

Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pasca Bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Sri Wahyuni¹, Marina Kristi², Sholichin³

Latar Belakang : Menurut WHO angka kejadian fraktur menempati posisi ke-4 terbesar dengan prevalensi 4.917 kasus (5,8%) dan memerlukan tindakan operasi. Tindakan bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) selalu disertai dengan keluhan nyeri pasca bedah. Nyeri pada pasien post operasi dapat mempengaruhi proses penyembuhan sehingga memerlukan penanganan. Penatalaksanaan nyeri yang efektif dapat dicapai melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis berguna sebagai terapi tambahan untuk mengurangi nyeri, saat klien menunggu efek pengobatan dan untuk mengurangi efek samping penggunaan terapi analgetik salah satunya dengan relaksasi benson. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF). **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 13 orang. Analisa data menggunakan uji *t dependent*. **Hasil:** nyeri sebelum relaksasi benson adalah 5,62 dan setelah relaksasi benson nyeri turun menjadi 3,15, relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pasien post operasi bedah ORIF di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan dengan nilai *p value* 0.000. **Kesimpulan:** relaksasi benson dapat menurunkan tingkat nyeri pasien pasca bedah ORIF. Direkomendasikan agar relaksasi benson dapat dijadikan salah satu asuhan keperawatan non farmakologis untuk pasien post bedah ORIF.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Nyeri, Bedah ORIF

The Effectiveness of Benson's Relaxation on Post-Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) Pain Levels at RSUD Dr., Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Sri Wahyuni¹, Marina Kristi², Sholichin³

Background: According to WHO the number of fractures is the 4th largest with a prevalence of 4,917 cases (5.8%) and requires surgery. Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) surgery is always accompanied by complaints of post-surgical pain. Pain in postoperative patients can affect the healing process that requires treatment. Effective pain management can be achieved through a combination of pharmacological and non-pharmacological therapies. Nonpharmacological interventions are useful as adjunctive therapies to reduce pain, while the client is waiting for the effects of treatment and to reduce the side effects of using analgesic therapy, one of them is Benson relaxation. **Objective:** To determine the effectiveness of Benson's relaxation on postoperative pain levels in Open Reduction and Internal Fixation (ORIF). **Method:** This study used a quasi-experimental design. Respondents in this study were 13 people. Analysis of data using *t dependent test*. **Results:** pain before benson relaxation was 5.62 and after benson relaxation the pain decreased to 3.15, benson relaxation was effective for reducing pain levels in patients following ORIF surgery at RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan with a *p value* of 0,000. **Conclusion:** Benson's relaxation can reduce pain levels in patients after ORIF surgery. It is recommended that benson relaxation be one of the non-pharmacological nursing care for post-operative ORIF patients.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, ORIF Surgery

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

³Dosen Program Studi Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan gangguan dari kontinuitas yang normal dari suatu tulang (Black & Hawk, 2014). Fraktur melibatkan kerusakan jaringan otot, syaraf dan pembuluh darah disekitar tulang apabila tekanan eksternal yang menimpa tulang lebih besar dari yang dapat ditoleransi oleh tulang sehingga menimbulkan trauma dan terputusnya kontinuitas tulang. Penanganan terhadap fraktur dapat dilakukan dengan pembedahan atau tanpa pembedahan meliputi imobilisasi, reduksi dan rehabilitasi. Reduksi adalah prosedur yang dilakukan untuk penanganan fraktur dengan cara pemasangan fiksasi internal atau fiksasi eksternal melalui proses operasi (Smeltzer & Bare, 2013).

Namun demikian tindakan bedah ORIF selalu disertai dengan keluhan nyeri pasca bedah. Respon nyeri pada pasien pasca bedah ORIF dilaporkan berada pada level *severe* (Chelly, Ben-David, Williams & Kentor, 2003). Penelitian yang lain juga menemukan bahwa 75 % dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi dengan durasi sakit dapat bertahan selama 24 sampai 48 jam, dan bisa bertahan lebih lama tergantung pada bagaimana klien dapat menahan dan menanggapi rasa sakit (Sloman, Rosen, Rom & Shir, 2005).

