



Terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien *post-op*

Benson Relaxation Therapy Against Pain Levels in Post-Op Patients

Ahmad Syahlani, Siti Bulkis, M. Sobirin Mohtar

Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan

ABSTRACT

Surgery often causes postoperative pain, which can interfere with healing and quality of life. The WHO reports that more than 80% of postoperative patients experience pain, and the prevalence remains high in Indonesia. Pain management is generally pharmacological, but carries the risk of side effects. Therefore, non-pharmacological alternatives, such as Benson relaxation therapy, are needed, which has been proven effective in reducing pain. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation therapy on pain levels in postoperative patients at Dr. H. Moch Ansari Saleh Regional Hospital, Banjarmasin. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. A sample size of 10 people was selected using a purposive sampling technique. The research instrument used the Benson relaxation therapy standard operating procedure (SOP), and statistical tests were conducted using the Wilcoxon test. The results obtained a p-value of 0.004. The conclusion of this study is that Benson relaxation therapy has an effect on pain levels in postoperative patients at Dr. H. Moch Ansari Saleh Regional Hospital, Banjarmasin.

Keywords: *Benson relaxation; pain levels; post-op.*

ABSTRAK

Pembedahan sering menimbulkan nyeri pascaoperasi yang dapat mengganggu penyembuhan dan kualitas hidup pasien. WHO melaporkan lebih dari 80% pasien pascaoperasi mengalami nyeri, dan di Indonesia prevalensinya masih tinggi. Penatalaksanaan nyeri umumnya bersifat farmakologis, namun berisiko menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson yang terbukti efektif menurunkan nyeri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post op di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Metode penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental* dengan *One Grup PreTest-PostTest Design*. Jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan teknik *Purposive sampling*. Instrumen Penelitian menggunakan SOP terapi relaksasi Benson, dan dilakukan Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh p-value sebesar 0,004. Simpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post op di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Kata Kunci: Post op; relaksasi Benson; tingkat nyeri

Korespondensi: Siti Bulkis, Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia, telp : 082352699705, e-mail : bulkis.puteri02@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan salah satu penatalaksanaan medis yang paling sering dilakukan dalam upaya mengatasi berbagai penyakit, baik dalam kondisi emergensi maupun elektif (1). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa setiap tahunnya terdapat sekitar 140 juta pasien di seluruh dunia yang menjalani pembedahan, dengan angka yang terus meningkat dari tahun ke tahun (2). Di Indonesia, pembedahan atau prosedur bedah menempati urutan ke-11 dari 50 jenis pengobatan, di mana sekitar 32% di antaranya merupakan tindakan bedah elektif (1).

Ruang Nilam 3 (Bedah Umum) RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin, pada periode Januari hingga

Juli tercatat sebanyak 873 pasien menjalani rawat inap untuk mendapatkan perawatan, baik pada fase praoperasi maupun pascaoperasi. Namun, tindakan pembedahan tidak terlepas dari risiko trauma jaringan yang dapat menimbulkan respon inflamasi serta memicu timbulnya sensasi nyeri pada pasien (3). Nyeri pascaoperasi menjadi masalah utama yang hampir selalu dialami pasien, baik dalam 24 jam pertama maupun beberapa hari setelah tindakan. Kondisi ini dapat mengganggu proses penyembuhan, mengurangi kenyamanan, serta menurunkan kualitas hidup pasien (4).

Lebih dari 80% pasien pascaoperasi mengalami nyeri, dan sekitar 30%–40% di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat (5). Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri pascaoperasi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti gangguan pernapasan akibat keterbatasan mobilisasi, peningkatan tekanan darah, stres fisiologis, hingga risiko berkembang menjadi nyeri kronis (6). Secara fisiologis, nyeri pascaoperasi merupakan respon alami tubuh terhadap trauma bedah yang memicu reaksi stres berupa peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta pelepasan hormon kortisol (7).

