

TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI APPENDIKTOMI

Risqi Amelia Ajifadillah¹, Fahrur Nur Rosyid²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
j230245098@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi benson menurunkan intensitas nyeri pasien pasca appendiktomi. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 1.245 artikel yang ditemukan, sebanyak 9 artikel memenuhi kriteria untuk dianalisis. Seluruh artikel menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pasien pasca appendiktomi. Selain menurunkan nyeri, intervensi ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur, penurunan kecemasan, serta peningkatan kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Simpulan, teknik relaksasi Benson efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri pasien pasca appendiktomi karena mudah diterapkan, aman, dan memiliki manfaat terhadap kondisi fisik maupun psikologis pasien.

Kata Kunci: Appendiktomi, Literature Review, Nyeri Pasca Operasi, Relaksasi Benson, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effectiveness of the Benson Relaxation Technique in reducing pain intensity among post-appendectomy patients. The method used was a literature review with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) approach. The results showed that out of 1,245 articles identified, 9 articles met the eligibility criteria and were included in the review. All selected studies demonstrated that the Benson Relaxation Technique was effective in reducing pain intensity among post-appendectomy patients. In addition to pain reduction, this intervention contributed to improved sleep quality, reduced anxiety levels, and enhanced patient comfort during the recovery period. In conclusion, the Benson Relaxation Technique is an effective non-pharmacological complementary intervention for pain management in post-appendectomy patients because it is easy to implement, safe, and beneficial for both the physical and psychological well-being of patients.

Keywords: Appendectomy, Benson Relaxation Technique, Literature Review, Non-Pharmacological Therapy, Postoperative Pain

PENDAHULUAN

Apendisitis akut merupakan salah satu kasus kegawatdaruratan abdomen yang paling sering ditemukan di pelayanan kesehatan. Kondisi ini terjadi akibat inflamasi pada apendiks vermiformis yang umumnya disebabkan oleh obstruksi lumen apendiks sehingga memicu proses infeksi dan peradangan. Apabila tidak ditangani dengan segera, apendisitis dapat menyebabkan komplikasi serius seperti perforasi, abses, hingga peritonitis (Cristie et al., 2021). Apendisitis dapat terjadi pada semua kelompok usia, namun lebih sering ditemukan pada usia remaja hingga dewasa muda, terutama rentang usia 10–30 tahun. Selain itu, kejadian apendisitis dilaporkan lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan dan berkaitan dengan pola makan rendah serat serta gaya hidup yang kurang sehat (Purnamasari et al., 2023).

Di Indonesia, angka kejadian apendisitis masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama tindakan operasi abdomen darurat. Data menunjukkan bahwa kasus apendisitis terus mengalami peningkatan setiap tahun dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan di rumah sakit (Manik et al., 2021). Tingginya angka kejadian tersebut menyebabkan appendiktomi menjadi salah satu prosedur pembedahan yang paling banyak dilakukan pada pasien dengan gangguan sistem pencernaan (Happyanto et al., 2022). Appendiktomi dilakukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut akibat inflamasi apendiks, baik melalui prosedur terbuka maupun laparoskopi sesuai kondisi klinis pasien.

Meskipun appendiktomi merupakan terapi yang efektif untuk menangani apendisitis, tindakan pembedahan tetap menimbulkan trauma jaringan yang dapat memicu nyeri akut pascaoperasi. Nyeri post appendiktomi biasanya muncul setelah efek anestesi mulai berkurang dan dapat berlangsung selama beberapa hari setelah operasi (Sutrisna et al., 2024). Nyeri pascaoperasi merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan aktual maupun potensial setelah tindakan bedah (Yusniawati et al., 2024). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan mobilisasi, penurunan kualitas tidur, peningkatan stres fisiologis, serta memperlambat proses pemulihan pasien pascaoperasi (Hidayati et al., 2022). Selain berdampak pada kondisi fisik, nyeri juga dapat memengaruhi kondisi psikologis pasien seperti kecemasan, rasa takut bergerak, dan ketidaknyamanan selama masa perawatan (Jamal, 2022).

