

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RUANG MELATI 3 RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN

Annisa Cahya Rahmawati¹, Daryani^{2*}

^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas
Muhammadiyah Klaten
Email: daryani@umkla.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Teknik relaksasi Benson dikenal sebagai teknik yang efektif untuk meredakan rasa nyeri, stres, kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Metode ini merupakan hasil pengembangan dari teknik respons relaksasi yang mengintegrasikan unsur kepercayaan individu. Sehingga, dengan melibatkan keyakinan pasien, teknik ini membantu menciptakan kondisi internal yang mendukung tercapainya kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Tujuan: Untuk memberikan asuhan keperawatan secara langsung dan menyeluruh mencakup berbagai aspek dengan menerapkan pendekatan proses keperawatan serta manajemen nyeri melalui teknik relaksasi Benson pada pasien post op fraktur di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Metode: pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara dan observasi yang berlangsung selama 3 hari. Hasil: pasien post operasi fraktur dirawat di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, setelah diberikan manajemen teknik relaksasi benson selama 3x24 jam, mengalami penurunan tingkat nyeri. Kesimpulan: penerapan teknik relaksasi Benson dalam penelitian ini terbukti efektif. Hasil evaluasi setelah penerapan teknik relaksasi Benson menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dibuktikan dengan Nn. K menyatakan nyeri berkurang dari skala 7 pada hari pertama menjadi skala 3 pada hari kedua setelah melakukan teknik relaksasi Benson. Tn. S menyatakan nyerinya menurun dari skala 6 di hari pertama menjadi skala 2 di hari kedua setelah penerapan teknik tersebut.

Keywords:

Relaksasi Benson; nyeri; post operasi fraktur

1. PENDAHULUAN

Fraktur atau patah tulang adalah cedera pada tulang atau gangguan terputusnya kontinuitas jaringan tulang maupun tulang rawan, yang biasa terjadi akibat benturan keras dari luar atau trauma langsung. Setelah tulang mengalami patah, struktur tulang yang sebelumnya utuh dapat terganggu dan fragmen tulang dapat bergeser. Fraktur merupakan kondisi dimana tulang mengalami patah, retak, atau pecah baik secara keseluruhan atau sebagian sehingga dapat mengubah posisi atau bentuk aslinya (Manurung, 2018) dalam [1].

Fraktur dapat terjadi akibat cedera (traumatic fracture), cedera tersebut dapat disebabkan oleh kecelakaan lalu lintas maupun non lalu lintas. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa insiden fraktur tahun 2020 sebanyak 13 juta orang dengan prevalensi 2,7%. Kasus fraktur di Indonesia mencapai prevalensi sebesar 5,5% dari 92.976 kasus cedera di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Jumlah penderita fraktur akibat kecelakaan lalu lintas di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 sejumlah 5,8%, penyebab fraktur yang paling banyak dikarenakan oleh kecelakaan sepeda motor 73,8%, dengan letak cedera paling banyak terletak pada ekstremitas bagian bawah dengan jumlah 68,31%, sedangkan pada ekstremitas bagian atas sejumlah 30,71% [2].

Gejala fraktur yang sering muncul meliputi nyeri, pembengkakan, serta perubahan bentuk. Rasa nyeri akan semakin parah ketika area fraktur digerakkan atau ditekan. Salah satu komplikasi yang mungkin dialami oleh penderita fraktur yaitu gangguan psikologis yang dapat memperparah tingkat nyeri. Jika fraktur tidak ditangani dengan baik, nyeri yang dirasakan dapat berisiko menyebabkan syok neurogenic [3].

Pengobatan fraktur dapat dilakukan melalui teknik konservatif atau melalui prosedur pembedahan. Luka akibat pembedahan dapat menimbulkan rasa nyeri yang disebabkan serabut saraf bebas yang terhubung dengan system sensorik [4]. Nyeri merupakan situasi dimana seseorang menunjukkan rasa ketidaknyamanan baik melalui verbal maupun nonverbal [4]. Rasa nyeri yang dirasakan pasca operasi dapat disebabkan karena luka bekas pembedahan atau operasi, tetapi juga dapat disebabkan oleh faktor lainnya. Pada kasus patah tulang, nyeri pasca operasi mempengaruhi sistem endokrin, yang berakibat pada peningkatan pelepasan kortisol, katekolamin, dan hormon stres lainnya. Beberapa respon fisiologis yang muncul akibat nyeri antara lain takikardia, tekanan darah yang meningkat, gangguan pada sistem imun, dan hiperglikemia [5].

