

EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT HYPERPLASIA (BPH)

Adi Bambang Pujiarto¹

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Eko Julianto²

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Roni Purnomo³

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Setiap tindakan pembedahan akan menimbulkan rasa nyeri, salah satu tindakan non farmakologi untuk menangani nyeri adalah teknik relaksasi Benson. Tujuan : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi BPH. Metode : Desain yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah penelitian kepustakaan, sumber data sekunder dimana peneliti memperoleh sumber utama dari literature-literatur yang berkaitan dengan fokus kajian dari tahun 2010-2019 dengan menggunakan jurnal dan buku-buku yang membahas tentang relaksasi Benson, nyeri, dan pembedahan BPH yang dijadikan sebagai referensi, hanya dua jurnal yang dijadikan landasan teori. Hasil ulasan literatur : jurnal pertama didapatkan hasil dari jumlah 32 responden dengan keluhan nyeri, sebelum dilakukan relaksasi Benson nyeri ringan 9,4% dan nyeri sedang 90,6% setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri ringan 71,9% dan nyeri sedang 28% .sedangkan jurnal ke dua 11 responden rata rata intensitas nyeri post operasi BPH sebelum pemberian relaksasi Benson adalah 5,27(nyeri sedang) sesudah dilakukan relaksasi Benson adalah 3,82 (nyeri ringan) Kesimpulan : Terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri

Kata Kunci : relaksasi benson, nyeri, post operasi BPH

ABSTRACT

Background : any surgical action will cause pain, one of the non pharmacological actions to treat pain is the benson relaxation technique . Goal : Find out if there is any influence of the benson relaxation on the pain intensity of the patients post surgery Method : The design used in This research is literature researchers, data sources are derived from secondary data where researchers acquire the main sources of the literature relating to the focus of the study from 2010-2019 using journals and books discussing the relaxation of benson , pain and BPH surgery that are used as the basis of theory. Review of the literature : the first journal obtained result from the number of 32 respondents with a pain. Prior to relaxation benson mild pain of 9,4% and moderate pain of 90,6% after the relaxation benson's mild pain was 71,95 and a moderate pain 28% . While and the second journal of 11 respondents average pain intensity patients post surgery BPH before the administration of the benson was 5.27 after giving benson relaxation is 3,825 mild pain Conclusion : there is a Benson relaxation influence on the decline of pain intensity

Keywords: relaxation benson, pain, post surgery BPH.

PENDAHULUAN

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penanganan nyeri adalah tehnik relaksasi. Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat berirama.

Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, ia merupakan seorang ahli peneliti medis dari fakultas kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat dari doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana dan mudah pelaksanaannya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara respon relaksasi dan sistem keyakinan individu. Fokus relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang dengan menggunakan ritme yang teratur dan disertai sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien. Terdapat empat elemen dasar agar penerapan relaksasi Benson dapat berhasil yaitu lingkungan yang tenang, secara sadar 10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien bersikap pasif pada pikiran yang mengganggu (Solehati&kosasih, 2015).

Angka kejadian pembedahan *Transurethral Resection Of The Prostat* (TURP) BPH di Indonesia di RSUP Dr. M. Djamil Padang terdapat peningkatan kasus yang dilakukan

TURP BPH pada tahun 2013 terdapat sebanyak 179 kasus dan meningkat pada tahun 2014 sebanyak 185 kasus. Sedangkan jumlah data sekunder di Jawa Tengah di yang diperoleh dari peneliti dari rekam medis dalam 10 besar kasus dalam 3 bulan terakhir, dari bulan Agustus sampai November 2011 di ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Surakarta, kusus urology menempati urutan ke 3 setelah kasus obgyn dan kasus bedah dengan jumlah 65 pasien. Dari data tersebut 45% adalah tindakan operasi TURP BPH. Sedangkan di Banyuwangi jumlah BPH yang dilakukan TURP tahun 2014 di Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto sejumlah 154 penderita.

Tindakan yang sering dilakukan untuk jangka panjang pada pasien BPH adalah dengan melakukan pembedahan. salah satu tindakan pembedahan yang dilakukan adalah *Transurethral Resection Of The Prostat* (TURP) yang prosedur pembedahannya memasukan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mengekauterisasi atau mereseksi kelenjar prostat yang mengalami obstruksi. prosedur tersebut menimbulkan nyeri pada luka bedah post bedah (Purnomo, 2011).

Menurut Potter & Perry (2009) setiap pembedahan akan timbul masalah infeksi luka akibat prosedur insisi. Luka ini akan merangsang terjadinya respon nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang, nyeri sering kali dikaitkan dengan kerusakan pada tubuh yang merupakan peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual atau potensial.