Nyeri dan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis pasien selama masa perawatan, seperti meningkatkan stres dan ketidaknyamanan pasien (Nurlaila et al., 2022). Penatalaksanaan nyeri pascaoperasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan analgesik, salah satunya asam mefenamat yang memiliki efek analgesik untuk membantu mengurangi nyeri (Rusmalina et al., 2020). Namun, penggunaan analgesik jangka panjang dapat menimbulkan efek samping sehingga diperlukan terapi pendamping yang lebih aman dan minim risiko (Hidayati et al., 2022). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis mulai banyak digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien.

Pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri dinilai mampu membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis pasien sehingga persepsi nyeri dapat menurun (Yusniawati et al., 2024). Edukasi mengenai manajemen nyeri juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pasien mengontrol nyeri selama proses pemulihan pascaoperasi (Santoso et al., 2025). Berbagai metode nonfarmakologis yang telah digunakan pada pasien post appendiktomi antara lain relaksasi napas dalam, relaksasi genggam jari, aromaterapi lemon,

guided imagery, dan terapi relaksasi benson (Arofah et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi mampu membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, serta memperbaiki respon emosional pasien setelah tindakan operasi. Selain itu, penggunaan aromaterapi lemon juga dilaporkan efektif membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post appendektomi (Sutrisna et al., 2024).

Salah satu terapi relaksasi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah teknik relaksasi benson. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan latihan pernapasan dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu yang menenangkan sehingga menghasilkan respon relaksasi tubuh (Purnama et al., 2023). Relaksasi benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman pasien (Hidayati et al., 2022). Selain itu, respon relaksasi yang dihasilkan juga dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pasien dapat menurun (Simahati et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif digunakan pada berbagai kondisi klinis. Teknik ini diketahui mampu membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, mengurangi kecemasan pasien pre operasi, serta meningkatkan kenyamanan selama proses perawatan (Hidayati et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pasien pascaoperasi secara signifikan. Selain relaksasi benson, terapi relaksasi genggam jari juga terbukti memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan nyeri pada pasien post appendektomi (Arofah et al., 2024).

