

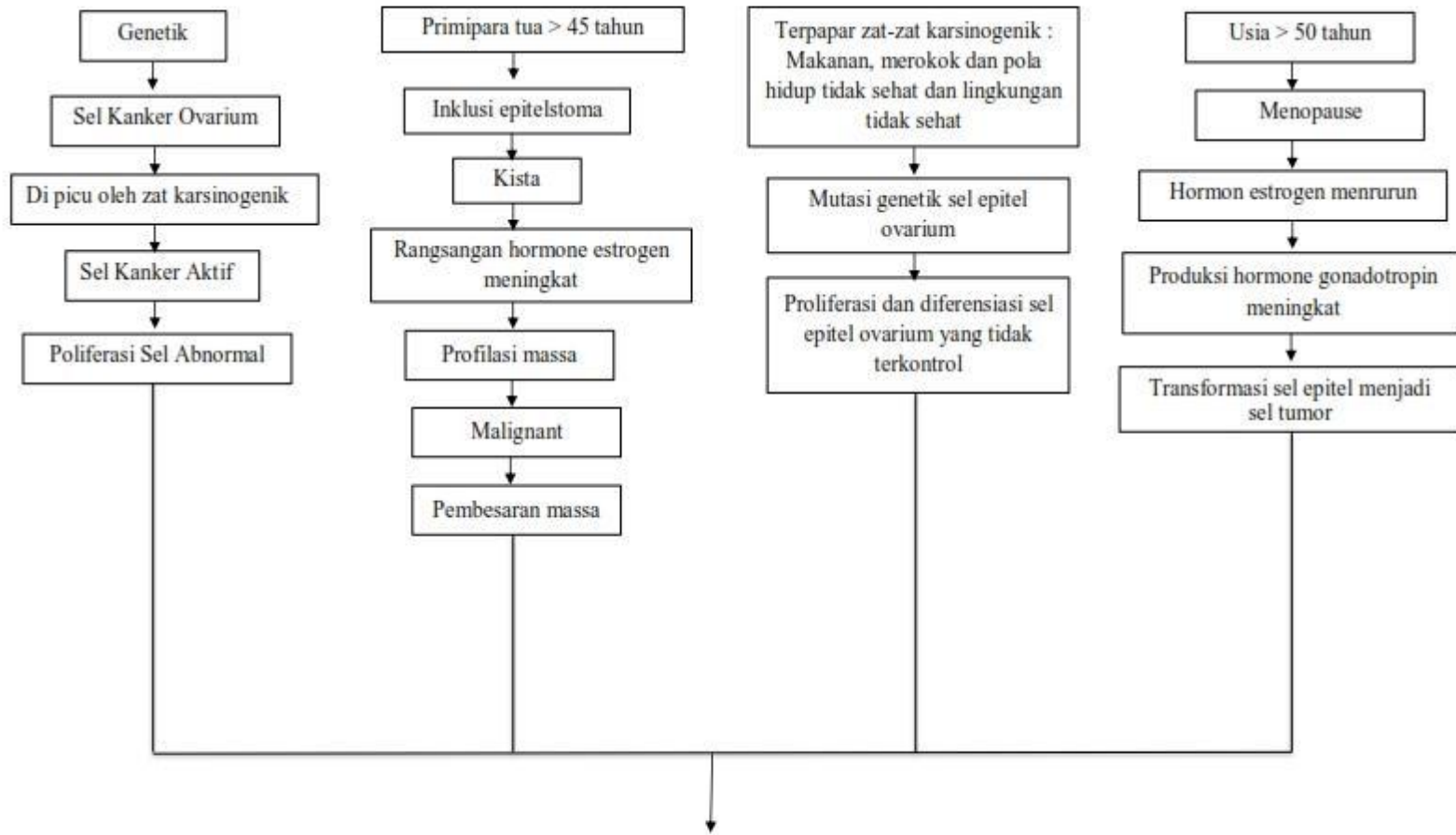
Daftar Pustaka

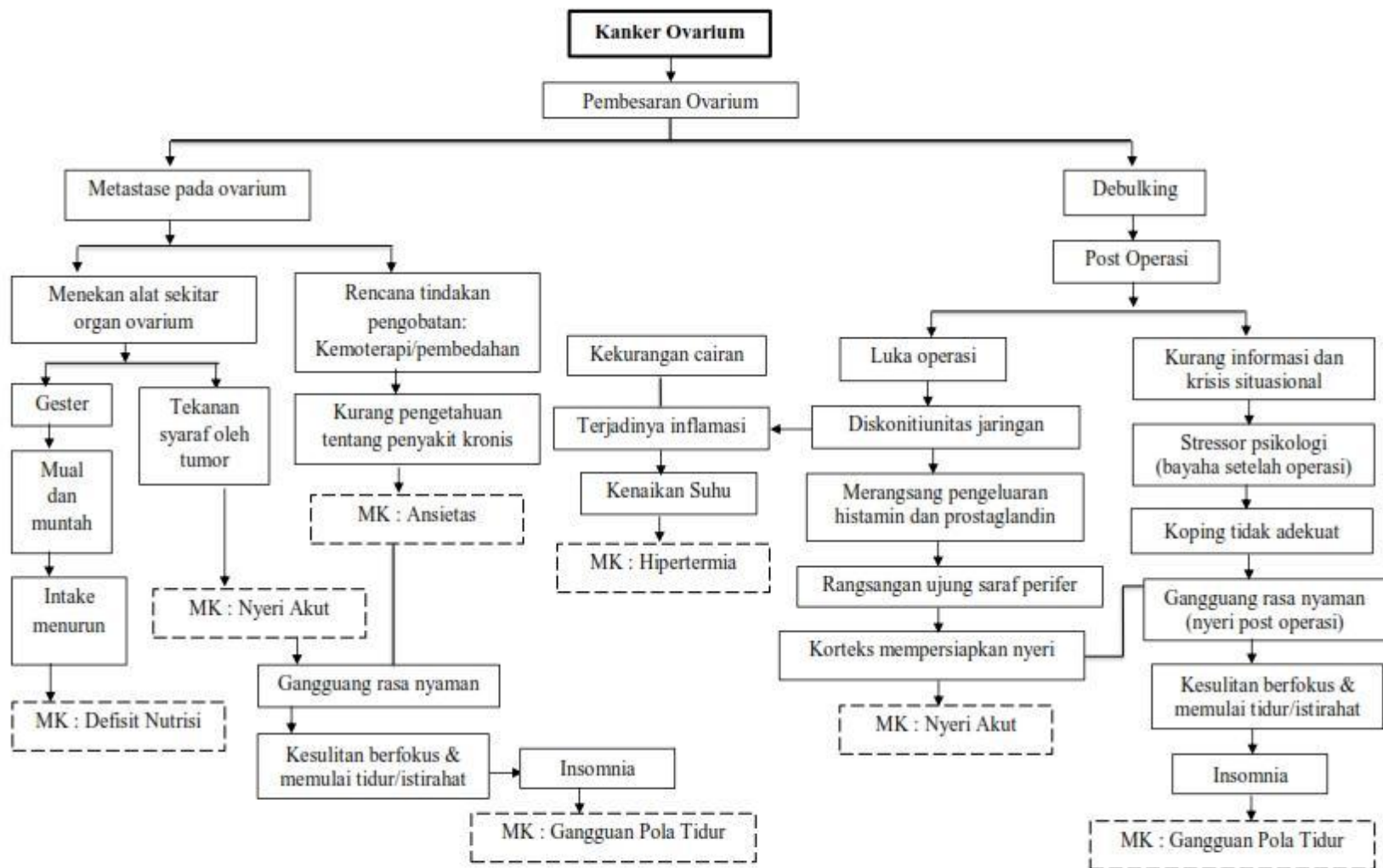
- Hariyono Winarto, & Andrew Wijaya. (2020). Gambaran Myelosupresi pada pasien Kanker Ovarium yang Menerima Kemoterapi Carboplatin-Paclitaxel di 109 RSUPN Cipto Mangunkusumo Tahun 2018. *Journal Of The Indonesian Medical Association*.
- American Cancer Society (2018) 'Breast Cancer Facts & Figures 2017-2018'. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancerorg/research/cancer-facts-and-statistics/breast-cancer-facts-andfigures/breast-cancer-facts-and-figures-2017-2018.pdf>
- Suastari NMP, Bayu TPN, Aryana IGPS, Kusumawardhani RT. Hubungan antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *E-Jurnal Med Udayana [Internet]*. 2016;3(9):1–18
- Afroh F, Judha M, Sudiarti. (2015) *Teori pengukuran Nyeri*, Nuha Medika; Yogyakarta
- Dr. Sardjito. (2019). *mengenal kanker ovarium*.
- DiGiulio, M., & Jackson, D. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Price Sylvia A, Wilson Lorraine M. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC; 2012.
- Agarwal, V., & Meenakshi, B. 2010. PHARMACOGNOSTICAL AND BIOLOGICAL STUDIES ON SENNA & ITS PRODUCTS: AN OVERVIEW . *International Journal of Pharma and Bio Sciences* , 1
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta : EGC.

- Sjamsuhidajat. (2012). Buku Ajar Ilmu Bedah Sjamsuhidajat-deJong Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Jitowiyono, S dan Kristiyanasari, W. 2012. Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Benson, H., & Proctor, W. (2017). Dasar-Dasar Respons Relaksasi. Bandung: Kaifa.
- Alimul, A., & Hidayat. (2012). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. (D. Sjabana, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tetty, S. (2015) Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C. (2014). Keperawatan medikal bedah (handbook for Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing) edisi 12. Diterjemahkan oleh Devi Yulianti & Amelia Kimin. Jakarta: EGC.
- Taylor, Cynthia., M. (2011), diagnosis keperawatan dengan rencana asuhan, Alih bahasa Ns. Eny Meiliya, S.Kep, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta.
- Potter.&Perry,A.G.(2013). Buku Ajar Fundamen Keperawatan: Konsep dan Praktik.EGC:Jakarta.
- Berman, Snyder, Kozier, Erb. 2018. Buku Ajar Praktik keperawatan Klinis Kozier & Erb. Edisi 5 Jakarta : EGC
- Hidayat & Sujiatini. 2018. Asuhan Kebidanan Persalinan. Yogyakarta: Medical Book
- Potter, A & Perry, A 2012, Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik, vol.2, edisi keempat, EGC, Jakarta.

- Fiani, E.T. 2016. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Klahang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Skripsi STIKES Harapan Bangsa Purwokerto.
- Amir, A., & Rantesigi, N. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Fraktur Ekstremitas. *Madogo Nursing Journal*, 2(1), 9-14. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.441>.
- Legi, J. (2019). Pengaruh Storytelling dan Guided Imagery terhadap tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Dilakukan Tindakan Invasif. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1 (1) (145-156).
- Darmadi, M. N. F., Hafid, A., Patima, & Risnah. (2020). Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi : a Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 1 (1), 42-54.
- Handayani, S., & Rahmayati, G. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319-324.

