

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI  
PADA PASIEN POST OPERASI APPENDIKTOMI  
DI RUANG BEDAH RSUD. JENDERAL AHMAD YANI KOTA METRO**

***APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE  
IN REDUCING PAIN SCALE IN POST OPERATING PATIENTS APPENDICTOMY  
IN THE SURGERY ROOM  
OF GENERAL AHMAD YANI METRO HOSPITAL***

**Dimas Rizki Imanda<sup>1</sup>, Anik Inayati,<sup>2</sup> Sapti Ayubbana,<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Akademi Keperawatan Dharma Wacana  
Email : [dimasrizki@gmail.com](mailto:dimasrizki@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Apendisitis adalah peradangan akibat infeksi pada usus buntu atau umbai cacing (apendiks). Usus buntu sebenarnya adalah sekum (caecum). Infeksi ini bisa mengakibatkan peradangan akut sehingga memerlukan tindakan bedah segera untuk mencegah komplikasi yang umumnya berbahaya. Appendiktomi yaitu pembedahan untuk mengangkat apendiks yang mengalami inflamasi, pembedahan di indikasikan bila diagnose apendisitis telah di tegakkan. Masalah yang muncul pada pasien post operasi appendiktomi adalah gangguan rasa nyaman nyeri dan hal tersebut membutuhkan manajemen nyeri yang tepat, salah satunya menggunakan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri dan pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata. Latihan relaksasi sering kali digunakan dalam manajemen stress yang ditujukan untuk menurunkan ketegangan otot-otot tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, dimana pada karya tulis ilmiah ini penulis ingin melakukan penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi appendiktomi. Subjek dalam karya tulis ilmiah ini adalah 2 pasien post operasi appendiktomi di Ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.

Kata Kunci : Nyeri, Post Operasi Apendiktomi, Relaksasi Benson.

**ABSTRACT**

Appendicitis is inflammation due to infection of the appendix or appendix. The appendix is actually the cecum (caecum). This infection can cause acute inflammation that requires immediate surgery to prevent complications which are generally dangerous. Appendectomy is surgery to remove the inflamed appendix, surgery is indicated when the diagnosis of appendicitis has been established. The problem that arises in post appendectomy surgery patients is pain discomfort and this requires proper pain management, one of which is using the Benson relaxation technique. Benson relaxation technique is a breathing technique commonly used in hospitals for patients who are experiencing pain and in Benson relaxation there is an added element of belief in the form of words. Relaxation exercises are often used in stress management aimed at reducing tension, relaxing the body's muscles, lowering blood pressure, reducing pain. The design of this scientific paper uses a case study design, where in this scientific paper the author wants to apply Benson's relaxation to reduce the pain intensity of post-appendectomy patients. The subjects in this scientific paper are 2 post-appendectomy patients in the Surgical Room at RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.

Keywords: Pain, Post Operating Appendectomy, Benson Relaxation.

## PENDAHULUAN

Apendisitis merupakan inflamasi pada umbai cacing (apendiks vermiformis), yang merupakan proyeksi apeks sekum. Penyakit ini merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dijumpai, biasanya terjadi pada usia antara 10-19 tahun, meskipun dapat menyerang pada usia berapa pun<sup>1</sup>.

Penyebab appendicitis yaitu karena adanya obstruksi atau penyumbatan pada lumen apendiks yang disebabkan oleh fekalit (massa feses yang keras, yang disebabkan kurangnya makanan berserat). konstipasi akan menaikkan tekanan intrasekal yang berakibat sumbatan fungsional apendiks dan meningkatnya pertumbuhan flora colon, sehingga memiliki risiko apendisitis yang lebih tinggi<sup>8</sup>. Komplikasi yang sering muncul akibat apendisitis diantaranya yaitu abses, perforasi, peritonitis, sehingga perlu penanganan cepat untuk dilakukan tindakan appendiktomi. Appendiktomi yaitu pembedahan untuk mengangkat apendiks pembedahan di indikasikan bila diagnosa apendisitis telah ditegakkan, dilakukan dengan adanya sayatan (luka), sehingga terputusnya jaringan kontinuitas yang menimbulkan masalah nyeri<sup>9</sup>.

