

PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PASIEN NYERI KEPALA

APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TO HEAD PAIN PATIENTS

Sania¹, Indhit Tri Utami², Asri Tri Pakarti³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email : niasania572@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri kepala merupakan suatu sensasi tidak nyaman yang dirasakan pada daerah kepala. Gangguan nyeri kepala berdampak terhadap penurunan kualitas hidupenderitanya, tidak hanya menyakitkan, nyeri kepala juga dapat melumpuhkan aktivitas kehidupan sehari-hari. Penanggulangan nyeri kepala dapat dilakukan menggunakan terapi medis konvensional dan terapi pendamping berupa relaksasi Benson. Tujuan penerapan ini adalah menurunkan nyeri kepala menggunakan relaksasi Benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan dua orang pasien nyeri kepala. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil pengkajian didapatkan bahwa intensitas nyeri sebelum penerapan berada pada rentang nyeri sedang subyek I (skor nyeri 6) sedangkan subyek II (skor nyeri 5), setelah penerapan mengalami penurunan yaitu berada pada rentang nyeri ringan subjek I (skor nyeri 3) dan subyek II (skor 2). Disimpulkan relaksasi benson mampu menurunkan intensitas nyeri kepala. Disarankan bagi penderita nyeri kepala dapat menerapkan terapi relaksasi Benson secara mandiri sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Kata Kunci : Benson, Nyeri kepala

ABSTRACT

Headache is an uncomfortable sensation that is felt in the head area. Headache disorders have an impact on reducing the quality of life of sufferers, not only painful, headaches can also paralyze activities of daily life. Headache management can be done using conventional medical therapy and companion therapy in the form of Benson relaxation. The purpose of this application is to reduce headaches using Benson relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two headache patients. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the study found that the pain intensity before application was in the moderate pain range of subject I (pain score 6) while subject II (pain score 5), after application decreased, namely in the mild pain range of subject I (score pain 3) and subject II (score 2). It was concluded that Benson relaxation can reduce the intensity of headache. It is recommended that headache sufferers can apply Benson's relaxation therapy independently as an alternative to help reduce pain intensity.

Keywords : Benson, Headache

PENDAHULUAN

Nyeri kepala merupakan masalah di seluruh dunia yang terjadi pada penduduk dengan segala usia, ras, pendapatan, dan wilayah geografis. Saat ini, diperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa usia 18-65 tahun menyatakan pernah mengalami nyeri kepala dan diperkirakan prevalensi nyeri kepala secara umum di dunia dirasakan pada 50% orang dewasa¹. Sebuah studi berbasis populasi melaporkan bahwa sakit kepala primer terjadi pada 77,1% dan sakit kepala sekunder pada 10,9% populasi².

Berdasarkan data yang tercatat di *medical record* RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2023, jumlah pasien nyeri kepala (primer dan sekunder) yaitu mencapai 452 kasus (34,5%) dari total 1.325 pasien yang dirawat di ruang saraf³

Gangguan nyeri kepala berdampak terhadap penurunan kualitas hidup penderitanya, tidak hanya menyakitkan, nyeri kepala juga dapat melumpuhkan aktivitas kehidupan sehari-hari. Gangguan nyeri kepala yang berulang dapat merusak kehidupan sosial, keluarga dan pekerjaan¹. Respon nyeri dapat melebihi spasme dan dapat menimbulkan efek yang merugikan pada kesehatan pasien. Nyeri dapat mengganggu kuantitas dan kualitas tidur sehingga menyebabkan kelelahan dan kemungkinan

disorientasi, metabolisme dan kebutuhan oksigen miokardium meningkat, katabolisme meningkat, dan proses penyembuhan terganggu, fungsi imun tertekan⁴.

Penatalaksanaan nyeri kepala saat ini disesuaikan dengan tipe dari nyeri kepala itu sendiri. Penatalaksanaan nyeri kepala sekunder difokuskan pada penyebab yang dicurigai. Pengobatan beberapa nyeri kepala sekunder, seperti pasca trauma, bisa menggunakan pengobatan untuk migrain karena sebagian besar sakit kepala pasca trauma memiliki fenotipe migrain. Pengobatan sakit kepala primer lainnya tidak selalu sama dan perlu mempertimbangkan tingkat keparahan dari gejala⁵. Perawatan yang tepat untuk nyeri kepala memerlukan diagnosis dan pengenalan kondisi yang akurat. Kelas obat utama untuk nyeri kepala meliputi analgesic, atiematik, obat antimigrain spesifik dan obat profilaksis¹. Selain menggunakan terapi medis konvensional, penatalaksanaan nyeri juga dapat dilakukan menggunakan terapi komplementer (*complementary therapies*) yang merupakan terapi pendukung/pendamping dari terapi medis konvensional⁶.