Manajemen nyeri sangat penting dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pasien. Upaya manajemen nyeri dilakukan dengan mengidentifikasi lokasi, durasi, frekuensi, intensitas, skala nyeri, serta faktor yang dapat memperberat nyeri (8). Selama ini, pengelolaan nyeri lebih banyak mengandalkan terapi farmakologis seperti analgesik dan opioid (9). Meskipun efektif, penggunaan jangka panjang obat-obatan tersebut dapat menimbulkan efek samping berupa mual, muntah, konstipasi, bahkan risiko ketergantungan.

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson dan mengombinasikan teknik pernapasan dalam, pengulangan kata yang menenangkan (*word repetition*), serta sikap menerima terhadap gangguan pikiran. Teknik ini memicu *relaxation response* yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menstabilkan fisiologi tubuh, dan meningkatkan kenyamanan pasien (10). Terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea serta pada pasien kanker yang menjalani prosedur invasive (11).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada lima orang pasien *post op* yang menjalani perawatan di ruang bedah umum RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin, diketahui bahwa seluruh pasien mengeluhkan nyeri pada fase pasca operasi (post operatif). Keluhan nyeri dirasakan bervariasi mulai dari nyeri ringan hingga berat, terutama pada area pembedahan. Meskipun demikian, semua pasien menyatakan bahwa penanganan nyeri yang mereka terima hanya sebatas pemberian obat analgesik yang diresepkan oleh tenaga medis.

Hasil wawancara tersebut juga memperlihatkan bahwa pasien yang mengalami nyeri ketergantungan pada terapi farmakologis tanpa diimbangi oleh upaya nonfarmakologis berpotensi menghambat proses pemulihan yang optimal. Meningkatkan risiko efek samping obat, serta mengurangi rasa kontrol diri pasien terhadap kondisi nyeri yang dialami dampak nyeri pascaoperasi pada pasien post op dengan mempertimbangkan kemudahan, efektivitas, serta rendahnya risiko dari pemberian terapi nonfarmakologi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan *One-group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien pascaoperasi. Penelitian dilaksanakan di Ruang Nilam 3 (Bedah Umum) RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin pada bulan Agustus 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien pascaoperasi yang menjalani rawat inap di Ruang Nilam 3 selama periode 15–20 Agustus 2025, yaitu sebanyak 10 pasien. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah responden yang diteliti sebanyak 10 orang.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi karakteristik responden, Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson sebagai pedoman pelaksanaan intervensi. Numeric Rating Scale merupakan instrumen yang telah terbukti memiliki validitas yang baik dengan nilai koefisien validitas sebesar $r = 0,90$ dan reliabilitas sangat tinggi dengan koefisien $> 0,95$, sehingga layak digunakan untuk mengukur intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengukuran tingkat nyeri (pre-test) menggunakan *numeric rating scale* sebelum pemberian intervensi. Selanjutnya, setiap responden diberikan terapi relaksasi Benson sebanyak satu kali pada hari pertama pascaoperasi dengan durasi 15–20 menit sesuai prosedur dalam SOP. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat nyeri (post-test) menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri setelah pemberian terapi.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat nyeri sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan (pre-test dan post-test) pada kelompok yang sama, dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan Nomor 651/KEP-UNISM/VIII/2025, sehingga seluruh proses penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etik penelitian yang meliputi penghormatan terhadap otonomi responden, kerahasiaan data, asas kemanfaatan, dan keadilan.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik subjek berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama hari post-op

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia	2	20,0
Dewasa awal (26-35 tahun)	3	30,0
Dewasa akhir (36-45 tahun)	3	30,0
Lansia awal (46-55 tahun)	1	10,0
Lansia akhir (56-65 tahun)	1	10,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	5	50,0
Perempuan	5	50,0
Tingkat pendidikan		
SD/ sederajat	3	30,0
SMP/ sederajat	3	30,0
SMA/ sederajat	4	40,0
Perguruan tinggi	0	0,0
Lama hari post-op		
<12 jam	1	10,0
1 hari	7	70,0
2 hari	2	20,0
Total	10	100,0

Berdasarkan Tabel. 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 36–45 tahun dan 46–55 tahun, masing-masing sebanyak 30%, diketahui bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini sama, yaitu masing-masing sebanyak 5 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi

jenis kelamin responden seimbang antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan Tabel mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/ sederajat yaitu sebanyak 4 orang (40%), sebagian besar responden menjalani perawatan 1 hari post op yakni sebanyak 7 responden (70%).