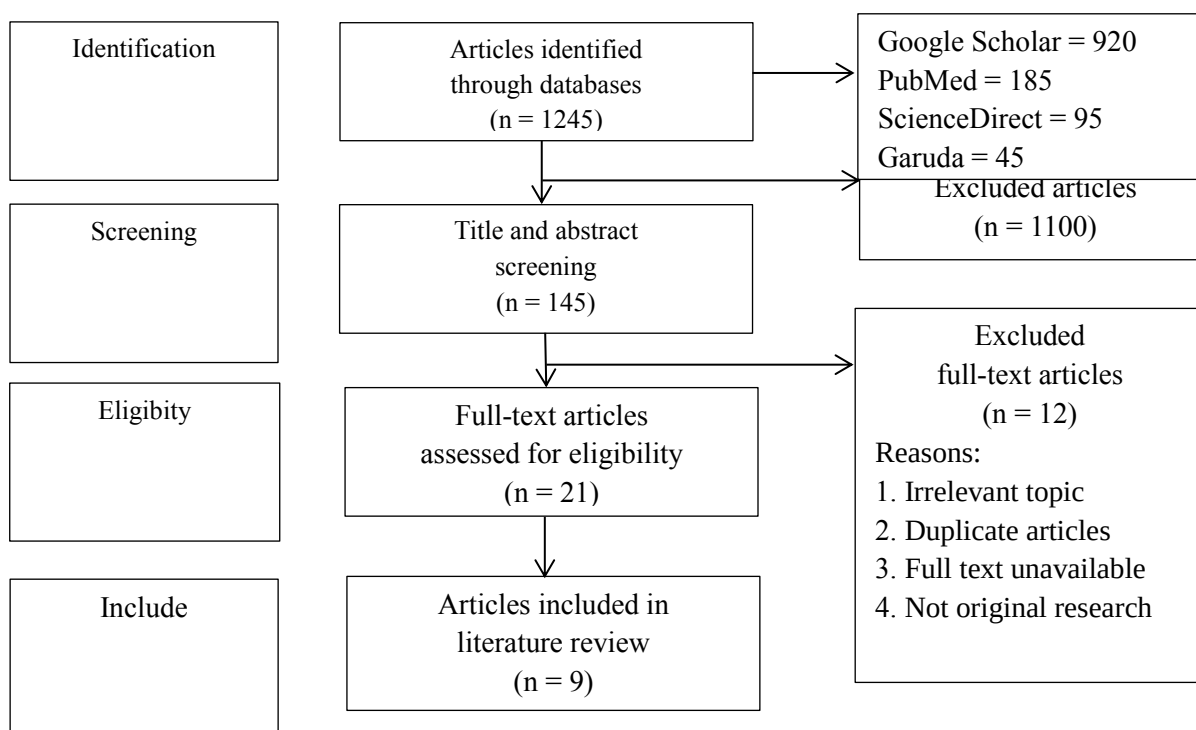
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, teknik relaksasi Benson menunjukkan potensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Namun, hasil penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai publikasi sehingga diperlukan kajian yang mengintegrasikan dan menganalisis temuan-temuan tersebut secara komprehensif. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penyusunan sintesis hasil penelitian terkini mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca appendektomi yang dipublikasikan pada periode 2020–2025.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca appendektomi melalui pendekatan literature review. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi ilmiah bagi perawat dan tenaga kesehatan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis untuk manajemen nyeri, serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait penggunaan teknik relaksasi Benson pada pasien pascaoperasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai suatu topik. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda menggunakan kata kunci Benson Relaxation, Teknik Relaksasi Benson, Post Appendectomy, Nyeri Post Operasi, dan Pain Management. Artikel yang digunakan merupakan penelitian tahun 2020–2025, tersedia dalam bentuk full text, serta menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

Seleksi artikel dilakukan menggunakan metode PICOS yang meliputi Population (pasien post operasi appendiktomi), Intervention (teknik relaksasi Benson), Comparison (terapi standar atau intervensi nonfarmakologi lainnya), Outcome (penurunan intensitas nyeri), dan Study Design (quasi experimental, pre-experimental, experimental research, dan studi kasus). Kriteria inklusi meliputi artikel original research yang membahas teknik relaksasi Benson pada pasien post operasi appendiktomi, dipublikasikan tahun 2020–2025, dan tersedia dalam bentuk full text, sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel duplikat, literature review, dan artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian. Hasil pencarian memperoleh 1.245 artikel dari berbagai database. Setelah dilakukan screening berdasarkan judul dan abstrak diperoleh 145 artikel, kemudian 21 artikel lolos penilaian full text. Selanjutnya, seleksi menggunakan alur PRISMA menghasilkan 9 artikel yang memenuhi kriteria dan layak untuk direview.



Gambar 1. Alur pencarian artikel sesuai dengan diagram alur PRISMA

Data dari artikel yang telah memenuhi kriteria kemudian dianalisis meliputi nama peneliti, tahun penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, instrumen pengukuran nyeri, serta hasil penelitian terkait efektivitas teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Ringkasan Intervensi, Hasil Pengukuran, dan Hasil Penelitian

