

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN HNP (HERNIA NUCLEUS PULPOSUS) DI RUMAH SAKIT X

Syifa Lutfillah¹, Yovita DS²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus^{1,2}
syifalutfillah@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini merupakan studi kasus penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien dengan HNP (Hernia Nucleus Pulposus) di RS X. Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus adalah *deskriptive study*, dari intervensi yang dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien Hernia Nucleus Pulposus dengan memberikan teknik non farmakologis yaitu teknik relaksasi benson selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti skala nyeri klien menurun. Berdasarkan hasil yang diperoleh, Teknik relaksasi benson cukup efektif untuk mengurasi rasa nyeri akut pada pasien Hernia Nucleus Pulposus. Simpulan penelitian bahwa penatalaksanaan melibatkan pendekatan pengobatan non-farmakologis. Hasil dari pendekatan non-farmakologis teknik relaksasi Benson membuat kecepatan ritmis dan faktor kesehatan serta keyakinan, serta efektif mengelola pasien HNP (Hernia Nucleus Pulposus).

Kata Kunci: HNP, Nyeri, Teknik Relaksasi Benson.

ABSTRACT

The purpose of this study is a case study of the application of the Benson Relaxation Technique in reducing acute pain in patients with HNP (Hernia Nucleus Pulposus) at Hospital X. This research method uses a case study design is a descriptive study, from the intervention carried out by researchers in providing acute pain nursing care for clients with Hernia Nucleus Pulposus by providing non-pharmacological techniques, namely the Benson relaxation technique for 3 times a week, found with evidence of a decrease in the client's pain scale. Based on the results obtained, the Benson relaxation technique is quite effective in reducing acute pain in patients with Hernia Nucleus Pulposus. The conclusion of the study is that management involves a non-pharmacological treatment approach. The results of the non-pharmacological approach to the Benson relaxation technique create rhythmic speed and health factors and beliefs and are effective in managing HNP (Hernia Nucleus Pulposus) patients.

Keyword: Benson Relaxation Technique, HNP, Pain.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia termasuk negara yang maju dan negara yang berkembang dan disertai juga dengan peningkatan teknologi yang modern, masyarakatnya pun juga mengalami perubahan perilaku hidup yang modern juga, hal tersebut mengakibatkan dampak positif dan juga mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan. Aktivitas

yang dilakukan secara terus-menerus akan berdampak pada anggota tubuh yang memang jarang diperhatikan oleh kita bahkan dari hal yang kecil seperti, kebiasaan sehari-hari seperti duduk statis yang lama saat di depan komputer, posisi statis saat sedang bekerja, belajar, posisi kepala saat tidur yang tidak nyaman dan kebiasaan lain-lain yang dapat menimbulkan keluhan di tubuh terutama keluhan pada bagian leher sampai pundak. Keluhan yang ditimbulkan mengakibatkan gangguan berupa rasa tidak nyaman, nyeri, pegal-pegal dari leher sampai bahu, kaku, bahkan adanya rasa kesemutan pada salah satu lengan ataupun kedua lengan, sehingga gerak leher dan lengan menjadi terganggu untuk gerak dan fungsionalnya.

Hernia Nukleus Pulposus yang biasa disingkat menjadi HNP atau yang dikenal dengan penyakit saraf kejepit yang merupakan kondisi ketika salah satu bantalan atau cakram pada tulang rawan dari tulang belakang yang menonjol keluar serta mengakibatkan terjepitnya saraf di sekitarnya. HNP adalah keadaan dimana terjadi penonjolan atau perubahan tempat bentuk pada nukleus pulposus dalam diskus intervertebralis. Tulang belakang atau kolumna veterbralis tersusun atas ruas ruang tulang belakang (korpus veterbralis) yang dihubungkan oleh diskus veterbralis. Diskus-diskus ini membentuk sendi fibrokartilago sehingga meningkatkan tulang belakang bergerak fleksibel. Diskus ini juga berfungsi sebagai penyangga dan peredam kejut (Tarwoto, 2013).

