

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM UPAYA MENURUNKAN
INTENSITAS NYERI MELALUI TERAPI BENSON DI RUMAH SAKIT
TK II DR. AK GANI PALEMBANG**

Dwi Apriani¹, Tri Ferianti², Septi Andrianti³

^{1&2}Akper Kesdam II/Sriwijaya, ³ STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Email: adwi.alzam.18@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Appendicitis merupakan suatu keadaan inflamasi pada kuadran kanan bawah rongga abdomen atau lebih dikenal dengan nama usus buntu. Salah satu Teknik non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri adalah dengan terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan penggabungan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang penerapan pendidikan kesehatan dalam upaya menurunkan intensitas nyeri melalui terapi benson pada pasien post operasi apendektomi.

Metode : inimenggunakan metode deskriptif yaitu pendekatan penerapan terapi dengan Standar Operasional Prosedur. Pengumpulan data diambil denganmetode wawancara dan pengisian kuisioner lembar NRS.

Hasil : Penelitian ini dilakukan terhadap 15 pasien post operasi apendiktomi dengan jenis kelamin wanita dan pria dengan usia 18-40 tahun, masing-masing ada yang berpendidikan SMA dan mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa saat pengkajian, nyeri dirasakan pasien adalah nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4), sebelum implementasi pada hari pertama nyeri yang dirasakan pasien rata-rata berada pada kategori nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4) dan setelah diberikan relaksasi benson menurun menjadi (skor nyeri 5 dan 4). Pada hari kedua implementasi, nyeri yang dirasakan pasien rata-rata kategori nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4) dan setelah intervensi menurun menjadi nyeri sedang (skor nyeri 4 dan 4). Sedangkan hari ketiga, nyeri yang dirasakan pasien rata-rata kembali mengalami penurunan dimana sebelum intervensi skor yang pasien rata-rata rasakan adalah nyeri ringan (skor nyeri 4 dan 4) dan setelah intervensi pasien rata-rata mengatakan nyeri dirasakan pada (skor nyeri 3 dan 2).

Simpulan dari penelitian semua responden menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri. Peneliti mengharapkan terapi Benson dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat dan penerapan ini dapat di terapkan di Rumah Sakit maupun Lingkungan Masyarakat.

Kata Kunci : Apendektomi, Nyeri Abdomen, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Background : Appendicitis is an inflammatory condition in the right lower quadrant of the abdominal cavity or better known as appendicitis. Benson relaxation therapy is a combination of the relaxation response and individual belief systems/faith factors (focused on certain expressions in the form of the names of God or words that have pleasant meanings for the patient himself). The purpose of this study was to obtain an overview of the application of Benson therapy to reduce pain intensity inpatients with appendicitis.

Method used a descriptive method,namely an approach to the application of therapy with Standard Operating Procedures.Data were collected by interviewing and filling out questionnaires on the NRS sheet.

Results : This study was conducted on 15 postoperative appendectomy patients with female and male sex aged 18-40 years, each of whom had high school education and college students. The

results of this study can be seen that during the assessment, the pain felt by the patient was moderate pain (pain score 5 and 4), before implementation on the first day the pain felt by the patient on average was in the moderate pain category (pain score 5 and 4) and after being given Benson relaxation decreased to (pain score 5 and 4). On the second day of implementation, the pain felt by the patients was in the moderate pain category (pain score 5 and 4) and after the intervention decreased to moderate pain (pain score 4 and 4). Whereas on the third day, the pain felt by the patient on average returned to decrease where before the intervention the score that the patient felt on average was mild pain (pain scores 4 and 4) and after the intervention the patient said the average pain was felt (pain score 3 and 2).

Conclusions of the study were obtained. two patients showed a decrease in pain levels. Researchers hope that Benson therapy can increase knowledge for the community and this application can be applied in hospitals and community environments.

Keywords: Appendicitis, Abdominal Pain, Benson Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Appendiks merupakan peradangan pada apendiks yang berbahaya jika tidak ditangani dengan segera akan terjadi infeksi berat yang bisa menyebabkan pecahnya lumen usus. Infeksi pada apendiks terjadi karena tersumbatnya lumen fekalit (batu feses), hiperplasi jaringan limfoid, dan cacing usus (Mardalena, 2017).

Apendektomi adalah pembedahan atau operasi pengangkatan apendiks. apendektomi merupakan pengobatan melalui prosedur tindakan operasi hanya untuk penyakit apendiksitis atau penyingkiran/ pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Apendektomi dilakukan sesegera mungkin untuk menurunkan resiko perforasi lebih lanjut seperti peritonitis atau abses (Septiana *et al.*, 2021).

Berdasarkan data menurut WHO (World Health Organization) mengungkapkan bahwa pelayanan bedah di dunia adalah sebesar 1,4% sebagian besar karena kasus apendiksitis. Appendicitis merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dilakukan, dengan jumlah penderita pada tahun 2017 sebanyak 734.138 orang dan meningkat pada tahun 2018 yaitu sebanyak 739.177 orang (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Berdasarkan data menurut Depkes, 2018 insiden apendiksitis di Indonesia menempati urutan tertinggi diantara kasus kegawatan abdomen lainnya. Kementerian Kesehatan RI merilis data sebesar 596.132 orang dengan persentase

3.36% dan meningkat menjadi 621.435 orang dengan persentase 3.53% (Ramadhan *et al.*, 2022).