Penanganan nyeri yang efektif sangat penting dalam mengatasi nyeri pada pasien patah tulang. Penanganan nyeri harus disesuaikan dengan kebutuhan pasien, termasuk dalam hal memberikan rasa nyaman. Secara umum, terdapat dua penanganan untuk mengatasi rasa nyeri, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis [5]. Metode farmakologi dilakukan dengan pemberian obat analgesic seperti morfin dan sejenisnya untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan metode non farmakologi yaitu penanganan nyeri dengan tindakan imajinasi terbimbing, distraksi dan relaksasi [6].

Peran perawat dalam menangani rasa nyeri pada pasien yang mengalami fraktur adalah memberikan asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan merupakan tahapan proses keperawatan yang di berikan kepada pasien secara berkelanjutan, asuhan keperawatan tersebut meliputi pengkajian kepada pasien dengan fraktur, penetapan diagnosis serta pelaksanaan intervensi yang tepat dan sesuai dengan masalah keperawatan. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan yaitu terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi benson.

Relaksasi Benson adalah salah satu metode relaksasi yang dikembangkan oleh *Herbert Benson*, seorang peneliti medis dari *Harvard Medical School*. Teknik ini menggabungkan respons relaksasi tubuh dengan unsur keyakinan pribadi atau faith factor, yaitu penggunaan kata-kata yang bermakna positif atau religious yang diulang secara ritmis dan teratur. Teknik ini dilakukan dengan sikap pasrah serta diiringi pernapasan dalam yang terkontrol. Keunggulan dari teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya yaitu kemudahannya dalam praktik dan tidak menimbulkan efek samping [7].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di bangsal Melati 3 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten didapatkan seorang pasien dengan post operasi fraktur. Pasien telah diberikan penatalaksanaan nyeri dengan teknik farmakologi berupa obat analgesic, tetapi pasien mengatakan masih merasakan nyeri dan peneliti memberikan teknik non farmakologi berupa teknik relaksasi dengan dengan menggabungkan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu.

Berdasarkan data rekam medis RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten jumlah kasus fraktur sebanyak 24 pada Januari – Februari 2025 di ruang Melati 3. Penatalaksanaan medis pada kasus fraktur di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten adalah dengan prosedur pembedahan ORIF sebanyak 83% (20 pasien) dan OREF sebanyak 17% (4 pasien). Masalah keperawatan yang ditemukan setelah dilakukan pembedahan 29% (7 pasien) pasien merasakan nyeri berat, 58% (14 pasien) pasien merasakan nyeri sedang, dan 13% (3 pasien) merasakan nyeri ringan.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik melakukan penelitian dengan memberikan penatalaksanaan non farmakologi dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Melati 3 Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten “.

2. METODE

Penelitian dilakukan untuk menganalisis efektivitas dari penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Melati 3 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Proses pencarian partisipan dilakukan dengan mengajukan surat izin penelitian ke tim kerja penelitian RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Setelah mendapatkan izin, peneliti mencari pasien dibantu dengan rekam medik serta kepala ruang Melati 3 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara pada Nn. K dan Tn. S serta observasi yang dilakukan selama 3 hari. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan setelah peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian, termasuk aspek etika yang terlibat. Partisipan diminta untuk menyatakan kesediaannya berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent*. Setelah itu, wawancara dan observasi dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan awal yang mencakup topik, waktu, dan lokasi pelaksanaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. HASIL

Pada hari ke 0 setelah operasi Nn. K di dampingi oleh perawat untuk diajarkan teknik relaksasi Benson. Setelah Nn. K melakukan teknik relaksasi Benson, Nn. K mengatakan merasa nyeri saat bergerak karena terdapat luka post operasi. Nn. K mengatakan nyeri yang dirasakan seperti tertusuk jarum, nyeri pada kaki kiri bagian bawah dengan skala 7 dengan durasi tidak menentu dan hilang timbul. TD: 90/49mmHg, Nadi: 78x/menit, S: 36,3 C, SPO2: 99%, RR: 20x/menit.

Pada hari ke 1 setelah operasi Nn. K sudah bisa menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri dan mengatakan nyeri berkurang dari skala 7 menjadi skala 5. Nn. K mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri yang dirasakan seperti ditekan-tekan, nyeri pada kaki kiri bagian bawah dengan skala 5 dengan hilang timbul. TD: 94/64mmHg, Nadi: 85x/menit, S: 36,2 C, SPO2: 99%, RR: 20x/menit.

