

TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN RASA NYERI PADA PASIEN FRAKTUR FEMUR SINISTRA: STUDI KASUS

Cornelia Permatasari¹, Ignasia Yunita Sari²

^{1,2} STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
(email: corneliapermatasari47@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Fractures, also known as fractures, are usually caused by trauma. According to the World Health Organization, the World Health Organization (WHO) in 2020 noted that the incidence of fractures is increasing, the incidence of fractures is recorded at approximately 13 million people with a prevalence rate of 2.7%. Fractures can cause many problems if not treated immediately, one of which is an annoying pain. Benson's relaxation technique is a diversion of the patient's pain with a calm environment and a relaxed body. **Objective:** To know whether there is a decrease in pain scale with the Benson Relaxation Technique in fracture patients. **Method:** The research design used in this study was a descriptive case study research method and sampling of patients with fractures in room VI of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2022. **Result:** After the intervention, the results showed that there was a decrease in the pain scale with the Benson Relaxation Technique in femoral fracture patients from pain on a scale of 10 to pain on a scale of 4. **Conclusion:** There is a decrease in pain scale with the Benson Relaxation Technique in fracture patients in 2022, patients are more relaxed and comfortable, and patients can also perform the Benson Relaxation Technique independently.

Keyword: Benson Relaxation, Pain, Femur Fracture

ABSTRAK

Latar Belakang: Fraktur atau biasa yang disebut patah tulang, biasanya disebabkan karena trauma. Menurut Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020 mencatat peristiwa fraktur yang meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 juta orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Fraktur dapat menyebabkan banyak masalah jika tidak segera ditangani salah satunya rasa nyeri yang mengganggu. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks. **Tujuan:** mengetahui apakah ada penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif studi kasus dan pengambilan sampel pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022. **Hasil:** setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur femur dari nyeri skala 10 menjadi nyeri skala 4. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur tahun 2022, pasien lebih rileks dan nyaman, pasien juga dapat melakukan Teknik Relaksasi Benson secara mandiri.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Penurunan Skala Nyeri- Fraktur Femur

PENDAHULUAN

Fraktur atau yang disebut patah tulang, biasanya disebabkan karena trauma. Fraktur adalah patah atau gangguan kontinuitas tulang (Insani, 2014). Fraktur dapat dibagi menjadi 3 jenis (Wiarso, 2017). Menurut Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020 mencatat bahwa peristiwa fraktur semakin meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 juta

orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Menurut data Riskesdas tahun 2018 menemukan ada sebanyak 92.976 kejadian terjatuh yang mengalami fraktur adalah sebanyak 5.144 jiwa (Depkes RI. 2018) (Baskara, 2022).

Fraktur dapat menyebabkan banyak masalah jika tidak segera ditangani, seperti trauma pada saraf, trauma pembuluh darah, komplikasi pada tulang, dan dapat menimbulkan emboli tulang. Selain itu masalah yang akan muncul antara lain terjadinya rasa nyeri yang mengganggu dan perdarahan (Nurhayati, 2022). Dampak fisik dari nyeri yaitu pernafasan yang cepat, terjadinya peningkatan nadi, peningkatan pada tekanan darah, terjadi peningkatan hormon stres, menghambat penyembuhan dan menurunnya fungsi imun. Nyeri juga memiliki dampak psikologis yaitu gangguan perilaku seperti cemas, stres, gangguan pada tidur dan takut. Penatalaksanaan pada masalah nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Kombinasi antara teknik farmakologi dan non-farmakologi merupakan cara yang cukup efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot akibat nyeri. Salah satu contoh teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Benson.

Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita, 2020). Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan tidak hanya untuk pasien post operasi Fraktur, namun juga dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas, stress serta dapat dilakukan pada pasien pasca operasi Caesarea (Nurhayati, 2022), karena teknik relaksasi Benson ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Nurhayati, 2022). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada penurunan skala nyeri dengan menggunakan Teknik relaksasi Benson pada pasien fraktur.

METODE

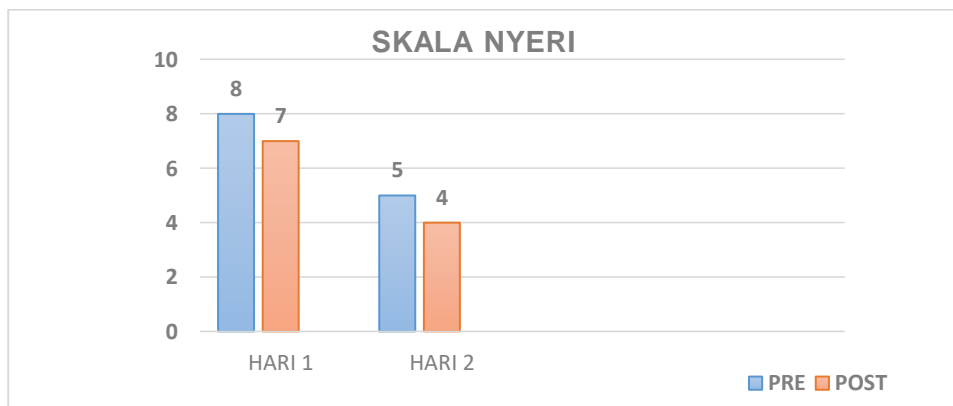
Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022. Prosedur pengambilan data dengan menggunakan teknik wawancara yang berisi tentang identitas klien, keluhan yang dirasakan klien, riwayat penyakit sekarang maupun terdahulu yang turun temurun dari keluarga, sumber data dari klien, serta anggota keluarga lainnya, menanyakan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson, observasi pada klien dari ujung rambut sampai ujung kaki dengan teknik inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi. Pemeriksaan fisik fokus dilakukan pada ekstremitas bagian bawah, dan studi dokumentasi Hasil dari pemeriksaan diagnostik yang telah dilakukan oleh klien. Klien dilakukan pemeriksaan laboratorium, rontgen Thorak, dan rontgen Pelvis.

Analisa data yang digunakan menggunakan 3 tahapan yaitu, reduksi data yaitu data yang berfokus pada penyederhanaan data, penyajian data, yaitu menampilkan data dalam bentuk uraian singkat yang disajikan diantaranya adalah data senjang dari hasil pengkajian yang dilakukan, dan kesimpulan yaitu kesimpulan mengenai masalah yang didapat dan evaluasi yang didapat.

HASIL

Pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi di dapatkan hasil bahwa pasien mengatakan nyeri skala 8, nyeri terasa seperti cunut-cunut pada bagian kaki kiri. Setiap malam saat tidur, klien terbangun karena tiba-tiba kaki terasa nyeri seperti berdenyut. Hasil pemeriksaan rontgen Pelvis didapatkan hasil fraktur completa os femur sinistra 1/3 tengah, Aposisi dan alignment tidak baik, TD : 120/90mmHg, Nadi : 83x/m, 36,8 °C, SPO2 : 99%.

Setelah dilakukan intervensi Terapi Relaksasi Benson, pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang, skala nyeri 7 dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale*. Pada hari kedua sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson di dapatkan hasil pasien mengatakan nyeri skala 5 pada kaki sebelah kiri, TD : 120/80mmHg, Nadi : 91x/m. Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pasien mengatakan lebih rileks dan skala nyeri 4, TD : 110/80mmHg, Nadi : 89x/m.



Gambar 1. Skala Nyeri Hari 1 & Hari 2

Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Benson yang dilakukan selama 2x24 jam didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman. Selama 2 hari dilakukan intervensi, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua, pasien sudah dapat melakukannya secara mandiri. Hal ini, sama dengan penelitian milik (Nurhayati, 2022) yaitu terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian diagnosa medis fraktur 1/3 tengah femur komplit sinistra, dengan keluhan nyeri pada kaki kiri setelah terjatuh dari motor. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala dari fraktur pada teori menurut Nugraha, dkk (2016) yaitu adanya nyeri tekan. Fraktur merupakan

ancaman potensial maupun aktual integritas tubuh, sehingga pasien mengalami gangguan fisiologis berupa nyeri. Nyeri pada pasien fraktur salah satunya disebabkan karena spasme otot. Upaya relaksasi merupakan teknik penurunan spasme otot yang dapat menurunkan rasa nyeri area fraktur pasien (Mediarti et al., 2015).

Pada penelitian ini penulis melakukan intervensi terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien fraktur. Teknik ini merupakan terapi non farmakologis sebagai pelengkap terapi farmakologis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua terapi ini memberikan pengaruh tuntut menghilangkan nyeri pasien (Renaningtyastutik et al., 2022).