Berdasarkan data menurut Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2015 jumlah kasus apendiksitis sebanyak 5.980 penderita, dan 177 penderita diantaranya menyebabkan kematian. Dari kasus apendiksitis diketahui (31,3%) kasus memiliki apendiksitis perforasi, sementara (67,7%) kasus memiliki apendiksitis sederhana (Romiko, 2020).

Berdasarkan data di Rumah Sakit TK II dr. Ak Gani Palembang pada tahun 2019 jumlah kasus pasien apendiksitis sebanyak 76 penderita dengan persentase 20,8%, sedangkan di tahun 2020 kasus apendiksitis sebanyak 66 penderita dengan persentase 18,0%. Lalu menurun pada tahun 2021 dengan jumlah kasus apendiksitis sebanyak 27 penderita dengan persentase 7,39% mulai dari remaja hingga dewasa.

Menurut Lusianah dkk, (2012) Nyeri merupakan keadaan ketidaknyamanan sensasi yang sangat bersifat subjektif sehingga tidak dapat disamakan dengan orang lain. Asosiasi nyeri internasional mendeskripsikan nyeri sebagai rangsang sensoris yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan maupun potensial timbulnya kerusakan jaringan.

Menurut (Wainsani & Khoiriyah, 2020) menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis dari hasil penelitian dan beberapa yang telah

di paparkan diatas yaitu setelah diberikan teknik relaksasi benson, sebagian besarskala nyeri mengalami perubahan yang signifikan dengan menurunnya skala nyeri menjadi skala nyeri ringan. Selain itu, terknik relaksasi benson dapat digunakan tanpa mengganggu aktifitas yang lainnya.

Pasien melakukan terapi relaksasi benson dengan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang di anut oleh seseorang. Focus relaksasi ini terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan yang memiliki makna menenangkan bagi pasien yangdi lakukan secara berulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat sehingga dapat menurunkan kecemasan dan nyeri. Teknik relaksasi benson dilakukan setelah kesadaran pasien pulih, serta efek anastesi hilang, dilakukan selama 3 hari dengan durasi waktu antara 10-20 menit pada tiap sesi (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus yang berjudul “ Penerapan Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri melalui Terapi Benson Pada Pasien Post Apendiktomi di Rumah Sakit Tk. II dr. Ak Gani Palembang “

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif studi untuk mengeksplorasi penerapan pendidikan kesehatan dalam upaya menurunkan intensitas nyeri melalui terapi benson pada pasien post apendiktomi dengan standar operasional prosedur di Rumah Sakit TK II dr. Ak Gani Palembang.

Subjek penelitian yakni pasien post operasi appendektomi yang merasakan nyeri post operasi dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ; pasien post apendiktomi hari pertama yang dirawat di Rumah Sakit Tk. II dr. Ak Gani, pasien yang bersedia dilakukan terapi relaksasi benson, pasien dengan kesadaran composmetis, pasien yang berusia 18-40 tahun, dan berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap 15 pasien post operasi apendiktomi dengan jenis kelamin wanita dan pria dengan usia 18-40 tahun, masing-masing ada yang berpendidikan SMA dan mahasiswa. Pasien berasal dari kota Palembang, dan beragama islam, dapat diperoleh bahwa responden mengalami nyeri post operasi.

Tabel 1 Perubahan Tingkat Nyeri Responden Sebelum & Sesudah Relasasi Benson

Pelaksanaan	Waktu Pengukuran	Skor Nyeri														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hari I Implementasi	Sebelum	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
	Sesudah	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Hari II Implementasi	Sebelum	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
	Sesudah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Hari III Implementasi	Sebelum	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
	Sesudah	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa saat pengkajian, nyeri dirasakan pasien adalah nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4), sebelum implementasi pada hari pertama nyeri yang dirasakan pasien rata-rata berada

pada kategori nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4) dan setelah diberikan relaksasi benson menurun menjadi (skor nyeri 5 dan

4). Pada hari kedua implementasi, nyeri yang dirasakan pasien rata-rata kategori nyeri sedang (skor nyeri 5 dan 4) dan setelah intervensi menurun menjadi nyeri sedang (skor nyeri 4 dan 4). Sedangkan hari ketiga, nyeri yang dirasakan pasien rata-