Strategi penanganan nyeri yang lebih dikenal dengan manajemen nyeri yaitu suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Penangan nyeri dapat dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologi dan non farmakologi (Andamaryomo 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Indah Sintya Dewi,dkk (2018), menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca bedah *benigna prostat hyperpalsia* (BPH). Penelitian lain yang mendukung menurut Sueb,dkk (2018), menyimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian analgesik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca bedah TURP secara bermakna dibandingkan pada pasien pasca bedah TURP yang hanya diberikan analgesik. Relaksasi Benson sangat mudah diaplikasikan sehingga perawat bisa menggunakannya sebagai salah satu standar oprasional prosedur menejemen nyeri di ruang bedah. Dismpaikan juga oleh Arifanto dkk (2019), yaitu bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap sekala nyeri pada pasien post bedah *benign prostat hyperplasia* di ruang kenanga RSUD Dr. H Soewondo Kendal.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson mempunyai manfaat penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca bedah *benigna prostat hyperpalsia*. Pada kesempatan kali ini penelitian akan berfokus pada bagaimanakah literatur review mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca bedah *benigna prostat hyperpalsia*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti : penelitian kepustakaan, waktu : 20 April 2020 -10 Mei 2020, sumber data : 2 jurnal, metode pengumpulan data : dokumentasi dan studi literatur, metode analisa data : metode analisis deskriptif, prosedur penelitian : *organize, synthesize, identity*.

HASIL

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Arifianto ,Dewi Nur Arifin, Novita Diana Wulansari(2019), pada jurnal yang berjudul ” *The Effect Relaxtion Technique On A Scale Of Postoperative Pain In Patient With Benign Prostat Hyperplasia* at RSUD dr. Soewondo Kendal “karakteristik responden berdasarkan umur kelompok perlakuan 32 orang responden dari kelompok perlakuan didapatkan data responden lebih dominan usia diatas 60 yaitu 21 responden atau 65,6% dengan pendidikan SD sebanyak 17 responden atau 53,1%, dengan pekerjaan sebagai petani sebanyak 13 responden atau 40,6%, sedangkan jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi *Benigna Prostat Hyperplasia (BPH)*”, menunjukkan bahwa usia responden rata rata adalah 64,5% dengan umur tertinggi 76 tahun dan terendah 51 tahun dengan pendidikan terbanyak tidak sekolah dengan jumlah 5 atau 45%. Berdasarkan data kedua jurnal tersebut usia yang terkena BPH dan dilakukan operasi di atas usia 40 tahun, ini sesuai dengan teori dari (Nursalam & Battica 2009) yaitu umur sangat erat kaitanya dengan

proses penuaan, perubahan karena pengaruh umur yang sudah tua menurunkan kemampuan bulibli dalam mempertahankan aliran urin pada proses adaptasi oleh adanya obstruksi karena adanya pembesaran Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) sehingga menimbulkan gejala. Sesuai dengan bertambahnya umur, kadar testoteron mulai menurun secara perlahan pada usia 30 tahun keatas dan turun lebih cepat pada usia 60 tahun keatas. salah satu tindakan yang biasa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu pembedahan, pembedahan yang dilakukan adalah *Transurethral Resection Of The Prostat* (TURP) yang prosedur pembedahannya memasukan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mengekauterisasi atau mereseksi klenjar prostat yang mengalami obstruksi. prosedur tersebut menimbulkan nyeri pada luka bedah post bedah (Purnomo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Arifianto (2019) sebelum pemberian tehnik relaksasi Benson sebagian besar responden mengalami nyeri sedang 29 responden (90,6%) dan setelah pemberian terapi mengalmi penurunan nyeri ringan sebanyak 23 responden (71,9%) yang tidak mengalami penurunan nyeri 5 responden, hasil uji wilcoxon didapatkan hasil $p\ value\ 0,005 < 0,05$ maka h_0 ditolak dan h_a diterima ini menunjukan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penuruanan nyeri . Sedangkan jurnal dari Putu Indah Sintya Dewi (2018) rata rata intensitas nyeri sebelum pemberin relaksasi Benson adalah 5,27 (nyeri sedang) setandar *deviation* 0,786 dan *standar error mean* 0,237,

setelah diberikan relaksasi nyeri responden rata rata 3,82 (nyeri ringan),*standar deviation* 0,982, dan *standar error mean* 0,296 . hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaeruh relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri hal ini sesuai dengan teori dari Sunaryo dan Lestari (2015) yang menjelskan bahwa konsep dari Herbet Benson apabila melakukan relaksasi selama 15 menit maka akan menyebabkan aktivitas saraf simpatik dihambat sedangkn saat pasien relaksasi yang bekerja sistem saraf parasimpatis yang akan menyebabkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan tenang dan nyaman dengan demikian relaksasi Benson menekan rasa nyeri.

Dari hasil penelitian dan sumber-sumber yang terkait didapatkan bahwa adanya pengaruh relasaski Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia*.

