

## Relaksasi Benson sebagai Terapi Komplementer untuk Nyeri Pascaoperasi

Angger Anugerah Hadi Sulisty<sup>1</sup>✉, Errix Kristian Julianto<sup>2</sup>, Ernin Alfian Naim<sup>3</sup>

<sup>1, 2</sup> Dosen Institut Sains Teknologi dan Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

<sup>3</sup> Mahasiswa Institut Sains Teknologi dan Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Correspondence Author : [angger.anugerah@gmail.com](mailto:angger.anugerah@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Postoperative pain is a condition where a person feels subjective feelings of discomfort after operation. This study aims to analyze the effect of Benson Relaxation on changes in pain in post-operative patients in Surgical Room I, RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro. This research was conducted in August 2022.

**Methods:** The design of this research was pre-experimental with a pre-post test design. The population is all post-op patients in Surgical Room I, RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro in April 2023 as many as 536 patients, with a total sample of 53 people. The sampling technique uses purposive sampling. Data was collected by distributing questionnaires to post-operative pain patients.

**Results:** Based on the results of this study, it was found that almost all 44 respondents (83.0%) experienced moderate pain before being given Benson Relaxation. After being given Benson Relaxation, almost all respondents experienced mild pain, 41 (77.4%). The Wilcoxon test results obtained a Z-Score value of -5.333 and a significant p value of 0.000, meaning that the p value in this study was smaller than a (0.05) or below 0.05 so that H1 was accepted.

**Conclusion:** The conclusion is that there is an effect of Benson relaxation on reducing pain in post-operative patients, because there is a release of endorphins in the brain, so this therapy can be applied in Surgery Room I at Dr. RSUD. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro.

### KEYWORDS

Postoperative pain,  
Benson Relaxation

## PENDAHULUAN

Nyeri pasca operasi merupakan salah satu aspek yang signifikan dalam perjalanan pemulihan pasien setelah menjalani prosedur operasi. Meskipun upaya telah dilakukan untuk meningkatkan manajemen nyeri, masih ada sejumlah pasien yang mengalami tingkat nyeri yang tidak dapat ditoleransi setelah operasi tertentu.

Meskipun sangat minim data terkait kejadian nyeri pasca operasi di Indonesia, namun terdapat beberapa penelitian dilakukan untuk mengkaji nyeri pasca operasi. Berdasarkan penelitian di RS Saiful Anwar menunjukkan bahwa sekitar 41% pasien pasca operasi mayor mengalami nyeri sedang hingga berat (Mailawati et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Gan (2017), menunjukkan nyeri pasca operasi dari ringan hingga berat terjadi pada hampir 88% pasien.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoema Bojonegoro didapatkan informasi bahwa belum ada tindakan spesifik oleh perawat diruangan untuk mengurasi nyeri klien, terutama pada pasien dengan skala nyeri dibawah 7 atau dibawah nyeri berat dengan terapi non farmakologi pada pasien post operasi (RSUD Sosodoro Djatikoesoemo, 2023).

Manajemen nyeri pasca operasi sangat penting karena nyeri pasca operasi dapat mengganggu kualitas hidup pasien (Gan, 2017). Meskipun etiologi pasti dari nyeri kronis pasca operasi masih belum diketahui, manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi risiko nyeri kronis pasca operasi. Berbagai upaya non farmakologi telah dilakukan untuk mengurangi nyeri pasca operasi.

Relaksasi Benson merupakan terapi alternatif yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri. Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan (Pardede & Tarigan, 2020). Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Wahyu, 2018). Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati et al., 2020).

Berdasarkan apa yang sudah diteliti oleh para peneliti pendahulu hampir semua pembedahan operasi mengakibatkan rasa nyeri. Adapun bentuk nyeri yang dialami oleh klien pasca pembedahan adalah nyeri akut yang terjadi karena adanya luka insisi bekas pembedahan (CDC, 2023). Dalam upaya untuk mengurangi rasa nyeri pasca operasi dapat dilakukan dengan manajemen nyeri, yaitu farmakologi dan non farmakologi (Morrison et al., 2016). Terapi non farmakologi yang sudah banyak dikembangkan untuk mengurangi nyeri pasca operasi adalah relaksasi, yang dapat menstimulasi perasaan dan menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Sulistyo, 2018). Salah satu relaksasi yang efektif dan jarang dilakukan di Rumah Sakit Bojonegoro adalah Relaksasi Benson yang dapat menurunkan stress dan kecemasan, menurunkan tekanan darah dan mengubah persepsi, serta dapat menurunkan nyeri fisiologis (Dinas Kesehatan

Bojonegoro, 2022). Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapist* (Relaksasi Benson) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah I RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoema Bojonegoro.

## METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra-experimental* dengan metode *one group pre-test post-test* desain. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Arikunto et al., (2020), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sehingga sampel penelitian ini sejumlah 53 pasien pasca operasi. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan Non-Probability sampling dengan metode *Purposive sampling*. Pengukuran nyeri pada penelitian ini menggunakan lembar pengukuran nyeri (checklist) *Visual Analog Scale* (VAS) jenis *numeric scale* (Begum & Hossain, 2019). Untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel yaitu Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapist* (CBT) jenis relaksasi benson terhadap perubahan nyeri pada pasien post operasi apakah signifikan atau tidak dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon sign rank test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Karakteristik data umum responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, agama, jenis anastesi.

### 1. Berdasarkan Usia

**Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasar usia responden Di Ruang Perawatan Pasca Bedah 1 RSUD DR. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro**

No.	Usia	Jumlah	%
1.	17-25 th	3	5,7%
2.	26-35 th	3	5,7%
3.	36-45 th	9	17,0%
4.	46-55 th	9	17,0%
5.	56-65 th	29	54,7%
Total		53	100,0%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa presentase berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 56-65 tahun yaitu sejumlah 29 responden (54,7%)

### 2. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasar jenis kelamin responden Di Ruang Perawatan Pasca Bedah 1 RSUD DR. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	25	47,2%
2.	Perempuan	28	52,8%
Total		53	100,0%

### 3. Berdasarkan Jenis Anestesi

**Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasar jenis anestesi responden Di Ruang Perawatan Pasca Bedah 1 RSUD DR. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro**

No.	Anestesi	Jumlah	%
1.	Lokal	29	54,7%
2.	Regional	24	45,3%
Total		53	100,0%

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa presentase berdasarkan jenis anestesi sebagian besar dari responden Beranestesi lokal yaitu sejumlah 29 responden (54,7%).

### 4. Skala nyeri sebelum dan sesudah Relaksasi Benson

**Tabel 4. Distribusi frekwensi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) di Ruang Ruang Perawatan Pasca Bedah 1 RSUD DR. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro**

No.	Tingkat nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Tidak nyeri	0	0%	0	0%
2.	Nyeri ringan	9	17,0%	41	77,4%
3.	Nyeri sedang	44	83,0%	12	22,6%
4.	Nyeri berat	0	0%	0	0%
Total		53	100%	53	100,0%
Hasil uji wilcoxon				0,000	

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui bahwa sebelum dilakukan *Cognitive Behaviour Therapist* (Relaksasi Benson), hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang sejumlah 44 (83,0%). Setelah di lakukan *Cognitive Behaviour Therapist* (Relaksasi Benson) hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan sejumlah 41 (77,4%)

Berdasarkan tabel 5.9 di ketahui hasil uji Wilcoxon di dapatkan nilai  $P = 0.000$  yang lebih kecil dari alpha (0,05), maka  $H_1$  di terima. Artinya ada pengaruh *Cognitive Behaviour Therapist* (Relaksasi Benson) terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi di Ruang Bedah I RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro.

