHO Workshop in Mongolia*. Clinical Care: Mergency Surgery. Diunduh pada tanggal 25 April 2018 pukul 12.00 WIB dalam web site:

- <http://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/13588/Leaving-no-one-behind-WHO-Mongolia.pdf>.
4. Adiss. (2016). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Diunduh pada tanggal 10 April 2022. Dalam web <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/5488/0>
  5. Depkes RI. *Essential emergency surgical procedures in resource-limited facilities: A WHO Workshop in Mongolia*. Clinical Care: Mergency Surgery. Diunduh pada tanggal 25 April 2018 pukul 12.00 WIB dalam website: <http://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/13588/Leaving-no-one-behind-WHO-Mongolia.pdf>.
  6. Mizar. D. (2000). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendiktomi Di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority (Online)*. Vol. 2, No. 2, Juli 2019. Diunduh pada tanggal 10 April 2022. Dalam web <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/5488/0>
  7. *Medical Record RSUD A Yani Metro*. (2021). *10 Besar Penyakit di Ruang Bedah RSUD A Yani Metro*
  8. Sutanto. (2014). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Diunduh pada tanggal 10 April 2022. Dalam web <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/5488/0>
  9. Berman, S., & Koziar. (2012). Buku ajar praktik keperawatan klinis koziar. Jakarta; EGC.
  10. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
  11. Solehati. T & Kosasih. E. C. (2015). *Relaksasi dalam keperawatan Maternitas*. Bandung : Aditama.
  12. Benson. K. (2000). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Hari Rawat Inap Pasien Post Apendiktomi Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Kota Bandar Lampung Tahun 2018*.