rata kembali mengalami penurunan dimana sebelum intervensi skor yang pasien rata-rata rasakan adalah nyeri ringan (skor nyeri 4 dan 4) dan setelah intervensi pasien rata-rata mengatakan nyeri dirasakan pada (skor nyeri 3 dan 2).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan (Ramadhan *et al.*, 2022) di dapatkan rekomendasi bagi tenaga Kesehatan dalam peningkatan kualitas pelayanan keperawatan di rumah sakit dalam penerapan pasien Appendicitis dengan menerapkan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post Appendicitis. Selain itu juga, dari hasil penelitian yang dilakukan (Septiana *et al.*, 2021) didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post Appendicitis.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan Intensitas Nyeri pada pasien dengan Post Operasi Apendektomi selama 5 sampai 10 menit, maka untuk mengetahui keberhasilan tersebut dilakukan observasi selama 20 menit pada pasien. Ditemukan perbedaan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan, didapatkan hasil sebagai berikut : untuk pasien rata-rata tindakan dan evaluasi keberhasilan dimana sebelum dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Benson skala nyeri adalah 5 dan 4, setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson selama 10 menit terjadi penurunan skala intensitas nyeri bertahap. Dikarenakan pasien kooperatif dalam melakukan Tindakan Terapi Relaksasi Benson dan tidak ada penyakit penyerta.

Masa pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu yang bervariasi. Dalam penelitian Mulyono (2010), pemulihan pasien post operasi membutuhkan rata-rata 72,45 menit. Pada umumnya pasien akan merasakan nyeri yang hebat pada 2 jam pertama pasca operasi dikarenakan pengaruh obat anastesi mulai hilang.

Nyeri merupakan sensasi rumit, unik, universal dan bersifat individual. Hal tersebut yang menjadi dasar perawat memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri. Intensitas nyeri merupakan gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh pasien, serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama di rasakan berbeda oleh dua orang. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap rasa nyeri itu (Budiarti, 2020).

Pengetahuan dan keterampilan tentang penurunan intensitas nyeri melalui pendekatan farmakologi maupun non farmakologi sangat berpengaruh terhadap skala nyeri. Seperti dalam hal ini, peneliti menerapkan Tindakan Non Farmakologi yang berupa pemberian Teknik Relaksasi Benson, berdasarkan penelitian (septiana, Astri., 2021).

Terapi Relaksasi Benson merupakan Teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan pada penggunaan oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ didalam tubuh tercukupi maka manusia dalam kondisi yang seimbang. Dalam kondisi rileks ini akan membuat hipotalamus mengeluarkan hormone CRF (*corticotropin relaxing factor*) dari kelenjar pituitary sehingga tubuh menjadi benar-benar rileks dan dimana posisi rileks ini memungkinkan seseorang membentuk imajinasi yang diinginkan, imajinasi tersebut membentuk suatu bayangan dan di terima sebagai rangsangan oleh berbagai indra kemudian stimulasi tersebut berjalan ke batang otak menuju sensor thalamus kemudian di proses di hipokampus untuk di

lakukan pemilihan tentang hal-hal yang di sukai kemudian menjadikan sebuah memori Ketika terdapat rangsangan berupa tentang bayangan hal-hal yang di sukai tersebut, memori tersimpan muncul dan akan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi sebenarnya (Rasubala, 2017).

Dapat di simpulkan bahwa pengaruh Teknik Relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas Nyeri pada pasien post Appendicitis dengan hasil adanya penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan.

SIMPULAN

Dari wawancara dengan pasien yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Subjek penelitian yang menderita Appendicitis memiliki tanda dan gejala yang sama dan sesuai dengan teori yakni adanya nyeri di bagian perut kanan bawah.
2. Sebelum dilakukan terapi Relaksasi Benson, skala nyeri pada pasien rata-rata adalah 5 dan 4.
3. Setelah dilakukan Tindakan terapi Relaksasi Benson, skala nyeri pada pasien rata-rata adalah 3.
4. Penerapan terapi Relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien Post Operasi Apendektomi.

SARAN

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan kepada lahan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan mengembangkan keperawatan khususnya dalam penanganan nyeri non farmakologis, sebagai bahan untuk mengambil kebijakan mengenai pendekatan psikologis dan spiritual berupa relaksasi benson dalam mengatasi nyeri pada pasien post operasi apendektomi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik non

farmakologis yang efektif terhadap penurunan skala nyeri. Hasil penelitian ini bisa dijadikan evidence based dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat relaksasi benson terhadap kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau faktor-faktor yang lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiarti, novi yulia. (2020). pengaruh penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1–9.
- Jitowiyono & Kristiyanasari. (2012). *asuhan keperawatan post operasi*. Lusianah dkk. (2012). *konsep keperawatan*.
- Manurung, N. (2018). *keperawatan medikal bedah*. Mardalena, I. (2017). *asuhan keperawatan sistem pencernaan*.
- PPNI, tim pokja S. D. (2017). *standar diagnosis keperawatan indonesia*. Ppni, tim pokja siki dpp. (2017a). *standar intervensi keperawatan indonesia*. Ppni, tim pokja slki dpp. (2017b). *standar luaran keperawatan indonesia*.
- Rasubala, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. PROF.DR. R.D Kandou Manado. *E-Journal Keperawatan.*, 5.
- Romiko. (2020). data Dinkes Sumatera Selatan, 2015. *Jurnal Masker Medika*, 8(1), 2654–8658.
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1, 444–451.

- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1>