Penatalaksanaan nyeri pasca bedah yang tepat dan akurat sangat penting untuk mengurangi resiko komplikasi, mengurangi biaya perawatan dan hari rawat serta mempercepat proses penyembuhan. Penatalaksanaan nyeri yang efektif dapat dicapai melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Smeltzer & Bare, 2013). Meskipun medikasi farmakologis merupakan komponen utama manajemen nyeri, teknik nonfarmakologis juga meningkat penggunaannya dalam mengurangi atau meredakan nyeri. Intervensi nonfarmakologis berguna sebagai terapi tambahan untuk mengurangi nyeri, saat klien menunggu efek pengobatan dan untuk mengurangi efek samping penggunaan terapi analgetik (Childs, *et al*, 2014; Black & Hawk, 2014).

Salah satu cara non farmakologi yang cocok untuk mengurangi intensitas nyeri pada klien pasca bedah adalah relaksasi. Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung untuk menghilangkan rasa sakit dan mengurangi ketegangan terkait dengan fisiologis tubuh (Solehati & Rustina, 2013). Salah satu tehnik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri pasca bedah adalah Relaksasi benson.

Relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat untuk mengurangi nyeri pasca bedah (Benson & Proctor, 2000).

Berdasarkan data di RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan jumlah tindakan pembedahan *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) semakin meningkat, tahun 2017 jumlah tindakan operasi ORIF sebanyak 321 tindakan, sedangkan tahun 2018 meningkat menjadi 415 tindakan. Proses penyembuhan pasien sampai pulang rata-rata 3 sampai 4 hari tetapi ada beberapa kasus yang memerlukan perawatan lebih lama. Masalah nyeri pasca bedah sering dikeluhkan pasien, nyeri yang berlebihan dapat mempengaruhi proses penyembuhan pasien. (Data RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan, 2019). Penanganan nyeri pada pasien pasca bedah yang menjadi standar operasional diruang perawatan adalah relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien bersamaan dengan pemberian obat tetapi keluhan terhadap nyeri masih dirasakan pasien, sehingga perlu adanya intervensi perawat secara non farmakologis salah satunya melalui relaksasi benson.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan sebelum dilakukan relaksasi benson
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan sesudah dilakukan relaksasi benson
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) sebelum dan sesudah relaksasi benson di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*, dengan pendekatan rancangan desain *one group pretest - posttest*. Populasi pada penelitian ini

adalah seluruh pasien pasca bedah ORIF di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan bulan Maret-April tahun 2020 di Gedung Anggrek Hitam Lantai 6 sebanyak 26 kasus bedah ORIF. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *consecutive sampling* yaitu sampel yang ditemui pada saat penelitian dilakukan dengan jumlah sampel 13 orang. Intervensi adalah relaksasi benson yang dilakukan selama 5-10 menit dan diulang sebanyak 3 kali. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Teknik analisa data uji *paired t test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1.
Karakteristik Berdasarkan Karakteristik Responden Di Rumah Sakit Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Karakteristik	F	Persentase (%)
Umur Responden	30 - 40 tahun	2
	41 - 50 tahun	3
	51 - 60 tahun	6
	61 - 70 tahun	2
Jenis Kelamin	Laki-laki	7
	Perempuan	6
Pendidikan	SD	-
	SMP	1
	SMA	7
	PT	5
Pekerjaan	Tidak	3
	Bekerja/IRT	5
	PNS/ABRI	1
	Pegawai Swasta Wiraswasta	4
Pengalaman	Pernah	3
	Belum pernah	10
	Jumlah	13

2. Analisa Univariat

Analisa univariat menyajikan skor rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson. Adapun hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3.
Hasil Pengukuran Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Benson di Rumah Sakit Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Nyeri	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	95 % CI	
				Upper	Lower
Pretest	5.62	1.193	4-8	4.89	6.34
Posttest	3.15	0.899	2-5	2.61	3.70

Berdasarkan tabel 4.3. dapat diketahui bahwa nyeri post bedah ORIF sebelum diberikan relaksasi benson memiliki nilai rata-rata (mean) 5.62, nilai standar deviasi 1.193, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 8. Hasil skor ini menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki skor 5.62 yang berarti berada pada tingkat nyeri sedang. Nilai confidence interval 95% antara 4.89-6.34, hal ini menjelaskan bahwa nilai rata-rata berada pada rentang nilai kepercayaan 95% antara 4.89-6.34.