World Health Organization (WHO) 2014, menyebutkan bahwa 7% penduduk di Negara barat menderita appendicitis yang menyebabkan appendiktomi dan terdapat lebih dari 200.000 appendiktomi dilakukan di Amerika Serikat setiap tahunnya. di Indonesia insiden apendisitis cukup tinggi, terlihat dengan

adanya peningkatan jumlah pasien dari tahun ketahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari (Depkes, 2016) kasus apendicitis pada tahun 2016 sebanyak 65.755 orang dan pada tahun 2017 jumlah pasien apendisitis sebanyak 75.601 orang . 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. Berdasarkan data yang tercatat di Medical Record ruang bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro, pada bulan januari s.d desember tahun 2022 jumlah pasien appendicitis dan telah dilakukan appendiktomi sebanyak 123 orang<sup>2</sup>.

Pasien post operasi appendiktomi rata-rata pasien mengalami masalah nyeri karena setiap prosedur pembedahan mengakibatkan terputusnya jaringan yang menyebabkan luka, dengan adanya luka tersebut, akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan implus nyeri<sup>3</sup>.

Nyeri merupakan pengalaman sensasi sensori dan emosi yang tidak menyenangkan, keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif atau individual, menyakitkan tubuh, dan kapan pun individu mengatakannya adalah nyata. Peran perawat dalam penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan pendekatan

nonfarmakologis yaitu teknik Relaksasi Benson<sup>3</sup>.

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. Tetapi, pada Relaksasi Benson terdapat penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang mengungkapkan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri, Teknik Relaksasi Benson dilakukan setelah kesadaran pasien pulih, serta efek anestesi nyeri hilang<sup>6</sup>.

Penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendicitis di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongonsidi Teling Manado, didapatkan hasil ada pengaruh setelah dilakukan teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendicitis<sup>5</sup>. Penelitian lain yang dilakukan tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post appendiktomi di RSUD Porsea Sumatra Utara,

didapatkan hasil bahwa ada perbedaan skala nyeri dan terdapat penurunan skala nyeri pada pasien post operasi appendiktomi setelah dilakukan teknik relaksasi Benson<sup>4</sup>.

Berdasarkan masalah yang terjadi akibat appendiktomi yang menimbulkan masalah nyeri, pasien takut untuk melakukan pergerakan sehingga berdampak aktivitas terganggu, serta mempengaruhi waktu penyembuhan luka dan lama hari rawat. Maka penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan tentang Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi di Rumah Sakit Umum Jenderal Ahmad Yani Kota Metro<sup>7</sup>.

## **METODE**

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, dimana pada karya tulis ilmiah ini penulis ingin melakukan penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi apendiktomi. Subjek dalam karya tulis ilmiah ini adalah 2 pasien post operasi appendiktomi dan telah dilaksanakan pada tanggal 19 s.d 24 Mei 2023 di Ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Alat ukur yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah menggunakan lembar observasi sebagai pengumpul data hasil pengukuran nyeri dan skala pengukuran nyeri (Deskriptif).

## **HASIL**

Penerapan Relaksasi Benson terhadap nyeri pasien post operasi Appendiktomi di ruang

No	Data Pengkajian	Subyek I	Subyek II
1	Nama	An. N	An. P
2	No.RM	776543	453622
3	Umur	14 Th	16 Th
4	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
5	Pendidikan	SMP	Tidak Sekolah
6	Pekerjaan	Turut orang tua	Turut orang tua
7	Suku	Jawa	Jawa
8	Keluhan saat masuk	Nyeri post operasi	Nyeri post operasi
9	Tanda-tanda vital		
	Tekanan Darah	110/90 (H1) 100/80 (H2) 90/70 (H3)	120/90 (H1) 110/90 (H2) 100/80 (H3)
	Nadi	94x/menit (H1) 90x/menit (H2) 86x/menit (H3)	86x/menit (H1) 86x/menit (H2) 80x/menit (H3)
	Pernafasan	24x/menit (H1) 24x/menit (H2) 22x/menit (H3)	22x/menit (H1) 22x/menit (H2) 20x/menit (H3)
	Suhu	38,5°C (H1) 38°C (H2) 37°C (H3)	39°C (H1) 38°C (H2) 37°C (H3)

Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro diberikan selama 3 hari yaitu pada tanggal 19 s.d 21 Mei 2023 dan 22 s.d 24 Mei 2023. Adapun gambaran karakteristik kedua responden serta data-data yang didapatkan pada

saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Gambaran Subyek Penerapan**

**Tabel 2 Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Antara Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson**

No	Waktu Penerapan	Skala/ Kriteria Nyeri Sebelum Pemberian Terapi	Skala/ Kriteria Nyeri Setelah Pemberian Terapi
1	Subyek I (An.N)		
	Hari ke 1	6 (Sedang)	5 (Sedang)
	Hari ke 2	5 (Sedang)	4 (Sedang)
	Hari ke 3	3 (Ringan)	2 (Ringan)
2	Subyek II (An.P)		
	Hari ke 1	5 (Sedang)	4 (Sedang)
	Hari ke 2	4 (Sedang)	3 (Ringan)
	Hari ke 3	3 (Ringan)	2 (Ringan)

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nyeri post operasi An. N pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skala 6 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi menurun menjadi 5 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang sampai dengan hari kedua sebelum penerapan

dan pada hari kedua setelah penerapan menurun menjadi 4 masi dalam kategori nyeri sedang. Sampai pada hari ketiga sebelum intervensi nyeri berada pada skala 3 dan setelah intervensi, nyeri An. N berada pada skala 2 atau berada pada kategori nyeri ringan. Sedangkan An. P pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skala 5 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi menurun menjadi 4 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang, pada hari kedua sebelum penerapan nyeri berada pada skala 4 masih termasuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah penerapan menurun menjadi 3 atau sudah masuk dalam kategori nyeri ringan. Sampai pada hari ketiga sebelum intervensi nyeri masi pada skala 3 dan setelah intervensi, nyeri An. P berada pada skala 2 atau berada pada kategori nyeri ringan.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Subyek Penerapan**

#### **a. Usia**

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa An. N memasuki usia 14 tahun dan An. P berusia 16 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan termasuk dengan nyeri post operasi Appendiktomi dengan diagnosa medis Apendicitis seperti yang dialami An. N dan An. P. Dalam hal ini usia An. N lebih muda 2 tahun di bandingkan An. P sehingga persepsi nyeri yang dirasakan An. N lebih berat di bandingkan dengan

An. P. Hal ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi persepsi dan ekspresi seseorang terhadap nyeri. Perbedaan perkembangan pada orang dewasa dan anak sangat mempengaruhi bagaimana bereaksi terhadap nyeri. Sementara hasil studi mengungkapkan bahwa usia terbukti berhubungan dengan kejadian appendicitis. Studi literatur review juga menemukan bahwa usia terbukti berhubungan dengan kejadian apendicitis, pada usia muda cenderung beresiko terkena apendicitis. Apendicitis cenderung terjadi karena kurangnya konsumsi makanan yang berserat, bahan makanan, cara makanan itu diolah dan waktu makan yang tidak teratur<sup>3</sup>.

#### **b. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek I An. N dan subyek II An. P berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kondisi Kesehatan dan juga terkait dengan persepsi terhadap nyeri bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Secara umum pria dan wanita tidak berbeda dalam berespon terhadap nyeri, akan tetapi beberapa kebudayaan mempengaruhi pria dan Wanita dalam mengekspresikan nyeri. Misalnya seorang pria tidak boleh menangis dan harus berani sedangkan Wanita boleh menangis dalam situasi yang sama.

Terkait dengan kejadian Apendicitis, studi literatur review menemukan bahwa pada keluhan akut abdomen yang paling banyak sering terkena adalah laki-laki, dimana perbandingan antara laki-laki dan perempuan adalah 2:1. Pada keluhan akut abdomen yang paling sering terjadi yaitu pada laki-laki, karena perempuan lebih sering mengonsumsi makanan berserat dibandingkan laki-laki. Namun demikian, prevalensi Apendicitis pada perempuan juga dapat meningkat saat kekurangan makanan yang mengandung serat<sup>3</sup>.

#### **c. Pendidikan**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa dilihat dari tingkat pendidikan, An. N memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah pertama, sedangkan An. P tidak sekolah. Hubungan langsung antara tingkat pendidikan dengan masalah nyeri secara teori belum ada yang menjelaskan, namun tingkat pendidikan dapat dikaitkan dengan pengetahuan seseorang, dimana orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan masalah kesehatan sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya, bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin

banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan<sup>3</sup>.

#### **d. Pekerjaan**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa An. N masih berstatus sebagai pelajar dan An. P tidak bekerja. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri seseorang karena terkait dengan tingkat kelelahan sebagaimana dijelaskan oleh Zakiyah, (2015) bahwa rasa lelah menyebabkan peningkatan sensasi nyeri dan dapat menurunkan kemampuan coping dalam mengatasi nyeri<sup>3</sup>.

### **2. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Benson**

Berdasarkan hasil penerapan nyeri post operasi An. N pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skor 5 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi berupa pemberian relaksasi Benson menurun menjadi 4 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang sampai dengan hari kedua sebelum penerapan dan pada hari kedua setelah penerapan menurun menjadi 3 atau sudah masuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hari ketiga sebelum intervensi, nyeri An. N berada pada skor 3 atau berada pada kategori nyeri ringan dan setelah intervensi skor nyeri menurun menjadi 2 yaitu kategori nyeri ringan. Sedangkan pada An. P pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skor 6 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan

setelah intervensi berupa pemberian relaksasi Benson menurun menjadi 5 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang sampai dengan hari kedua sebelum penerapan skor nyeri 4 dan pada hari kedua setelah penerapan menurun menjadi 3 atau sudah masuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hari ketiga sebelum intervensi, nyeri An. P berada pada skor 3 atau berada pada kategori nyeri ringan dan setelah intervensi skor nyeri menurun menjadi 2 yaitu kategori nyeri ringan.

Hasil penerapan ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa di antara masalah yang muncul pasca bedah pada pasien appendicitis adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Penanganan gangguan rasa nyaman nyeri merupakan salah satu peran keperawatan yang sangat penting baik sebelum, selama dan setelah pembedahan. Tindakan keperawatan untuk membantu mengatasi nyeri pasca operasi diantaranya dapat dilakukan dengan terapi komplementer, di antaranya adalah tehnik relaksasi. Tehnik relaksasi yang bisa berupa relaksasi Benson dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri.

Hasil penerapan ini juga sejalan dengan penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongonsidi Teling Manado, didapatkan hasil ada pengaruh setelah dilakukan tehnik relaksasi benson terhadap

penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendicitis<sup>5</sup>. Desain eksperimen semu (quasi eksperimen), rancangan *pre and post test without control*, sampel 16 orang. Tehnik relaksasi Benson dilakukan setelah pemberian analgesic dengan durasi 30 menit setiap hari selama tiga hari. Sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson dilakukan pengukuran skala nyeri dengan Numeric Rating Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi appendicitis ( $p < 0,05$ ) dimana rata-rata intensitas nyeri pasien sebelum pemberian relaksasi Benson adalah  $6,62 \pm 0,88$  dan setelah intervensi terjadi penurunan menjadi  $3,25 \pm 0,77$ <sup>10</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan tentang pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post appendiktomi di RSUD Porsea Sumatra Utara, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan skala nyeri dan terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada kelompok pasien post operasi apendiktomi<sup>4</sup>.

## KESIMPULAN

Penerapan tehnik relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi Appendiktomi di ruang bedah umum Rsud. Jend. Ahmad Yani Metro.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Soetmadji, W. D., Ratnawati, R & Sujuti, H. (2019). *Buku Ajar Patofisiologi. Singapura: Elsevier Inc.*
2. Medical Record RSUD A Yani Metro. (2021). Jumlah Kasus Apendisitis Bulan Januari - Desember 2021.
3. Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. (Anna, Ed). Bandung: PT. Refika Aditama.
4. Manurung, M., Manurung, T & Siagian, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendiktomi Di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority (Online)*. Vol. 2, No. 2, Juli 2019 ISSN 2614-4719. Halaman 61-69.  
<https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
5. Rasubala, F. G., Kumaat, T. L & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUP. Dr. R. D. Kandou dan RS TK. III R. W. Mongisidi Teling Manado. *Journal keperawatan (Online)* Volume 5 Nomor 1, Februari 2017.
6. Siti Waisani. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, Vol 1 No 1, April 2020 e-ISSN : DOI :10. 26714/ nm.v1i1.5488.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>
7. Septiana. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda* Volume 1, Nomor 4, Desember 2021 ISSN : 2807-3649.
8. Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Egc.
9. Sjamsuhidajat. (2012). *Buku Ajar Ilmu Bedah*, Edisi II. Jakarta : Egc.
10. Black, J. M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan Edisi 8 Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.