Tabel 2. Distribusi kategori tingkat nyeri responden sebelum diberikan terapi relaksasi Benson

Tingkat Nyeri	Pre		Post	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	0	0	9	90
Sedang	10	100	1	10
Berat	0	0	0	0
Total	10	100,0	10	100,0

Berdasarkan Tabel. 2, sebelum diberikan terapi relaksasi Benson mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 orang (100%). Hasil setelah diberikan terapi, mayoritas responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (90%)

Tabel 3 Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post op di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Pengetahuan	N	Mean	Z _{hitung}	P-value
Pre-Test	10	5,50	-2,889	0,004
Post-Test		0,00		

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh bahwa seluruh responden (10 orang) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi Benson, dengan nilai negative ranks sebanyak 10 responden (mean rank = 5,50; sum of ranks = 55,00), sedangkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan maupun tetap pada tingkat nyeri yang sama (positive ranks = 0 dan ties = 0). Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -2,889$ dengan signifikansi $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh.

PEMBAHASAN

Berikut dipaparkan pembahasan hasil penelitian yang telah dikorelasikan dengan teori atau penelitian selaras.

Tingkat nyeri pasien *post-op* sebelum diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil sebelum diberikan terapi relaksasi Benson mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 orang (100%). Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (12). Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri.

Nyeri merupakan tanda penting terhadap adanya gangguan fisiologis atau jaringan (13). Nyeri dari segi durasi, dibagi menjadi nyeri akut dan nyeri kronik. Nyeri akut yang terjadi akibat cedera akut, penyakit dan intervensi bedah dengan intensitas nyeri yang beragam dan berlangsung dalam jangka waktu yang singkat, yaitu kurang dari tiga bulan, nyeri kronik adalah nyeri yang konstan atau menetap pada durasi waktu tertentu yang biasanya berlangsung lebih dari tiga bulan dengan intensitas yang beragam. Nyeri kronik dapat terjadi akibat adanya kerusakan jaringan yang berlangsung lama maupun akibat adanya perubahan pada saraf akibat sel

kanker, adanya tekanan pada saraf, atau pengaruh zat kimia lainnya (14).

Selain akibat dari penyakit sistemik, nyeri juga disebabkan oleh trauma pembedahan yang disebut dengan nyeri pasca operasi. Nyeri pasca-operasi adalah efek klinis yang umum ditemukan pada pasien yang menjalani prosedur operasi yang biasanya dilihat dalam 24 – 48 jam pertama setelah operasi sehingga termasuk dalam nyeri akut (15). Nyeri adalah suatu stressor pengalaman sensorik dan emosional berupa sensasi yang tidak nyaman akibat adanya kerusakan suatu jaringan. Pengukuran nyeri menurut Numeric Rating Scale (NRS) dapat dibedakan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan dengan skala (1-3), nyeri sedang dengan skala (4-6) dan nyeri berat dengan skala (7-10) (16).