Penulis, Tahun, Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Haryanti, M., Elliya, R., & Setiawati. (2023) Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendiktomi Di Desa Talang Jawa Lampung Selatan.	Pendekatan studi kasus digunakan pada 3 pasien post appendiktomi dengan nyeri akut yang memenuhi kriteria inklusi. Intensitas nyeri diukur menggunakan NRS sebelum dan sesudah intervensi.	Pemberian teknik relaksasi benson menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi, dari kategori sedang–berat menjadi ringan setelah intervensi dilakukan secara bertahap selama 3 hari
Heriyanda, Mardhatillah, & Saputra, M. (2023) Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi.	Desain quasi experimental pre–post tanpa kontrol melibatkan 32 responden yang dipilih secara purposive dan dibagi ke dalam dua kelompok intervensi. Penilaian nyeri menggunakan NRS.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan nyeri secara signifikan, meskipun tidak terdapat perbedaan yang bermakna dibandingkan teknik genggam jari
Rahmiwati, Juwita, L., Ramadani, P., & Dewi, R. (2024) <i>Benson Relaxation Techniques On Reducing Pain Scale And Sleep Quality In Post Appendectomy Patients.</i>	Pendekatan quasi experiment pre–post diterapkan pada 20 pasien yang dipilih secara accidental sampling. Pengukuran meliputi skala nyeri NRS dan kualitas tidur sebelum serta sesudah intervensi.	Ditemukan adanya penurunan nyeri yang signifikan serta peningkatan kualitas tidur setelah pemberian relaksasi benson pada pasien post appendiktomi
Kurniawan, Y., Yulendasari, R., & Hermawan, D. (2024) Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek.	Penelitian menggunakan quasi experimental one group pre–post pada 3 pasien post appendiktomi dengan keluhan nyeri akut. Evaluasi dilakukan menggunakan NRS sebelum dan sesudah intervensi.	Intervensi relaksasi benson terbukti mampu menurunkan nyeri akut pada pasien post appendiktomi, ditandai dengan perubahan skala nyeri dari berat menjadi ringan
Diningrat, I., Purnama, A., & Koto, Y. (2024) Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien	Desain eksperimental melibatkan 18 responden yang dipilih secara purposive. Responden dibagi ke dalam kelompok intervensi Benson,	Analisis menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi menunjukkan penurunan signifikan tingkat nyeri dari rata-rata 7,38 menjadi 0,125

dengan Post Operasi Appendisitis di RSAU DR. M. Hassan Toto Tahun 2024.	aromaterapi, dan kombinasi dengan pengukuran nyeri menggunakan NRS.	dengan $p=0,001$ ($p<0,05$) pada pasien post operasi appendiktomi
Dewi, J. P., Asnindari, L. N., & Wdiastuti. (2025) <i>Post Appendicitis Surgery With Acute Pain In The Pku Muhammadiyah Hospital Wonosobo.</i>	Studi kasus dilakukan pada 2 pasien remaja post appendiktomi yang mengalami nyeri akut. Data dikumpulkan melalui observasi klinis dan pengukuran nyeri menggunakan NRS.	Penurunan intensitas nyeri terlihat pada pasien setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dan terapi farmakologis selama masa perawatan
Fadhila, Y., Primanda, Y., & Suprianto (2020) <i>The Effects Of Benson Relaxation Therapy In Exploratory Laparotomy Appendicitis: A Case Study.</i>	Pendekatan studi kasus dengan proses keperawatan diterapkan pada 1 pasien post appendiktomi. Pengukuran dilakukan menggunakan NRS dan instrumen kecemasan.	Selain menurunkan nyeri, intervensi relaksasi benson juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien secara keseluruhan
Kurniati, A., Anisah, R., & Wulandari, T. (2025) Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Pasca Apendektomi.	Studi kasus melibatkan 2 pasien dewasa dengan nyeri post operasi. Intensitas nyeri dipantau menggunakan NRS selama periode intervensi.	Perbaikan kondisi pasien ditunjukkan melalui penurunan nyeri akut yang disertai peningkatan kenyamanan dan stabilitas kondisi fisiologis
Sihombing, R. Y., Bangun, A. V., Suranta, T., & Hutasoit, L. C. (2026) Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Pasca Appendiktomi: Studi Kasus.	Pendekatan studi kasus digunakan pada 1 pasien post appendiktomi dengan nyeri akut, dengan evaluasi nyeri menggunakan NRS serta observasi kondisi fisiologis.	Terjadi penurunan nyeri secara bertahap hingga mencapai kondisi tidak nyeri setelah intervensi relaksasi benson diberikan selama 3 hari

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Sebagian besar penelitian menggunakan desain studi kasus dan quasi experimental dengan instrumen pengukuran nyeri berupa Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca appendiktomi. Penurunan nyeri terjadi setelah intervensi diberikan secara berulang selama masa perawatan. Selain menurunkan intensitas nyeri, intervensi ini juga memberikan manfaat lain berupa peningkatan kenyamanan, penurunan kecemasan, dan perbaikan kondisi pasien selama proses pemulihan.