WOC KANKER OVARIUM





RANCANGAN JADWAL ILMIAH NERS

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y Dengan Post Laparatomi Atas Indikasi Kanker Ovarium
 Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Relaksasi Benson Terhadap Nyeri
 Di Ruang Rawat Inap Ginekologi RSUP Dr. M. Djamil Padang

| No | Kegiatan | Juli | | | | Agustus | | | | September | | | | Oktober | | | |
|----|---------------------------------|------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pengambilan Kasus KIN | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Bimbingan dan Proses Konsultasi | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Kelengkapan dan Pendaftaran | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Ujian Seminar KIN | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Perbaikan KIN | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Pengumpulan KIN | | | | | | | | | | | | | | | | |

Padang, September 2023

Pembimbing

Penulis



Ns. Delvi Hamdavani, M. Kep

NIDN : 1022048601



Weri Dwivanti, S.Kep

NIM : 22131291

Lampiran dan EBN 1

A. Pertanyaanklinis

Apakah Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy

| Unsur PICO | Analisis | Kata Kunci |
|-----------------|------------------------|--------------------------|
| P(problem) | Nyeri Laparatomy. | <i>Pain, Laparatomy</i> |
| I(intervention) | Relaksasi Benson | <i>Relaksasi Benson</i> |
| C(comparison) | - | - |
| O(outcome) | Menurunkan Skala Nyeri | <i>Reduce Pain Scale</i> |

B. Temuan penelusuran EBN

Judul Artikel “ Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy “

Referensi :

Agus Renaldi, Maryana, Jenita Doli Tine Donsu. Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy

Analisis Singkat Artikel:

| | |
|-------------------|--|
| Peneliti | Agus Renaldi, Maryana, Jenita Doli Tine Donsu. |
| Metode Penelitian | Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experimental</i> dengan desain penelitian <i>prepost test with control group design</i> . Dengan |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <p>teknik pengambilan sampel <i>consecutive sampling</i>. Instrumen penelitian yang digunakan adalah <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i></p> |
| Intervensi | <p>Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi relaksasi benson, terapi relaksasi benson artinya terapi yang terdapat pada ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Dengan mengkondisikan lingkungan yang tenang secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya.</p> |
| Hasil | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemberian terapi relaksasi benson sebelum dan sesudah terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi laparotomy RSUD Nyi Ageng Serang Hospital</p> |
| Kekuatan dan kelemahan | <p>Kekuatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan sampel sudah dilakukan sesuai dengan metode. • Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penurunan nyeri post laparotomy |

| | |
|--|---|
| | <p>Kelemahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti tidak menjelaskan berapa kali diberikan dalam sehari terapi relaksasi benson |
|--|---|

C. Prosedur Pelaksanaan EBN

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Intervensi</p> | <p>Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi Relaksasi Benson terapi yang terdapat pada ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Dengan mengkondisikan lingkungan yang tenang secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya.</p> |
| <p>Pengertian</p> | <p>Laparotomy merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi). Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri.</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| Prosedur Tindakan | Teknik yang digunakan yaitu dengan ungkapan yang digunakan dapat berupa nama nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi benson berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih. |
|--------------------------|---|

2. Temuan penelusuran EBN

Judul Artikel : "Penerpan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi "

Referensi : Aan Wahyudi, Eska Dwi rajayanti, Yohan Ika Prastiwi. Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi

Analisis Singkat Artikel:

| | |
|--------------------------|---|
| Peneliti | Wahyudi, Eska Dwi rajayanti, Yohan Ika Prastiwi. |
| Metode Penelitian | Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experimental</i> dengan desain penelitian <i>prepost test with control group design</i> . Dengan teknik pengambilan sampel <i>consecutive sampling</i> . Instrumen penelitian yang digunakan adalah <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> |
| Intervensi | Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi relaksasi benson ,terapi relaksasi benson artinya terapi yang terdapat pada ungkapan ysng digunakan dapat berupa nama-nam tuhan atau kata-kata yang memiliki makna |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>menenangkan bagi pasien itu sendiri. Dengan mengkondisikan lingkungan yang tenang secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya.</p> |
| <p>Hasil</p> | <p>menunjukkan pada hasil distribusi frekuensi ditemukan bahwa 53% responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan terapi relaksasi benson, kemudian 80% responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan relaksasi benson. Pada hasil analisa divariat ditemukan bahwa terapi relaksasi benson efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien bedah laparatomi. Pada saat pre test menjadi 1.53 pada saat post test dengan nilai p-value 0.000(<.0,05) yang bermakna ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri post bedah laparatomi.</p> |
| <p>Kekuatan dan kelemahan</p> | <p>Kekuatan:</p> |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilansampelsudahdilakukansesuidenganmetode. • Hasilpenelitianmenunjukkanbahwaterdapatpengaruh pada penurunannyeri post laparatomy <p>Kelemahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti tidakmenjelaskanberapa kali diberikan dalam sehari terapi relaksasi benson |
|--|--|

Prosedur Pelaksanaan EBN

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Intervensi</p> | <p>Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi Relaksasi Benson terapi yang terdapat pada ungkapan ysng digunakan dapat berupa nama-nam tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Dengan mengkondisikan lingkungan yang tenang secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya.</p> |
| <p>Pengertian</p> | <p>Laparatomy adalah salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding perut untuk</p> |

mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi) (Utami, 2020). World Health Organization (WHO) meguraikan pasien laparatomy di dunia meningkat setiap tahunnya sebesar 10%. Angka jumlah pasien laparatomi mencapai peningkatan yang sangat signifikan. Pada tahun 2017, terdapat 90 juta pasien oprasi laparatomi diseluruh rumah sakit di dunia. Dan pada tahun 2018, diperkirakan meningkat menjadi 98 juta pasien post oprasi laparatomi.

| | |
|--------------------------|--|
| Prosedur Tindakan | <p>Langkah-langkah terapi benson antara lain: 1) Langkah pertama, pilihlah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien,</p> <p>2) Langkah kedua, atur posisi pasien se nyaman mungkin dengan cara duduk atau tiduran selama tidak mengganggu pikiran pasien,</p> <p>3) Langkah ketiga, pejamkan mata. Hindari menutup mata kuat-kuat. Pejamkan mata dengan wajar, usahakan agar tindakan ini tidak mengeluarkan banyak tenaga,</p> <p>4) Langkah keempat, lemaskan otot-otot. Mulai inelemaskan dari kaki lalu ke betis, paha dan perut, kendurkan semua otot pada tubuh,</p> <p>5) Langkah kelima, sepakati kata-kata positif yang akan diucapkan. Tariklah nafas melalui hidung, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih oleh pasien dan diulang-ulang saat mengeluarkan nafas tersebut,</p> <p>6) Langkah keenam, pertahankan sikap tenang. Sikap tenang adalah aspek</p> |
|--------------------------|--|

| | |
|--|--|
| | <p>penting dalam membangkitkan respon relaksasi.</p> <p>7) Langkah ketujuh, lanjutkan untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit saja,</p> <p>8) Langkah kedelapan, lakukan teknik ini dengan frekuensi 1x sehari.</p> <p>Penentuan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan menganalisa data pasien post laparatomy yang mengalami nyeri.</p> |
|--|--|

3. Temuan penelusuran EBN

Judul Artikel : “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker“

Referensi :

Diyah Ayu Fatmawati, Emilia Puspitasari. Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker

Analisis Singkat Artikel:

| | |
|--------------------------|--|
| Peneliti | Diyah Ayu Fatmawati, Emilia Puspitasari |
| Metode Penelitian | Jenis penelitian yang digunakan adalah Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menjelaskan, menamai, situasi, atau fenomena dalam menentukan suatu gagasan baru kejadian yang terjadi pada suatu kelompok tertentu. |
| Intervensi | Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi relaksasi benson , terapi relaksasi benson artinya mengannjurkan klien memejamkan mata dengan rileks, lalu menginstruksikan klien melemaskan otot – otot tubuh dari kaki hingga kepala dengan cara melakukan nafas |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>dalam, setelah itu menganjurkan kepada klien untuk menarik nafas panjang melalui hidung, ditahan selama 3 detik lalu hembuskan nafas perlahan sambil mengucapkan kalimat yang telah ditentukan oleh klien dan teruskan selama 15 menit, yang terakhir instruksikan kepada klien untuk membuka mata secara perlahan. Setelah 15 menit kemudian peneliti akan menanyakan perasaan klien dan mengkaji serta mengukur skala nyeri yang dirasakan setelah diberikan terapi.</p> |
| <p>Hasil</p> | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemberian terapi relaksasi benson sebelum dan sesudah terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker Semarang.</p> |
| <p>Kekuatan dan kelemahan</p> | <p>Kekuatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan sampel sudah dilakukan sesuai dengan metode. • Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penurunan nyeri <p>Kelemahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penelitian tidak menjelaskan |

| | |
|--|--|
| | berapa kali diberikan dalam sehari terapi relaksasi benson |
|--|--|

Prosedur Pelaksanaan EBN

| | |
|--------------------------|---|
| Intervensi | Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi Relaksasi Benson terapi yang terdapat pada ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Dengan mengkondisikan lingkungan yang tenang secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya. |
| Pengertian | Kanker merupakan penyakit yang dipicu oleh adanya pertumbuhan sel yang abnormal yang memiliki potensi untuk menyerang dan menyebar ke organ yang ada disekitarnya. |
| Prosedur Tindakan | Teknik klien memejamkan mata dengan rileks, lalu menginstruksikan klien melemaskan otot – otot tubuh dari kaki hingga kepala dengan cara melakukan nafas dalam, setelah itu menganjurkan kepada klien untuk menarik nafas panjang melalui |

hidung, ditahan selama 3 detik lalu hembuskan nafas perlahan sambil mengucapkan kalimat yang telah ditentukan oleh klien dan teruskan selama 15 menit, yang terakhir instruksikan kepada klien untuk membuka mata secara perlahan. Setelah 15 menit kemudian peneliti akan menanyakan perasaan klien dan mengkaji serta mengukur skala nyeri yang dirasakan setelah diberikan terapi. Penerapan teknik relaksasi benson yang diberikan dilakukan selama 3 hari selama 15 menit.

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT PERSEPSI NYERI PADA PASIEN POST LAPARATOMY DI RSUD Ir. SOEKARNO SUKOHARJO

APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO THE LEVEL OF PAIN PERCEPTION IN POST LAPARATOMY PATIENTS AT RSUD Ir. SOEKARNO SUKOHARJO

Aan Wahyudi ^{1*}, Eska Dwi Prajayanti ²⁾, Yohana Ika Prastiwi ³⁾

^{1,2} Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Sukoharjo

| | |
|---|--|
| <p>ARTICLE INFORMATION</p> | <p>ABSTRACT</p> |
| <p>Received : 01 Agustus 2023 Revised : 11 Agustus 2023 Accepted : 14 Agustus 2023</p> | <p>Latar Belakang; Nyeri merupakan adalah suatu yang menyakitkan tubuh yang diungkapkan secara subjektif oleh individu yang mengalaminya. Upaya untuk mengurangi persepsi pasien post <i>laparotomy</i> salah satu nya adalah menggunakan terapi nonfarmakologis terapi benson. Relaksasi benson dapat digunakan untuk pasien yang sedang mengalami nyeri. Teknik relaksasi benson merupakan metode yang dapat dilakukan terutama pada pasien yang mengalami nyeri, merupakan latihan pernapasan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot. Relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Tujuan : Mengetahui hasil implementasi mengenai pemberian terapi benson terhadap penurunan persepsi nyeri pasien post <i>laparotomy</i> Metode ; Menggunakan desain studi kasus, subjek pada 2 pasien dengan <i>post laparotomy</i> yang dirawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno dilakukan pada tanggal 29 Mei – 10 Juni 2023. Alat ukur untuk skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Variabel dependent penerapan teknik relaksasi benson, variable independent tingkat persepsi nyeri pasien post laparotomy. Penentuan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> dengan menganalisa data pasien post laparotomy yang mengalami nyeri. Hasil ; Skala nyeri sebelum dilakukan terapi benson, kedua subyek berbeda. Subyek 1 memiliki skala 6 sedangkan subjek ke 2 memiliki skala nyeri 5. Setelah diberikan terapi benson skala nyeri kedua subjek mengalami penurunan, subjek 1 skala nyeri menjadi 5 sedangkan subjek 2 skala nyeri menurun menjadi 4. Kesimpulan: Terapi benson mampu menurunkan persepsi nyeri pada pasien <i>post laparotomy</i> di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.</p> |
| <p>KEYWORD</p> <p>Post Laparotomy, Nyeri, Terapi Benson</p> <p>Post Laparotomy, Pain, Benson Therapy</p> | <p>Background; Pain is something that hurts the body which is expressed subjectively by the individual who experiences it. One of the efforts to reduce the perception of post-laparotomy patients is to use non-pharmacological therapy, benson therapy. Benson relaxation can be used for patients who are experiencing pain. The benson relaxation technique is a method that can be done especially for patients who experience pain. It is a breathing exercise that reduces oxygen consumption, respiratory rate, heart rate and muscle tension which stops the cycle of pain, anxiety and muscle tension. Benson relaxation can reduce the perception of pain by stimulating the descending control system, which results in fewer painful stimuli being transmitted to the brain. Relaxation techniques are believed to reduce pain intensity by relaxing the muscle tension that supports pain. Objective: To find out the results of the implementation regarding the administration of benson therapy to reduce the perception of pain in post-laparotomy patients. Method; Using a case study design, the subject of 2 post-laparotomy patients who were treated in the Flamboyan ward of Ir. Sukarno was carried out on May 29 – June 10 2023. The measuring instrument for pain scale using the <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). The dependent variable is the application of the benson</p> |
| <p>CORRESPONDING AUTHOR</p> <p>Nama : Aan Wahyudi E-mail : Aanbotak05@gmail.com No. Tlp : +6282178959784</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>relaxation technique, the independent variable is the level of perception of pain in post-laparotomy patients who experience pain. Results; Pain scale before benson therapy, the two subjects are different. Subject 1 has a scale of 6 while subject 2 has a pain scale of 5. After being given benson therapy the pain scale of both subjects decreased, subject 1 the pain scale became 5 while subject 2 the pain scale decreased to 4. Conclusion: Benson therapy can reduce the perception of pain in post-laparotomy patients at Ir. Soekarno Sukoharjo Hospital.</p> |
|--|--|