Adapun penatalaksanaan nyeri dalam mengatasi nyeri dengan tujuan untuk mengurangi nyeri yang muncul dengan menggunakan dua metode yaitu metode non farmakologi dan metode farmakologi, metode farmakologi yaitu nyeri berkurang dengan obat-obatan analgesik meliputi morphine dan lain-lain, sedangkan metode non farmakologi yaitu dengan menggunakan dari penanganan nyeri berdasarkan stimulus dan perilaku kognitif, penanganan fisik meliputi stimulasi kulit, intervensi perilaku kognitif meliputi tindakan imajinasi terbimbing, distraksi dan relaksasi (17). Relaksasi bisa digunakan pada skala nyeri ringan maupun sedang dalam menurunkan nyeri. Biasanya pasien yang sudah paham tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu mengingatkan saja dan menyuruh mempraktekannya secara berulang-ulang jika nyeri muncul. Tujuan utama dalam relaksasi yaitu untuk membantu seseorang menjadi nyaman dan rileks, dapat memperbaiki berbagai aspek yaitu aspek kesehatan fisik (18).

Disamping itu ada beberapa manfaat lain yakni ketentraman batin, berkurangnya rasa cemas, detak jantung normal, mengurangi tekanan darah, kesehatan mental menjadi lebih baik dan daya ingat menjadi lebih baik (19). Berdasarkan hasil observasi setelah dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS kepada responden, mayoritas responden merasakan nyeri dengan skala (4-6) dengan kategori nyeri sedang yang masih terasa hilang timbul pada beberapa jam maupun beberapa hari setelah operasi, namun responden hanya mengandalkan terapi farmakologi sebagai anti nyeri yang diberikan oleh tenaga medis, dan belum pernah menggunakan atau menerapkan terapi pendamping seperti menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri (20).

Tingkat nyeri pasien *post-op* sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi, mayoritas responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (90%). Strategi penanganan nyeri atau manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Penatalaksanaan manajemen nyeri dapat dilakukan menjadi dua yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penanganan nyeri non farmakologi adalah teknik relaksasi (8).

Relaksasi adalah suatu tindakan membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (21). Teknik relaksasi salah satunya adalah relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon rileksasi dan sistem keyakinan individu/ *fact factor* berupa kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang-ulang secara teratur disertai sikap pasrah (10).

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. 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 (10).

Kelebihan dalam pentalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode farmakologi yaitu rasa nyeri dapat berkurang dengan cepat dengan penggunaan obat-obat analgesik dan pada kurun waktu lama dapat mengakibatkan efek samping diantaranya gangguan pada ginjal, menggunakan metode nonfarmakologi yaitu rasa nyeri berkurang bertahap dan tidak menimbulkan efek samping pada jangka panjang maupun jangka pendek, metode nonfarmakologi yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan melatih pasien untuk melakukan relaksasi (22). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pemberian terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi intensitas nyeri, karena terapi relaksasi Benson merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan kapan saja, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dipelajari dan dimengerti dengan mudah oleh pasien. Hal ini menjadikannya sebagai intervensi yang murah, aman, dan praktis dibandingkan dengan terapi nonfarmakologis lainnya.

Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post op

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh bahwa seluruh responden (10 orang) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi Benson, dengan nilai negative ranks sebanyak 10 responden (mean rank = 5,50; sum of ranks = 55,00), sedangkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan maupun tetap pada tingkat nyeri yang sama (positive ranks = 0 dan ties = 0). Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -2,889$ dengan signifikansi p-value = 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pascaoperasi. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $Z = -2,889$ dengan p-value = 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi Benson, tanpa ditemukan responden yang mengalami peningkatan ataupun tidak mengalami perubahan tingkat nyeri. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien pascaoperasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pascaoperasi. Penelitian-penelitian tersebut melaporkan bahwa pasien yang memperoleh terapi relaksasi Benson mengalami penurunan skor nyeri yang lebih besar dibandingkan sebelum intervensi. Efektivitas tersebut dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang mampu menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, mengurangi kecemasan, serta mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri. Konsistensi hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mendampingi pemberian analgesik farmakologis (23).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatullah yang menyatakan bahwa Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi tahun 2024 sebelum diberikan terapi relaksasi Benson menunjukkan rata-

rata skala nyeri pretest yaitu 4,08 (SD = 1,11), selanjutnya untuk hasil rata-rata skala nyeri posttest yaitu 2,40 (SD=0,76). Sehingga diperoleh hasil yang signifikan terdapat perbedaan skala nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi Benson ($p=0,001$). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan nyeri pada pasien post operasi (24).