Hernia Nukleus Pulposus dapat timbul pada semua bagian tulang belakang mulai dari leher, dada hingga tulang pinggang. Kondisi HNP Cervical termasuk salah satu contoh masalah kesehatan dimana mengabaikan posisi tubuh saat bekerja dan tidak memperdulikan alignment atau kesegaran postur tubuh dapat mengganggu kesehatan dan mempersulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sebuah penelitian tentang prevalensi nyeri leher di Swedia menunjukkan bahwa 43% populasi dilaporkan pernah mengalami nyeri leher, lebih sering terjadi pada wanita yakni sebesar 48% dibandingkan pria yang hanya 38% (Guez M et al, 2002). Di Indonesia angka kejadian untuk kasus HNP Cervical cukup banyak, sekitar 60% diantaranya terjadi pada kelompok usia lebih dari 30-40 tahun. Pendekatan manajemen nyeri bisa diobati dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Habibollahpour, 2019). Teknik non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu mengurangi rasa nyeri ringan atau sedang lebih baik menggunakan terapi non farmakologis (Rosita, 2016). Manajemen non farmakologis yang sering diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain dengan distraksi relaksasi, simulasi kulit, masase punggung, kompres dingin dan kompres hangat (Istichomah,2007).

Perawatan farmakologis melibatkan dokter dan perawat yang bekerja sama untuk memberikan obat dexketoprofen dan ketorolac kepada klien untuk meringankan rasa sakit. Metode relaksasi Benson ialah metode non farmakologis untuk menghilangkan rasa nyeri (Dyah, 2019). Salah satunya adalah relaksasi Benson yang merupakan metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard. Teknik relaksasi Benson ialah teknik pernapasan yang melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh, dan otot-otot menjadi rileks, sehingga menimbulkan rasa ketenangan dan kenyamanan (Pratama, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, Brahmantia, and Zakiah (2022) dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghazali et al. (2023) dengan judul pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ulfa, Antonilda Ina, and Gayatina (2021), dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, skala nyeri menurun. Berdasarkan kasus tersebut penulis sebagai perawat tertarik untuk menganalisis asuhan keperawatan dan memberikan intervensi keperawatan mandiri untuk pasien dan diharapkan teknik relaksasi ini dapat membantu menurunkan dan meredakan rasa nyeri pada pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien dengan HNP (Hernia Nucleus Pulposus) di RS X Jakarta tanggal 20 – 22 Juni 2024. Desain yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *deskriptive study*, dimana penulis menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence based nursing practice* dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. *evidence based nursing practice* yang akan diaplikasikan adalah Teknik Relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien dengan HNP (Hernia Nucleus Pulposus).

Penulis mengambil 3 responden dengan kriteria diantaranya pasien rawat inap dengan keluhan nyeri pada leher dan tulang belakang dan dengan diagnosa medis HNP (Hernia Nucleus Pulposus). Pengkajian diperoleh dengan cara Autoanamnesa, pengamatan dan observasi secara langsung pemeriksaan fisik menelaah catatan medis

HASIL PENELITIAN

Pasien pertama, merupakan pasien yang masuk ke RS tanggal 16 Juni 2024. Dengan keluhan nyeri pada bahu kanan dan kiri, lengan kanan terasa nyeri dan kedua tangan kaku saat bangun, skala nyeri 5/10 dengan NRS. Pasien sebelumnya ada nyeri perut, saat ini nyeri perut berkurang. Nyeri sejak tanggal 17 Juni 2024. Berdasarkan hasil pengkajian, didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluh nyeri pada bahu kanan dan kiri, lengan kanan terasa nyeri dan kedua tangan kaki saat bangun, skala nyeri 5/10 dengan NRS, nyeri baru dirasakan memberat sejak hari 1 hari setelah perawatan di RS. Pasien sebelumnya ada nyeri perut, saat ini nyeri perut berkurang. Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien pertama atau pasien 1 didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluh nyeri pada bahu kanan dan kiri, lengan kanan terasa nyeri dan kedua tangan kaki saat bangun, skala nyeri 5/10 dengan NRS, nyeri baru dirasakan memberat sejak hari 1 hari setelah perawatan di RS. Pasien sebelumnya ada nyeri perut, saat ini nyeri perut berkurang. Data objektif, pasien tampak meringis, TTV: TD: 120/68mmHg, N: 80x/ menit. Berdasarkan analisa data, didapatkan diagnosa keperawatan berdasarkan SDKI yaitu nyeri akut, gangguan rasa nyaman ditandai dengan pasien sesekali tampak memegang daerah bahu