PEMBAHASAN

Nyeri pasca operasi appendiktomi merupakan salah satu masalah yang sering dialami pasien akibat adanya kerusakan jaringan selama prosedur pembedahan. Trauma jaringan pada area insisi menyebabkan pelepasan mediator inflamasi yang merangsang nosiseptor sehingga impuls nyeri diteruskan ke sistem saraf pusat. Kondisi tersebut menyebabkan pasien mengalami nyeri akut terutama pada 24–48 jam pertama setelah operasi (Ahmad & Hardiyanti, 2021). Berdasarkan hasil literature review dari beberapa penelitian yang dianalisis, teknik relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendiktomi. Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca appendiktomi. Selain membantu mengurangi nyeri, intervensi ini juga meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung proses pemulihan setelah tindakan pembedahan (Imanda et al., 2024).

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi pascaoperasi (Anggraini & Utami, 2024). Penurunan intensitas nyeri terjadi setelah pemberian terapi relaksasi benson secara rutin selama masa perawatan. Selain menurunkan nyeri, pasien juga menunjukkan kondisi yang lebih tenang, ekspresi wajah lebih rileks, dan kualitas istirahat yang lebih baik. Teknik relaksasi benson bekerja melalui kombinasi latihan napas dalam dan pengulangan kata atau kalimat tertentu yang memberikan efek menenangkan. Relaksasi tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi relaks. Keadaan relaksasi akan mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, memperlambat denyut jantung, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Anggraini & Utami, 2024).

Faktor psikologis seperti kecemasan diketahui memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan intensitas nyeri pascaoperasi (Sari & Rosyid, 2024). Semakin tinggi tingkat kecemasan pasien, maka semakin tinggi pula persepsi nyeri yang dirasakan pasien setelah operasi. Kondisi psikologis seperti kecemasan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres sehingga persepsi nyeri menjadi lebih berat. Oleh karena itu, teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan nyeri tidak hanya melalui relaksasi fisik tetapi juga melalui penurunan kecemasan dan ketegangan psikologis pasien.

Berbagai intervensi nonfarmakologis dilaporkan mampu membantu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien selama masa perawatan (Hapsari et al., 2022). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologi dapat meningkatkan rasa nyaman, membantu tubuh menjadi lebih rileks, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot sehingga persepsi nyeri menurun. Hal ini mendukung bahwa pendekatan nonfarmakologi seperti relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam manajemen nyeri post operasi.

Efektivitas pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri telah dilaporkan pada berbagai penelitian sebelumnya dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain terapi farmakologis (Cakra et al., 2021). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologi seperti kompres hangat dapat membantu meningkatkan relaksasi otot, serta menurunkan ketegangan sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang. Hasil tersebut memperkuat bahwa pendekatan relaksasi dan terapi nonfarmakologi memiliki peran penting dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien. Oleh karena itu, teknik relaksasi benson dapat digunakan sebagai

salah satu terapi pendamping yang membantu pasien mencapai kondisi rileks dan nyaman selama masa pemulihan pasca operasi.

Penelitian Kusumaningsih et al., (2025) juga menjelaskan bahwa, relaksasi dan pengelolaan stres memiliki peranan penting dalam membantu mengurangi nyeri. Kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketegangan dapat meningkatkan sensitivitas nyeri sehingga pasien merasakan ketidaknyamanan yang lebih berat. Oleh karena itu, teknik relaksasi benson yang berfokus pada pengaturan napas dan respon relaksasi tubuh dapat membantu menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis pasien selama masa pemulihan pasca operasi. Penelitian Prasetyawan et al., (2024) juga menyebutkan bahwa manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan nonfarmakologi meliputi teknik relaksasi, distraksi, pendekatan spiritual, serta terapi perilaku yang bertujuan membantu menurunkan persepsi nyeri pasien.