Terapi pendamping yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan rasa nyaman nyeri yaitu teknik relaksasi dimana teknik ini dipercaya

mampu mendistraksi fokus pasien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri⁴. Salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan untuk meredakan nyeri adalah relaksasi Benson yaitu sebuah teknik penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Relaksasi ini merupakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri, tetapi pada teknik ini ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri⁷.

Melalui studi literature review menemukan bahwa terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif terhadap penurunan nyeri kepala⁸. Penelitian Terapi relaksasi Benson memiliki efek positif dan signifikan terhadap nyeri⁹. Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan nyeri kepala menggunakan Relaksasi Benson terhadap pasien nyeri kepala.

METODE

Desain penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Penelitian ini

bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita nyeri kepala.

Dalam study kasus karya tulis ilmiah ini melibatkan 2 subjek yang di rawat di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro tahun 2023. Berikut kriteria subjek dalam karya tulis ilmiah, yaitu Pasien nyeri kepala ringan (1-3) sampai sedang (4-6), Memiliki kesadaran composmentis, Beragama Islam, Bersedia menerima tindakan intervensi (relaksasi Benson), Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik Responden diberi perlakuan berupa pemberian Relaksasi Benson yang dilakukan satu kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap latihan 5-10 menit. Instrumen yang dilakukan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan tindakan penerapan relaksasi benson.

HASIL

Adapun hasil dari intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi benson terhadap pasien nyeri kepala dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1

Perubahan Intensitas Nyeri Kepala antara Sebelum dan Setelah Pemberian Relaksasi Benson

No	Waktu	Perubahan Nyeri Kepala
		Penerapan Sebelum Kriteria Sesudah Kriteria

1	Subyek I (Tn. J)				
	Hari ke 1	6	Sedang	6	Sedang
	Hari ke 2	5	Sedang	4	Sedang
	Hari ke 3	3	Ringan	3	Ringan
2	Subyek II (Ny. M)				
	Hari ke 1	5	Sedang	5	Sedang
	Hari ke 2	4	Sedang	3	Ringan
	Hari ke 3	3	Ringan	2	Ringan

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nyeri kepala yang dirasakan Tn. J pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skor 6 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi hari pertama belum terjadi perubahan. Pada hari kedua sebelum intervensi, skor nyeri Tn. J lebih rendah dibandingkan hari pertama yaitu 5 namun masih berada pada rentang nyeri sedang dan setelah intervensi menurun menjadi 4. Hari terakhir intervensi, skor nyeri Tn. J sebelum dan setelah intervensi berada pada rentang nyeri ringan dengan skor 3. Sedangkan intensitas nyeri Ny. M hari pertama sebelum intervensi yaitu berada pada skor 5 dengan kategori nyeri sedang dan setelah intervensi belum terjadi perubahan. Hari kedua sebelum intervensi, intensitas nyeri Ny. M masih berada pada skor 5 atau masih berada pada rentang nyeri sedang dan setelah intervensi mengalami sedikit penurunan menjadi 4 dengan kriteria nyeri sedang sampai dengan hari terakhir sebelum penerapan, sementara pada hari terakhir setelah penerapan menurun menjadi 3 atau berada pada rentang nyeri ringan.

PEMBAHASAN

a. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa subyek I (Tn. J) berusia 55 tahun sedangkan subyek II (Ny. M) berusia 54 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi persepsi dan ekspresi nyeri¹⁰. Prevalensi nyeri kepala meningkat seiring bertambahnya usia, karena semakin bertambahnya usia seseorang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berpersepsi dan berperilaku terhadap nyerinya. Pasien di atas usia 50 tahun yang mengeluh sakit kepala lebih sering memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi yang merupakan sakit kepala sekunder¹¹. Kondisi nyeri kepala pada pasien hipertensi sendiri dapat diakibatkan oleh adanya peningkatan tekanan intrakranial¹².

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek I berjenis kelamin laki-laki dan subyek II dalam penerapan ini berjenis kelamin perempuan. studi menemukan bahwa nyeri kepala dua sampai tiga kali lebih tinggi pada wanita dibandingkan laki-laki¹³. Nyeri kepala antara laki-laki dan perempuan adalah sama sebelum usia 12 tahun (hampir 10%) tetapi meningkat pada anak perempuan setelah usia 12 tahun (28-36%) dan 20% untuk anak laki-laki¹⁴.

Jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan kejadian vertigo. Distribusi ini memperlihatkan bahwa wanita lebih rawan kemungkinan karena perubahan hormonal. Pada wanita, estrogen dan progesteron mulai menurun sebelum menopause, dan tetap rendah setelah menopause, sementara follicle stimulating hormone (FSH) meningkat dan tetap tinggi. Penurunan atau kenaikan yang tiba-tiba dari estrogen dapat mengganggu homeostasis anion/ion dan dapat mengganggu fungsi neurosensorik, sehingga meningkatkan prevalensi nyeri kepala¹⁵.

c. Tekanan Darah

Tekanan darah pada kedua responden cukup tinggi yaitu 171/108 mmHg dan 130/100mmHg. Sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari merupakan gejala awal hipertensi¹⁶. Nyeri kepala disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan Oksigen dan peningkatan karbondioksida kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang

meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak¹⁷.