Pasien kedua, merupakan pasien yang masuk ke RS tanggal 20 Juni 2024. Pasien mengeluh nyeri pada leher dan pundak semakin memberat sejak 3 hari, terasa kencang dan terasa kebas dan kesemutan di ujung jari, skala nyeri 5/10 dengan NRS. Keluhan sudah dirasakan sejak 1 tahun terakhir. Sudah beberapa kali ke dokter spesialis syaraf

diberikan obat-obatan belum perbaikan (myonal dan antinyeri). Pasien memiliki riwayat PTSD (Post Traumatic Stres Disorder) dengan obat rutin, epexor 75 mg dan racikan (rikлона 2 mg, cipraz 0,5mg, mitris). Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien kedua atau pasien 2 didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluh nyeri pada leher dan pundak semakin memberat sejak 3 hari, terasa kencang dan terasa kebas dan kesemutan di ujung jari, skala nyeri 5/10 dengan NRS. Keluhan sudah dirasakan sejak 1 tahun terakhir.. Data objektif tampak sesekali meringis, TTV: TD: 114/63mmHg, N: 76x/ menit. Berdasarkan analisa data, didapatkan diagnosa keperawatan berdasarkan SDKI yaitu nyeri akut, gangguan rasa nyaman ditandai dengan pasien terkadang memegang bagian leher dan tangannya

Pasien ketiga, merupakan pasien yang masuk ke RS tanggal 18 Juni 2024. Pasien mengeluh nyeri pada pinggang terutama sebelah kanan berkurang, skala nyeri 3/10 dengan NRS, nyeri seperti tertusuk, keluhan lain tidak ada. Pasien post terjatuh pada tanggal 18 Juni 2024 dari kursi dengan posisi pinggang terkena sandaran kursi, ada jejas merah di pinggang kanan. Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien ketiga atau pasien 3 didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluh nyeri pada pinggang terutama sebelah kanan berkurang, skala nyeri 3/10 dengan NRS, nyeri seperti tertusuk, keluhan lain tidak ada. Data objektif pasien tampak lebih rileks, TTV: TD: 124/75mmHg, N: 68x/ menit. Berdasarkan analisa data, didapatkan diagnosa keperawatan berdasarkan SDKI yaitu nyeri akut, intoleransi aktivitas ditandai dengan aktivitas masih dibantu oleh kakak pasien dan perawat.

Intervensi keperawatan adalah suatu tindakan atau perawatan yang diberikan kepada pasien berdasarkan pengetahuan dan penilaian klinis perawat untuk menyelesaikan permasalahan klien/ pasien. Intervensi keperawatan merupakan panduan tindakan apa yang harus dilakukan atau diberikan oleh perawat kepada pasien. Kozier, et al (2010) menyatakan bahwa intervensi keperawatan harus spesifik dan jelas (Sari 2019). Berdasarkan diagnosa keperawatan yang muncul pada ketiga pasien maka ditentukan rencana asuhan keperawatan yaitu pada diagnosa nyeri akut mengambil dari SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) yaitu tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun dan frekuensi nadi baik. Pada diagnosa nyeri akut ini mengambil SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu Manajemen Nyeri dengan memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri dengan teknik relaksasi Benson.

Pada implementasinya, dilakukan penerapan teknik relaksasi Benson pada ketiga pasien dengan durasi 10 menit. Penerapan teknik relaksasi Benson ini terdiri dari tahap persiapan, tahap kerja dan terminasi. Pada tahap persiapan, pasien di posisikan nyaman mungkin dan mengusahakan ruangan dan lingkungan tenang, meminta pasien memilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan dan memiliki arti khusus. Pada tahap kerja, minta pasien untuk pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala, atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih.

Setelah penerapan teknik relaksasi Benson selesai, tanyakan respon pasien dan menanyakan apakah rasa nyeri yang dirasakan berkurang. Untuk pengukuran nyeri secara subjektif dengan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Pada pengukuran skala nyeri ini, pasien diminta untuk menilai rasa sakit yang dialami menggunakan angka

0–10. Semakin besar angka yang dipilih, maka semakin sakit juga nyeri yang dirasakan. (1). Angka 0 artinya tidak nyeri; (2). Angka 1–3 artinya nyeri ringan; (3). Angka 4–6 artinya nyeri sedang; (4). Angka 7–10 artinya nyeri berat.