Adapun sesudah diberikan relaksasi benson, nyeri sesudah diberikan relaksasi benson memiliki nilai rata-rata (mean) 3.15, nilai standar deviasi 0.899, nilai minimal 2 dan nilai maksimal 5 yang berarti berada pada tingkat nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi benson tingkat nyeri pasien adalah sedang dan setelah diberikan relaksasi benson terdapat penurunan nyeri menjadi ringan.

3. Analisa Bivariat

Uji analisis dilakukan untuk melihat perbedaan nyeri post bedah ORIF sebelum dan sesudah relaksasi benson. Hasil uji statistik pengukuran skor nyeri dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4.
Perbedaan Rerata Peningkatan Skor Nyeri Post Bedah ORIF Sebelum dan Sesudah Di Berikan Relaksasi Benson di Rumah Sakit Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Variabel	Pengukuran	Mean±SD	Beda Mean	95 % CI	P value
Nyeri	Pre	5.62±1.193	2.462	2.063-2.861	0.000
	Post	3.15±0.899			

Berdasarkan pada hasil analisis pada Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa selisih nilai nyeri post bedah ORIF untuk kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan terjadi penurunan sebesar 2.462, nilai ini menunjukkan selisih antara skor rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson atau $5.62 - 3.15 = 2.462$ dan selisih perbedaan tersebut antara 2.063 sampai dengan 2.861 (95% *Confidence Interval of The Difference*)

Pada P value didapatkan nilai sebesar $0,000 < 0,005$ dan perhitungan uji t dependent didapatkan nilai t hitung pada pengukuran nyeri post bedah ORIF sebelum dan sesudah 2.462, sedangkan t tabel dengan derajat bebas $n-1 = 13-1 = 12$

dan $\frac{1}{2} \alpha = 2.5\%$ sebesar 2.160 sehingga $t_{hitung} 13.443 > t_{tabel} 2,160$, karena t hitung lebih besar daripada t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor rata-rata nyeri sebelum dan sesudah relaksasi benson yang artinya relaksasi benson efektif terhadap nyeri post bedah ORIF di Poli Syaraf Rumah Sakit Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Post Bedah ORIF Sebelum Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa relaksasi benson rata-rata nyeri adalah 5,62 termasuk dalam katagori sedang dengan variasi nyeri terendah adalah 4 masuk dalam katagori sedang dan nyeri tertinggi adalah 8 termasuk dalam katagori nyeri berat.

Pada penelitian ditemukan bahwa tingkat nyeri responden berada pada rentang 4 sampai 8 yang termasuk nyeri sedang dan berat. Nyeri pasca bedah merupakan hal yang wajar. Tindakan bedah ORIF selalu disertai dengan keluhan nyeri pasca bedah. Respon nyeri pada pasien pasca bedah ORIF dilaporkan berada pada level *severe* (Chelly, Ben-David, Williams & Kentor, 2003). Penelitian yang lain juga menemukan

bahwa 75 % dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi dengan durasi sakit dapat bertahan selama 24 sampai 48 jam, dan bisa bertahan lebih lama tergantung pada bagaimana klien dapat menahan dan menanggapi rasa sakit (Sloman, Rosen, Rom & Shir, 2005). Nyeri pasca bedah ORIF ini memiliki karakteristik yang melibatkan kerusakan mulai dari integument, jaringan otot, vaskuler sampai bagian dalam tulang dan menimbulkan efek nyeri lebih lama pada masa pemulihan. Dampak yang bisa terjadi sebagai akibat nyeri pasca bedah ortopedi adalah waktu pemulihan yang memanjang, terhambatnya ambulasi dini, penurunan fungsi system dan terhambatnya waktu pemulangan (Maher, Salmond & Paulino, 2002).

Secara teori menyatakan lanjut usia (lansia) berespon terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara berespon orang yang berusia lebih muda (Smeltzer & Bare, 2012). Beberapa faktor yang memengaruhi respon orang tua antara lain orang tua berpendapat bahwa nyeri yang terjadi merupakan sesuatu yang harus mereka terima (Herr & Mobily, 1991, dalam Potter & Perry, 2006), kebanyakan orang tua takut terhadap efek samping obat dan menjadi ketergantungan, sehingga mereka tidak melaporkan nyeri atau menanyakan obat untuk

menghilangkan nyeri (Brown, 2004, dalam Lemone & Burke, 2008).

Tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi benson juga menunjukkan berbeda dilihat dari jenis kelamin dimana laki-laki mengalami intensitas nyeri lebih tinggi daripada wanita, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuan-Yi, *et al.*, (2012) mengenai korelasi karakteristik pasien, dan hubungan pasca bedah dengan kebutuhan morpin dan penilaian nyeri saat istirahat dan bergerak. Penelitian dilakukan dengan jumlah total responden sebesar 2.298 yang menerima morpin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita kurang mengkonsumsi morpin melalui PCA daripada laki-laki pada hari pertama sampai hari ketiga pasca bedah ($P < 0,05$). Sedangkan secara teori menyatakan laki-laki memiliki sensitifitas yang lebih rendah (kurang mengekspresikan nyeri yang dirasakan secara berlebihan) dibandingkan wanita atau kurang merasakan nyeri (Black & Hawks, 2014; Smeltzer & Bare, 2012).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nyeri pasca bedah yang sedang dan berat lebih banyak dialami oleh responden yang menjalani tindakan operasi pertama kali atau tidak memiliki pengalaman sebelumnya. Menurut Potter dan Perry (2010) Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu

tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Apabila individu mengalami nyeri, dengan jenis yang berulang-ulang, tetapi kemudian nyeri tersebut dengan berhasil dihilangkan, akan lebih mudah individu tersebut menginterpretasikan sensasi nyeri. Perawat harus melakukan upaya untuk mempersiapkan klien dengan menerangkan secara jelas tentang jenis nyeri yang akan dialami dan metode yang mengurangi nyeri tersebut.

Menurut peneliti nyeri pasca bedah ORIF berada pada tingkat sedang dan berat. Hal ini juga dipicu oleh factor lain seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan pengalaman karena setiap respon nyeri berbeda-beda tergantung masing-masing individu dalam merespon nyeri.

2. Nyeri Post Bedah ORIF Sesudah Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa relaksasi benson rata-rata nyeri adalah 3,15 termasuk dalam katagori ringan dengan variasi nyeri terendah adalah 2 masuk dalam katagori ringan dan nyeri tertinggi adalah 5 termasuk dalam katagori nyeri sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa setelah diberikan relaksasi

benson terjadi penurunan nyeri pada setiap responden. Data penelitian menunjukkan nyeri pasca bedah pasien post bedah ORIF setelah relaksasi benson menjadi nyeri ringan dan sedang. Penurunan nyeri ini tidak terlepas dari latar belakang responden dimana usia turut mempengaruhi. Responden yang berusia lebih dari 40 tahun lebih mudah diajak bekerjasama dalam melakukan relaksasi benson. Menurut Jalaludin (2015) semakin bertambah usia semakin

dekat seseorang dengan penciptanya dan semakin kuat keimanannya, secara psikologis, seseorang akan mengalami ketenteraman batin, manakala ia mampu melakukan aktivitas keagamaan yang sejalan dengan nilai-nilai ajaran agama yang dianutnya. Makin intensif aktivitas itu dilakukan, akan semakin tinggi pula tingkat ketenteraman batin yang dialaminya, karena terkait dengan upaya untuk mendekati diri kepada Sang Maha Pencipta. Relaksasi benson mudah dilakukan karena dikaitkan dengan keimanan seseorang.

Berdasarkan data penelitian, penurunan skala nyeri tidak berbeda antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan karena derajat keimanan seseorang tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, keberhasilan pelaksanaan relaksasi benson antara laki-laki dan

perempuan tidak menunjukkan perbedaan. Apabila dilihat dari latar belakang pendidikan menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan tinggi skala nyerinya menunjukkan skala nyeri yang paling rendah yaitu 2, hal ini karena pendidikan berhubungan dengan pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2012) tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap informasi yang disampaikan, keberhasilan relaksasi benson ini disebabkan karena responden yang berpendidikan tinggi lebih baik merespon informasi mengenai teknik relaksasi benson dan memberikan hasil yang lebih optimal. Nyeri pasca bedah pasca ORIF juga terlihat berbeda pada responden yang memiliki pengalaman sebelumnya terhadap pembedahan dimana responden yang memiliki pengalaman sebelumnya lebih mampu mengendalikan nyeri setelah menjalani relaksasi benson. Hal ini karena responden sudah memiliki pengalaman mengenai nyeri dan lebih mudah beradaptasi terhadap nyeri yang dialami.

3. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Post Bedah ORIF

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara relaksasi benson dengan nyeri post bedah ORIF dengan nilai p value 0.000. hasil penelitian

ini menjelaskan bahwa relaksasi benson dapat mempengaruhi nyeri post bedah ORIF dengan penurunan nyeri sebelum dan sesudah relaksasi benson sebesar 2.462.

Penatalaksanaan nyeri pasca bedah yang tepat dan akurat sangat penting untuk mengurangi resiko komplikasi, mengurangi biaya perawatan dan hari rawat serta mempercepat proses penyembuhan. Penatalaksanaan nyeri yang efektif dapat dicapai melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Smeltzer & Bare, 2013). Meskipun medikasi farmakologis merupakan komponen utama manajemen nyeri, teknik nonfarmakologis juga meningkat penggunaannya dalam mengurangi atau meredakan nyeri. Intervensi nonfarmakologis berguna sebagai terapi tambahan untuk mengurangi nyeri, saat klien menunggu efek pengobatan dan untuk mengurangi efek samping penggunaan terapi analgetik (Childs, *et al*, 2014; Black & Hawk, 2014).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri. Pada relaksasi Benson yang diterapkan pada pasien pria usia 49 tahun merasakan lebih rileks dengan keadaan awal memiliki

rasa cemas yang sedang pasien alami, setelah penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang memberikan motivasi, keadaan pasien menjadi lebih tenang dan sering berucap syukur karena masih diberikan keselamatan dan umur panjang setelah mengalami kejadian patah tulang kaki karena terjatuh dari pohon. Pada contoh kasus lainnya terhadap pasien wanita usia 41 tahun dengan kondisi patah tulang lengan kanan pasca kecelakaan tunggal menggunakan kendaraan roda dua, nyeri post bedah ORIF menjadikan yang bersangkutan sering gelisah, suka berteriak kesakitan dan mengalami ketergantungan terapi farmakologi menjadikan pasien tidak tenang dan cenderung emosional karena tidak dapat menahan nyeri, terapi relaksasi diberikan dengan melalui teknik pernafasan dan pasien diarahkan untuk lebih fokus terhadap kemampuan agar bisa segera pulih dan kembali beraktifitas sebagai ibu rumah tangga. Pemberian relaksasi tersebut membuat reaksi tubuh pasien lebih tenang, diajak berbicara menjadi lebih komunikatif dan cenderung mampu bercerita tentang aktifitas kesehariannya sebelum kecelakaan. Berikutnya pada pasien pria dengan usia 38 tahun dengan kasus post ORIF pada tulang kaki akibat kecelakaan kendaraan roda dua nyeri yang dialami membuat pasien berteriak

kesakitan dan mengalami depresi ringan dengan sering bercerita tentang penyesalannya mengapa kejadian kecelakaan tersebut harus terjadi sehingga membuat pasien susah tidur dan sering mengigau, teknik relaksasi penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata pemberian motivasi dan semangat agar segera pulih mampu mengurangi perasaan cemas dan emosi pasien, hal ini dapat dilihat dari semangat pasien untuk segera berkumpul dengan keluarga dan juga ingin segera berlatih berjalan dengan ditemani anak-anaknya.

Berdasarkan dari konsep dasar relaksasi merupakan suatu keadaan rileks dimana seseorang dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot – otot rileks dan pernafasan dalam yang teratur. Keadaan ini menurunkan rangsangan dari luar terhadap *formatio reticular*. Perangsangan pada nuklei reticular non spesifik yang mengelilingi thalamus dan nuklei dalam yang difusi sering mampu mencetuskan gelombang dalam sistem thalamokortikal. Dengan relaksasi maka proses pernafasan, ventilasi, difusi dan perfusi menjadi terkontrol. Adanya pemusatan fikiran maka impuls dari stresor negatif bisa dialihkan sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh melalui

jalan HPA Axis, yang dapat merangsang produksi kortisol dalam batas normal. Kortisol yang normal akan menciptakan keseimbangan neurotransmitter tubuh yang bermuara pada keseimbangan homeostasisnya.