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia sejumlah 56-65 tahun (54,7%). Dalam jumlah prosentase sebelum di berikan pelatihan relaksasi benson, pasien yg mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (17, 0%). Menurut Prasetyo et al., (2021) seseorang mengalami nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah

satunya adalah usia. Orang dewasa yang lebih tua dengan orang dewasa yang lebih muda berbeda dalam merespon terhadap nyeri karena Prevalensi nyeri meningkat seiring bertambahnya usia orang dewasa yang lebih tua. Dari hasil penelitian ini peneliti dapat berpendapat bahwa nyeri adalah suatu sensasi yang dialami oleh seseorang yang bersifat subyektif maka setiap orang akan merasakan sensasi nyeri yang berbeda-beda setiap individunya, secara umum pada usia berapapun, nyeri berdampak pada kehidupan individu seseorang, tetapi efeknya mungkin lebih besar pada orang dewasa yang lebih tua dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda.

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson), responden merespon dengan sangat baik, dengan jumlah yang mengalami nyeri ringan meningkat sebesar 41 orang (77, 4%). Hal ini terjadi karena responden saat dilakukan Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) sangat kooperatif dan menuruti semua intruksi dari si peneliti sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal. Berdasarkan penelitian Mustika et al., (2020) menunjukkan bahwa analisa dari 10 artikel tentang manfaat relaksasi benson didapatkan hasil bahwa relaksasi benson efektif dalam mengatasi salah satu masalah keperawatan yaitu nyeri.

Berdasarkan table 5.4 di jelaskan bahwa skala nyeri yang menurun ada sebanyak 34 orang karena terapi kognitif jenis relaksasi benson ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri pasien paska operasi. Kalimat yang di yakini oleh pasien akan membuat seseorang merasa tenang sehingga

kemudian menekan kerja sistem saraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis (Atmojo et al., 2019). Relaksasi dan doa merupakan keterpaduan antara hubungan tubuh dan jiwa guna perbaikan kesehatan, dalam arti lain pikiran dapat dilatih untuk menginisiasi saraf parasimpatik memulai perbaikan secara natural untuk menurunkan metabolisme tubuh yang terlalu tinggi, denyut nadi, kecepatan pernafasan, tekanan darah, dan ketegangan otot sehingga kembali normal dan dapat memicu relaksasi dan menurunkan ambang nyeri yang di rasakan oleh pasien (Jannah & Riyadi, 2021).

Berdasarkan table 5.4 juga terdapat hal yang menarik bagi peneliti, jumlah ketetapan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien sejumlah 17 orang dan yang semakin mengalami peningkatan nyeri sejumlah 2 orang. Menurut peneliti yang menjadi pemicu dalam hal ini adalah kondisi lingkungan sekitar ruangan yang ramai dan kecemasan pasien akan nyerinya, sehingga berpengaruh pada proses penyerapan informasi pada saat dilakukan latihan Relaksasi Benson. Hal ini menunjukkan bahwa selama penelitian berlangsung responden banyak yang mengalami nyeri saat melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga dengan diberikan Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) pada responden yang bertujuan untuk meringankan rasa nyeri yang diderita. Dari analisa data dengan menggunakan program komputerisasi dengan uji wilcoxon pada tabel 5.9 di dapatkan nilai  $P = 0,000$  yang lebih kecil dari alpha (0,05), maka  $H_1$  di terima. Artinya ada pengaruh Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi di Ruang Bedah I RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro.

Didukung oleh penelitian (Warsono et al., 2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien paska operasi Sectio Cesare. Selain relaksasi benson juga efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi benign prostatic hyperplasia (BPH) (Andayani et al., 2021).

### KETERBATASAN PENELITIAN

Rancangan *pre-experimental* tidak membandingkan dengan kelompok kontrol sehingga hasil yang didapat kurang optimal.

### SIMPULAN DAN SARAN

Dilihat dari hasil diatas tingkat keberhasilan dari latihan Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi sehingga peneliti berpendapat bahwa Cognitive Behaviour Therapist (Relaksasi Benson) dapat menjadi alternative untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh responden karena dari semua responden hanya menunjukkan perubahan skala nyeri tanpa bias untuk menghilangkan skala nyerinya. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat nyeri post operasi dengan skala nyeri antara nyeri ringan dan nyeri sedang.