Teknik relaksasi Benson ini merupakan teknik nafas dalam yang dilakukan oleh pasien dengan cara memejamkan mata dan bernafas dengan cara perlahan dan nyaman (Nurhayati, 2022). Relaksasi otot pernafasan memberikan pengaruh kepada penyapihan ventilator. Persepsi upaya inspirasi dan dorongan pernapasan tidak proporsional dengan kekuatan otot inspirasi dan dapat membantu menjelaskan mengapa peningkatan MIP (*Maximal Inspiration Pressure*) (Priambodo et al., 2022). Teknik relaksasi Benson ini dapat bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, mengurangi rasa cemas, membuat tidur menjadi nyenyak, dan mengurangi stres. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson selama 2 hari, di dapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan rasa tenang dan rileks. Menurunnya aktivitas saraf (Klankhajhon & Sthien, 2022; Widayati et al., 2022) simpatik yang mengontrol rasa nyeri akan berpengaruh pada penurunan rasa nyeri (Nurhayati, 2022).

Tindakan relaksasi Benson dapat dilakukan pasien secara mandiri dengan nyaman dan relaks. Hal ini disebabkan oleh pasien diberikan edukasi terkait terapi, kemudian pasien mencobanya. Sesuai dengan penelitian bahwa edukasi yang didapatkan pasien berpengaruh dalam membentuk pengetahuan. Hal ini dapat menjembatani proses transfer informasi dari peneliti sebagai pengirim pesan kepada pasien sebagai responden penerima pesan. Tingkat pengetahuan menjadi dasar bagi individu untuk melakukan suatu perilaku. Setelah mendapatkan informasi pasien tergerak untuk mempraktekkannya sesuai dengan instruksi. Relaksasi benson secara langsung berpengaruh kepada sirkulasi kardiovaskuler (Klankhajhon & Sthien, 2022; Widayati et al., 2022). Pembuluh darah mengalami fleksibilitas yang maksimal, sehingga sirkulasi nutrisi dan oksigen menjadi lancar (Rahmadhani, 2022). Proses penyembuhan luka secara bertahap mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebagian besar pasien menyatakan bahwa keamanan dan kenyamanan menjadi prioritas dalam penyembuhan nyeri fraktur (Wabula et al., 2022).

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan terapi skala nyeri pasien 8 dan setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson selama 2 kali intervensi, skala nyeri pasien dapat berkurang menjadi skala 4. Hal ini berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri femur pasien. Pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan rileks. Tindakan Relaksasi Benson dapat dilakukan pasien secara mandiri. Oleh sebab itu relaksasi benson dapat dilakukan perawat sebagai intervensi mandiri untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien fraktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskara, F. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman. *Jurnal Keperawatan*.
- Efendi, N. F. 2015. *Pendidikan dalam keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika
- Farida, D. (2019). Hilangkan Rasa Sakit Dengan Benzon Relaxation. *Jurnal Keperawatan*.
- Fitrah, M. (2017). *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, tindakan kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Goldberg, DS & McGee, SJ. (2011). *Pain as a Global Public Health Priority*. *BMJ Public Health*. Vol.11(770), hlm. 1-5
- Klankhajhon, S., & Sthien, A. (2022). A Narrative Review of Physical Activity and Exercise during Pregnancy: Nurse's Role. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.16>
- Mediarti, D., Rosnani, R., & Seprianti, S. M. (2015). Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Terhadap Nyeri pada Pasien Fraktur Ekstremitas Tertutup di IGD RSMH Palembang Tahun 2012. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* , 2(3), 253–260.
- Morita, K. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi . *Jurnal Riset Hesti Medan Kesdam I/BB Medan*, Vol 5 No 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhayati. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Keperawatan*, 43-53.
- Priambodo, A., Mediani, H. S., & Emaliyawati, E. (2022). The Implementation of Inspiratory Muscle Training to Enhance Weaning from Mechanical Ventilation: A Systematic Literature Review. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.3>
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Rasubala, G. F. (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 . *Jurnal Keperawatan*, Vol 5 Nomor 1.
- Renaningtyastutik, Y., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2022). The relationship between operation duration and shivering in post-spinal anaesthesia patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(3), 107–114. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.29>
- Wabula, L. R., Fitriyari, E., Umamity, S., & Windari, A. (2022). The Experience among Patients with Bone Fractures during Traditional Massage Therapy (Topu Bara): A Phenomenology Study. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.9>
- Widayati, D. S., Firdaus, Ach. D., & Handian, F. I. (2022). The Relationship Between Level of Knowledge About Early Mobilization with Pain Intensity of Post Laparotomy Patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.11>