Pada hari ke 2 setelah operasi Nn. K dievaluasi kembali cara melakukan teknik relaksasi Benson dengan benar. Nn. K mampu menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri dan benar. Nn. K mengatakan skala nyeri berkurang menjadi 3. Nn. K mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri seperti perih, nyeri pada kaki kiri bagian bawah dengan hilang timbul. TD: 98/61 mmHg, N: 91x/menit, S: 36C, SPO2:99%, RR:20x/menit.

Pada hari ke 0 setelah operasi Tn. S di dampingi oleh perawat untuk diajarkan teknik relaksasi Benson. Setelah Tn. S melakukan teknik relaksasi Benson, Tn. S mengatakan merasa nyeri saat bergerak karena terdapat luka post operasi. Tn. S mengatakan nyeri yang dirasakan seperti ditusuk jarum, nyeri pada *clavicula* kiri dengan skala 6 dengan hilang timbul. TD: 158/105 mmHg, N: 82x/menit, S: 36,5C, SPO2:99%, RR:20x/menit.

Pada hari ke 1 setelah operasi Tn. S sudah bisa melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri dan mengatakan nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 3. Tn. S mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri yang dirasakan seperti perih, nyeri pada *clavicula* kiri dengan skala 3 dengan hilang timbul. TD: 160/94 mmHg, N: 80x/menit, S: 36,3C, SPO2:99%, RR:20x/menit.

Pada hari ke 2 setelah operasi Tn. S dievaluasi kembali cara melakukan teknik relaksasi Benson dengan benar. Tn. S mampu menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri dan benar. Tn. S mengatakan skala nyeri berkurang menjadi 2. Tn. S mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri seperti nyut nyut, nyeri pada *clavicula* kiri dengan hilang timbul. TD: 150/98 mmHg, N: 100x/menit, S : 36C, SPO2:99%, RR:20x/menit.

3.2. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pasien 1, Nn. K dengan usia 19 tahun mengalami *open fraktur tibia fibula sinistra*. Keluhan utama Nn. K adalah nyeri karena post operasi fraktur. Hasil pengkajian terhadap pasien 2, Tn. S dengan usia 58 tahun mengalami *close fraktur clavicula sinistra*. Keluhan utama Tn. S adalah nyeri karena post operasi fraktur.

Fraktur merupakan keadaan dimana tulang serta jaringan di sekitarnya mengalami pemutusan akibat beban yang berat, baik secara langsung maupun tidak langsung, gerakan yang menghancurkan, atau ketegangan otot yang sangat kuat [8]. Pengobatan fraktur dapat dilakukan melalui teknik konservatif atau melalui prosedur pembedahan, salah satunya *Open Reduction Internal Fixation (ORIF)* Pasien setelah dilakukan pembedahan biasanya merasakan gejala yaitu nyeri[9].

Nyeri karena post orif terjadi karena terputusnya kontinuitas jaringan, adanya ketegangan otot, dan luka bekas post operasi ORIF. Nyeri pascaoperasi juga dapat muncul karena menurunnya pengaruh anestesi yang diberikan selama proses operasi [10]. Secara umum, terdapat dua metode untuk mengatasi rasa nyeri, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan melibatkan kolaborasi antara dokter dan perawat yang berfokus pada pemberian obat-obatan, seperti analgesic. Penatalaksanaan non-farmakologi yaitu mencakup teknik relaksasi, pijatan, kompres, terapi musik, murrotal (bacaan Al-Qur'an), distraksi, dan imajinasi terpandu [6]. Penurunan nyeri secara fisiologis dapat melalui penghambatan sinyal nyeri, yaitu dengan aktivitas fisik yang memicu pelepasan hormon endorphin atau dengan teknik relaksasi yang meredakan ketegangan otot [11].

Terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan atau religi yang mengakibatkan hati menjadi tenang sehingga tubuh rileks. Tindakan relaksasi Benson dilakukan 2 jam sebelum pemberian obat analgetic. Konsep religi dalam Islam yang sering digunakan dalam relaksasi benson diantaranya istigfar, dzikir dan melafalkan kalimat – kalimat thoyibah. Kalimat thoyibah memberikan rasa tenang dalam hati, ketenangan hati akan merangsang munculnya hormon endorphin dalam tubuh. Peran hormon endorphin yaitu memberikan rasa nyaman dan rileks. Tubuh yang rileks, akan berpengaruh terhadap kelancaran aliran darah. Aliran darah ke area luka post operasi lancar berdampak pada proses penyembuhan luka. Kecukupan aliran darah dan oksigen membantu dalam penurunan rasa nyeri. Begitu juga dengan nafas dalam, tarik napas dalam mengakibatkan kebutuhan oksigen dalam tubuh terpenuhi sehingga metabolisme pada jaringan luka baik. Dengan hal tersebut proses penyembuhan luka berjalan dengan baik, serta rasa nyeri akan menurun [6].

Hasil evaluasi setelah penerapan teknik relaksasi Benson menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dibuktikan dengan Nn. K menyatakan nyeri berkurang dari skala nyeri 7 di hari pertama menjadi skala nyeri 3 di hari kedua setelah melakukan teknik relaksasi benson. Begitu pula, Tn. K menyatakan nyeri menurun dari skala nyeri 6 di hari pertama menjadi skala nyeri 2 di hari kedua setelah penerapan teknik tersebut.

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian [12] yang menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson terhadap pasien post operasi fraktur terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek (Tn. I dan Tn. Y) dari skala 6 dan 5 menjadi 4 (empat) dan 2 (dua). Hasil penelitian yang sama dengan penelitian [13] yang

menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada Tn. W dari skala 5 menjadi skala 3.

4. KESIMPULAN

Hasil pengkajian terhadap Nn. K dan Tn. S yang dirawat di bangsal bedah karena mengalami fraktur telah dilakukan tindakan operasi ORIF. Pasien mengatakan nyeri muncul setelah dilakukan post operasi ORIF, Masalah keperawatan yang muncul pada kasus Nn. K dan Tn. S adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik. Implementasi yang dilakukan pada Nn. K dan Tn. S adalah penerapan teknik relaksasi Benson. Penerapan teknik relaksasi Benson dalam penelitian ini terbukti efektif. Hasil evaluasi setelah penerapan teknik relaksasi Benson menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dibuktikan dengan Nn. K menyatakan nyeri berkurang dari skala nyeri 7 di hari pertama menjadi skala nyeri 3 di hari kedua setelah melakukan teknik relaksasi benson. Begitu pula, Tn. K menyatakan nyeri menurun dari skala nyeri 6 di hari pertama menjadi skala nyeri 2 di hari kedua setelah penerapan teknik tersebut.

REFERENSI

- [1] Nur Muhammad. Pengaruh Terapi Relaksasi Islami Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur: Literature Review. vol. 1. 2022.
- [2] Septia S. Asuhan Keperawatan pada Pasien Fraktur: Nyeri Akut dengan Intervensi Guided Imagery Relaxation. 2024.
- [3] Martalina. Implementasi Terapi Musik terhadap Nyeri pada Pasien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal: Paska Operasi Fraktur Nasal Sinistra di Rs Swasta X Medan 2024.
- [4] Asfarotin. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review: Pengaruh Kompres Air Dingin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup. 2021.
- [5] Budi V. Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi Orif di RSUD Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi Orif di RSUD Setia Budi. vol. 1. 2022.
- [6] Febiantri N. Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson 2021. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>.
- [7] Hananida A. Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post OP Appendiktomi di Ruang Bedah di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Application of Benson Relaxation Techniques on Pain Scale in Post OP Appendictomic Patients in The Surgical Room in RSUD Jend. Ahmad yani metro 2023.
- [8] Khabibuloh A. Konsep Asuhan Keperawatan Klien dengan Masalah Nyeri Akut pada Kasus Post-op Fraktur Ekstremitas 2024.
- [9] Mumtaaza N, Wijaya Saputra A, Jesica Almarici T. Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Post Orif Fraktur Sepertiga Distal Femur di Rumah Sakit Hermina Bekasi. vol. 4. 2024.
- [10] Veriana. Laporan Studi Kasus pada Tn. N dengan Post Orif Fraktur Femur Dextra Hari ke- 0 di Ruang Mina RSUD Islam Klaten 2022.
- [11] Permatasari C, Yunita Sari I. Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. vol. 2. 2022.
- [12] Zefrianto. Implementation of Benson's Relaxation to The Post Surgery Post Fracture Patients in The Special Surgery Room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022. Jurnal Cendikia Muda 2024;4.
- [13] Zaidatul M. Implementasi Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Fraktur Femur Sinistra dengan Gangguan Nyeri Akut Post Orif Hari Ke 1. 2024.