



Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*

Septi Viantri Kurdaningsih¹, Rahayu Tri Nuritasari¹, Neng Annis Fathia², Sunarmi²

¹ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Palembang, Indonesia

² Dosen Program Studi DIII Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Palembang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
daning23@gmail.com



Keywords:

Benson Relaxation, Pain, Post Benign Prostatic Hyperplasia (Bph) Surgery

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to determine Benson relaxation can reduce the intensity of acute pain on patients post Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) surgery.

Methods: The design used was descriptive analytics with a case study approach. The research subjects were two patients post Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) surgery with the following inclusive criteria: man, age between 40 and 60, can communicate well, has good hearing, and willing to sign an informed consent. This research was carried out at Ibnu Rusyd room, Muhammadiyah Hospital, Palembang, on 20-26 April 2022. The data collecting was done through observation and interview. The data analysis was done by comparing the theories and data found on the patients.

Results: The results of the research were obtained from the two respondents with pain complaints; before the treatment of Benson relaxation, the pain was medium (4-6), and after Benson relaxation, the pain was light (1-3). Benson relaxation has been proven to be able to reduce the intensity of acute pain on patients post Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) surgery.

Conclusion: Benson relaxation recommended to be implemented as a treatment of acute pain problems on patients post Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) surgery

PENDAHULUAN

Benigna Prostate Hyperplasia merupakan pembesaran jinak prostat pada pria dewasa. Perubahan volume prostat bervariasi dan umumnya terjadi pada usia lebih dari 50 tahun. *Benigna Prostat Hyperplasia* merupakan pembesaran kelenjar prostat non kanker. *Benigna Prostat Hyperplasia* merupakan penyakit yang disebabkan oleh penuaan yang biasanya muncul pada lebih dari 50% laki-laki yang berusia 50 tahun ke atas (Arsi et al., 2022)

Pria lansia beresiko untuk terinfeksi saluran kemih karena pembesaran prostat dapat menyebabkan terjadinya obstruksi saluran kemih dan retensi, sehingga pada keadaan tersebut merupakan media yang sangat baik untuk pertumbuhan bakteri (Nofia Caecilia Lae., 2022). Hal ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan kultur urin, dimana dari hasil kultur urin didapatkan hasil kultur bakteri gram positif dan negatif. Penelitian Maftuhah (2022) mengatakan bahwa 16% infeksi saluran kemih disebabkan oleh karena adanya pembesaran prostat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* 2017 diperkirakan terdapat sekitar 72 juta kasus degeneratif salah satunya adalah *Benigna Prostate Hiperplasia*, dengan insiden dinegara maju sebanyak 17%, sedangkan beberapa negara di Asia menderita penyakit BPH berkisar 59% di Filipina. Pada Tahun 2017 di Indonesia *Benigna Prostate Hiperplasia* merupakan penyakit urutan kedua setelah batu saluran kemih sebanyak 2.245 kasus. Jika dilihat secara umumnya, diperkirakan hampir 50% pria di Indonesia yang berusia 50 tahun, dengan kini usia harapan hidup mencapai 65 tahun ditemukan menderita penyakit *Benigna Prostate Hiperplasia* (Kemenkes RI, 2018)

Setiap tindakan pembedahan akan menimbulkan masalah infeksi luka akibat prosedur insisi (Efendi et al., 2022). Luka ini akan merangsang terjadinya respon nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang (Ramadhan et al., 2022). Nyeri sering kali dikaitkan dengan kerusakan pada tubuh yang merupakan peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual atau potensial (Astutiningrum & Fitriyah, 2019). Kebutuhan terbebas dari rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikannya asuhan keperawatan pada pasien. Penting bagi perawat untuk memahami makna nyeri bagi setiap individu (Ramadhan et al., 2022).

Strategi penangan nyeri atau lebih dikenal dengan

manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri (Morita et al., 2020). Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh berbagai disiplin ilmu diantaranya adalah dokter, perawat, bidan, fisioterapis, pekerja sosial, dan masih banyak lagi disiplin ilmu yang dapat melakukan manajemen nyeri (Noviariska et al., 2022). Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penanganan nyeri adalah teknik relaksasi benson (Suwanto et al., 2020). Teknik relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi Kesehatan (Wulandari et al., 2022)

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Ndruru et al., 2022). Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah (Noviariska et al., 2022). Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Terapi relaksasi benson pada dasarnya diyakini oleh banyak orang bahwa sang maha penciptalah yang akan memberikan kesembuhan dan Kesehatan.