Berdasarkan hasil penerapan berupa pemberian relaksasi Benson terhadap pasien nyeri kepala didapatkan bahwa hari pertama sebelum pemberian terapi relaksasi Benson, nyeri kepala subyek I (Tn. J) dan subyek II (Ny. M) berada pada rentang nyeri sedang dan setelah pemberian intervensi relaksasi benson 1 kali sehari selama 3 hari, intensitas nyeri kedua subyek mengalami penurunan yaitu berada pada rentang nyeri ringan. Hasil penerapan ini sejalan teori yang menjelaskan bahwa salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan untuk meredakan nyeri adalah relaksasi Benson yaitu sebuah teknik penggabungan antara relaksasi dan factor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Relaksasi ini merupakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri, tetapi pada teknik ini ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri⁷

Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas dapat dijelaskan bahwa pemberian relaksasi Benson terbukti mampu membantu menurunkan intensitas nyeri kepala dimana skor nyeri kepala

setelah diberikan relaksasi Benson lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian relaksasi Benson. Hal ini terjadi karena penggabungan antara teknik pernapasan dan unsur keyakinan pada relaksasi Benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai neurotransmitter. Endorphine muncul dengan cara memisahkan diri dari deoxyribo nucleic acid (DNA) yaitu substansi yang mengatur kehidupan sel dan memberikan perintah bagi sel untuk tumbuh atau berhenti tumbuh. Pada permukaan sel terutama sel saraf terdapat area yang menerima endorphine. Ketika endorphine terpisah dari DNA, endorphine membuat kehidupan dalam situasi normal menjadi tidak terasa menyakitkan. Endorphine mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri dipostsinap sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak dialami⁷

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan relaksasi benson terhadap pasien nyeri kepala penulis mengambil kesimpulan bahwa relaksasi benson mampu menurunkan intensitas nyeri kepala. Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis akan menyampaikan beberapa saran yaitu bagi penderita nyeri kepala dapat menerapkan terapi relaksasi Benson secara mandiri sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Bagi tenaga kesehatan hendaknya terus berupaya memberikan informasi kepada masyarakat tentang manajemen nyeri kepala yang dapat dilakukan secara mandiri, diantaranya menggunakan relaksasi Benson.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2022). Headache disorders. Diambil dari World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. Muhammad, AAB (2021). Karakteristik gangguan sakit kepala, menurut ICHD-III di klinik sakit kepala rawat jalan di Kegubernuran Sohag, Mesir. *Jurnal Neurologi, Psikiatri, dan Bedah Saraf Mesir*, 57 (1), 1-9.
3. Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro. (2020). *Profil Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro*. Metro.
4. LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 5, Vol. 1; A. Linda & R. P.

- Wulandari, Ed.; B. Bariid & N. B. Subekti, Penerj.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
5. Rizzoli, P., & Mullally, W. J. (2018). Headache. *The American journal of medicine*, 131(1), 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.09.005>
 6. Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
 7. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2018). *H* (Anna, Ed.). Bandung: PT. Refika Aditama.
 8. Afiffa, A. N., & Septiawan, T. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi: Literature Review.
 9. Momen, R., Roshandel, M., & Pishgooie, S. A. H. (2018). The Effect Of Benson Relaxation Method On Pain Severity After Laminectomy In Admitted Patients To AJA Hospitals. *Journal of Military Caring Sciences*, 4(3), 168–177.
 10. Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktek Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika
 11. Togha, M., Karimitafti, MJ, Ghorbani, Z., Farham, F., Naderi-Behdani, F., Nasergivehchi, S., ... & Jafari, E. (2022). Karakteristik dan komorbiditas sakit kepala pada pasien di atas 50 tahun: studi cross-sectional. *Geriatric BMC* , 22 (1), 1-10.
 12. Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi* (A. Hartono, Penerj.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
 13. Neuhauser, HK (2016). *Epidemiologi pusing dan vertigo*. Buku pegangan neurologi klinis , 137 , 67-82.
 14. Talebian, A., Soltani, B., & Rezaei, MH (2015). Penyebab dan faktor penyebab sakit kepala di antara anak usia 5 hingga 15 tahun yang dirujuk ke klinik neurologi di Kashan, Iran. *Jurnal Neurologi Anak Iran* , 9 (1), 71.
 15. Sukarto, A. (2019). Hubungan Jumlah Faktor Risiko Vaskular Dengan Kejadian Penyakit Vertigo Sentral Atau Perifer Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
 16. LeMone, P.,Burke, KM & Bauldoff, G.(2015).*Buku Ajar KeperawatanMedikal Bedah Volume 1* . alih Bahasa: Subekti, B N.Jakarta: EGC
 17. Setyawan, D., & Kusuma, M. A. B. (2014). Pengaruh Remberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah*
-