PENDAHULUAN

Laparotomy adalah salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding perut untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi) (Utami, 2020). World Health Organization (WHO) menguraikan pasien laparotomy di dunia meningkat setiap tahunnya sebesar 10%. Angka jumlah pasien laparotomi mencapai peningkatan yang sangat signifikan. Pada tahun 2017, terdapat 90 juta pasien oprasi laparotomi diseluruh rumah sakit di dunia. Dan pada tahun 2018, diperkirakan meningkat menjadi 98 juta pasien post oprasi laparotomi. Di Indonesia tahun 2018, laparotomi menempati peringkat ke 5, tercatat jumlah keseluruhan tindakan operasi terdapat 1,2 juta jiwa, dan 2 diperkirakan 42% diantaranya merupakan tindakan pembedahan laparotomi, di Jawa Tengah sebanyak 970 pasien yang dilakukan operasi laparotomy (Kemenkes RI, 2018). Di Rumah Sakit Ir. Soekarno Sukoharjo terdapat 30 pasien yang dilakukan operasi laparotomy terhitung bulan Mei-Juni.

Pembedahan, termasuk operasi laparotomi dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasien. Pembedahan dapat menyebabkan trauma dan nyeri bagi penderita (Andriani, 2020). Selama periode pasca operatif, proses keperawatan diarahkan untuk menstabilkan kembali equilibrium fisiologi pasien, menghilangkan rasa nyeri dan pencegahan komplikasi (Alauddin, 2020). Nyeri menggambarkan suatu fungsi biologis yang menandakan adanya kerusakan atau penyakit di dalam tubuh. Tujuan dan manajemen nyeri pasca operasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pasien dengan efek samping semaksimal mungkin (Sari, 2022).

Nyeri pasca operasi mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Sebaiknya pencegahan nyeri sebelum operasi

direncanakan agar Penderita tidak terganggu oleh nyeri setelah pembedahan. Cara pencegahan tergantung pada penyebab dan letak nyeri dan keadaan penderitanya (Anggraeni, 2022).

Penanganan nyeri biasanya digunakan manajemen secara farmakologi atau obat-obatan baik analgetika narkotika atau non narkotika. Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah dimana terapi farmakologi seringkali menimbulkan efek samping seperti peningkatan asam lambung atau reaksi alergi. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Tinjauan lain selain lebih ekonomis adalah kontrol nyeri yang lebih adekuat dan tidak ada efek samping (Mayzaro, 2022).

Teknik relaksasi merupakan metode yang dapat dilakukan terutama pada pasien yang mengalami nyeri, merupakan latihan pernapasan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot. Teknik relaksasi perlu diajarkan beberapa kali agar mencapai hasil yang optimal dan perlunya instruksi menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri. Relaksasi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Bahri, 2018).

Relaksasi benson dapat digunakan untuk pasien yang sedang mengalami nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Renaldi, A., Maryana, M., & Donsu, J. D. T. (2020) dengan judul penelitiannya yaitu “ Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post *Laparotomy* di RSUD Nyi Ageng Serang dengan jumlah responden 35 responden yang diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale*

(NRS) dengan hasil yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pada post *Laparotomy*.

Penerapan teknik relaksasi benson dilakukan menyesuaikan literatur yang digunakan akan tetapi dilihat dari hasil yang diperoleh ada beberapa hal yang berbeda terutama dari hasil pengukuran. Berdasarkan latar belakang diatas, saya tertarik untuk melakukan penerapan mengenai teknik relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pasien post *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

METODE

Penerapan Penerapan teknik relaksasi benson pada pasien *post laparotomy* yang dirawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno dilakukan pada tanggal 29 Mei – 10 Juni 2023 dengan subjek pada 2 pasien. Variabel dependent penerapan teknik relaksasi benson, variable independent tingkat persepsi nyeri pasien post laparotomy.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menyusun Karya Ilmiah ini adalah rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Penelitian secara deskriptif merupakan studi yang meneliti sebuah kelompok, manusia, objek, kondisi, sistem pemikiran ataupun peristiwa yang terjadi saat ini secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta yang diteliti. Studi kasus penelitian juga mencakup pengkajian dengan tujuan memberikan gambaran detail mengenai latar belakang intensif dan rinci dengan membandingkan dua objek penelitian. Secara sistematis studi kasus ini melakukan proses asuhan keperawatan pada nyeri *post Laparotomy* dengan dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan.

Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien dan perawat akan memberikan penerapan terapi relaksasi Benson, yang akan diamati secara mendalam dengan kriteria sebagai berikut: Kriteria Inklusi : 1) Bersedia diberikan teknik relaksasi benson selama 1 hari pasca 6 jam operasi, 2) Pasien post operasi yang berusia remaja hingga dewasa akhir (18-59 tahun), 3)

Pasien 6 jam post operasi, dengan jenis pembedahan elektif, 4) Pasien belum pernah mendapatkan teknik relaksasi benson sebelumnya. Kriteria Eksklusi : 1) Pasien yang tidak bersedia menjadi responden, 2) Pasien dengan gangguan pendengaran, 3) Pasien tidak mampu mengikuti semua langkah dalam tindakan terapi relaksasi benson. Subyek penelitian ini adalah 2 orang responden yang di rawat di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. Waktu penerapan selama 3 hari berturut-turut.

Langkah-langkah terapi benson antara lain: 1) Langkah pertama, pilihlah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien, 2) Langkah kedua, atur posisi pasien nyaman mungkin dengan cara duduk atau tiduran selama tidak mengganggu pikiran pasien, 3) Langkah ketiga, pejamkan mata. Hindari menutup mata kuat-kuat. Pejamkan mata dengan wajar, usahakan agar tindakan ini tidak mengeluarkan banyak tenaga, 4) Langkah keempat, lemaskan otot-otot. Mulai melemaskan dari kaki lalu ke betis, paha dan perut, kendurkan semua otot pada tubuh, 5) Langkah kelima, sepakati kata-kata positif yang akan diucapkan. Tariklah nafas melalui hidung, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih oleh pasien dan diulang-ulang saat mengeluarkan nafas tersebut, 6) Langkah keenam, pertahankan sikap tenang. Sikap tenang adalah aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi, 7) Langkah ketujuh, lanjutkan untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit saja, 8) Langkah kedelapan, lakukan teknik ini dengan frekuensi 1x sehari. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menganalisa data pasien post laparotomy yang mengalami nyeri.

HASIL

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh hasil penilaian tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson. Pada tabel 1 dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi

benson pada Tn.U skala nyeri 6, sedangkan pada Tn.H sebelum dilakukan relaksasi benson skala nyeri 5. Dimana, kedua responden berada pada skala nyeri kategori sedang. Adapun tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi Benson dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil skala nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno

| No | Tanggal | Responden | Skala nyeri |
|----|--------------|-----------|-------------|
| 1. | 31 Mei 2023 | Tn.U | 6 |
| 2. | 01 Juni 2023 | Tn.H | 5 |

2. Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh hasil penilaian tingkat nyeri sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson. Adapun hasil tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dapat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil skala nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno

| No | Tanggal | Responden | Skala nyeri |
|----|--------------|-----------|-------------|
| 1. | 31 Mei 2023 | Tn.U | 5 |
| 2. | 01 Juni 2023 | Tn.H | 4 |

Berdasarkan tabel 2 bahwa penerapan benson dilakukan dalam 1 kali pertemuan dimana pada pasien Tn.U dilakukan pada tanggal 31 Mei 2023 sedangkan pada Tn.H dilakukan pada tanggal 01 Juni 2023, didapatkan hasil pada Tn.U skala nyeri menjadi 5, sedangkan pada Tn.H setelah dilakukan relaksasi benson skala nyeri menjadi 4.

3. Perkembangan nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

Berikut adalah hasil perkembangan penilaian sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson untuk mengurangi skala nyeri dapat disajikan pada tabel 3. Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan pada 2 responden dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (D.0077) pada hari ke 0 kurang lebih 6 jam setelah dilakukan tindakan operasi selama 1x dalam waktu 15 menit didapat

kan hasil sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Renaldi et al., (2020) terdapat penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Penurunan intensitas nyeri pada kedua responden didapatkan hasil penurunan dengan tingkat penurunan yang berbeda.

Tabel 3. Hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir.Soekarno Sukoharjo

| No | Responden | sebelum | sesudah | keterangan |
|----|-----------|---------|---------|-----------------------|
| 1. | Tn.U | 6 | 5 | penurunan skala nyeri |
| 2. | Tn.H | 5 | 4 | penurunan skala nyeri |

4. Perbandingan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi Benson antara 2 responden

Berikut adalah perbandingan akhir antara dua responden dapat disajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa relaksasi benson yang dilakukan pada kedua responden didapatkan hasil perbandingan yang sama, kedua responden memiliki selisih penurunan yang sama yaitu 1 pada kedua pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik dengan penerapan yang sama pada hari ke 0, kurang lebih 6 jam pasca operasi

Tabel 4. Hasil perbandingan hasil akhir antara 2 responden

| No | Responden | sebelum | sesudah | keterangan |
|----|-----------|---------|---------|------------|
| 1. | Tn.U | 6 | 5 | selisih 1 |
| 2. | Tn.H | 5 | 4 | selisih 1 |

PEMBAHASAN

1. Tingkat persepsi skala nyeri pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno sukoharjo

Pada pasien I, ditemukan adanya keluhan nyeri di perut bagian luka operasi dengan skala 6 dikategorikan tingkat nyeri sedang yaitu dimana pasien mulai merintih/meringis dan mengeluh nyeri pada bagian operasi. Pada subyek I ini dikarenakan operasi apendisitis, sedangkan pada Subyek II ditemukan adanya nyeri di perut post operasi dengan skala 5 dikategorikan nyeri termasuk skala sedang yaitu pasien mengeluh sakit sekali dan tidak mampu melakukan kegiatan biasa. Pada subyek II ini dikarenakan Operasi cholelithiasis. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggarini (2018) bahwa pengalaman nyeri pada pasien pasca operasi berbeda-beda, yang pertama dapat dilihat dari jenis operasi yang dilakukan pada pasien tersebut dari kasus ini jenis operasi yang dilakukan adalah *Laparotomy*.