Penatalaksanaan gangguan rasa nyaman nyeri dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang banyak digunakan saat ini yaitu teknik relaksasi dimana teknik ini dipercaya mampu mendistraksi fokus pasien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri. Diantara teknik relaksasi yang telah banyak dibuktikan efektif dalam menurunkan nyeri adalah relaksasi Benson (10). Relaksasi ini merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat sehingga dapat menurunkan kecemasan dan nyeri (25).

Berdasarkan beberapa literatur diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post-op* karena memiliki efektivitas yang baik, risiko minimal, serta dapat dijadikan pendamping terapi farmakologis dalam upaya meningkatkan kenyamanan pasien dan mengurangi intensitas nyeri, serta terapi ini juga memberikan efek psikologis positif. Pasien yang sedang mengalami nyeri biasanya cenderung merasa cemas dan tegang. Dengan mengombinasikan relaksasi otot dan pengulangan kata-kata positif (kalimat religius atau afirmasi), relaksasi Benson membantu pasien mencapai ketenangan mental dan spiritual. Kondisi psikologis yang lebih tenang turut menurunkan persepsi nyeri pada pasien.

Secara klinis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa terapi relaksasi Benson dapat diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan pasien pascaoperasi sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan bimbingan perawat. Penerapan terapi ini diharapkan mampu meningkatkan kenyamanan pasien, mengurangi ketergantungan terhadap analgesik, mempercepat proses pemulihan, serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di ruang bedah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan sebelum diberikan terapi relaksasi Benson mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 orang (100%). Hasil setelah diberikan terapi, mayoritas responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (90%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,004$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin.

SARAN

Diharapkan rumah sakit dapat menjadikan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi, serta perawat di ruangan diharapkan mampu mengajarkan teknik ini kepada pasien, sehingga nyeri dapat dikendalikan tidak hanya dengan farmakoterapi tetapi juga melalui pendekatan keperawatan holistic. Hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa telah