Penggunaan metode penelitian Randomized Control Trial perlu dilakukan untuk memberikan generalisasi yang lebih baik dalam penelitian ini. Selain itu penambahan jumlah sampel dapat meningkatkan kevalidan dari intervensi

### DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, N., Eliyanti, Y., & Ningsih, S. A. (2021). The Effect of Benson Relaxation on Pain in Patients with Postoperative Benign Prostate Hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital, Kabupaten Musi Rawas. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 1(2).
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
- Begum, M. R., & Hossain, M. A. (2019). Validity and reliability of visual analogue scale (VAS) for pain measurement. *Journal of Medical Case Reports and Reviews*, 2(11).
- CDC. (2023). Surgical Site Infection Event (SSI). *National Healthcare Safety Network, January*, 1–39. <https://www.cdc.gov/nhsn/pdfs/ps-analysis-resources/ImportingProcedureData.pdf>
- Dinas Kesehatan Bojonegoro. (2022). *Data Morbiditas Puskesmas Kabupaten Bojonegoro*. <https://data.bojonegorokab.go.id/dinas-kesehatan.html@detail=morbiditas>
- Djatikoesoemo, R. S. (2023). *Data penderita Diabetes Melitus Januari-Agustus*.
- Gan, T. J. (2017). Poorly controlled postoperative pain: prevalence, consequences, and prevention. *Journal of Pain Research*, 2287–2298.
- Andayani, N., Eliyanti, Y., & Ningsih, S. A. (2021). The Effect of Benson Relaxation on Pain in Patients with Postoperative Benign Prostate Hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital, Kabupaten Musi

- Rawas. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 1(2). 1(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.21776/ub.jap.2020.001.01.01>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
- Begum, M. R., & Hossain, M. A. (2019). Validity and reliability of visual analogue scale (VAS) for pain measurement. *Journal of Medical Case Reports and Reviews*, 2(11).
- CDC. (2023). Surgical Site Infection Event (SSI). *National Healthcare Safety Network, January*, 1–39. <https://www.cdc.gov/nhsn/pdfs/ps-analysis-resources/ImportingProcedureData.pdf>
- Dinas Kesehatan Bojonegoro. (2022). *Data Morbiditas Puskesmas Kabupaten Bojonegoro*. <https://data.bojonegorokab.go.id/dinas-kesehatan.html@detail=morbiditas>
- Djatikoesoemo, R. S. (2023). *Data penderita Diabetes Melitus Januari-Agustus*.
- Gan, T. J. (2017). Poorly controlled postoperative pain: prevalence, consequences, and prevention. *Journal of Pain Research*, 2287–2298.
- Jannah, N., & Riyadi, M. E. (2021). Pengaruh terapi dzikir terhadap skala nyeri pasien post operasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 77–83.
- Mailawati, T., Laksono, R. M., & Fatoni, A. Z. (2020). Hubungan Faktor Sosiodemografi dengan Angka Kejadian Nyeri Kronik pada Pasien Pasca Operasi Bedah Mayor di Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar Malang. *Journal of Anaesthesia and Pain*, 1(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.21776/ub.jap.2020.001.01.01>
- Morrison, T. N., Chen, A. F., Taneja, M., Küçükduymaz, F., Rothman, R. H., & Parvizi, J. (2016). Single vs Repeat Surgical Skin Preparations for Reducing Surgical Site Infection After Total Joint Arthroplasty: A Prospective, Randomized, Double-Blinded Study. *Journal of Arthroplasty*, 31(6), 1289–1294.  
<https://doi.org/10.1016/j.arth.2015.12.009>
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The anxiety level of mother presectio caesar with Benson's relaxation therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28.
- Prasetyo, R. B., Norlinta, S. N. O., Ft, S. S., Fis, M., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Workplace Stretching Exercise dan William Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah: Narrative Review*.
- Solehati, T., Kosasih, C. E., & Kaprudin, S. (2020). Effect of relaxation modification on pain of breast cancer patients undergoing mastectomy: Pilot study. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research | Jul-Sep*, 10(3), 63.
- Sulistyo, A. A. H. (2018). Management of diabetic foot ulcer: A literature review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 84–93.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–251.