Data yang ada di kedua subyek bahwa ditemukan adanya masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (post operasi). Nyeri merupakan suatu mekanisme bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsangan nyeri (Morita, 2020). Dalam proses operasi dilakukan tindakan insisi pada dinding abdomen sehingga menyebabkan terputusnya inkontinuitas jaringan di sekitar daerah insisi. Hal ini akan merangsang pengeluaran histamine dan prostaglandin yang akan ditutup dan menimbulkan rasa nyeri (nyeri akut) (Anggreini, 2021).

Pada subyek I dan II memiliki perbedaan skala nyeri, Subjek I Tn.U usia 19 tahun dengan skala nyeri 6 dan pada Subyek ke II Tn.H usia 42 tahun dengan skala nyeri 5. Faktor usia juga mempengaruhi respon nyeri, dimana dua pasien laki-laki berusia muda cenderung lebih merasakan nyeri dibandingkan usia yang lebih dewasa. Nyeri biasanya terjadi pada 6 sampai 36 jam setelah pembedahan, dan menurun pada hari ketiga (Masadah, 2020). Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Rasa nyeri pada

2. Tingkat persepsi skala nyeri pasien setelah dilakukan teknik relaksasi benson di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno sukoharjo

Berdasarkan hasil penerapan mengenai pemberian teknik terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi *Laparotomy* di Rumah Sakit Umum Ir. Soekarno Sukoharjo selama 15 menit dalam 1 kali pertemuan di hari 0 ± 6 jam pasca operasi, diperoleh hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri. Pada pasien I didapatkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan penerapan relaksasi benson skala nyeri menurun menjadi 5. Sedangkan pada pasien II sebelum dilakukan relaksasi benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan relaksasi benson skala nyeri menjadi 4. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Renaldi (2020) dengan hasil yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pada post *Laparotomy*.

Menurut Purba dan Trafina (2017) bahwa relaksasi benson dapat memberikan individu kontrol diri ketika rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Menurut Haris (2019) Teknik relaksasi benson dapat menghambat aktifitas dari saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Penelitian Warsono et al., (2019) juga mendukung rekomendasi ini, yang menyatakan bahwa perawatan non-farmakologis dengan teknik relaksasi benson digunakan sebagai SOP penanganan nyeri di rumah sakit pasca operasi.

3. Perkembangan Skala Nyeri Sebekum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Benson Di Bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis pada ke dua responden dengan post operasi *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir Soekarno Sukoharjo mendapatkan hasil penurunan satu tingkat skala nyeri pada kedua responden. Pada pasien I (Tn.U) skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi benson adalah 6 dan sesudah diberikan penerapan

relaksasi benson menurun menjadi skala 5, sedangkan pada Tn.H sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson skala nyeri 5 dan setelah dilakukan penerapan menurun menjadi skala nyeri 4.

Hasil di atas menunjukkan bahwa pemberian terapi Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur.

Mekanisme dalam Tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks seperti latihan pernafasan dan meditasi. Latihan Relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun (Warsono et al., 2019).

4. Perbandingan hasil akhir antara responden

Berdasarkan hasil penerapan terapi benson yang dilakukan oleh dua responden dengan post operasi *Laparotomy* didapatkan penurunan skala nyeri dengan hasil perbandingan sama sama mempunyai selisih nyeri 1, yaitu kedua pasien sama sama mengalami penurunan skala nyeri 1 tingkat. Skala nyeri menurun setelah diberikan 1 kali penerapan relaksasi benson pada pasien, dimana relaksasi benson dapat memberi efek relaksasi pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut. Dimana teknik benson

mempunyai beberapa kelebihan menurut Warsono et al., (2018) yang menyatakan bahwa relaksasi benson sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama maupun sendiri. Teknik ini merupakan upaya dalam memusatkan pikiran, perhatian dan fokus yang menyebut dengan cara berulang ulang.

Relaksasi Benson memiliki efek yang dirasakan oleh responden, dimana responden merasa lebih nyaman dari sebelumnya, karena sebelumnya responden mengalami nyeri tetapi setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri post operasi yang dirasakan berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Morita (2020) menyatakan bahwa yang menyebabkan terjadi penurunan nyeri setelah melakukan teknik relaksasi benson disebabkan karena pengalihan fokus nyeri yang membuat individu merasakan nyaman dan rileks dan juga akibat dari penggunaan kalimat "istighfar" yang membuat individu semakin dekat dengan Allah SWT karena mengingat Allah SWT hati menjadi tenang. Hal ini terlihat dari respon dan ekspresi klien yang mengatakan setelah melakukan relaksasi benson merasakan tenang dan rileks.

Relaksasi Benson dapat dilakukan kapanpun ketika merasakan nyeri post operasi, karena timbulnya rasa nyeri setiap individu tidak dapat diprediksi. Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan formula- kata-kata/zikir atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan pasien tersebut. Selain itu relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri karena dilakukan dengan memperhatikan ; suasana tenang, keterlibatan mental, sikap pasrah/pasif serta posisi baring atau duduk yang nyaman (Latifah, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat persepsi nyeri pasien post *Laparotomy* di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo didapatkan kesimpulan antara lain : Intensitas nyeri pada Tn. U mengalami skala nyeri 6, sedangkan pada Tn. H mengalami skala nyeri 5. Relaksasi benson yang dilakukan pada

Tn. U mengalami penurunan dari intensitas skala 6 menjadi skala 5, sedangkan pada Tn. H dari skala 5 menjadi skala 4. Relaksasi benson yang dilakukan kepada Tn. U dan Tn. H menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yaitu 1 tingkat skala. Relaksasi benson yang dilakukan kepada Tn. U dan Tn. H menunjukkan adanya perbandingan penurunan intensitas nyeri yaitu 1:1.

DAFTAR PUSTAKA

- Alauddin, H. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Paru Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Andriyani, N. (2020). *Perbedaan Relaksasi Nafas Dalam Dengan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Laparotomi Di Rsud Temanggung* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Anggraeni, E., Fitriani, R., Naimah, A., Setiana, E. M., Sulaimah, S., Argaheni, N. B., & Purnama, Y. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Global Eksekutif Teknologi.
- Anggraeni, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Manfaat Mobilisasi Dini Terhadap Pelaksanaan Mobilisasi Dini Pada Pasien Pasca Pembedahan Laparotomi. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(2), 107-121.
- Anggreini, N. (2021). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Malposisi Janin Letak (Melintang) Terhadap Ny. A Di Ruang Kebidanan Rsu Handayani Kotabumi Lampung Utara, Tanggal 8-10 Maret 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Bahri, F. (2018). *Penerapan Tehnik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendectomy Di Ruang Cendana Rumah Sakit Bhayangkara Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Baratama, M. F. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Bapak H Khususnya Bapak R Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Aman Nyaman Nyeri Pada Pasien Scabies Di Desa Negara Tulang Bawang Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Bashir, A. (2020). Hubungan Nyeri dan Kecemasan dengan Pola Istirahat Tidur Pasien Post Operasi di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Tengku Chik Ditiro Sigli. *Serambi Sainia: Jurnal Sains dan Aplikasi*, 8(1), 15-22.
- Benson, C., Weinberg, J., Narsule, C. K., & Brahmhatt, T. S. (2018). A Comparison Of Alcohol Positive And Alcohol Negative Trauma Patients Requiring An Emergency Laparotomy. *The American Journal Of Emergency Medicine*, 36(7), 1139-1144.
- Elisa, E., Usman, R. D., & Bau, A. S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. D Dengan Post Operatif Appendicitis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kenyamanan Di Ruang Anggrek Rsud Kota Kendari* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Fardilla, N. A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. R Dengan Fraktur Tibia Atas Indikasi Post Operasi Orif Dengan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Skala Nyeri Di Ruangan Trauma Center Rsup Dr. M. Djamil Padang Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.
- Hidayatulloh, A. I. (2020). Pengalaman Dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi Di Ruang Kemuning V Rsup Dr. Hasan Sadikin Bandung: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 187-204.
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing (Sdb)

- dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (Mrm) (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Lita, D. W. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Wates Kecamatan Gading Rejo Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Marcjova, D. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Gangguan Kebutuhan Rasa Nyeri Khususnya Remaja An. S Dengan Dermatitis Di Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Masadah, M., Cembun, C., & Suleman, R. (2020). Pengaruh Foot Massage Therapy Terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Cesaria Di Ruang Nifas Rsud Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), 64-70.
- Mawarsari, T. (2015). *Uji Aktivitas Penyembuhan Luka Bakar Ekstrak Etanol Umbi Talas Jepang (Colocasia Esculenta (L.) Schott Var. Antiquorum) Pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus) Jantan Galur Sprague Dawley* (Bachelor's Thesis, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2015).
- Mayzaro, S., Hermansyah, H., Efendi, P., & Pardosi, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny. I Dengan Osteoporosis Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/Bb Medan*, 5(2), 106-115.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mudzakiroh, P., & Muhsinah, S. (2018). *Penatalaksanaan Manajemen Nyeri Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Natal Care (Pnc) Dengan Sectio Caesarea Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Di Ruang Mutiara Rsu Dewi Sartika Kendari* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Mumtaz, K., Patel, K., Krishna, S. G., Porter, K., Stanich, P. P., Conwell, D. L., ... & Hussan, H. (2020). Diverticulitis In Morbidly Obese Adults: A Rise In Hospitalizations With Worse Outcomes According To National Us Data. *Digestive Diseases And Sciences*, 65, 2644-2653.
- Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal keperawatan jiwa vol 1 no 2*, 186- 195.
- Pooria, A., Pourya, A., & Gheini, A. (2020). A Descriptive Study On The Usage Of Exploratory Laparotomy For Trauma Patients. *Open Access Emergency Medicine*, 255-260.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita*. Deepublish.
- Purba dan Tafriana, 2017. *Asuhan Keperawatan Pada Ny.P Dengan Prioritas Masalah Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Gastritis di Lingkungan Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia*.
- Ramadhan, M. I., Susilaningih, E. Z., Kp, S., & Kep, M. (2018). *Gambaran Respon Nyeri Pada Anak Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsud Dr. Soekarno Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr.

- Rd Kandou Dan Rs Tk. Iii Rw Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Renaldi, A., Maryana, M., & Donsu, J. D. T. (2020). Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomy Di Rsud Nyi Ageng Serang. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50-59.
- Safitri, Y., Erlinawati, E., & Apriyanti, F. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1).
- Sari, A. V. (2022). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Aman Dan Nyaman: Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Apendisitis Di Ruang High Care Unit (Hcu) Rs Dr. A Dadi Tjokrodipo Provinsi Lampung Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sari, C. (2018). *Evaluasi Karakteristik Fisika Kimia Dan Nilai Spf Sediaan Gel Tabir Surya Ekstrak Etanol Kulit Buah Pepaya (Carica Papaya L.)* (Doctoral Dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2).
- Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2).
- Sisila, R. D., Sulastris, A., Putri, S. T., & Andriyani, S. (2022). Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan Gastritis. *Jurnal Keperawatan*, 20(4), 138-147.
- Tefnai, S. V. (2019). *Asuhan Keperawatan Komprehensif Pada Tn. An Dengan Post Operasi Laparatomy Diruang Kelimutu Rsud Prof. Dr. Wz Johannes Kupang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomy Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23.
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomy. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61-73.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Widowati, H., & Rinata, E. (2020). *Buku Ajar Anatomi*. Umsida Press, 1-230.
- Wulandari, D. K. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71-80.
- Yussuf, M., & Chalil, M. J. A. (2020). *Gambaran Intensitas Nyeri Pascaoperasi Pada Pasien Yang Menjalankan Tindakan Operasi Elektif Di Rsu Haji Medan* (Doctoral Dissertation).

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang

Diyah Ayu Fatmawati¹, Emilia Puspisatari S²

Program Studi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

diyahdiyohfief@gmail.com, ummu_kifah@yahoo.com

Diterima : 5 Agustus 2022 . Disetujui 16 Februari 2023 . Dipublikasikan : 16 Februari 2023

ABSTRAK

Nyeri telah menjadi keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita kanker. Salah satu cara mengatasi nyeri pada pasien kanker dengan terapi non farmakologi yaitu pemberian terapi relaksasi benson yang dapat menghambat kegiatan saraf simpatis yang kemudian bisa menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh yang kemudian akan membuat otot – otot tubuh menjadi lebih santai dan memicu timbulnya rasa tenang serta nyaman. Tujuan studi kasus ini menyusun resume asuhan keperawatan dalam pemberian terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker di yayasan kanker IZI Semarang. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus pendekatan asuhan keperawatan penerapan relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker. Responden penelitian ini adalah 2 pasien dewasa dengan penyakit kanker yang merasakan nyeri dengan skala 3 – 6 (nyeri ringan hingga nyeri sedang). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri kepada kedua responden dimana pada responden I merasakan nyeri dengan skala awal 6 berkurang menjadi 2 dan pada responden II merasakan nyeri dengan skala awal 4 berkurang menjadi 2 setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi relaksasi benson mampu menurunkan nyeri pada pasien kanker dengan skala ringan hingga sedang.

Kata Kunci: kanker, nyeri, relaksasi benson

ABSTRACT

Pain has become the main complaint most often felt by cancer patients. One way to overcome pain in cancer patients with non-pharmacological therapy is the provision of Benson relaxation therapy which can inhibit sympathetic nerve activity which can then reduce oxygen consumption by the body which will then make the muscles of the body more relaxed and trigger a sense of calm and comfort. The purpose of this case study is to compile a resume of nursing care in providing Benson relaxation therapy to reduce pain in cancer patients at the IZI Cancer Foundation Semarang. This research method is descriptive with a case study method of nursing care approach application of Benson relaxation to reduce pain in cancer patients. Respondents in this study were 2 adult patients with cancer who felt pain on a scale of 3 – 6 (mild pain to moderate pain). The results of the case study showed that there was a decrease in pain for both respondents where the first respondent felt pain with an initial scale of 6 reduced to 2 and the second respondent felt pain with an initial scale of 4 reduced to 2 after being given Benson relaxation therapy for 3 days. The conclusion of this study is that Benson relaxation therapy is able to reduce pain in cancer patients on a mild to moderate scale.

Keywords: cancer, pain, Benson relaxation

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang dipicu oleh adanya pertumbuhan sel yang abnormal yang memiliki potensi untuk menyerang dan menyebar ke organ yang ada disekitarnya (Haryono, Anwar, & Salim, 2018). Sedangkan menurut Junaidi tahun 2014 Kanker adalah penyakit yang ada ditubuh dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal. Kondisi kanker dapat terjadi jika sel–sel normal bertransformasi dengan pertum-

bahan yang sangat cepat sehingga tidak dapat dikendalikan oleh tubuh.

Dari data WHO tahun 2022, dilaporkan bahwa telah terjadi sebanyak kurang lebih 10 juta kasus kematian yang diakibatkan kanker di tahun 2020. Dengan Kanker paru – paru sebanyak 1,8 juta kasus, kanker usus besar dan rectum sebanyak 916.000 kasus, kanker hati sebanyak 830.000 kasus, kanker perut sebanyak 769.000 dan kanker payudara sebanyak 685.000 kasus. Menurut data dari *Global Cancer Observatory*

(GCO) di tahun 2018 sendiri telah membuktikan jumlah kasus penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) dan masuk pada peringkat 8 di Asia Tenggara, sedangkan berada di peringkat 23 di Asia. Angka kasus untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker *breast cancer* yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan kematian rata – rata 17/100.000 penduduk yang diikuti oleh kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan kematian rata – rata 13,9/100.000 penduduk (Fadila & Naufal, 2021).

Menurut data Badan Litbangkes tahun 2018, melaporkan prevalensi keganasan terbesar berada di wilayah D.I Yogyakarta sebanyak 4,86%, kemudian Sumatera Barat dengan 2,47%, yang terakhir adalah Gorontalo dengan 2,44%. Dari data yang telah didapatkan oleh peneliti di Rumah Singgah Pasien Inisiatif Zakat Indonesia (IZI) Semarang Provinsi Jawa Tengah bahwa sejak 3 bulan terakhir yaitu dari bulan Desember hingga Februari terdapat 16 kasus pasien yang mengalami kanker dengan jumlah kanker serviks sebanyak 11 orang, kanker payudara sebanyak 2 orang dan kanker rahim sebanyak 3 orang.

Nyeri telah menjadi keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita kanker serta menjadi alasan paling umum untuk mencari dan mendapatkan bantuan medis (Sari, Suza, & Tarigan, 2021). Menurut Budi S tahun 2020 Nyeri diartikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang akan memicu timbulnya rasa sakit. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif dikarenakan nyeri yang dirasakan setiap orang berbeda – beda dalam skala dan tingkatannya.

Dampak fisik yang diakibatkan oleh nyeri antara lain rasa lelah, muntah, penurunan nafsu makan, serta menurunnya kekuatan otot (Puspitarini & Wirotomo, 2021). Ada beberapa macam penatalaksanaan nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, salah

satunya adalah dengan teknik distraksi (pengalihan) atau relaksasi sebagai tindakan non farmakologi yang di-lakukan untuk mengurangi nyeri (Sitinjak et.,al 2018). Menurut SIKI tahun 2019 terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri antara lain TENS, hipnosis, akupre-sure, terapi musik, *biofeedback*, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain.

Terapi relaksasi yang dapat meredakan nyeri salah satunya adalah teknik Benson, sebuah teknik yang berguna mengurangi rasa sakit, insomnia, dan rasa cemas melalui bentuk usaha memusatkan perhatian pada satu fokus dengan mengulang kembali kalimat yang sudah ditentukan dan mengusir sejenak semua hal yang mengganggu pikiran. Terapi Benson adalah terapi relaksasi yang dimana dikombinasi dengan kepercayaan yang dianut klien, yang nantinya menghambat kegiatan saraf simpatis yang kemudian bisa menurunkan pemakaian oksigen oleh tubuh yang kemudian akan membuat otot – otot tubuh menjadi lebih santai dan memicu timbulnya rasa tenang serta nyaman (Ristiyanto et.,al 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusliana tahun 2015 menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 10 – 15 menit dalam 2 hari pada ibu *postpartum* terjadi penurunan nyeri pada kelompok eksperimen sebesar 1,53 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,30. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ristiyanto tahun 2016 menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dapat mengurangi nyeri ringan pada pasien kanker dengan nilai *mean* sebelum dilakukan terapi sebesar 4,00 dan nilai *mean* sesudah dilakukan terapi sebesar 2,31. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya tentang penerapan terapi relaksasi benson, penulis ingin mengangkat penelitian terkait dengan efektifitas penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien kanker di Yayasan Inisiatif zakat Indonesia Semarang sehingga nyeri yang dirasakan oleh

penderita kanker dapat berkurang dengan adanya asuhan keperawatan menggunakan terapi relaksasi benson.

METODE

Metode penulisan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini melalui studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menjelaskan, menamai, situasi, atau fenomena dalam menentukan suatu gagasan baru kejadian yang terjadi pada suatu kelompok tertentu. (Nursalam, 2016). Studi kasus ini dilakukan pada 2 pasien kanker di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang yang mengalami nyeri kanker. Pemilihan sampel dengan proporsive sampling yaitu dengan menentukan kriteria inklusi yaitu pasien kanker yang mengalami nyeri. Instrumen studi kasus pada penelitian ini adalah NRS dan pendekatan PQRST.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penurunan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

| Responden | Hari | Skala Nyeri | |
|----------------------|----------|-------------|---------|
| | | Sebelum | Sesudah |
| Respond 1 (Ny. D) | Hari - 1 | 6 | 3 |
| | Hari - 3 | 5 | 2 |
| Respond 2 (Ny. S) | Hari - 1 | 4 | 1 |
| | Hari - 2 | 4 | 2 |
| | Hari - 3 | 5 | 2 |

Tabel 2. Rata – rata dan Persentase Penurunan Skala Nyeri Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

| Responden | Rata – Rata | Persentase Penurunan (%) |
|-----------|-------------|--------------------------|
| Ny. D | 2,67 | 66,7% |
| Ny. S | 2,67 | 50% |

Pada bab ini akan membahas mengenai masalah pada Ny. D dan Ny. S. Berdasarkan data subyektif yang diperoleh

dari Ny. D maka ditegakkan diagnosa masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor, sedangkan pada Ny. S ditegakkan diagnosa masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D diperoleh data subyektif yaitu klien mengeluhkan nyeri dengan pendekatan PQRST dan alat ukur nyeri NRS, P : nyeri itu timbul ketika pasien terlalu banyak bergerak, bersin, dan batuk, Q : nyeri itu rasanya seperti ditusuk oleh jarum, R : nyeri itu dirasakan di area perut dan anus, S : skala 6, T : nyeri itu hilang timbul selama kurang lebih 5 menit dan diperoleh data objektif pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien tampak lemah, pasien tampak hanya berbaring di tempat tidur, tampak area kehitaman pada sekitar kantung mata pasien, HR : 90x/menit, TD : 110/70 mmHg. Sedangkan pada Ny. S diperoleh data subyektif menggunakan pendekatan PQRST menggunakan alat ukur nyeri NRS yaitu P : nyeri itu timbul setelah pasien menjalani operasi dan terapi radiasi, Q : nyeri itu rasanya seperti digigit oleh semut merah, R : nyeri itu dirasakan di bagian belakang telinga kanan menjalar hingga ke tulang klavikula dan bahu, S : skala 4, T : nyeri dirasakan kurang lebih selama 5 menit timbul dan data objektif klien tampak lemah. Klien tampak meringis menahan nyeri. Tampak area kehitaman di sekitar kantung mata klien. Klien tampak gelisah. Badan klien terasa hangat. Vital sign klien TD : 120/80 mmHg, Heart Rate : 115x/menit, Respiratory Rate : 20x/menit, suhu : 37°C.

Salah satu intervensinya dengan menggunakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan oleh kedua klien saat merasakan nyeri yaitu terapi relaksasi benson. Penelitian terhadap teknik relaksasi benson tersebut diberikan kepada 2 responden yaitu Ny. D dan Ny. S, dalam pemberian terapi relaksasi benson kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson akan dilakukan pengkajian

dan pengukuran terkait nyeri yang dirasakan terlebih dahulu, setelah dilakukan pengkajian dilanjutkan dengan menganjurkan klien mengambil posisi nyaman, kemudian mengannjurkan klien memejamkan mata dengan rileks, lalu menginstruksikan klien melemaskan otot – otot tubuh dari kaki hingga kepala dengan cara melakukan nafas dalam, setelah itu menganjurkan kepada klien untuk menarik nafas panjang melalui hidung, ditahan selama 3 detik lalu hembuskan nafas perlahan sambil mengucapkan kalimat yang telah ditentukan oleh klien dan teruskan selama 15 menit, yang terakhir instruksikan kepada klien untuk membuka mata secara perlahan. Setelah 15 menit kemudian peneliti akan menanyakan perasaan klien dan mengkaji serta mengukur skala nyeri yang dirasakan setelah diberikan terapi. Penerapan teknik relaksasi benson yang diberikan kepada 2 responden dilakukan selama 3 hari selama 15 menit.

Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi benson ini di dapatkan hasil pengkajian pada responden pertama yaitu Ny. D di hari pertama dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan n terapi relaksasi benson selama tiga hari di dapatkan nyeri klien menurun menjadi skala 2 . Sedangkan pada respon kedua pada hari pertama yaitu Ny. S sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di dapatkan pengukuran nyeri skala 4 dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama tiga hari didapatkan nyeri menurun menjadi skala 2. Berdasarkan tabel 1. menjelaskan skala nyeri awal pada kedua responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson. Pada responden I dihari pertama didapatkan hasil skala nyeri awal adalah 6, dihari kedua skala nyeri awal adalah 5, dan pada hari ketiga skala nyeri awal adalah 5. Sedangkan pada responden II dihari pertama didapatkan skala nyeri awal adalah 4, dihari kedua skala nyeri awal adalah 4, dan pada hari ketiga adalah 5. Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 15 menit selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua

responden dimana pada responden I dihari pertama terjadi penurunan skala nyeri yaitu 3, dihari kedua terjadi penurunan skala nyeri yaitu 3, dan dihari ketiga terjadi penurunan skala nyeri yaitu 2. Sedangkan pada responden II dihari pertama mengalami penurunan skala nyeri yaitu 1, dihari kedua mengalami penurunan nyeri yaitu 2, dan dihari ketiga mengalami penurunan skala nyeri yaitu 2. Dari evaluasi ditabel 1 peneliti menganalisa rata – rata dan persentase penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson pada responden I dan II yang dijabarkan pada tabel 2 dimana responden I mengalami rata – rata penurunan skala nyeri sebesar 2,67 dengan persentase 66,7%. Sedangkan pada responden II didapatkan hasil rata – rata penurunan skala nyeri sebesar 2,67 dengan persentase 50%.

Menurut Syaripudin tahun 2018 ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri pada seorang individu yaitu antara lain pengalaman nyeri di masa lampau, rasa cemas, umur, jenis kelamin, sosial budaya, nilai agama, lingkungan dan dukungan orang terdekat. Pada studi kasus ini terjadi perbedaan penurunan skala nyeri dari kedua responden dimana responden I mengalami penurunan skala nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden II karena dipengaruhi oleh faktor usia dari kedua responden. Pada responden I yang merupakan seorang lansia dimana persepsi nyeri yang dirasakan mungkin berkurang sebagai akibat dari perubahan patologis yang ada dalam tubuhnya. Sehingga pada responden I lebih mudah mengalami penurunan skala nyeri dibandingkan dengan responden II. Ditinjau dari faktor pengalaman nyeri di masa lampau responden I sudah terlebih dahulu memiliki pengalaman nyeri akibat pertumbuhan penyakitnya sehingga responden I sudah dapat mengelola persepsi nyerinya dengan baik setelah diberikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada responden II yang belum pernah memiliki pengalaman nyeri di masa lalu mengalami kesulitan saat mengelola

respon nyeri setelah dilakukan tindakan pembedahan untuk mengangkat penyakitnya. Sehingga penurunan skala nyeri pada responden II lebih sedikit dibandingkan dengan responden I. Selain itu rasa nyeri pada responden II juga diperburuk oleh demam yang dialami setelah menjalani terapi radiasi. Meskipun begitu baik pada responden I dan responden II tetap mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dkk tahun 2022 yang menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi. Hal ini juga dibuktikan oleh Dewi & Astriani tahun 2018 yang didalam penelitiannya terapi benson memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien post operasi BPH di ruang kamboja RSUD Kabupaten Buleleng. Penelitian yang dilakukan oleh Yusliana dkk tahun 2015 membuktikan bahwa relaksasi benson efektif untuk mengurangi nyeri *postpartum sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Ristiyanto et., al tahun 2016 menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri ringan dan sedang pada pasien kanker di RS Tugurejo Semarang.

Teknik benson merupakan salah satu dari beragam cara untuk menurunkan nyeri dengan melakukan pengalihan perhatian pada relaksasi sehingga menyebabkan berkurangnya kesadaran klien terhadap rasa sakit yang dideritanya. Dalam teknik Benson ini merupakan bagian dari terapi spiritual healing. Teknik ini sangat fleksibel dan bisa dilaksanakan menggunakan bimbingan, berkelompok ataupun secara individu. Teknik Benson ini adalah usaha untuk memusatkan perhatian pada suatu faktor dengan mengulangi kalimat ritual dan menghilangkan semua hal yang mengganggu pikiran (Samsugito, 2021).

Secara psikologis, terapi benson ini berguna untuk mengurangi nyeri, insomnia, dan kecemasan. Terapi benson ini akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang

dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya membuat otot – otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tenang. Relaksasi Benson adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress dan usaha untuk menghilangkan stress dan nyeri. Relaksasi Benson adalah pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi Kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sagala, 2018).

(Andari, 2021) terapi ini bekerja melalui proses menciptakan suasana nyaman dan memberikan rasa rileks sehingga tubuh akan mengalami peningkatan proses analgesia endogen sehingga mampu merelaksasikan otot dan memberikan efek menenangkan. (Cici Haryati, 2021) menjelaskan terapi benson dapat meningkatkan kecukupan O₂ dalam tubuh sehingga tubuh menjadi rileks.(Datak, 2008) terapi ini dikembangkan dari metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan atau disebut fait faktor, dimana pasien melakukan relaksasi dan mengulang kalimat penguatan diri sehingga nyeri berkurang akibat adanya impuls noxius yang terhambat.datak juga menjelaskan bahwa faktor terpenting dari Tindakan ini adalah minat spiritual yang kuat, ungkapan dari kalimat penguatan adalah kepasrahan kepada Tuhan yang memberikan respon nyaman dan rileks. (Dewi and Astriani, 2018) menjelaskan bahwa erapi benson ini bekerja dengan memindahkan konsentrasi seseorang, terapi ini akan memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga memperluas jalur hilangnya rasa sakit endogen yang dibangun dengan kalimat mantra (penguatan). (Yasmin, 2020) menjelaskan terapi benson dapat digunakan untuk menejemen nonfarmakologi nyeri dengan cara mengalihkan pikiran pasien dengan hal yang menyenangkan sehingga nyeri pasien

teralihkan.(Morita, Amelia and Putri, 2020) menjelaskan semakin sering melakukan terapi benson maka nyeri akan semakin berkurang, terapi ini memberikan efek memperlancar aliran darah sehingga efek fisiologis nyeri menjadi berkurang. (Noviariska, Mudzakkir, 2019) menjelaskan terapi ini juga dapat memengaruhi saraf parasimpatis sehingga nyeri dapat berkurang. Dapat disimpulkan bahwa terapi benson ini dapat menurunkan nyeri pasien hal ini didukung oleh penelitian (Rasubala, Kumaat and Mulyadi, 2017)(Wainsani and Khoiriyah, 2020) menjelaskan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri.

SIMPULAN SARAN

Dari hasil pengkajian didapatkan hasil skala awal nyeri yang dirasakan Ny. D adalah 6 setelah dilakukan terapi relaksasi benson dalam waktu 3 hari selama 15 menit/hari skala nyeri berkurang menjadi skala 2. Sedangkan pada klien Ny. S didapatkan hasil pengkajian nyeri dengan skala awal 4 setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari selama 15 menit/hari skala nyeri berkurang menjadi 2.

Keberhasilan terapi relaksasi benson ini dipengaruhi oleh kemampuan klien dalam melakukan relaksasi nafas, kemampuan klien dalam melemaskan otot – otot tubuhnya serta klien mampu bersikap pasif pada hal – hal yang mengganggu dan mengontrol fokusnya pada kalimat spiritual yang diucapkan berulang kali sehingga fokus klien pada nyeri itu berkurang yang menyebabkan rasa nyeri yang dirasakan oleh klien pun ikut berkurang.

Selanjutnya diharapkan tindakan ini dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker. Untuk penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kondisi lingkungan yang menunjang terapi salah-satunya lingkungan tenang dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

Fadila, E., & Naufal, H. (2021). Efektifitas Pelayanan Home Care Pada Perawatan Paliatif Penderita Penyakit Kronis :

Kanker. *Jurnal Nursing Update*, 12, 93-105.

Haryono, S. J., Anwar, S. L., & Salim, A. (2018). *Dasar - Dasar Biologi Molekuler Kanker Bagi Praktisi Klinis*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Puspitarini, D. A., & Wirotomo, T. S. (2021). Literature Review : Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Kanker. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*. 1, pp. 1053-1058. Pekalongan: Universitas Muhammadiyah Pekalongan.

Sagala, D. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Diruang Rawat Inap RSU Bhayangkara Tebing Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4.

Samsugito, I. (2021). *Modul Teknik Relaksasi Benson*. Samarinda: Universitas Mulawarman.

Sari, N., Suza, D. E., & Tarigan, M. (2021). Terapi Komplementari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker. *Journal of Telenursing*, 3, 759-770.

Andari, F. N., Santri, R. A. and Nurhayati, N. (2021) ‘Terapi Benson Untuk Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Lansia’, *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), pp. 345–356. doi: 10.33369/jvk.v4i2.19103.

Cici Haryati, N. R. (2021) ‘Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore’, *Widya Husada Nursing Conference*, pp. 12–18.

Datak, G. (2008) ‘Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta’, *Ui*, pp. 15–101. Available at: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20437530-Gad Datak.pdf>.

- Dewi, P. I. S. and Astriani, N. M. D. Y. (2018) Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi, *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*. Available at: <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/4>.
- Yasmin (2020) Literatur Riview Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Op Kanker Payudara, Skripsi. Politeknik kesehatan Kendari
- Morita, K. M., Amelia, R. and Putri, D. (2020) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi’, *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), p. 106. doi: 10.34008/jurhesti.v5i2.197.
- Nira Noviariska, Muhammad Mudzakkir, E. T. W. (2019) ‘Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rsu Lirboyo Kota Kediri’, *Concept and Communication*, null(23), pp. 301–316.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T. and Mulyadi (2017) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien POST OPERASI Di RSUP. PROF. DR. R.D. KANDOU Dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado’, *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), pp. 1–10.
- Wainsani, S. and Khoiriyah, K. (2020) ‘Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson’, *Ners Muda*, 1(1), p. 68. doi: 10.26714/nm.v1i1.5488.

Caring : Jurnal Keperawatan

Vol.9, No. 1, Maret 2020, pp. 50 – 59

ISSN 1978-5755 (Online)

DOI: 10.29238

Journal homepage: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>

Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang

Benson Relaxation against Pain Perception Levels in Post Laparotomy Patients at Nyi Ageng Serang Hospital

Agus Renaldi^{1a*}, Maryana^{1b}, Jenita Doli Tine Donsu^{1c}

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^a agus240598@gmail.com

^b maryana_0775@yahoo.com

^c donsu.tine@gmail.com

HIGHLIGHTS

Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy

ARTICLE INFO

Article history

Received date : Apr, 16th 2020

Revised date : May, 29th 2020

Accepted date : May, 31th 2020

Keywords:

Level Of Pain Perception,
Post Laparotomy,
Relaxation Benson.

ABSTRAK / ABSTRACT

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada penelitian menyatakan bahwa nyeri post *Laparotomy* terjadi pada 15% kasus, yang berpotensi 35% nyeri. Nyeri merupakan masalah utama dalam perawatan paska operasi dimana nyeri merupakan suatu mekanisme pertahanan tubuh yang timbul bila ada kerusakan jaringan dan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memundahkan stimulus nyeri. **Tujuan:** Mengidentifikasi pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien *post laparotomy* di RSUD Nyi Ageng Serang. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *pre test* dan *post test design with control group*. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa relaksasi *benson*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi *benson* yang nyeri nya akan diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data pada bulan Januari-Maret 2020. **Hasil:** Hasil pengumpulan data diolah menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan pada kelompok kontrol didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Pada uji *Mann Whitney* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_0 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy

ABSTRACT

Background: In studies suggest that post-laparotomy pain occurs in 15% of cases, potentially 35% of pain. Pain is a major problem in the treatment of post operative pain which is a defense mechanism that arises when there is damage to tissue and cause the individual to react in a way memundahkan painful stimulus. **Aim:** Identifying benson relaxation effect on the rank of the perception of pain in post-laparotomy patients in hospitals Nyi Ageng Serang. **Method:** This type of research is a quasi-experimental study. This study design using pre-test and post-test design with control group. In the intervention group was given treatment in the form of benson relaxation, while the control group was not given relaxation benson that her pain will be measured by the *Numeric Rating Scale* (NRS). The samples in this research were 35 respondents 35 respondents intervention group and the control group. The sampling technique used is *consecutive sampling*. Data collection from January to March 2020. **Results:** The data collected were processed using the *Wilcoxon* test and

*Mann Whitney test. Wilcoxon test results in the intervention group was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the control group was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$). At the Mann Whitney test was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so that H_a is accepted. **Conclusion:** There is the influence of Benson relaxation therapy on the level of pain perception in patients with post-laparotomy*

Copyright © 2017 Caring : Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

***Corresponding Author:**

Agus Renaldi,
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: agus240598@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Laparotomy merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi). Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri (Serri, Nancy, & Lia, 2019).

Pada penelitian menyatakan bahwa nyeri post *Laparotomy* terjadi pada 15% kasus, yang berpotensi 35% nyeri. Tindakan operasi memiliki banyak resiko atau komplikasi bahwa dari tindakan post *laparotomy* ada tiga yaitu gangguan perfusi jaringan sehubungan dengan tromboplebitis, buruknya integritas kulit sehubungan dengan dehisensi luka atau eviserasi dan buruknya integritas kulit sehubungan dengan luka infeksi. Selain itu, tindakan *laparotomy* juga dapat menyebabkan masalah keperawatan (Jitowiyono, 2010).

Nyeri merupakan pengalaman emosional dan sensori yang tidak menyenangkan yang muncul dari kerusakan jaringan secara aktual atau menunjukkan adanya kerusakan (Maryunani, 2010). Nyeri akut berdurasi singkat (kurang lebih 6 bulan) dan akan menghilang tanpa pengobatan setelah area yang rusak pulih kembali. Perawat memiliki peran dalam mengatasi berbagai masalah keperawatan yang dialami pasien khususnya masalah keperawatan nyeri (Prasetyo, 2010).

Seorang perawat memiliki peran dalam merawat pasien post operasi yaitu monitor tanda-tanda vital dan keadaan umum pasien, *drainage, tube/selang*, dan komplikasi, manajemen luka, mobilisasi dini, rehabilitasi dan *discharge planning*. Pasien post operasi *laparotomy* pada umumnya mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Oleh karena itu, dibutuhkan peran serta perawat dalam menurunkan masalah pasien tersebut (Majid, 2011).

Teknik distraksi merupakan salah satu tindakan non farmakologi berupa pengalihan rasa nyeri, teknik yang penulis gunakan yaitu teknik relaksasi *benson*. Karena nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh pasien, sehingga menjadi tanggung jawab perawat untuk memberikan rasa aman dan nyaman terkait nyeri pada pasien tersebut. Dengan menggunakan teknik relaksasi *benson* perawat diharapkan dapat menurunkan nyeri yang dirasakan pada pasien dan memberi pengertian bahwa segala bentuk nyeri datangnya dari Tuhan yang sedang memberikan ujian kepada hambanya. Sehingga nyeri tidak berdampak negatif terhadap hemodinamik pasien, waktu kesembuhan luka, dan rasa nyaman pasien (Tri & Siti, 2015).

Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama

Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi *benson* berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh data pasien yang dilakukan tindakan operasi *laparatomy* dengan rata-rata 35 pasien perbulan. Dari keterangan yang disampaikan oleh salah satu perawat bangsal di RSUD Nyi Ageng Serang mengatakan sebagian besar pasien yang telah dilakukan *laparatomy* mengalami nyeri. Sehingga dari peneliti sangat tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat persepsi pada pasien post *laparatomy* di RSUD Nyi Ageng Serang”, dikarenakan belum adanya penatalaksanaan non farmakologis nyeri relaksasi *benson* di RSUD Nyi Ageng Serang.

2. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian *prepost test with control group design*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Nyi Ageng Serang. Populasi pada penelitian ini sebanyak 105 pasien post *laparatomy*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 70 sampel, dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Analisis data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol Post *Laparatomy* Tahun 2020

| Karakteristik | Kelompok Intervensi | | Kelompok Kontrol | |
|---------------------------|---------------------|---------------|------------------|---------------|
| | Frekuensi (f) | Presentas (%) | Frekuensi (f) | Presentas (%) |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki | 18 | 48.6 | 21 | 60.0 |
| Perempuan | 17 | 51.4 | 14 | 40.0 |
| Umur | | | | |
| 17 – 25 tahun | 18 | 51.4 | 10 | 28.6 |
| 26 – 35 tahun | 7 | 20.0 | 4 | 11.4 |
| 36 – 45 tahun | 10 | 28.6 | 11 | 31.4 |
| 46 – 55 tahun | 0 | 0 | 6 | 17.1 |
| 56 – 65 tahun | 0 | 0 | 4 | 11.4 |
| Tingkat Pendidikan | | | | |
| SD | 1 | 2.9 | 4 | 11.4 |
| SLTP | 15 | 42.9 | 18 | 51.4 |
| SLTA | 19 | 54.3 | 13 | 37.1 |
| Perguruan Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Status ASA | | | | |
| ASA I | 19 | 54.3 | 12 | 34.3 |
| ASA II | 16 | 45.7 | 23 | 65.7 |
| Jumlah | 35 | 100 | 35 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 18 orang (51.4%).

Mayoritas responden berusia 17 - 25 tahun sebanyak 18 orang (51.4%). Tingkat pendidikan responden rata-rata merupakan lulusan SLTA sebanyak 19 orang (54.3%). Berdasarkan status fisik ASA sebagian besar responden berstatus fisik ASA I sejumlah 19 orang (54.3%).

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok control mayoritas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 orang (60.0%). Sebagian besar responden berusia 36 – 45 tahun sejumlah 11 orang (31.4%). Mayoritas responden pada kelompok kontrol merupakan lulusan SLTP yaitu 18 orang (51.4%). Ditinjau dari status fisik ASA sebagian besar berstatus fisik ASA II sebanyak 23 orang (65.7%).

- a. Tingkat persepsi nyeri post laparatomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Tingkat Persepsi Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi (n=35)

| No. | Tingkat Nyeri | Pre | | Post | |
|---------------------|---------------|-----|------|------|------|
| | | f | % | f | % |
| Kelompok Intervensi | | | | | |
| 1 | Nyeri Ringan | 7 | 20.0 | 28 | 80.0 |
| 2 | Nyeri Sedang | 28 | 80.0 | 7 | 20.0 |
| 3 | Nyeri Berat | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 35 | 100 | 35 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan persentase 80.0%, nyeri ringan sebanyak 7 orang (20.0%). Sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 28 orang (80.0%) dan nyeri sedang sebanyak 7 orang (20.0%).

- b. Tingkat persepsi nyeri post laparatomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Tingkat Persepsi Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Kelompok Kontrol (n=35)

| No. | Tingkat Nyeri | Pre | | Post | |
|------------------|---------------|-----|------|------|------|
| | | f | % | f | % |
| Kelompok Kontrol | | | | | |
| 1 | Nyeri Ringan | 4 | 11.4 | 15 | 42.9 |
| 2 | Nyeri Sedang | 31 | 88.6 | 20 | 57.1 |
| 3 | Nyeri Berat | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 35 | 100 | 35 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, nyeri pada kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan persentase 86.6%, Nyeri ringan sebanyak 4 orang (11.4%). Sedangkan setelah diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (57.1%) dan nyeri ringan sebanyak 15 orang (42.9%).

B. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan responden yang diambil kurang dari 50.

Tabel 4 Uji Normalitas Data

| Kategori | Uji Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|------------------|----|-------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| Pre Test Intervensi | 0.831 | 35 | 0.000 |
| Post Test Intervensi | 0.863 | 35 | 0.000 |
| Pre Test Kontrol | 0.726 | 35 | 0.000 |
| Post Test Kontrol | 0.847 | 35 | 0.000 |

Berdasarkan tabel 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak terdistribusi normal. Maka, analisis data adalah uji statistik non parametrik yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat persepsi nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 5 Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi

| No. | Kategori Nyeri | f | Sum of ranks | | Sig. |
|-----|--------------------------------|----|--------------|----------|-------|
| | | | Negative | Positive | |
| 1. | <i>Post test < pre test</i> | 35 | 561.00 | 0.00 | 0.000 |
| 2. | <i>Post test > pre test</i> | 0 | | | |
| 3. | <i>Post test = pre test</i> | 0 | | | |

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data bahwa pada kelompok intervensi seluruh responden (35 responden) mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri setelah diberikan intervensi terapi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan terapi Relaksasi Benson terhadap tingkat persepsi nyeri responden post laparatomy.

Tabel 6 Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol

| No. | Kategori Nyeri | f | Sum of ranks | | Sig. |
|-----|--------------------------------|----|--------------|----------|-------|
| | | | Negative | Positive | |
| 1. | <i>Post test < pre test</i> | 22 | 253.00 | 0.00 | 0.000 |
| 2. | <i>Post test > pre test</i> | 0 | | | |
| 3. | <i>Post test = pre test</i> | 13 | | | |

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data bahwa pada kelompok sebanyak kontrol 22 responden mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri dan 13 responden memiliki tingkat persepsi nyeri yang tetap. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh signifikan pada kelompok kontrol antara tahap *pre test* dengan *post test* setelah diberikan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat persepsi nyeri responden post laparatomy.

Tabel 7 Uji Mann Whitney

| Penurunan Nyeri | N | Mean Rank | Sum of ranks | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|---------------------|----|-----------|--------------|------------------------|
| Kelompok Intervensi | 35 | 44.59 | 1560.50 | 0.000 |
| Kelompok Kontrol | 35 | 26.41 | 924.50 | |
| Jumlah | 70 | | | |

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui data pada *Sum of ranks* pada kelompok intervensi sebesar 1560.50 sedangkan kelompok kontrol sebesar 924.50. Hal tersebut menunjukkan skor penurunan tingkat persepsi nyeri pada kelompok yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* atau kelompok intervensi lebih

besar daripada skor penurunan tingkat persepsi nyeri pada kelompok yang diberikan relaksasi nafas dalam atau kelompok kontrol. Hasil uji *Mann Whitey* menunjukkan angka signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* dengan kelompok kontrol, sehingga Hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui mayoritas tingkat persepsi nyeri responden pada tahap pre test atau sebelum diberikan terapi *Relaksasi Benson* mengalami nyeri sedang. Responden yang mengalami nyeri lebih banyak responden laki-laki daripada responden perempuan. Dikarenakan pada saat dilakukan pengambilan sampel responden perempuan lebih kooperatif saat dibantu untuk menurunkan tingkat persepsi nyerinya dibanding responden laki-laki, dan mayoritas saat dilakukan intervensi lebih banyak keluarga yang menunggu pada responden perempuan sehingga responden merasa lebih nyaman tenang dan bisa kooperatif untuk dilakukan intervensi.

Responden pada kelompok intervensi ini rata-rata berusia antara 17-25 tahun, hal ini tidak sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Benjamin & Virginia (2013) yang menyatakan bahwa nyeri akan lebih sering terjadi pada usia dewasa dalam rentang 21 – 45 tahun. Responden lansia ini mayoritas memiliki status fisik ASA II sekitar 58.1% yang berarti bahwa mereka memiliki riwayat penyakit sistemik ringan, sehingga perlu penatalaksanaan post operasi yang tepat, terutama dalam mengatasi masalah nyeri post operasi.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat persepsi nyeri responden setelah diberikan terapi *Relaksasi Benson* banyak yang mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah mendapatkan terapi *Relaksasi Benson* yang sebelumnya mengalami tingkat persepsi nyeri sedang. Penurunan tingkat nyeri tersebut tanpa memandang tingkat pendidikan dan usia yang artinya tidak semua responden yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi tidak mengalami nyeri, begitu juga responden dengan latar pendidikan yang rendah juga dapat mengalami nyeri sedang,.

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson* banyak responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri ditunjukkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan hasil *p-value* 0.000 ($P<0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri post laparotomy yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada responden post laparotomy.

2. Tingkat persepsi nyeri post laparotomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan data yang diperoleh pada kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi nafas dalam mayoritas mengalami tingkat persepsi nyeri sedang sebanyak 88.6% dan nyeri ringan 11.4%. Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60.0%, hal ini sama dengan kelompok intervensi yang mana laki-laki lebih dominan daripada perempuan. Berbeda dengan kelompok intervensi, rata-rata responden yang mengalami nyeri berusia 36-45 tahun.

Tingkat persepsi nyeri *post test* pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami nyeri sedang yang dapat diketahui rata-rata nyeri yang dialami responden pada tahap ini adalah sama dengan nyeri pada tahap *pre test*. Hal tersebut

menunjukkan tidak ada penurunan nyeri pada tahap *pre test* dengan tahap *post test*. Setelah dilakukan observasi dan wawancara di ruang perawatan, responden mengatakan sudah diberi edukasi mengenai relaksasi nafas dalam, tetapi masih enggan untuk melakukan nafas dalam ketika merasa nyeri dan hanya melakukan relaksasi nafas dalam ketika dianjurkan oleh peneliti.

Responden dalam kelompok kontrol diketahui mayoritas berpendidikan terakhir SLTP 51.4%. Selain itu, dengan latar belakang pendidikan yang rendah maka akan mempersulit pasien dalam menerima edukasi dan informasi terkait dengan cara penurunan nyeri dengan cara non farmakologi atau dengan relaksasi sehingga mekanisme coping yang dimiliki kurang baik dan respon terhadap nyeri dapat menjadi maladaptif dan mengakibatkan ketidaknyamanan pada pasien tersebut (Gufron, 2017).

Dilihat dari evaluasi status fisik ASA, responden pada kelompok kontrol ini mayoritas berstatus fisik ASA II sebanyak 65.7%. Hal tersebut menandakan bahwa pasien memiliki penyakit sistemik ringan yang menjadi faktor risiko komplikasi akibat pembiusan.

Setelah dilakukan proses pengolahan data menggunakan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan pemberian relaksasi nafas dalam didapatkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna terkait tingkat persepsi nyeri pada tahap *pre test* maupun *post test* pada kelompok kontrol.

3. Analisis beda rerata tingkat persepsi nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Penurunan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy pada kelompok intervensi yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* dan kelompok kontrol yang diberikan relaksasi nafas dalam, setelah dilakukan uji statistik dengan *Mann Whitney* didapatkan hasil $p=0.000$ ($P<0.05$) yang artinya terdapat perbedaan penurunan tingkat persepsi nyeri yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien post laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang, Kulon Progo, DIY sehingga hipotesa diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Relaksasi Benson* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja, dalam relaksasi *benson* akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan dan diharapkan dapat menurunkan nyeri post laparotomy.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Relaksasi Benson* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja, dalam relaksasi *benson* akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi

juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan dan diharapkan dapat menurunkan nyeri post laparotomy.

7. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang, Kulon Progo, DIY.
2. Ada perbedaan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy pada *pre test* dan *post test* kelompok intervensi.
3. Ada perbedaan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy antara kelompok intervensi relaksasi benson dengan kelompok control nafas dalam.

8. DAFTAR PUSTAKA

1. Afnijar, W. (2018). Efektifitas Relaksasi *Benson* terhadap penurunan nyeri pasien pasca *Sectio Caesarea*. Jurnal Keperawatan Silampari (JKS).Volume 2, No 1, Desember 2018, e-ISSN : 2581-1975, p-ISSN : 2597-7482 , DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
2. Ambar. (2017). Pengaruh SEFT terhadap tingkat nyeri pada pasien post *mastektomy* di RSUD Pandan Arang Boyolali. Naskah Publikasi STIKES Husada Surakarta.
3. Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
4. Bauldoff, Gerene, Karen & Priscilla. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah* (Ed. 5). Jakarta: EGC
5. Benjamin & Virginia. (2013). *Social Psychology*. Ed 7. North America : McGra-Hill, Inc.
6. Endah (2018) Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri Selama Kala I Fase Aktif Persalinan. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.III, No.1
7. Fahmi. (2012). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Gangguan Tidur Pada Pasien Pasca Laparotomy Di IRNA B (Teratai) dan IRNA Ambun Pagi RSUP Dr. M Djamil Padang. Proposal Penelitian. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.*
8. Grace. Rasubala, Lucky & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado
9. Gufron. M. (2017). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 143-150.
10. Hawker G.A. (2011). Measures of adult pain : Visual analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Shprt Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP), *Arthritis Care and Research*, 63 (SUPPL 11), 240-252.

11. Jitowiyono S. (2010). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta : Muha Medika.
12. Koziar, B., Bermend, A., Syender, S.J. (2010). *Koziar & Erb's Fundamental of Nursing Concepts Proceces and Practice*. Edisi 8USA: Pearson Education.
13. Kusumawati. (2010). *Buku ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
14. Lutfi. M. (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Moewardi Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan*, ISSN 1979-2697, Vol 1 No 4. 187-192.
15. Maryunani, A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: CV. Trans Info Media
16. Majid, A. (2011). *Keperawatan perioperatif*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
3thed. Belmont CA: Wadsworth Thomposn Learning
17. Melva, Tumpal & Perawaty. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post Apendixotomy di RSUD Porsea*. *Jurnal keperawatan priority*, Vol. 2, No. 2, ISSN 2614-4719
18. Neila & Sarah. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Apendektomi. *Jurnal Endurance* 2(3) October 2017 (397-405)
19. Notoadmodjo. R (2013). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
20. Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). *Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran*. *Jurnal keperawatan jiwa vol 1 no 2*, 186- 195.
21. Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
22. Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed 4*. Jakarta: Salemba Medika
23. Noor. (2016). *Metodelogi penelitian*. Jakarta : Kencana Prenada Media. Goup. Panjika 2000. Alfabeta.
24. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.ed.7 buku 3*. Jakarta : Salemba Medika
25. Prasetyo, S.N. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
26. Rizka, Anny, Yuli & Nanik. (2019). Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di RSUD RA. Kartini Jepara. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan vol.10 No.1* 229-235
27. Rizka, et al. (2013). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol 2 No. 75-88
28. Rustianawati. S, Karyati, Himawan. D & Dini T. (2013). Efektifitas Ambulasi Dini terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Kudus. *Volume 4 No.2*
29. Sandy, T. (2015). Infeksi Luka Operasi (Ilo) Pada Pasien Post Operasi Laparatomy. *Jurnal Keperawatan*, 1 No.1 Mar(1), 14–24
30. Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*. Edisi 2. Graha Ilmu. Yogyakarta
31. Serri, H., Nancy, F., Lia, A. (2019). Penerapan Prosedur Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Di RSUD Kota Jakarta Utara. *JAKHKJ Vol. 5, No. 1*
32. Sjamsuhidajat & de jong. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC
33. Syamsuhidajat. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi II*. Jakarta : EGC




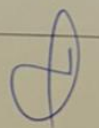
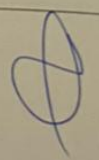
34. Solehati, Kokasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
35. Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
36. Tetty, S. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Adiwijaya. Bandung
37. Tri & Siti. (2015). 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, November 2015, hlm 82-196

Lampiran 3 : Dokumentasi




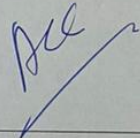
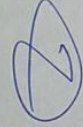
LEMBAR KONSULTASI KARYA ILMU AH NERS

Nama Mahasiswa : Weri Purpani, S.Kep
 Nim : 22131201
 Nama Pembimbing : Ns. Dewi Handayani, M.Kep
 Judul KIN :

| No | Tanggal | Materi Konsultasi | Hasil Konsultasi | Paraf Pembimbing |
|----|------------------------------|-------------------|---|---|
| 1. | Rabu/30- Agustus 2023 | Bab I - PICO | Perbaiki bab I tambahkan Jurnal Perbaiki PICO |  |
| 2. | Kamis/31 Agustus 2023 | Bab I, II III | Perbaiki bab I, II dan III |  |
| 3. | Jumat 1/September 2023 | Bab III, IV | Perbaiki bab III IV |  |
| 4. | Jumat 1/September 2023 | BAB IV | cek sesuai penulisan |  |
| 5. | Senin/4 September 2023 | Bab IV, V | cek sesuai penulisan |  |

LEMBAR KONSULTASI KARYA ILMIAH NERS

Nama Mahasiswa : Weri Duryanti, S.Kep
 Nim : 22131251
 Nama Pembimbing : Ns. Dewi Kandyani, M.Kep
 Judul KIN :

| No | Tanggal | Materi Konsultasi | Hasil Konsultasi | Paraf Pembimbing |
|----|--------------------------------|----------------------|---|---|
| 6. | Selera/ 5/September 2023 | Perbaikan Abstrak | Perbaiki abstrak |  |
| 7. | Selera/ 5/September 2023 | Pahami materi |  |  |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Lampiran 5 : Alat Ukur

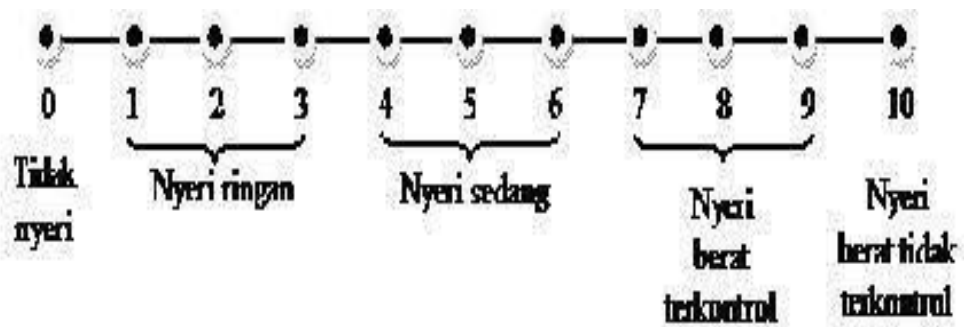
LEMBAR OBSERVASI

SKALA NYERI PADA NY. R DENGAN POST LAPARATOMI KANKER
OVARIUM DI RUANGAN RAWAT INAP GINEKOLOGI RSUP DR. M.
DJAMIL PADANG

Hari Ke :

A. Tingkat Nyeri

Lingkarkanlah nomor/skala NRS (*Numeric Rating Scale*) yang sesuai dengan nyeri yang dirasakan sesuai dengan keterangan :



Keterangan :

- 1) Nilai 0 : tidak nyeri
- 2) Nilai 1-3 : Nyeri ringan
- 3) Nilai 4-6 : nyeri sedang
- 4) Nilai 7-9 : nyeri berat terkontrol
- 5) Nilai 10 : nyeri berat tidak terkontrol

Lampiran 6 : Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. DATA PRIBADI

Nama : Weri Dwiyanthi, S.Kep
Tempat & Tanggal lahir : Batang kapas/ 16 Juni 1999
Jenis kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat Rumah : Limau manis ,Batang Kapas Pesisir Selatan
Nomer Telepon : 082284194328
Email : weridwiyanthi@gami.com

2. DATA ORANG TUA

Nama Orang tua
Ayah : Asmal
Ibu : Upit

3. RIWAYAT PENDIDIKAN

| No | Tingkat | Nama Pendidikan | Tahun |
|----|----------------|------------------------------|-------------|
| 1. | SD | SD Negeri 31 Limau Manis | 2005- 2011 |
| 2. | MTsN | SMP Negeri 1 Batang Kapas | 2011- 2014 |
| 3. | SMA | SMA Negeri 1 Batang Kapas | 2014 - 2017 |
| 4. | S1 Keperawatan | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang | 2018 - 2022 |
| 5. | Profesi Ners | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang | 2022 - 2023 |