Rencana tindakan keperawatan (intervensi keperawatan) nyeri akut dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah nyeri akut teratasi. Berdasarkan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dengan kriteria hasil yaitu Tingkat Nyeri (L.08066) Keluhan nyeri menurun, meringis menurun, tegang menurun, sikap protektif menurun. Rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan untuk memenuhi kriteria hasil menurut SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) antara lain observasi Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri dan identifikasi : faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik : berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri (teknik relaksasi Benson). Edukasi: Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri.

Dari intervensi yang dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien Hernia Nucleus Pulposus dengan memberikan teknik non farmakologis yaitu teknik relaksasi Benson selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti skala nyeri klien menurun (Saifan, 2021). Implementasi asuhan keperawatan pada pasien 1, pasien 2 dan pasien 3 dengan masalah keperawatan nyeri akut di RS X Jakarta, implementasi bisa dijalankan dengan baik dan efektif memakai terapi relaksasi benson (Eroglu, 2022).

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini berdasarkan tinjauan literatur dalam laporan kasus yang disajikan. Pada penelitian ini terdapat 3 responden yang memiliki diagnosa medis HNP (Hernia Nucleus Pulposus). Dengan 2 responden dengan HNP (Hernia Nucleus Pulposus) Cervical dan 1 responden dengan HNP (Hernia Nucleus Pulposus) Lumbal post op PLDD yang diberikan intervensi teknik relaksasi benson. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan terhadap persepsi nyeri yang dirasakan pasien didapatkan data pasien mengatakan nyeri bahu dan leher belakang sejak lama dan memberat akhir-akhir ini, nyeri dirasakan seperti mengganjal dan menimbulkan rasa kebas atau baal dan kesemutan. Dalam pengkajian nyeri didapatkan waktu dirasakan nyeri dirasakan terus menerus dan semakin parah saat melakukan aktivitas. Hal ini sesuai dengan teori Arif Muttaqin, (2008) bahwa nyeri akan bertambah hebat karena pencetus seperti gerakan pinggang saat batuk atau mengejan, berdiri, atau duduk untuk jangka waktu yang lama. Penekanan saraf akibat HNP memberikan respon nyeri karena adanya tonjolan nukleus pulposus ke kanalis vertebralis yang menekan radiks.

Dari hasil pemeriksaan MRI 3 T Cervical (NC) pada pasien pertama terdapat hasil bulging ringan diskus C2-3 sampai C4-5, tidak menekan spinal cord, tidak menyebabkan stenosis neural foraminal, C5-6: protruisio diskus, tidak menekan spinal cord, tidak menyebabkan kanal stenosis, menyebabkan mild stenosis neural foraminal kanan, suspek iritasi nerve root sisi kanan, struktur muskuloskeletal vertebra cervical lainnya baik, multipel lymph node pada supraclavícula kiri. Dan untuk pasien kedua terdapat hasil Curvatura cervical hipolordotik, sugestif padacervical muscle spasm, tak tampak fraktur, bone marrow edema maupun listhesis, protrusio central dan paracentral kanan kiri discus C5-6, tampak penyempitan foramina neuralis kanan-kiri derajat ringan dengan iritasi nerve root bilateral. Protrusio central minimal discus C6-7, tidak tampak penyempitan signifikan foramina neuralis kanan-kiri. Menurut Klezl (2012) terdapat beberapa cara

imaging yang dapat digunakan untuk mendiagnosis nyeri pada leher yang dapat membantu rencana terapi. Imaging biasanya dilakukan secara kombinasi untuk menentukan kelainan pada medulla spinalis, diantaranya adalah x-ray, MRI, dan CT-Scan. Pemeriksaan penunjang yang dapat dilakukan dalam mendeteksi kelainan pada HNP adalah foto polos, CT Scan dan MRI (Satyanegara,2014).

