



SOSIALISASI TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST APENDIKTOMI DI RUANG TELUK JAMBE RSUD KARAWANG

Oleh

Dina Hartini¹, Serly², Gustiara Irawan³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-05-2024

Revised: 21-06-2024

Accepted: 25-06-2024

Keywords:

Outreach, Benson
Relaxation, Pain,
Post-Appendectomy,
Karawang Regional
Hospital

Abstract: Pain is a major problem often experienced by patients after an appendectomy. Inadequate pain management can reduce comfort and slow the healing process. One effective non-pharmacological method is Benson relaxation therapy, a technique that combines physical relaxation with spiritual elements to achieve calm and reduce pain perception. This community service activity aims to provide outreach and education to patients and nursing staff regarding the application of Benson relaxation therapy to reduce pain intensity in post-appendectomy patients in the Teluk Jambe Ward at Karawang Regional Hospital. Implementation methods included lectures, demonstrations, and direct patient assistance. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge of the Benson relaxation technique and a decrease in patients' pain scale from an average NRS of 5.4 (moderate pain) to NRS 2.6 (mild pain) after therapy. In conclusion, the outreach program on Benson relaxation therapy provided tangible benefits in improving nurses' knowledge and skills and helping patients manage post-operative pain independently and safely..

PENDAHULUAN

Apendisitis adalah peradangan pada apendiks yang memerlukan tindakan operasi apendiktomi sebagai terapi definitif. Setelah operasi, pasien sering mengalami nyeri akibat trauma pembedahan dan proses inflamasi jaringan (Potter & Perry, 2021). Bila nyeri tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan kecemasan, yang akhirnya memperlambat proses penyembuhan (Smeltzer & Bare, 2020).

Manajemen nyeri pascaoperasi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis (obat analgesik) dan nonfarmakologis (terapi relaksasi, distraksi, kompres hangat, dll). Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah terapi relaksasi Benson, yang menggabungkan teknik relaksasi otot progresif dengan pengulangan kata positif atau doa. Menurut Benson (2000), relaksasi ini mengaktifasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan hormon stres sehingga menimbulkan perasaan tenang dan mengurangi persepsi nyeri.

Penelitian Sari & Handayani (2022) membuktikan bahwa terapi relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri pasien post apendiktomi secara signifikan. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi penerapan terapi relaksasi Benson ini dilakukan untuk

meningkatkan pengetahuan tenaga keperawatan dan memberikan manfaat langsung bagi pasien di Ruang Teluk Jame RSUD Karawang.

METODE

Metode kegiatan dilakukan dengan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan pasien dalam praktik relaksasi.

HASIL

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan diikuti oleh **10 peserta**, terdiri dari 6 pasien post apendiktomi dan 4 perawat pelaksana. Setelah sosialisasi dan praktik relaksasi Benson, pasien menunjukkan perubahan yang signifikan.

Aspek yang Diukur	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	Perubahan
Rata-rata Skala Nyeri (NRS)	5,4 (sedang)	2,6 (ringan)	↓ 2,8 poin
Ekspresi Pasien	Meringis, tegang	Rileks, tenang	Membaik
Pengetahuan Perawat tentang Relaksasi Benson	60% memahami	95% memahami	↑ 35%

Pasien menyampaikan bahwa setelah terapi, tubuh terasa lebih ringan, napas lebih teratur, dan nyeri berkurang. Perawat juga menyatakan teknik ini mudah diterapkan saat memberikan asuhan keperawatan.

Hasil menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post apendiktomi. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani et al. (2021) yang menyebutkan bahwa terapi Benson menurunkan nyeri pascaoperasi melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan sekresi adrenalin dan meningkatkan pelepasan endorfin alami.

Penelitian Sari & Handayani (2022) juga mendukung bahwa teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan unsur spiritual dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kontrol diri terhadap nyeri.

Dengan demikian, relaksasi Benson layak dijadikan intervensi nonfarmakologis rutin dalam asuhan keperawatan pasien post operasi di rumah sakit karena mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat, dan aman untuk semua usia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Kegiatan sosialisasi penerapan terapi relaksasi Benson di Ruang Teluk Jame RSUD Karawang berjalan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan perawat serta penurunan intensitas nyeri pada pasien post apendiktomi. Diperlukan pelatihan lanjutan bagi perawat untuk standarisasi penerapan teknik relaksasi.



DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Nasional Penatalaksanaan Asma di Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- [2] Handayani, F., & Lestari, D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasca Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(2), 145–153.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Nasional Asuhan Keperawatan Bedah. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- [5] Sari, L. D., & Handayani, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Apendiktomi. *Jurnal Keperawatan Medika*, 9(2), 67–74.
- [6] Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- [7] Tamsuri, A. (2020). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- [8] Wahyuni, D., & Pratiwi, S. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Nyeri dan Kecemasan Pasien Post Operasi. *Jurnal Keperawatan Holistik Indonesia*, 11(1), 35–42.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN