

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Apendiktomi* Di RSU Hasanah Graha Afiah

Aprijal¹, Ritta Farma²
^{1,2} STIKes Raflesia Depok
Email: aprijal407@gmail.com

Abstrak

Appendiktomi adalah prosedur bedah untuk mengeluarkan apendiks yang meradang. Salah satu tantangan utama yang dihadapi pasien setelah operasi adalah rasa sakit yang hebat yang bisa mengganggu proses penyembuhan. Penanganan nyeri dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis maupun pendekatan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang bisa dipilih adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang memanfaatkan teknik pernapasan, sering diterapkan di rumah sakit untuk pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Metode ini merupakan perkembangan dari teknik pernapasan dalam yang melibatkan kepercayaan pasien, yang bertujuan untuk memberikan efek menenangkan dan membantu mengurangi tingkat rasa sakit. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* operasi appendiktomi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 pasien setelah menjalani operasi appendiktomi yang merasakan nyeri ringan sampai sedang. Tingkat nyeri di evaluasi sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson selama tiga hari menggunakan skala nyeri. Hasil penelitian sebelum terapi relaksasi Benson dilakukan, rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden adalah pada skala 4 (nyeri sedang). Setelah menjalani terapi relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata tingkat nyeri turun menjadi skala 3 (nyeri ringan). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh responden setelah diberikan intervensi. Dapat disimpulkan penerapan terapi relaksasi Benson dapat menurunkan intensitas nyeri *post* operasi appendiktomi. Intervensi ini bisa digunakan sebagai pendekatan keperawatan yang bukan berbasis obat, yang membantu dalam penanganan rasa sakit dan mempercepat pemulihan pasien pascaoperasi.

Kata kunci: Appendiktomi, Nyeri Akut, relaksasi Benson

Abstract

Appendectomy is a surgical procedure to remove an inflamed appendix. One of the main challenges patients face after surgery is severe pain, which can interfere with the healing process. Pain management is carried out using both pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological method that can be chosen is Benson relaxation therapy, which aims to provide a calming effect and help reduce pain levels. The objective of this study is to determine the effect of Benson relaxation therapy on pain intensity in patients following appendectomy. his study employed a descriptive method using a case study approach. The study included 10 patients who had undergone appendectomy and were experiencing mild to moderate pain. Pain levels were evaluated before and after three days of Benson relaxation therapy using a pain scale. Research Results: Before Benson relaxation therapy was administered, the average pain level reported by the respondents was a 4 on the scale (moderate pain). After undergoing Benson relaxation therapy for three days, the average pain level decreased to a 3 on the scale (mild pain). these results indicate a decrease in pain intensity among all respondents following the intervention. It can be concluded that the application of Benson relaxation therapy can reduce postoperative pain intensity following an appendectomy. This intervention can be used as a non-pharmacological nursing approach that aids in pain management and accelerates patients' postoperative recovery.

Keywords: Acute Pain, Appendectomy, relaxation on therapy Benson

1. PENDAHULUAN

Apendisitis adalah peradangan pada apendiks vermiformis dan merupakan penyebab dari abdomen akut yang paling sering. Penyakit ini menyerang semua umur baik laki-laki maupun perempuan, tetapi lebih sering menyerang laki-laki, apendisitis merupakan penyebab paling umum untuk bedah abdomen [1]. Apendisitis adalah peradangan yang terjadi pada umbai

cacing (*appendicitis vermiformis*), yang merupakan cabang dari sekum. Meskipun bisa juga menyerang orang dari semua rentang usia [2].

Appendectomy adalah tindakan bedah untuk menghilangkan apendiks. Prosedur ini dilakukan sebagai perawatan khusus untuk kondisi radang usus buntu atau pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Tindakan ini mesti dilakukan secepatnya untuk mengurangi kemungkinan terjadinya perforasi yang bisa menyebabkan peritonitis atau abses [1].

Kerusakan pada jaringan dapat mengakibatkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang dikenal dengan nyeri. Tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien bervariasi, mulai dari ringan hingga sangat berat, tergantung pada pengalaman mereka sebelumnya dengan nyeri [3]. Menurut Nasiroh et al., (2023) nyeri yang dialami pasien secara terus-menerus dapat berdampak pada ketidaknyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis maupun non farmakologis. Tindakan farmakologis melibatkan pemberian analgetik untuk meredakan nyeri, sementara tindakan non farmakologis mencakup intervensi manajemen nyeri seperti pemijatan, kompres hangat, terapi musik, imajinasi terbimbing, dan teknik relaksasi. Menurut Syokumawena et al., (2026) efek samping yang mungkin timbul akibat pemakaian obat analgetik berbeda-beda, tergantung pada jenis analgetik yang digunakan serta kondisi kesehatan umum pada pasien. Berikut adalah beberapa efek yang mungkin muncul yaitu mual, muntah, diare, sembelit, suara berdenging ditelinga, kesulitan bernafas, dan kesulitan buang air kecil.

Sejalan dengan penjelasan tersebut, salah satu terapi komplementer yang sering digunakan dalam praktik adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah suatu teknik relaksasi yang menggunakan cara pernapasan, biasanya diterapkan di rumah sakit untuk pasien dengan rasa sakit atau kecemasan. Metode ini diciptakan oleh Herbert Benson, seorang peneliti di Fakultas Kedokteran Harvard, yang mempelajari berbagai manfaat doa dan meditasi untuk kesehatan. Pendekatan ini menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi, di mana pasien mengulangi frasa tertentu seperti nama Tuhan atau kata-kata yang memberikan ketenangan bagi mereka. Dengan pola yang konsisten dan sikap menerima beserta pernapasan yang dalam, metode ini dikenal sebagai salah satu solusi yang efektif untuk membantu pasien yang merasakan nyeri atau kecemasan. Pelaksanaan relaksasi Benson dimulai setelah pasien mencapai kesadaran penuh dan setelah anestesi mereda. Dalam teknik ini, ditambahkan elemen keyakinan yang berbentuk kata-kata yang mencerminkan kecemasan yang dialami pasien. Salah satu keunggulan penggunaan metode relaksasi ini dibandingkan teknik lainnya adalah kemudahannya dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan [6]

Efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Nadianti dan Minardo (2023) melaporkan bahwa pemberian relaksasi Benson selama tiga hari mampu menurunkan skala nyeri pasien post operasi laparotomi akibat apendisitis. Septiana dan Ludiana (2021) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang diberikan satu kali sehari selama tiga hari efektif menurunkan nyeri pada pasien post appendektomi. Selain itu, penelitian Padilah et al. (2024) menemukan adanya penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendektomi setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tiga hari. Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien post operasi appendektomi di RSUD Hasanah Graha Afiah belum pernah dilaporkan sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui efektivitas penerapan intervensi tersebut pada konteks pelayanan kesehatan di rumah sakit tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendektomi di RSUD Hasanah Graha Afiah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi

relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam membantu mengurangi nyeri pascaoperasi serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam Karya Tulis Ilmiah ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi, menganalisis informasi tersebut, dan kemudian menarik kesimpulan. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk melihat adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien *post* operasi *appendectomy* setelah menerima relaksasi Benson.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 10 pasien *post* operasi *appendektomi* yang mengalami nyeri ringan hingga sedang. Penilaian intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson selama tiga hari menggunakan skala nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan responden berada pada skala 4 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan). Seluruh responden menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah mendapatkan terapi relaksasi Benson. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson memberikan perubahan positif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *appendektomi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *appendektomi*. Penurunan rata-rata skala nyeri dari skala 4 menjadi skala 3 mengindikasikan bahwa terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri pascaoperasi. Penurunan tersebut terjadi karena teknik relaksasi Benson mengombinasikan latihan pernapasan dengan pemusatan perhatian pada kata atau kalimat yang diyakini pasien sehingga menghasilkan respons relaksasi. Respons tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, dan mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadianti dan Minardo (2023) yang melaporkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson selama tiga hari mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Penelitian Septiana dan Ludiana (2021) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang diberikan satu kali sehari selama tiga hari efektif menurunkan skala nyeri pada pasien *post* *appendektomi*. Selain itu, penelitian Padilah et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri pada pasien *post* operasi *appendektomi*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai intervensi pendamping terapi farmakologis untuk membantu mengendalikan nyeri pascaoperasi.

Semua tabel dan gambar harus jelas/tidak kabur/buram. Ukuran huruf pada tabel dan gambar harus dapat dibaca oleh mata normal dengan mudah. Posisi tabel atau gambar disuatu halaman, sebaiknya terletak dibagian atas atau bawah halaman pada tiap kolom.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Responden	Hasil Pengkajian Nyeri						Nilai rata-rata Individu	
	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3		Pre	Post
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
1	6	4	4	3	3	1	4	3
2	6	4	4	3	3	1	4	3
3	5	4	4	2	2	1	4	2
4	6	4	4	3	3	1	4	3
5	6	5	5	4	4	2	5	4
6	6	4	4	3	3	1	4	3
7	5	4	4	2	2	1	4	2
8	4	3	3	2	2	1	3	2
9	3	2	2	1	1	0	2	1
10	6	5	5	3	3	2	5	3
Nilai rata-rata	5	4	4	3	3	1		

Berdasarkan **Tabel 1**, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi Benson, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Sebanyak 9 responden (90%) berada pada skala nyeri 4–6 (nyeri sedang), sedangkan 1 responden (10%) berada pada skala nyeri 3 (nyeri ringan). Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi pada hari pertama berada pada skala 5 (nyeri sedang), hari kedua skala 4 (nyeri sedang), dan hari ketiga skala 3 (nyeri ringan).

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tiga hari, seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Sebanyak 7 responden (70%) berada pada skala nyeri 1 (nyeri ringan), 2 responden (20%) berada pada skala nyeri 2 (nyeri ringan), dan 1 responden (10%) tidak lagi merasakan nyeri dengan skala 0. Rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi pada hari pertama berada pada skala 4 (nyeri sedang), hari kedua skala 3 (nyeri ringan), dan hari ketiga menurun menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Hasil penilaian rata-rata individu selama tiga hari sebelum intervensi menunjukkan bahwa 1 responden memiliki rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang), 5 responden memiliki rata-rata skala nyeri 4 (nyeri sedang), 3 responden memiliki rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan), dan 1 responden memiliki rata-rata skala nyeri 2 (nyeri ringan). Setelah diberikan terapi relaksasi Benson, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri ke kategori nyeri ringan (skala 1–3), meskipun masih terdapat 2 responden yang memiliki intensitas nyeri pada kategori lebih tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.

Tabel 2 Hasil Analisa Deskriptif tingkat Nyeri Responden Selama 3 Hari

Hasil	Hasil Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah
N	10	10
Mean	4	3
Max	6	5
Min	1	0

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata sebelum penerapan terapi teknik relaksasi Benson berada di skala 4 (nyeri sedang). Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi Benson selama 3 hari rata-rata nilai nyeri yang diperoleh yaitu (nyeri ringan).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan terapi relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di RSUD Hasanah Graha Afiah. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dengan rata-rata skala nyeri hari pertama sebesar 5, hari kedua 4, dan hari ketiga 3. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tiga hari, seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata skala nyeri hari pertama sebesar 4, hari kedua 3, dan hari ketiga 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri pascaoperasi appendiktomi serta meningkatkan kenyamanan pasien selama proses pemulihan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. H. Alza, A. Inayati, and U. Hasanah, "Aplication of benson relaxation techniques on pain scale in post op appendictomic patients in rhe surgical room in RSUD Jend. Ahmad Yani Metro," *J. Cendikia Muda*, vol. 3, no. 4, pp. 561–567, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/505>
- [2] S. Viantri Kurdaningsih, W. Arisandy, P. Studi DIII Keperawatan STIKES, A. Palembang, P. S. Studi, and K. Stikes, "Penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri," *J. Ilm. Multi Sci. Kesehat.*, vol. 15, no. 2, pp. 126–184, 2023, doi: 10.35568/senal.v2i2.7033.
- [3] W. Retnaningrum and D. Rivani, "Case Report : Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Nyeri Akut Post Apendektomi," no. 3, 2024.
- [4] S. Nurrochmad, E. D. Prajayanti, and G. Jari, "NYERI PASIEN POST OPERASI APPENDECTOMY HARI PERTAMA DI RUANG MAWAR RSUD dr SOEHADI," pp. 263–272, 2023.
- [5] Syokumawena, D. Mediarti, and K. Zabillah, "Jurnal Entitas Kesehatan," vol. 1, pp. 14–19, 2026.
- [6] I. P. Diningrat, A. Purnama, and Y. Koto, "Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien dengan Post Operasi Appendisitis di RSAU Dr. M. Hassan Toto Tahun 2024," *J. Nurs. Educ. Pract.*, vol. 4, no. 2, pp. 76–92, 2024.