Pemeriksaan penunjang menjadi hal yang penting dalam menegakkan diagnosa serta menentukan tindakan lebih lanjut terkait dengan penyakit apa yang diderita pasien. Rencana tindakan keperawatan (intervensi keperawatan) nyeri akut dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah nyeri akut teratasi. Berdasarkan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dengan kriteria hasil yaitu Tingkat Nyeri (L.08066) Keluhan nyeri menurun, meringis menurun, tegang menurun, sikap protektif menurun. Rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan untuk memenuhi kriteria hasil menurut SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) antara lain observasi Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri dan identifikasi : faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik : berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri (teknik relaksasi benson). Edukasi : jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri. Teknik non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu mengurangi rasa nyeri ringan atau sedang lebih baik menggunakan terapi non farmakologis (Rosita, 2016). Manajemen non farmakologis yang sering diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain dengan distraksi relaksasi, simulasi kulit, masase punggung, kompres dingin dan kompres hangat (Istichomah, 2007).

Dari intervensi yang dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien Hernia Nucleus Pulposus dengan memberikan teknik non farmakologis yaitu teknik relaksasi benson selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti skala nyeri klien menurun (Saifan, 2021). Implementasi asuhan keperawatan pada pasien 1, pasien 2 dan pasien 3 dengan masalah keperawatan nyeri akut di RS X Jakarta, implementasi bisa dijalankan dengan baik dan efektif memakai terapi relaksasi benson (Eroglu, 2022). Hasil evaluasi keperawatan untuk diagnosa nyeri akut studi kasus ini menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri dari hari pertama pada pasien 1 skala turun dari nyeri skala 6 menjadi nyeri skala 4, pada pasien 2 skala turun dari nyeri skala 6 menjadi nyeri skala 5, pada pasien 3 skala turun dari nyeri skala 3 menjadi nyeri skala 2. Pada pasien kedua setelah diberikan teknik relaksasi benson, nyeri tidak berkurang banyak karena pasien mengonsumsi obat rutin Effexor yang digunakan untuk mengobati depresi dan nyeri kronis.

SIMPULAN

Hernia Nukleus Pulposus dapat timbul pada semua bagian tulang belakang mulai dari leher, dada hingga tulang pinggang. Kondisi HNP Cervical termasuk salah satu contoh masalah kesehatan dimana mengabaikan posisi tubuh saat bekerja dan tidak memperdulikan alignment atau kesegaran postur tubuh dapat mengganggu kesehatan dan mempersulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pendekatan manajemen nyeri bisa diobati dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Habibollahpour, 2019). Perawatan farmakologis melibatkan dokter dan perawat yang bekerja sama untuk memberikan obat dexketoprofen dan ketorolac kepada klien untuk meringankan rasa

sakit. Metode relaksasi Benson ialah metode non farmakologis untuk menghilangkan rasa nyeri (Dyah, 2019).

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan, dengan menggabungkan antara respon relaksasi dan sistem keyakinan individu/ *faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur sikap pasrah dan diimbangi dengan nafas dalam, relaksasi ini menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Tetapi, pada Relaksasi Benson terdapat penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang mengungkapkan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri yang sedang pasien alami. Dari intervensi yang dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien Hernia Nucleus Pulposus dengan memberikan teknik non farmakologis yaitu teknik relaksasi benson selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti skala nyeri klien menurun dari hari pertama pada pasien pertama skala turun dari nyeri skala 6 menjadi nyeri skala 4, pada pasien kedua skala turun dari nyeri skala 6 menjadi nyeri skala 5, pada pasien ketiga skala turun dari nyeri skala 3 menjadi nyeri skala 2. Berdasarkan hasil yang diperoleh, Teknik relaksasi benson cukup efektif untuk mengurasi rasa nyeri akut pada pasien Hernia Nucleus Pulposus.

SARAN

Disarankan bagi instansi RS untuk mengintegrasikan Teknik Relaksasi Benson sebagai bagian dari penerapan penanganan pasien nyeri akut di fasilitas kesehatan. Hal ini didasarkan pada bukti bahwa Teknik Relaksasi Benson efektif dalam mengurangi tingkat intensitas skala nyeri akut. Selain mengandalkan penggunaan analgesik, terapi ini dapat menjadi tambahan untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien.