TABEL 1
PERSAMAAN DAN PERBEDAAN

Jurnal	Persamaan	Perbedaan
1. <i>The Effect Relaxation Technique On A Scale Of Postoperative Pain In Patient With Benign Proctat Hyperplasia at RSUD dr. Soewondo Kendal</i>	Persamaan dari kedua jurnal adalah : a. Usia responden Jurnal pertama menggunakan responden dengan usia diatas 40 tahun. Kemudian jurnal kedua juga menggunakan responden usia diatas 51 tahun. Kedua jurnal sama-sama mengambil responden dengan usia diatas 40 tahun.	Perbedaan jurnal a. Tempat penelitian dan waktu penelitian jurnal pertama Di RSUD dr. H Soewondo Kendal bulan Juni-Agustus 2018, sedangkan jurnal kedua di RSUD Kabupaten Buleleng b. Dalam penelitian jurnal ke-1 menggunakan rancangan penelitian eksperimental semu(<i>quasy eksperimen</i>)dengan desain pre eksperimental dengan pendekatan <i>pve and post test without control</i> . Sedangkan jurnal ke-2 Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>one group pre-test post-test</i> dimana penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian <i>pve-test</i> terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian diberikan <i>post-test</i>
2. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi <i>Benigna Prostat Hyperplasia</i>	b. Hasil penelitian jurnal pertama dan kedua sama-sama memberikan dampak yang baik, yaitu menurunnya nyeri pada sebagian besar pasien Post operasi BPH. c. Penyajian data Data hasil penelitian jurnal 1 dan 2 sama-sama disajikan menggunakan tabel sehingga data mudah dipahami	c. Jumlah responden menggunakan 32 responden dan jurnal

d. Jurnal pertama dan kedua membahas tentang relaksasi Benson	keduamenggunakan 11 responden
d. Jurnal pertama mencantumkan pekerjaan sedangkan yang kedua tidak mencantumkan	

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifianto (2019), memperoleh hasil nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, sehingga disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap sekala nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putu Indah Sintya Dewi (2018) yaitu hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa hasil sig.(2 taild) atau nilai p $0,000$ dengan nilai t_{hitung} $9,283 >$ nilai t_{hitung} $2,228$ karena nilai p lebih kecil maka hipotesis nol H_0 ditolak sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksai Benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH) di ruang Kamboja RSUD Kab. Buleleng

Dari hasil penelitian dan sumber-sumber yang terkait didapatkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap sekala nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH)

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, adapun saran yang penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur untuk menyusun materi pembelajaran dan juga menambah

pengetahuan tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH).

2. Bagi penelitian lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menelaah literature tentang terapi relaksai benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi BPH

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Rahaju Ningtyas, S.kp., M.Kep selaku Direktur Akademi Keperawatan Yakpermas Banyumas.
3. Eko Julianto, A.Kep, Spd, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ns. Roni purnomo M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
6. Sahabat saya yang telah memberikan dukungan semangat dan menyediakan waktu untuk bertukar pikiran dalam

menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Cetakan pertama, Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Arifianto, A., Aini, D. N., & Sari, N. D. W. (2019). *The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostate hyperplasia at RSUD dr. H Soewondo Kendal*. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1-9. [diakses pada tanggal 28 Oktober 2020] <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI/article/view/4509>
- Benson dan Proctor. (2009). *Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi*.
- Dewi, P. I. S., & Astriani, N. M. Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Midwinerslion Jurnal Kesehatan*, 3(1), 12-16. [diakses pada tanggal 29 Oktober 2020] <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/4>
- Inayati, N. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*. [diakses pada tanggal 28 Oktober 2020] <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/3236>
- Judha, Muhamad, Sudarti, Fauziah. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rinka Cipta
- Nursalam, & Batticaca, F. B. (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Purnomo, B. B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi Edisi 3*. Jakarta: Sagung Seto.
- Solehati & Kosasih. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Sueb, S., & Triwibowo, C. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Paska Bedah pada Pasien

Transurethral Resection of
the Prostate. *Jurnal
Keperawatan
Soedirman*, 11(3), 186-191.
[diakses pada tanggal 28
Oktober 2020]
[http://www.jks.fikes.unsoed
.ac.id/index.php/jks/article/v
iew/647](http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/647)

Sunaryo, T., & Lestari, S. (2015,
November). Pengaruh
Relaksasi Benson Terhadap
Penurunan Skala Nyeri
Dada Kiri Pada Pasien
Acute Myocardial Infarc DI
RS Dr Moewardi Surakarta
. *Jurnal Terpadu Ilmu
Kesehatan, Volume 4, No 2,*
82-196. Retrieved from
[diakses pada tanggal 28
Oktober 2020]
[http://jurnal.poltekkessolo.a
c.id/index.php/Int/article/vie
wFile/138/128](http://jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/Int/article/viewFile/138/128)

Wijayaningsih, K.S. (2013). *Standar
Asuhan Keperawatan*.
Yogyakarta: Trans Info
Medika