Hasil penelitian Wulandari (2022) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari tingkat nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*. sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan data Rekam Medik Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang kunjungan pada tahun 2019 terdapat 9 kasus *Benigna Prostatic Hyperplasia* pada lansia, kunjungan pada tahun 2020 terdapat 16 kasus *Benigna Prostatic Hyperplasia* pada lansia, kunjungan pada tahun 2021 terdapat 62 kasus *Benigna Prostatic Hyperplasia* pada lansia. Angka proporsi tersebut di dapat dari jumlah kunjungan penyakit dalam rawat inap

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan terapi Teknik relaksasi benson dalam mengurangi Nyeri Akut pasien pasca operasi *Benign Prostatic Hyperplasia (Bph)* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi Penerapan terapi teknik Relaksasi Benson dalam mengurangi Nyeri Akut pasien pasca operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2022. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, Diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pelaksanaan penelitian studi kasus ini dilaksanakan di ruangan Ibnu Ruyd Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Waktu pengambilan data dan melaksanakan kegiatan dilapangan daritanggal 20-26 April 2022. telah mendapatkan izin penelitian dari Direktur Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. No: /D-5/RSMP/IV/2022.

Dengan subjek penelitian adalah Tn.A dan Tn.S yang merupakan pasien post operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*. Dengan kriteria Inklusi dan Eklusi. Kriteria Inklusi: (1) Bersedia menjadi responden; (2) Umur 40-60 tahun; (3) Pasien laki-laki; (4) Pasien post Op Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH); (5) Dapat berkomunikasi dengan baik; (6) Memiliki pendengaran yang baik. Kriteria Eklusi: (1) Pasien yang mengundurkan diri pada saat penelitian sedang berlangsung; (2) Pasien meninggal sebelum penelitian berakhir; (3) Pasien dengan komplikasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan melalui observasi dan wawancara kepada pasien. Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara teori dan data yang ditemukan pada pasien. Untuk pengukuran skala nyeri pada pasien Tn.A dan Tn.S menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Teknik relaksasi benson diberikan selama 2x pertemuan, 1x pertemuan terdiri dari 2 sesi (pagi dan sore). Setiap sesi dilakukan selama 20 menit. Pasien diarahkan untuk memilih kalimat yang disenangi dan melakukan nafas dalam keadaan yang rileks.

HASIL

Kasus 1

Pasien 1, Tn. "A" 62 tahun, beragama Islam, laki-laki, tinggal di Plaju, Lr.Damai II Rt.17 Rw.06 No.18. Penanggung jawab Ny"T", istri Tn "A", 58 tahun, dan beragama Islam.

Saat dilakukan pengkajian didapatkan keluhan utama nyeri. Pasien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri diarea post operasi. Hasil pengkajian skala nyeri

menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* diperoleh skala nyeri 5 kategori nyeri sedang, pasien meringis, gelisah, nyeri dirasakan hilang timbul. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah pasien yaitu 120/90 mmHg, Nadi 80 x/menit, RR 18 x/menit dan suhu 36,6 °C.

Implementasi pada Tn.A dilakukan selama 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan terdapat 2 sesi. Diawali dengan mengkaji nyeri, meminta pasien untuk memilih kata atau kalimat yang di senangi, kemudian mengajarkan pasien teknik relaksasi benson dengan menarik nafas dalam dan pada saat menghembuskan napas pasien mengucapkan kalimat yang telah dipilih (*Asyhadu an laa ilaaha illallaahu, wa asyhaduanna muhammadar Rasulullah*). Pada implementasi memberikan teknik relaksasi benson dilakukan selama 10 menit.

Pada saat melakukan implementasi terdapat perbedaan antara pasien I dan pasien II, dimana pasien I mampu melakukan teknik relaksasi benson secara mandiri tanpa bantuan sedangkan pasien II melakukan teknik relaksasi benson dengan bantuan. Hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan umur diantara kedua pasien, dimana pasien I berumur 62 tahun dan pasien II berumur 85 tahun yang dimana usia akan mempengaruhi daya ingat dan pendengaran seseorang.

Kasus 2

Pasien 2, Tn. "S" 85 tahun, beragama Islam, laki-laki, tinggal di Blok D dusun V, Desa Karya Makmur, kecamatan Madang Suku III Oku Timur Penanggung jawab Tn"A", anak kandung Tn "S", 57 tahun, dan beragama islam.

Saat dilakukan pengkajian didapatkan keluhan utama pasien adalah nyeri, pasien mengatakan nyeri seperti diremas, nyeri diarea post operasi. Hasil pengkajian skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* diperoleh skala nyeri 6 kategori nyeri sedang, pasien meringis, gelisah, pasien tampak lemah, nyeri dirasakan hilang timbul. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah pasien yaitu 130/90 mmHg, Nadi 84 x/menit, RR 19x/menit dan suhu 36,5°C.

Implementasi pada Tn.S dilakukan selama 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan terdapat 2 sesi. Diawali dengan mengkaji nyeri, meminta pasien untuk memilih kata atau kalimat yang di senangi, kemudian mengajarkan pasien teknik relaksasi benson dengan menarik nafas dalam dan pada saat menghembuskan napas pasien mengucapkan kalimat yang telah dipilih

(Lailahaillallah). Pada implementasi memberikan teknik relaksasi benson dilakukan selama 10 menit.

Tabel 1 memperlihatkan hasil observasi terhadap skala nyeri pasien A dan S sebelum dan setelah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an.

Tabel 1. Hasil Observasi Harian Pada Pasien A dan S

No.	Skala Nyeri	Hasil Pengamatan			
		Hari 1		Hari 2	
		Tn.A	Tn.S	Tn.A	Tn.S
1.	Sebelum teknik relaksasi benson	5	6	4	5
2.	Setelah teknik relaksasi benson	4	5	1	2

Keterangan:

A dan S = Nama inisial pasien

Tn.A = Instrumen Numeric Rate Scale (NRS)

Tn.S = Instrumen Numeric Rate Scale (NRS)

PEMBAHASAN

Sebelum melakukan implementasi peneliti terlebih dahulu membina hubungan saling percaya (BHSP) pada kedua pasien agar mendapat kepercayaan dari pasien maupun keluarga. Membina hubungan saling percaya penting supaya tercipta hubungan saling percaya antara pasien dan perawat sehingga lebih mudah dalam melakukan proses keperawatan.

Untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan pasien peneliti menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)*. Didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien. Hal ini sejalan dengan teori Saifullah 2017, yang menyatakan bahwa *Numeric rating scale* diklaim lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis.

Memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri akut pasca operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)* dengan mengaplikasikan “Teknik Relaksasi Benson”. Dalam hal ini peneliti melakukan teknik relaksasi benson sebanyak 2 kali pertemuan, setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi (pagi dan sore) dilakukan selama 10 menit tiap satu sesi. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi benson juga dapat menciptakan kondisi rileks seluruh tubuh.

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang

melibatkan tehnik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan, beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan (Bening et al., 2022)

Hasil penelitian Wulandari (2022) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari tingkat nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*. sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi benson yang diberikan secara berkala dan berkesinambungan dapat mengurangi skala nyeri, pasien merasa lebih nyaman setelah melakukan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan 2 sesi setiap pertemuan efektif untuk mengurangi nyeri akut pasien pasca operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*.

KESIMPULAN

Setelah peneliti memberikan Tindakan keperawatan pada Tn.A dan Tn.S dengan masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik di ruang Ibnu Ruysd Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang selama 2 kali pertemuan setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi (dari tanggal 20 April – 21 April 2022).

Diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Pengkajian Keperawatan

Pada pasien I “Tn.A” menggunakan instrument *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Pada pasien II “Tn.S” menggunakan instrument *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan skala nyeri 6 (nyeri sedang).

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang timbul pada pasien I yaitu Tn “A” dan pasien II Tn “S” yaitu : Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dilakukan peneliti adalah teknik relaksasi benson yang diharapkan dapat menurunkan intensitasi nyeri yang dirasakan pasien post operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan adalah penerapan Teknik relaksasi benson, yang dilakukan sebanyak 2x pertemuan setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi yaitu sesi pagi dan sesi sore.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang didapatkan pada pasien I dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Pada pasien II dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan)

Penerapan teknik relaksasi benson efektif untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*.

SARAN

Perlunya dilakukan penelitian dengan adanya kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam proses pengumpulan data sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih efektif

Perlunya penelitian dengan variable yang lebih lengkap sehingga dapat memperoleh tujuan akhir yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, R., Afdhal, F., & Fatrida, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Benigna Prostat Hiperplasia Di Poli Klinik RSUD Bayung Lencir Tahun 2021. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 33–44.
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 7(1), 934–938.
- Bening, A. H., Faozy, E., & Kusnanto, K. (2022). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Intensitas Nyeri Insersi AV Fistula Pasien Hemodialisa. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 76–82. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.931>
- Efendi, S., Agus, A. I., Syatriani, S., Amir, H., Alam, R. I., Nurdin, S., Batara, A. S., & Ikhtiar, M. (2022). The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 99–104. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8295>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Maftuhah, I., Sciences, H., & Soedirman, U. J. (2022). *Music Interventions to Reduce Pain in Postoperative Patients Benigna Prostate Hyperplasia*. 38–44. <https://doi.org/10.32996/bjns>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972–1982. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6736>
- Nofia Caecilia Lae., S. K. (2022). fokus bladder training untuk menurunkan ikontinensia urine pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia (BPH) di ruang lavender Di RSUD DR. raden soedjati soemodiardjo purwodadi. *Universitas Esa Unggul*, 196–204.
- Noviariska, N., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 351–357.
- Ramadhan, R. W., Inayati, A., & Fitri Luthfiyantil, N. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apenditomi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 617–623.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>
- Wulandari, D. K., Hj. Ruslinawati, & Elsiyana. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.149>