Jurnal Cendikia Muda
Volume 5, Nomor 4, Desember 2025
ISSN : 2807-3469

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN DISPEPSIA

IMPLEMENTATION OF THE FINGER GRIP RELAXATION TECHNIQUE AND BENSON'S RELAXATION ON PAIN SCALE IN DYSPEPSIA PATIENTS

M. Rajes Bintang Satria[1], Ludiana[2], Immawati[3]
[1,2,3] Akademi Keperawatan Dharma Wacana
Email : rajesbintangsatria@gmail.com

ABSTRAK

Dispepsia didefinisikan sebagai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman yang berpusat pada perut bagian atas. tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien dispepsia yang mengalami nyeri dapat tercermin dari perilaku pasien. Solusi dalam menangani masalah nyeri pada penderita dyspepsia adalah pemberian relaksasi genggam jadi dan relaksasi benson. Relaksasi genggam jari dan relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri. Tujuan umum karya tulis ilmiah ini yaitu mengetahui skala nyeri pada pasien dispepsia sebelum dan setelah dilakukan implementasi relaksasi genggam jadi dan relaksasi benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) orang pasien dengan dispepsia di RPD B Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2024. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan implementasi teknik genggam jari dan relaksasi benson terhadap pada pasien dispepsia kedua pasien tidak mengalami nyeri kembali. Diharapkan pada pasien dispepsia dapat menerapkan implementasi teknik genggam jari dan relaksasi benson ketika nyeri yang dialami muncul kembali.

Kata Kunci : Dipepsia, Genggam jari, Relaksasi benson,

ABSTRACT

Dyspepsia is defined as pain or discomfort centered in the upper abdomen. Signs and symptoms that often occur in dyspepsia patients who experience pain can be reflected in the patient's behavior. The solution to dealing with pain problems in dyspepsia sufferers is to provide handheld relaxation and Benson relaxation. Finger grip relaxation and Benson relaxation can reduce sympathetic nerve activity, so with this relaxation action it is hoped that pain in the epigastrium will decrease and can have a good influence for a relatively short period of time in dealing with pain. The general aim of this scientific paper is to determine the pain scale in dyspepsia patients before and after implementing handheld relaxation and Benson relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) patients with dyspepsia at RPD B Jend. Ahmad Yani Metro in 2024. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after implementing the finger grip technique and Benson relaxation on dyspepsia patients, both patients did not experience pain again. It is hoped that dyspepsia patients can apply the finger grip technique and Benson relaxation when the pain they experience reappears.

Keywords: dipepsia, Benson relaxation, finger grip technique

PENDAHULUAN

Dispepsia didefinisikan sebagai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman yang berpusat pada perut bagian atas, yang dapat disertai keluhan-keluhan lain seperti perut terasa cepat penuh (fullness), kembung (bloating), atau cepat merasa kenyang meskipun baru makan lebih sedikit daripada porsi biasanya (early satiety) dan tidak berhubungan dengan fungsi kolon [1].

Prevalensi dispepsia di dunia mencapai sekitar 13-40% dari total populasi setiap tahun. World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa jumlah orang yang menderita dispepsia di seluruh dunia berkisar antara 15 dan 30 persen setiap tahun. Tingkat prevalensi dispepsia berkisar antara 7 dan 45%, tergantung pada definisi yang digunakan dan lokasi geografis[2]. Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, dispepsia adalah salah satu dari lima penyakit utama yang menyebabkan rawat inap di rumah sakit pada tahun tersebut, dengan angka kejadian 18.807 kasus (39,8%) pada pria dan 60,2% pada Wanita[3]. Pada tahun 2022 terjadi sekitar 10 juta jiwa atau 6,5% dari total populasi penduduk. Pada tahun 2023 diperkirakan angka kejadian dispepsia terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa menjadi 28 jiwa setara dengan 11,3% dari keselurahan penduduk di Indonesia[4].

Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung mengatakan bahwa dispepsia termasuk dalam sepuluh kasus penyakit terbanyak di Provinsi Lampung pada tahun 2020 dengan jumlah kasus sebesar 222.037 kasus[5]. Berdasarkan data medical record di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro di Ruang RPD B pada tahun 2022, kasus dispepsia menempati urutan ke-4 dari 10 besar penyakit rawat inap dengan 128 penderita.

Dispepsia merupakan suatu keluhan yang diasosiasikan sebagai akibat dari kelainan saluran makanan bagian atas yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada perut bagian atas, perih, mual, muntah, kadang - kadang disertai rasa panas di dada maupun perut, terasa cepat kenyang ketika sedang makan, perasaan kembung, serta banyak mengeluarkan gas asam dari dalam mulut. Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien dispepsia yang mengalami nyeri dapat tercermin dari perilaku pasien misalnya suara (menangis, merintih, menghembuskan nafas), ekspresi wajah (meringis, menggigit bibir), pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang), interaksi sosial (menghindari percakapan, disorientasi waktu) [6].

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang dapat mengalami nyeri yang sama serta tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Hal tersebut yang menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri[6]. Rasa nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri yang

dirasakan pasien sampai menuju tingkat rasa kenyamanannya[6].

Solusi dalam menangani masalah nyeri pada penderita dispepsia dapat dilakukan dengan manajemen nyeri meliputi pemberian terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat berupa intervensi keperawatan seperti teknik relaksasi dalam, akupresur, kompres air hangat, dan teknik relaksasi benson, relaksasi genggam jari [6].

Pengendalian nyeri secara farmakologi terbukti sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pasien sendiri untuk dapat mengontrol nyeri yang dirasakannya dan memiliki efek jangka panjang atau dikenal dengan efek samping seperti terjadinya gangguan pada ginjal. Oleh karena itu dibutuhkan kombinasi antara terapi farmakologi dan non-farmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang dengan cepat serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode non-farmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tetapi tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik ataupun menit[6].

Salah satu asuhan keperawatan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien dispepsia adalah pemberian relaksasi genggam jadi dan relaksasi benson. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara mudah untuk mengelola emosi mereka dan mengembangkan kecerdasan emosional, bahwa teknik relaksasi membuat pasien dapat mengendalikan diri ketika rasa tidak nyaman atau sakit, stres fisik dan emosi pada nyeri. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian (energy channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak yang akan diterima dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar[7].

Sementara teknik relaksasi religius benson adalah pengembangan respons relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, di mana relaksasi ini menyatukan perpaduan antara relaksasi dengan memasukkan faktor-faktor yang menganut keyakinan agama. Relaksasi benson ini berguna untuk mengurangi stress atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan nyeri. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri[8].

Hasil Penelitian dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Dispepsia Di Klinik Az-Zainiyyah Pp. Nurul Jadid. Hasil penelitian ini merekomendasikan teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi benson dapat digunakan sebagai tindakan mandiri yang dilakukan perawat keperawatan nonfarmakologis untuk penurunan skala nyeri pada penderita dispepsia[9]. Penelitian selanjutnya dengan judul Penerapan Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi : Literatur Review menunjukan adanya penurunan nyeri sesuai kriteria hasil, penerapan terapi relaksasi genggam jari terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dengan p value = 0,000. Tehnik relaksasi genggam jari bisa dijadikan alternatif terapi untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post oprasi apendiktomi[10]. Penelitian selanjutnya dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSU Lirboyo Kota Kediri menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi benson[11].

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil judul implementasi genggam jari dan relaksasi benson pada pasien dispepsia terhadap skala nyeri di Ruang RPD B RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro tahun 2024.

METODE PENULISAN

Alat pengumpul pada penulisan Karya Tulis Imiah ini dilakukan dengan melihat perubahan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan implementasi teknik genggam jari dan relaksasi benson dengan menggunakan skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS) yaitu 0 : Tidak nyeri, 1 – 3 : Nyeri ringan, 4 – 6 : Nyeri sedang, 7 – 9 : Nyeri berat terkontrol dan 10 : Nyeri berat tidak terkontrol. Implementasi teknik genggam jari dan relaksasi benson sudah mendapatkan no ixin laik etik yaitu dengan nomor : 370/962/KEPK-LE/LL-02/2024.