dibuktikan dengan pemberian terapi relaksasi Benson dinilai efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post op. Maka dari itu peneliti menyarankan hasil dari penelitian ini bisa untuk diterapkan pada perkuliahan akan pentingnya penggunaan terapi nonfarmakologi dalam dunia keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bachri S, Cholid Z, Rochim A. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia , Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di RSGM FKG Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehat*. 2017;5(1):138–44.
2. Lestari A, Budiarti Y, Ilmi B. Study Fenomenologi: Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2020;5(1):52–66.
3. Musdar TA, Kurniawati J, Musdalipah, Mardiaty N, Fitriah R, Hadi AEK, et al. Manajemen Farmasi Rumah Sakit [Internet]. Cetakan pe. Wardani HK, editor. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2023. Available from: [https://repository.unbl.ac.id/id/eprint/52/1/Manajemen Farmasi Rumah Sakit.pdf](https://repository.unbl.ac.id/id/eprint/52/1/Manajemen_Farmasi_Rumah_Sakit.pdf)
4. Kurniawan HD, Widiyanto A, Putri SI, Priskusanti RD. Meta-Analysis : The Effectiveness of Electronic Medical Record (EMR) on the Quality of Health Services. *J Heal Policy Manag*. 2024;09(02):168–76.
5. Suhartono C, Tambajong HF, Lalenoh DC. Penanganan Perioperatif Pada Asma. *J Biomedik*. 2013;5(1):10–6.
6. Aurel CP, Putinah P, Fatriansari A, Latifah L, Syaifei A. Analisis Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsi Siti Khadijah Palembang Analysis Of Finger Grip Relaxation Technique On Anxiety Reduction In Pre- Sectio Caesarea Patients At Siti Khadijah Palembang. *Ris Media Keperawatan* [Internet]. 2024;7(1):44–50. Available from: <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/449>
7. Sudrajat A, Wartonah W, Riyanti E, Suzana S. Self Efficacy Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Latihan Mobilisasi Post Operasi ORIF Pada Ekstremitas Bawah. *J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2019;6(2):175–83.
8. Mauidhah, Jufrizal, Nurhidayah I. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan ST Elevasi Infark Miokard (STEMI) Di Iintensive Cardiac Care Unit. *J Keperawatan*. 2022;1(4):1–8.
9. Novitayanti E. Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat*. 2020;10(1):18–22.
10. Wulandari A, Sari SA, Ludiana. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *J Cendikia Muda*. 2023;3(2):163–71.
11. Chetter I, Arundel C, Martin BC, Hewitt C, Fairhurst C, Joshi K, et al. Negative pressure wound therapy versus usual care for surgical wounds healing by secondary intention (SWHSI-2 trial): study protocol for a pragmatic, multicentre, cross surgical specialty, randomised controlled trial. *Trials*. 2021;22(1):1–14.
12. Firdaus M. Efektifitas teknik distraksi musik klasik mozart untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang dahlisa rsud arifin achmad pekanbaru. *J STIKes Awal Bros Pekanbaru* [Internet]. 2020;1(1):64–70. Available from: <https://journal.univawalbros.ac.id/index.php/jsabp/article/view/17>
13. Hapsari AI, Rosyid FN, Irianti AD. Efektifitas Thermo Terapy (Terapi Hangat) Untuk Meredakan Nyeri Dada Pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) Di Ruang ICCU RS Soeradji Tirtonegoro Klaten : Case Report. In: *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2022. p. 20–8.
14. Tjahya A. Penilaian nyeri. *Academia*. 2019;133–63.
15. Putra IMGD. Mengenali Gambaran Penyakit Tuberkulosis Paru Dan Cara Penanganannya. *E-Jurnal Widya Kesehat*. 2022;4(1):1–14.
16. Indrasah. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Pertama. Putro WE, editor. Kediri: Strada Press; 2020.
17. Nuari A, Soleha TU, Maulana M. Penatalaksanaan Asma Bronkial Eksaserbasi pada Pasien Perempuan Usia 46 Tahun dengan Pendekatan Kedokteran Keluarga di Kecamatan Gedong Tataan. *Majority*. 2018;7(3):144–51.
18. Wijayanti A, Rachmah S, Holida SS. *Buku Ajar Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Pertama. Syaukani H, editor. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta; 2024.
19. Samosir FJ. *Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42)*. Pertama. Hulu VT, Hartono, editors. Unpri Press; 2021.
20. Putrianingsih W, Haniyah S, Ma AR. Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. 2021;711–6.
21. Abdel-Bakky MS, Amin E, Faris TM, Abdellatif AAH. Mental depression: Relation to different disease status, newer treatments and its association with COVID-19 pandemic (Review). *Mol Med Rep*. 2021 Dec;24(6).

22. Wulanda C, Luthfi A, Hidayat R. Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *J Kesehat Tambusai*. 2020;1(1):1–11.
23. Prameswari DA, Haniyah S. Penerapan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Kardinah Tegal. *J Kesehat Tambusai* [Internet]. 2025;6(4):17770–5. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/52090>
24. Rahmatullah Hidayat L, Syaripudin A, Rahayu Okta I, Teknologi dan Kesehatan Mahardika I, Kesehatan F, Barat J. Pemberian Oksigen Dan Posisi Semi Flower Dalam Mengatasi Gangguan Pola Napas Pada Pasien Nstemi Rsud Waled Kabupaten Cirebon. *Mejor Med J Awatara*. 2024;2(2):15–9.
25. Muzaenah T, Budiati A, Hidayati S. Mana jemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spritual “ Doa Dan Dzikir ”: A Literature Review. *Herb-Medicine J*. 2021;4(3):1–9.