Pentingnya melibatkan keluarga pasien dalam proses pemberian terapi sehingga mereka dapat mengaplikasikannya secara mandiri. Pasien dan keluarga perlu diberikan edukasi mengenai manfaat Teknik Relaksasi Benson dan cara melakukannya dengan benar. Edukasi ini dapat disampaikan melalui brosur, video instruksional, atau sesi edukasi langsung oleh tenaga kesehatan. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel, desain penelitian dan tempat yang berbeda agar dapat menguatkan hasil penelitian dan teori yang sudah ada.

Peneliti bagi profesi Keperawatan dapat membagikan dan menerapkan informasi yang telah dilakukan penelitian bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan berupa *health education* kepada pasien dan diharapkan memberikan wawasan baru dalam menghadapi keluhan nyeri akut pada pasien dengan pendekatan terapi non farmakologi yang lebih holistik. Untuk menambah wawasan mahasiswa sekaligus hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya di STIK Sint Carolus.

DAFTAR PUSTAKA

Abarghooe SN, Mardani A, Baha R, Aghdam NF, Khajeh M, Eskandari F, Vaismoradi M. (2022) Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *Anesthesiol Res Pract.* Dec 23;2022:9986587. doi: 10.1155/2022/9986587. PMID: 36589598; PMCID: PMC9803568.

- Cahyaningrum, Ardia Regita, and Dian Ratna Elmaghfuroh. 2024. "Implementasi Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien HNP (Hernia Nucleus Pulposus) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso." *Health & Medical Sciences* 1(4): 7. <https://digital-science.pubmedia.id/index.php/phms/article/view/61>.
- Desreza, N., Saiful, R., and Nofrida, Z. (2023). "The Influence of Benson Relaxation Technique on Pain Reduction in Patients After Cesarean Section Surgery." *International Journal on Advanced Technology Engineering and Information System (Ijateis)* 3(2): 1–7. <https://ojs.transpublika.com/index.php/IJATEIS/article/view/867/755>.
- Dyah, N. (2019). Gambaran Pengalaman Nyeri Pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (HNP) dan Dampaknya Terhadap Perubahan Peran (pp. 1–27).
- Eroglu, H. (2022). Benson Relaxation Technique Combined With Music Therapy for Fatigue, Anxiety, and Depression in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, 36(3) 139–148. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000509>
- Fatmawati, D., & Sugianto, E. (2023, February 16). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46-51. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- AL Ghazali, S., Elly, N., & Ervan, E. (2022). Literature Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.33088/jptk.v8i2.218>
- Habibollahpour, M. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>
- Ismail, A. M. A. (2023). Complementary role of Benson's Relaxation Technique in Post Orgasmic Illness Syndrome. *Aging Male*, 26(1). <https://doi.org/10.1080/13685538.2023.2174511>
- Mirhosseini, S., Mahboobeh, R., and Neda, M. A. (2021). "The Effect of Benson Relaxation Technique on General Health in Multiple Sclerosis (MS) Patients in Kashan, Iran: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery* 18(1): 17–20. https://nmj.goums.ac.ir/browse.php?a_id=1222&sid=1&slc_lang=en&ftxt=0.
- Rachmawati, A. S., Bayu, B., and Erni, S. Z. (2022). "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan: Literature Review." *Journal Of Nursing Practice and Science* 1(1): 59–72. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ipns>.
- Raipure A, Patil S. (2023). The Role of Benson's and Mitchell's Relaxation Techniques in the Management of Premenstrual Syndrome: An In-Depth Review. *Cureus*. 2023 Aug 20;15(8):e43822. doi: 10.7759/cureus.43822
- Saifan, A. R., Aburuz, M. E., Dhaher, E. A., Rayyan, A., Jaber, M. A., & Masa'Deh, R. (2021). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study. *Depression research and treatment*, 2021, 8300497. <https://doi.org/10.1155/2021/8300497>

- Sari, S. D. (2019, December 17). Intervensi Keperawatan Berdasarkan NIC sebagai Panduan Perawat dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Pasien. <https://doi.org/10.31227/osf.io/b8pq7>
- Ulfa, Nur Malita, Apolonia Antonilda Ina, and Andri Kenti Gayatina. 2021. “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenorepada Mahasiswi Keperawatan Stikes St Elisabeth Semarang.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 4(1): 47–56. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikm/article/view/1012>.