HASIL

Studi kasus ini dilakukan pada dua pasien pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa di Ruang hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2024 yaitu :

Tabel 1. Gambaran Subjek

Data	Subjek I	Subjek II
Nama	Ny. S	Ny. K
Usia	25 Tahun	67 Tahun
Pendidikan	SMA	SD
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Suku	Jawa	Jawa
Tanggal masuk RS	8 Juni 2024 dan subjek dirawat di Rumah Sakit selama 3 hari	9 Juni 2024 dan subjek dirawat dirumah sakit selama 4 hari
Pengalaman nyeri sebelumnya	Subjek mengatakan belum pernah mengalami nyeri sebelumnya	Subjek mengatakan pernah mengalami nyeri seperti yang dirasakan saat ini. Subjek pernah dirawat

		dirumah sakit dengan penyakit yang sama yaitu 5 tahun yang lalu.
Keletihan	Subjek mengatakan nyeri terasa saat klien melakukan aktivitas yaitu saat subjek berjalan kekamar mandi	Subjek mengatakan saat nyeri dirasakan subjek berjalan kekamar mandi.
Perhatian Keluarga	Subjek mengatakan keluarganya selalu menjaga subjek selama di RS dan selalu memberikan motivasi dan doa atas kesembuhan penyakitnya	Subjek mengatakan selama di RS di jaga oleh anak dan cucunya secara bergantian dan keluarganya selalu berdoa untuk kesembuhannya dan berharap segera sembuh dan kembali kerumah
Skala Nyeri	Skala nyeri 6 (nyeri sedang)	Skala nyeri 5 (nyeri sedang)

Tabel 2
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Implementasi relaksasi genggam jari dan relaksasi benson diRPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2024

No	Waktu Pengukuran		Waktu Pengukuran	Subjek 1 (Ny. S)	Subjek II (Ny. K)
1	Hari Ke-1	Pagi	Pre	6	5
			Post	5	4
		Siang	Pre	5	4
			Post	4	4
		Sore	Pre	4	5
			Post	3	4
2	Hari Ke 2	Pagi	Pre	4	4
			Post	3	3
		Siang	Pre	4	3
			Post	4	3
		Sore	Pre	4	2
			Post	3	2
3	Hari Ke 3	Pagi	Pre	5	3
			Post	4	2

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan setelah 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada subjek I (Ny. S) sebelum implementasi genggam jari dan relaksasi benson yaitu skala nyeri 6 (nyeri sedang) turun menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Subjek 2 (Ny. K) skala nyeri sebelum dilakukan genggam jari dan relaksasi benson skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah implementasi mengalami penurunan menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri pada subjek post dispepsia sebelum dan setelah implementasi genggam jari dan relaksasi benson diatas, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subjek, walaupun penurunannya sama yaitu pada nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Hasil akhir penerapan didapatkan bahwa skala nyeri pada subjek I (Ny. S) setelah dilakukan genggam jari dan relaksasi benson 3 kali dalam sehari selama 3 hari mengalami penurunan dari nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (skala nyeri ringan) dan subjek II (Ny. K) dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (skala nyeri ringan).

Pengendalian nyeri secara farmakologi terbukti sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan subjek sendiri untuk dapat mengontrol nyeri yang dirasakannya dan memiliki efek jangka panjang atau dikenal

dengan efek samping seperti terjadinya gangguan pada ginjal. Oleh karena itu dibutuhkan kombinasi antara terapi farmakologi dan non-farmakologi agar sensasi nyeri dapat berkurang dengan cepat serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode non-farmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tetapi tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik ataupun menit [6].

Salah satu asuhan keperawatan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada subjek dispepsia adalah pemberian relaksasi genggam jadi dan relaksasi benson. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara mudah untuk mengelola emosi mereka dan mengembangkan kecerdasan emosional, bahwa teknik relaksasi membuat subjek dapat mengendalikan diri ketika rasa tidak nyaman atau sakit, stres fisik dan emosi pada nyeri. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian (energy channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak yang akan diterima dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar [11].

Sementara teknik relaksasi religius benson adalah pengembangan respons relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, di mana relaksasi ini menyatukan perpaduan antara relaksasi dengan memasukkan faktor-faktor yang menganut keyakinan agama. Relaksasi benson ini berguna untuk mengurangi stress atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan nyeri. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri [8].

Hasil Penelitian dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Dispepsia Di Klinik Az-Zainiyyah Pp. Nurul Jadid merekomendasikan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi benson dapat digunakan sebagai tindakan mandiri yang dilakukan perawat keperawatan nonfarmakologis untuk penurunan skala nyeri pada penderita dispepsia[9]. Penelitian selanjutnya dengan judul Penerapan Relaksasi Genggam Jari Pada Subjek Post Operasi Apendiktomi : Literatur Review menunjukan adanya penurunan nyeri sesuai kriteria hasil, penerapan terapi relaksasi genggam jari terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dengan p value = 0,000. Tehnik relaksasi genggam jari

bisa dijadikan alternatif terapi untuk menurunkan intensitas nyeri pada subjek post oprasi apendiktomi[10]. Penelitian selanjutnya dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Subjek Gastritis Di RSU Lirboyo Kota Kediri menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi benson[11].

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan oleh penulis hal ini didapatkan bahwa implementasi relaksasi genggam jari dan relaksasi benson mampu menurunkan nyeri pada pasien dispepsia di RPD B RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro.

KESIMPULAN

Relaksasi genggam jari dan benson dapat mengurangi nyeri pada pasien dispepsia. Pasien dispepsia hendaknya dapat menerapkan genggam jari dan relaksasi benson secara mandiri agar nyeri dapat teratasi dengan baik. Diharapkan pada pasien dispepsia dapat menerapkan implementasi teknik genggam jari dan relaksasi benson ketika nyeri yang dialami muncul kembali.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bayupurnama. P.(2023). *Dispepsia &penyakit reluks gastroesofageal*. Jakarta : EGC
2. WHO. (2021). Angka Penderita Dispepsia
3. Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan RI*. Jakarta: Kemenkes RI
4. Widya. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pekerja di PT. Hamsina Jaya MPGG Cirebon 2023. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhati Husada: *Health Science Journal VOL 14 No 2* (2023): 361-369
5. BPS Lampung. (2023). Angka Kejadian Dispepsia di provinsi Lampung.
6. Olivia, S, Dewi, S.R, Khairani, A.I. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dispepsia Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson DI Rumah Sakit Tk. II Putri Hijau Medan-hal 1-5.pdf*
7. Puwahang. (2014). Jari-jari Tangan. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan p-ISSN: 2252-3847. Vol. 6 No. 2 Desember 2014.
8. Noviariska. N, Muhammad Mudzakkir, Endah Tri Wijayanti. (2022*). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rsu Lirboyo Kota Kediri.* http://repository .unpkediri.ac.id/ 5971/1/Jurnal%20Penerapan%20Terapi%20Relaksasi%20Benson%20Untuk%20Mengurangi%20Nyeri%20Pada%20Pasien%20Gastritis.pdf
9. Maftuhatul. E. (2019). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Dispepsia Di Klinik Az-Zainiyyah Pp. Nurul Jadid*. <web http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3574/4/4)%20Chapter2.pdf.>
10. Nurlina. (2022). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi : Literatur Review. *Journal Of Nursing Practice And Science*. *Vol. 1 No.1. Hal 1-13*
11. Wijayanti. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastrittis Di RSU Lirboyo Kota Kediri. *Journal Wellnes*, 2(February), 309–313.