Hal tersebut memperkuat bahwa teknik relaksasi benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan nyeri post operasi appendiktomi. Kondisi nyeri yang tidak ditangani dengan optimal dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu pola tidur, meningkatkan kecemasan, serta memperlambat proses penyembuhan pasien pasca operasi. Selain efektif menurunkan nyeri, relaksasi benson juga memiliki beberapa kelebihan dibandingkan terapi lainnya karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, bersifat noninvasif, serta minim efek samping. Teknik ini dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun dibantu oleh tenaga kesehatan selama proses perawatan. Hal tersebut menjadikan relaksasi benson sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam manajemen nyeri post operasi (Imanda et al., 2024).

Perbedaan penurunan intensitas nyeri pada setiap penelitian kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia pasien, tingkat kecemasan, kondisi psikologis, ambang nyeri individu, serta durasi pemberian intervensi relaksasi benson. Selain itu, sebagian penelitian menggunakan kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis sehingga hasil penurunan nyeri dapat berbeda pada masing-masing responden. Penggunaan teknik relaksasi benson dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologi pendamping dalam manajemen nyeri pasien post operasi appendiktomi.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendiktomi. Teknik ini bekerja melalui mekanisme relaksasi tubuh yang mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis sehingga pasien menjadi lebih nyaman selama masa pemulihan pasca operasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 9 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi appendiktomi. Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian intervensi relaksasi benson yang dilakukan secara bertahap selama masa perawatan. Selain membantu menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi benson juga memberikan efek relaksasi yang mampu meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas istirahat, serta membantu proses pemulihan pasien pasca operasi. Teknik relaksasi benson bekerja melalui mekanisme respon relaksasi tubuh yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, serta meningkatkan

rasa nyaman pada pasien. Oleh karena itu, teknik relaksasi benson dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologi pendamping dalam manajemen nyeri pada pasien pasca operasi appendiktomi karena mudah diterapkan, aman, dan minim efek samping.

SARAN

Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi benson sebagai intervensi nonfarmakologi pendamping dalam manajemen nyeri pada pasien pasca operasi appendiktomi untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien. Selain itu, rumah sakit dan institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait penerapan teknik relaksasi benson kepada pasien dan keluarga sebagai terapi komplementer yang mudah dilakukan dan aman digunakan selama masa perawatan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta membandingkan efektivitas relaksasi benson dengan intervensi nonfarmakologi lainnya agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai efektivitas teknik relaksasi benson pada pasien pasca operasi appendiktomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. R., & Hardiyanti, R. (2021). Manajemen Nyeri Terkini pada Pasien Pasca Seksio Sesarea. *Jurnal Anestesi Obsetetri Indonesia*, 4(1), 65–78. <https://doi.org/10.47507/obstetri.v4i1.53>
- Anggraini, D., & Utami, T. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny. M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- Arofah, F., Mubarak, A., & Sunaryanti, S. (2024). Efektivitas Relaksasi Teknik Genggam Jari untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendiktomi: Literature Review. *Journal of Language and Health* 5(2), 465–474. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3528>
- Cakra, T., Prasajo, S., & Sugiharto, S. (2021). Pengaruh Kompres Kayu Manis untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Arthritis Gout. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 5–7. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.973>
- Cristie, J. O., Wibowo, A. A., Noor, M. S., Tedjowitono, B., & Aflanie, I. (2021). Literatur Review: Analisis Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Apendisitis Akut. *Hemeostatis*, 4(10), 59–68. <https://doi.org/10.20527/ht.v4i1.3323>
- Happyanto, M., Adhika, O. A., & Pranoto, D. (2022). Gambaran Pasien Apendisitis dan Infeksi Luka Operasi Pasca Apendektomi di Rumah Sakit Bethesda Kota Yogyakarta Periode 2019-2020. *Journal of Medicine and Helath*, 4(2). <https://doi.org/10.28932/jmh.v4i2.4140>
- Hapsari, A. I., Rosyid, F., & Irianti, A. (2022). Efektivitas Thermo Therapy (Terapi Hangat) untuk Meredakan Nyeri Dada pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) di Ruang ICCU RS Soeradji Tirtonegoro Klaten: Case Report. *National Conference on Health Science*, 20–28. <https://proceedings.ums.ac.id/nhcos/article/view/1116/1090>
- Hidayati, H., Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresnawerdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. 89–98. *Jurnal Adimas Saintika* <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v4i1.1424>
- Imanda, D. R., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Bedah RSUD

- Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 4(1), 510–517. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/618/423>
- Jamal, F. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 66–73. <https://doi.org/10.35324/jknamed.v5i3.211>
- Kusumaningsih, D., Fithriyah, S., Aziizah, R. S., Sifak, S., Gumelar, H., Kusumastuti, R., & Enikmawati, A. (2025). Strategi Penanganan Nyeri Kepala. *Jurnal Keilmuan Keislaman*, 4(1), 134–141. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i1.353>
- Manik, M., Butar, H., & Surjani, L. (2021). Hubungan Kadar Leukosit dengan Kejadian Apendisitis Akut. *Jurnal Kedokteran Mithodist*, 14(2). <https://ejurnal.methodist.ac.id/index.php/jkm/article/view/651>
- Nurlaila, N., Baniyah, N., & Iswati, N. (2022). Terapi Dekapan dapat Menurunkan Kecemasan Anak saat Pemberian Terapi Intravena. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 27–33. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.15357>
- Prasetyawan, E., Studiviani, R., Dewi, S., Khumala, I., Faj'riati, N. A., Herdiyanti, D., Putri, S., & Adhalia, L. (2024). Penyuluhan tentang Mengenal Manajemen Nyeri di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding of Thalamus*, 351–357. <https://proceedings.ums.ac.id/kedokteran/article/view/3859/3510>
- Purnama, C., Dekawaty, A., & Suzzana, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Purnamasari, R., Irsandy Syahrudin, F., Dirgahayu, A. M., Iskandar, D., & Fadhila, F. (2023). Karakteristik Klinis Penderita Apendisitis. *UMI Medical Journal*, 8(2), 117–126. <https://doi.org/10.33096/umj.v8i2.241>
- Rusmalina, S., Khasanah, K., & Nugroho, D. K. (2020). Deteksi Asam Mefenamat pada Jamu Pegel Linu yang Beredar di Wilayah Pekalongan. *PHARMACON: Jurnal Farmasi Indonesia*, 51–60. <https://doi.org/10.23917/pharmacon.v0i0.10111>
- Santoso, B., Kurniya, S., Hidayah, A., Sari, P., Ningtias, P., & Fatturahman, W. (2025). Edukasi dan Implementasi Manajemen Nyeri: Terapi Nonfarmakologi Aromaterapi di RSUD Ulin Banjarmasin Kalimantan Selatan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 40–45. <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/dimas/article/view/788/341>
- Sari, A., & Rosyid, F. (2024). The Correlation between Preoperative Anxiety Levels and Postoperative Pain Intensity in Femoral Fracture Patients. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v6i1.19786>
- Simahati, A., Iskandar, & Nursaadah, N. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Medika Utama*, 6(2). <https://doi.org/10.66940/jmh.v6i2%20Januari.732>
- Sutrisna, M., Hasymi, Y., & Utami, M. (2024). The Effect of Lemon Aroma Therapy on the Pain Level of Post Appendectomy Patients. *Jurnal Kesehatan Sainitika Medtory*, 7(1), 333–338. <http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v7i1.2482>
- Yusniawati, Y., Putra, G., Harditya, K., Putri, I. G., & Lewar, E. (2024). Pemberian Edukasi Manajemen Nyeri dengan Terapi Perilaku, Kompres Hangat dan Dingin, Alat TENS, dan Akupuntur untuk Mengurangi Nyeri pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat* 7, 3841–3852. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15464>