Dalam relaksasi Benson dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dapat merangsang tubuh menghasilkan endorfin dan enkefalin. Hormon endorfin dan enkefalin ini adalah zat kimiawi endogen yang berstruktur seperti opioid, yang mana endorfin dan enkefalin dapat menghambat impuls nyeri dengan memblok transmisi impuls didalam otak dan medulla spinalis. Selain metode relaksasi pernafasan, relaksasi benson ini juga melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu dengan mengulangi satu kata atau frase yang singkat, hal ini untuk memindahkan pikiran-pikiran yang mengembara saat responden melakukan tarik nafas dalam, sehingga dengan mengulangi satu kata atau frase singkat yang konstan, klien dapat fokus dalam melakukan relaksasi benson. Dengan melakukan hal tersebut responden dapat mengalihkan perhatiannya terhadap nyeri. Menurut Patasik, Tangka, Rottie (2013) jika pasien mengalihkan perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia maka pasien dapat melupakan

nyeri yang sedang dialaminya. Hal ini dikarenakan relaksasi benson menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan sebelum dilakukan relaksasi benson dengan nilai rata-rata 5,62 dengan nilai standar deviasi 1,193 termasuk dalam katagori sedang.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan sesudah dilakukan relaksasi benson dengan nilai rata-rata 3,15 dengan nilai standar deviasi 0,899 termasuk dalam katagori ringan.
3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri pasien pasca bedah *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) sebelum dan sesudah relaksasi benson di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. Hal ini disebabkan karena relaksasi benson mengkombinasikan relaksasi

pernapasan dengan aspek religius kedekatan seseorang dengan Tuhannya.

Saran

1. Bagi Rumah Sakit Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan

Rumah sakit dapat membuat program relaksasi benson sebagai salah satu asuhan keperawatan di ruang perawatan untuk membantu mengendalikan nyeri yang dilakukan oleh perawat kepada pasien dan keluarga sehingga dapat dipraktekkan oleh pasien dan keluarga untuk mengendalikan nyeri. Rumah Sakit perlu membuat SOP pelaksanaan relaksasi benson dan menyediakan ruangan pemulihan pasca bedah yang nyaman untuk membantu pasien mengurangi nyeri.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat melaksanakan relaksasi benson terhadap pasien post bedah ORIF agar dapat membantu pasien melakukan pengendalian nyeri secara mandiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya hendaknya memperbanyak jumlah sampel agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, serta memperkecil confounding faktor agar diperoleh hasil murni dari pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan

mengkombinasikan atau membandingkan teknik relaksasi benson dengan teknik relaksasi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, A V. Nur'eni. (2013). *Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi*. Jurnal Keperawatan Suderman, Vol 8, No.2, Juli
- Baradero, Mary. (2009). *Klien gangguan Endokrin*. Jakarta: EGC
- Benson, H., & Prector, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa
- Black, J dan Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialih bahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- Chelly, J.E., Ben-David, B., Williams, B.A., & Kentor, M.L. (2003). *Anesthesia And Post Operative Analgesia Outcomes Following Orthopedic Surgery*, 26(8), 865-871
- Hastono. (2017) *Analisa Data* ,FKUI, Jakarta
- Judha M, Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika: Yogyakarta
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia* Jakarta : Kemenkes RI
- Majid, Abdul, et al. (2011). *Keperawatan Perioperatif*. Edisi 1. Yogyakarta: Goysen Publishing
- Mardiono, (2010). *Teknik Distraksi*. Posted by Qittun on Wednesday, October 29 2008,

- (www.qittun.com, diakses pada tanggal 20 November 2014).
- Melva Manurung (2019) *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixtomy di RSUD Porsea*
- Mubarak W., Chayatin N. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC
- NANDA. (2012). *Diagnosa keperawatan: definisi dan klasifikasi 2012-2014*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- _____. (2012). *Manajemen Keperawatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Klinis Proses Penyakit* Edisi 6, Volume 1. Jakarta: EGC
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2013). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia : Lippincott Willams & Wilkins.
- Solehati, T. and Rustina, Y. (2015) 'Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section.', *Anesthesiology and pain medicine*, 5(3), p. e22236. doi: 10.5812/aapm.22236v2
- Uliyah Musrifatul dan Hidayat A. Azis Alimul (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika
- Wahyuningsih, Marni. (2014). *Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di BPD Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Kusuma Husada Surakarta
- Warsono (2019), *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu*