



Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi *Apendektomi* Di Ruang VIP RSUD Kabupaten Boven Digoel

Santalia Banne Tondok¹, Adi Soemarman^{2*}, Blestina Maryorita³

^{1,2,3}Program Studi Ners, Politeknik Kesehatan Jayapura

Alamat: Jl. Padang Bulan II, Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura, Papua, Indonesia

Corresponding: adisoemarman1@gmail.com

Abstract. *Appendicitis is one of the most common surgical emergency conditions that often requires an appendectomy and may result in postoperative pain. Pain that occurs after the effects of anesthesia gradually diminish can affect patient comfort and the recovery process, thereby requiring effective pain management. One of the non-pharmacological therapies that can be used as a complementary treatment is the Benson relaxation technique. This study aimed to determine the effectiveness of the Benson relaxation technique in reducing pain intensity among post-appendectomy patients in the VIP Inpatient Ward of RSUD Boven Digoel. This study employed a descriptive case study design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique based on predetermined inclusion criteria, involving one post-appendectomy patient as the study subject. Data were collected through observation and interviews over a period of four days. The intervention in the form of the Benson relaxation technique was administered to help reduce the patient's pain intensity. The results showed that the implementation of the Benson relaxation technique was effective in reducing pain intensity in post-appendectomy patients. Following the intervention, the patient experienced a gradual decrease in pain intensity, which contributed to increased comfort during the treatment period. Based on the findings of this study, the Benson relaxation technique may serve as an alternative non-pharmacological therapy in managing postoperative pain among appendectomy patients. Healthcare institutions, educational institutions, nurses, and future researchers are encouraged to implement and further develop this intervention as part of comprehensive nursing care.*

Keywords: *appendectomy, postoperative pain, Benson relaxation, non-pharmacological therapy*

Abstrak. *Appendisitis merupakan salah satu kasus kegawatdaruratan bedah yang sering memerlukan tindakan *appendektomi* dan berpotensi menimbulkan nyeri pasca operasi. Nyeri yang muncul setelah efek anestesi berkurang dapat memengaruhi kenyamanan serta proses pemulihan pasien, sehingga diperlukan manajemen nyeri yang efektif. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping adalah teknik relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca operasi *appendektomi* di ruang Rawat Inap VIP RSUD Boven Digoel. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, dengan jumlah sampel sebanyak 1 pasien pasca operasi *appendektomi*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara selama 4 hari. Intervensi berupa teknik relaksasi Benson diberikan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pasien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi *appendektomi*. Setelah dilakukan intervensi, pasien mengalami penurunan intensitas nyeri secara bertahap sehingga memberikan rasa nyaman selama masa perawatan. Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis alternatif dalam manajemen nyeri pasien pasca operasi *appendektomi*. Diharapkan institusi pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, perawat pelaksana, dan peneliti selanjutnya dapat menerapkan dan mengembangkan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan keperawatan yang komprehensif.*

Kata Kunci: *Appendektomi, nyeri pasca operasi, relaksasi Benson, terapi nonfarmakologis.*

1. LATAR BELAKANG

Insiden appendisitis dilaporkan mencapai sekitar 233 kasus per 100.000 penduduk per tahun, dengan risiko kejadian seumur hidup berkisar antara 6,7% hingga 8,6%. Meskipun negara-negara Barat menunjukkan tren penurunan kejadian appendisitis sejak pertengahan abad ke-20, negara-negara industri baru justru mengalami peningkatan kasus pada abad ke-21 (Guan

et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi apendisitis juga menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat jumlah kasus apendisitis sebanyak 65.755 kasus pada tahun 2016 dan meningkat menjadi 75.601 kasus pada tahun 2017. Selain itu, Indonesia menempati peringkat keempat pada tahun 2018 dengan jumlah pasien rawat inap akibat apendisitis mencapai 28.040 kasus (Kemenkes RI, 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa apendisitis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius dalam pelayanan kesehatan, khususnya pada penanganan pasca tindakan pembedahan.

Apendektomi merupakan tindakan pembedahan yang dilakukan melalui insisi pada kuadran kanan bawah abdomen untuk mengangkat apendiks yang mengalami inflamasi. Setelah efek anestesi berkurang, pasien umumnya akan mengalami nyeri pasca operasi akibat kerusakan jaringan selama prosedur pembedahan. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif, serta berbeda pada setiap individu (Asmadi, 2013). Pasien umumnya merasakan nyeri paling hebat pada dua jam pertama pasca operasi karena efek anestesi mulai menghilang (Berman & Kozier dalam Melva Manurung et al., 2019). Nyeri pada pasien post *appendektomi* terjadi akibat terputusnya jaringan yang memicu pelepasan prostaglandin dan leukotrien, sehingga merangsang sistem saraf pusat dan menghasilkan impuls nyeri (Solehati & Kosasih, 2015). Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan pasien serta memperlambat proses pemulihan pasca operasi.

Berbagai intervensi keperawatan dilakukan untuk mengurangi nyeri pasca operasi, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi Benson (Astri Septiana et al. dalam Saputro N.E et al., 2021). Relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson dengan mengombinasikan respons relaksasi dan keyakinan individu (*faith factor*). Teknik ini dilakukan melalui pengulangan kata-kata atau ungkapan yang memiliki makna spiritual atau menenangkan bagi pasien, disertai pernapasan dalam dan sikap pasrah. Relaksasi Benson dapat membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan pasien. Teknik ini biasanya diberikan setelah kesadaran pasien pulih dan efek anestesi telah hilang.

Nyeri merupakan sensasi yang kompleks, unik, dan bersifat individual, sehingga respons setiap pasien terhadap nyeri dapat berbeda. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi mandiri keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri pasien. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan pada pasien post *appendektomi* adalah teknik

relaksasi Benson. Penatalaksanaan nyeri bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri hingga mencapai tingkat kenyamanan yang dapat ditoleransi pasien (Melva Manurung et al., 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *appendektomi*. Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanda et al. (2023) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *appendektomi* di ruang bedah RSUD dr. Zubir Mahmud dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Hasil serupa juga ditemukan oleh Melva Manurung et al. (2019) di RSUD Porsea yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan skala nyeri pasien post *appendektomi* setelah diberikan teknik relaksasi Benson dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri pada pasien pasca operasi *appendektomi* di ruang VIP RSUD Kabupaten Boven Digoel.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien post operasi *appendektomi* dengan masalah keperawatan nyeri akut. Pendekatan studi kasus dilakukan melalui pengkajian secara mendalam terhadap kondisi pasien dengan didukung oleh literatur yang relevan mengenai penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan untuk memperoleh data secara sistematis melalui daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya dan diberikan secara berurutan kepada responden. Sementara itu, observasi terstruktur dilakukan dengan mengamati kondisi pasien secara langsung berdasarkan aspek-aspek yang telah direncanakan secara sistematis (Nursalam, 2016). Wawancara dan observasi dilakukan kepada pasien maupun keluarga yang meliputi identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan terdahulu, riwayat kesehatan keluarga, pemeriksaan fisik, serta tanda-tanda vital.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa format pengkajian asuhan keperawatan medikal bedah dan lembar checklist pemberian teknik relaksasi Benson. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh data terkait biodata pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan, hasil pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital, serta hasil penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien. Selain itu, peneliti juga menggunakan catatan observasi untuk

mendokumentasikan keluhan pasien dan hasil pengukuran yang dilakukan selama proses penelitian.

Sampel dalam penelitian ini adalah satu pasien post operasi *appendektomi* dengan masalah nyeri akut yang dirawat di ruang Rawat Inap VIP RSUD Boven Digoel. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2016). Subjek penelitian adalah Ny. A, pasien berusia 23 tahun dengan diagnosis post operasi *appendektomi*. Pasien masuk melalui Instalasi Gawat Darurat (UGD) pada tanggal 2 September 2024 dengan keluhan nyeri pada perut kanan bawah (regio McBurney) dengan skala nyeri 6–7. Pengkajian awal dilakukan pada hari pertama setelah pasien menjalani operasi *appendektomi*.

Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 2 September 2024 sampai dengan 5 September 2024 di ruang rawat inap VIP RSUD Boven Digoel. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif yang meliputi tahap pengkajian, analisis data, penentuan diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

Hasil pengkajian pada tanggal 2 September 2024 menunjukkan data subjektif dan objektif pasien. Data subjektif meliputi keluhan nyeri pada daerah bekas operasi dengan karakteristik nyeri seperti tertusuk, intensitas nyeri skala 5–6, bersifat intermiten, dan bertambah saat bergerak. Pasien juga mengeluhkan gangguan tidur akibat nyeri, merasa khawatir terhadap kondisi penyakitnya, serta mengatakan tubuhnya terasa hangat. Data objektif menunjukkan tanda-tanda vital berupa suhu tubuh 39,1°C, nadi 75 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, tekanan darah 112/57 mmHg, dan saturasi oksigen (SpO₂) 99%. Selain itu, pasien tampak gelisah, tegang, meringis, bersikap protektif terhadap area luka operasi, serta tampak luka post operasi yang masih tertutup balutan kasa dan kulit pasien teraba hangat.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif dengan teknik analisis naratif. Proses analisis data dimulai sejak pengumpulan data dilakukan hingga seluruh data penelitian diperoleh. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan cara menguraikan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi secara sistematis, kemudian dibandingkan dengan teori dan literatur yang relevan untuk memperoleh pembahasan yang komprehensif (Nursalam, 2016). Setelah proses pengkajian dilakukan, penentuan diagnosis keperawatan pada pasien ditetapkan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yang diterbitkan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Hasil pemeriksaan skala intensitas nyeri

Pengukuran tanda-tanda vital dan intensitas nyeri pada klien Ny. A dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi Benson. Hasil pemantauan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap selama empat hari pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Dokuemtasi pementauan intensitas nyeri relaksasi Benson.

Hari Pemantauan	Sebelum	Sesudah
H1	6-7	5
H2	5	4
H3	4	3
H4	3	2-3

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dan pengukuran skala nyeri, pada hari pertama (H1) sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi Benson, intensitas nyeri pasien berada pada skala 6–7. Setelah dilakukan intervensi, intensitas nyeri menurun menjadi skala 5. Selanjutnya, pada hari keempat (H4), intensitas nyeri sebelum intervensi berada pada skala 3 dan setelah pemberian teknik relaksasi Benson mengalami penurunan menjadi skala 2–3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *appendektomi* secara bertahap.

2) Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep *Evidence Based Practive* dan Konsep Kasus Terkait.

Pada penelitian ini, pembahasan difokuskan pada terapi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi dalam mengurangi nyeri pada pasien post operasi *appendektomi*. Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang menggunakan pengaturan pernapasan secara teratur dan umum diterapkan pada pasien yang mengalami nyeri maupun kecemasan. Teknik ini dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang meneliti manfaat doa dan meditasi terhadap kesehatan. Relaksasi Benson mengombinasikan respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu (*faith factor*), yaitu melalui pengulangan kata atau ungkapan tertentu yang memiliki makna menenangkan atau spiritual bagi pasien, dilakukan secara berulang dengan ritme teratur, sikap pasrah, dan diimbangi dengan teknik napas dalam. Pendekatan ini diyakini dapat membantu

menurunkan ketegangan, kecemasan, dan intensitas nyeri yang dirasakan pasien (Salsabila et al., 2023).

Pengkajian dilakukan pada pasien yang dirawat di ruang VIP RSUD Boven Digoel. Pada pasien Ny. A dengan post operasi *appendektomi* ditemukan beberapa masalah keperawatan, yaitu nyeri akut, hipertermia, ansietas, dan risiko infeksi. Dari beberapa masalah keperawatan tersebut, peneliti memfokuskan intervensi pada masalah nyeri akut melalui penerapan teknik relaksasi Benson sebagai terapi pendukung nonfarmakologis.

3) Analisis salah satu intervensi dengan konsep *Evidence Based Practice*

Berdasarkan data kasus yang dikelola, pasien berjenis kelamin perempuan dengan usia 23 tahun dan mengalami nyeri akut pasca operasi *appendektomi*. Pada penelitian ini, intervensi yang diterapkan adalah teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pasien. Penerapan intervensi tersebut didasarkan pada konsep *Evidence Based Practice* (EBP), yaitu pemberian asuhan keperawatan yang mengintegrasikan bukti ilmiah terbaik, pengalaman klinis perawat, serta kondisi dan kebutuhan pasien dalam pengambilan keputusan klinis.

Teknik relaksasi Benson dipilih karena memiliki dasar ilmiah yang menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien pasca operasi. Relaksasi Benson bekerja dengan cara menciptakan respons relaksasi melalui kombinasi teknik pernapasan dalam dan pengulangan kata atau ungkapan yang memiliki makna menenangkan bagi pasien. Respons relaksasi tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan pasien.

Pada penerapan kasus Ny. A di ruang VIP RSUD Boven Digoel, hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi Benson selama empat hari. Penurunan skala nyeri tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung proses pemulihan pasca operasi. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis berbasis *Evidence Based Practice* dalam asuhan keperawatan pada pasien post operasi *appendektomi* dengan masalah nyeri akut.

b. Pembahasan

1) Intervensi Relaksasi benson dalam menurunkan intensitas skala Nyeri.

Manajemen nyeri pada pasien post operasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Pada analisis praktik klinik ini, peneliti memfokuskan penerapan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi inovatif dalam menurunkan nyeri pada pasien post *appendektomi*. Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan latihan pernapasan dalam dengan unsur keyakinan (*faith factor*) melalui pengulangan kata-kata yang menenangkan secara ritmis sehingga mampu menciptakan respons relaksasi pada tubuh. Respons relaksasi tersebut dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam memberikan rasa nyaman, mengurangi ketegangan otot, menurunkan persepsi nyeri, serta membantu menstabilkan respons fisiologis tubuh seperti frekuensi nadi dan tekanan darah (Rasubala et al., 2017; Hidayah, 2023).

Penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien yang dikelola dilakukan sebanyak empat kali selama empat hari masa perawatan. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap pada setiap pelaksanaan intervensi, dengan rata-rata penurunan skala nyeri sebesar satu tingkat setelah dilakukan tindakan relaksasi Benson. Selain itu, pasien menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan serta memberikan rasa lebih rileks dan nyaman selama masa perawatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mampu memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *appendektomi*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mega Haryati et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan membantu pasien menjadi lebih rileks pada kondisi nyeri post *appendektomi*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa respons relaksasi yang dihasilkan dapat mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga pasien mampu mengontrol nyeri dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Salsabila et al. (2023) yang

menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri pasien dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah intervensi diberikan. Penurunan nyeri tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2019) menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post *appendektomi* dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian lain oleh Doda et al. (2024) juga membuktikan bahwa implementasi teknik relaksasi Benson selama masa perawatan efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi *appendektomi* dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian-penelitian tersebut memperkuat bahwa teknik relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan sebagai tindakan mandiri keperawatan dalam mengatasi nyeri akut pada pasien post operasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan penerapan kasus yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi Benson pada pasien post operasi *appendektomi*. Intervensi ini terbukti memberikan manfaat positif dalam membantu pasien mengontrol nyeri secara mandiri dan meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan. Oleh karena itu, teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis *evidence based practice* dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosis nyeri akut di RSUD Boven Digoel

2) Alternatif Pemecahan masalah yang dapat dilakukan

Keberhasilan pemecahan masalah keperawatan pada pasien tidak terlepas dari adanya kerja sama yang baik antara pasien dan perawat dalam proses pemberian asuhan keperawatan. Pasien memiliki peran aktif dalam melakukan *self-care* atau perawatan mandiri guna mendukung proses pemulihan kesehatan dan mencegah terjadinya rawat inap ulang. Barnason et al. (2012) menyatakan bahwa keterlibatan pasien dalam perawatan mandiri dapat meningkatkan efektivitas perawatan, meningkatkan kenyamanan pasien, serta mendukung keberhasilan terapi yang diberikan.

Pada pasien post operasi *appendektomi*, masalah keperawatan yang paling sering

muncul adalah nyeri akut akibat hilangnya efek anestesi dan adanya kerusakan jaringan pasca tindakan pembedahan. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan tidur, kecemasan, keterbatasan mobilisasi, hingga memperlambat proses penyembuhan pasien. Oleh karena itu, manajemen nyeri perlu dilakukan secara optimal melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi Benson.

Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam dengan unsur keyakinan (*faith factor*) melalui pengulangan kata-kata yang menenangkan secara ritmis. Teknik ini dapat membantu tubuh menghasilkan respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan aktivitas saraf simpatis, penurunan ketegangan otot, penurunan frekuensi nadi, dan peningkatan rasa nyaman pada pasien. Selain itu, kondisi rileks juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri (Keihani et al., 2019).

Pada penelitian ini, intervensi relaksasi Benson dilakukan selama empat hari pada pasien post operasi *appendektomi* di ruang VIP RSUD Boven Digoel. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah dilakukan intervensi. Sebelum dan sesudah tindakan dilakukan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dan hasilnya menunjukkan bahwa skala nyeri pasien mengalami penurunan pada setiap hari intervensi. Pasien juga menyampaikan bahwa teknik relaksasi Benson membantu mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa lebih nyaman selama masa perawatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmiwati et al. (2024) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skala nyeri dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien post *appendektomi*. Penelitian Melva Manurung (2019) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri post *appendektomi* di RSUD Porsea dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Selain itu, penelitian Doda et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson selama tiga hari mampu menurunkan skala nyeri pasien post operasi *appendektomi* dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Penelitian lain oleh Hidayah (2023) juga membuktikan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi TUR-P

melalui pemberian terapi relaksasi selama 15 menit secara bertahap. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian pada pasien post operasi lainnya yang menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan intensitas nyeri pasca tindakan operasi dan meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *appendektomi*. Teknik ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, relatif sederhana, dan dapat diterapkan sebagai tindakan mandiri perawat dalam pemberian asuhan keperawatan. Oleh karena itu, teknik relaksasi Benson direkomendasikan untuk diterapkan di ruang perawatan sebagai salah satu intervensi inovatif dalam manajemen nyeri akut pada pasien post operasi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kombinasi terapi nonfarmakologis lainnya seperti aromaterapi dan teknik massage untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan nyeri pasien.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan asuhan keperawatan melalui intervensi teknik relaksasi Benson pada Ny. A dengan diagnosis keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik berupa insisi jaringan pasca operasi *appendektomi* menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien. Intervensi relaksasi Benson dilakukan selama empat hari perawatan dan memberikan perubahan positif terhadap kondisi pasien. Setelah dilakukan intervensi, pasien mengatakan nyeri berkurang dengan intensitas nyeri menurun menjadi skala 2–3. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, tidak lagi meringis, sikap protektif terhadap area luka operasi berkurang, serta pasien tidak tampak gelisah. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi nyeri akut pada pasien *post* operasi *appendektomi*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada perawat pelaksana untuk menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam manajemen nyeri pasien *post* operasi. Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan dapat mendukung penerapan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari asuhan keperawatan yang komprehensif. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian eksperimental, serta mengombinasikan teknik relaksasi Benson dengan intervensi nonfarmakologis lainnya seperti

aromaterapi atau terapi musik guna memperoleh hasil yang lebih optimal dalam penurunan intensitas nyeri pasien.

DAFTAR REFERENSI

- Asmadi. (2013). *Teknik prosedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Salemba Medika.
- Barnason, S., Zimmerman, L., & Young, L. (2012). An integrative review of interventions promoting self-care of patients with heart failure. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3–4), 448–475. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03907.x>
- Berman, A., & Koziar, B. (2012). *Buku ajar praktik keperawatan klinis Koziar*. EGC.
- Defrima Oka Surta, D., et al. (2024). Pengaruh rebusan kayu manis terhadap lansia hipertensi. *Template Jurnal PPNI Sumbar*, 1(1), 25–31.
- Doda, A. A., Zainuddin, R., Kasim, E., & Ahmad, E. H. (2024). Implementasi teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post op appendiktomi. *Jurnal Madising na Maupe*. <https://jurnal.maupe.id/JMM/article/view/69>
- Haryati, M., et al. (2023). Perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendiktomi. *Getsempena Health Science Journal*, 2(2), 88–92.
- Hidayah, N. D. N. (2023). Benson's relaxation therapy to reduce postoperative pain intensity of TUR-P: A case study. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 15(2), 72–79. <https://doi.org/10.38040/js.v15i2.871>
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson relaxation on the intensity of spinal anesthesia-induced pain after elective general and urologic surgery. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 34(6), 1232–1240. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.04.010>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebijakan dasar pusat kesehatan masyarakat* (Permenkes No. 128 Tahun 2016–2017). Kementerian Kesehatan RI.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri post appendixotomy di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Mulyono, M. H., & Hamzah. (2010). Faktor yang berpengaruh terhadap penyembuhan post operasi apendiktomi di RS Tingkat III Ambon. *Jurnal e-KP*, 1(1).
- Muzaki, M. I. R., Novitasari, D., Ma'rifah, A. R., & Yantoro, A. T. (2025). Edukasi dan implementasi teknik relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 456–473. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i3.6017>
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Rahmiwati, L. J., Ramadani, P., & Dewi, R. (2023). Benson relaxation techniques on reducing pain scale and sleep quality in post appendectomy patients. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 2(1), 54–62. <https://doi.org/10.59653/jhsm.v2i01.443>
- Salsabila, et al. (2023). Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4).

Septiana, A., et al. (2021). Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4).

Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. PT Refika Aditama.