

P-ISSN: 2774-4574; E-ISSN: 363-4582  
TRILOGI, 7(2), April- Juni 2026 (172-179)  
@2026 Lembaga Penerbitan, Penelitian,  
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)  
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo  
DOI: [10.33650/trilogi.v7i2.13314](https://doi.org/10.33650/trilogi.v7i2.13314)

JURNAL **TRILOGI**  
Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

## **Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Mengurangi Nyeri Akut pada Pasien Post Apendiktomi: Studi Kasus di RSUD Sidoarjo**

**Suci Fitria Handayani Harahap**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[suciharahap6@gmail.com](mailto:suciharahap6@gmail.com)

**Ns. Handono F. R.**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[handono.hfc@gmail.com](mailto:handono.hfc@gmail.com)

**S. Tauriana**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[estauriana@gmail.com](mailto:estauriana@gmail.com)

### **Abstract**

Appendicitis is a surgical condition caused by inflammation of the appendix. To prevent further complications, an appendectomy, commonly called a surgical removal of the inflamed appendix, is performed. One of the clinical manifestations that appears after surgery is a pain response. Pain is a complex, unique, and individual sensation. To reduce or control this pain, non-pharmacological therapies can be used, one of which is Benson relaxation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Benson relaxation on reducing pain intensity in post-appendectomy patients. This study used a case study method in patients with acute post-appendectomy pain in the Mawar Kuning Ward of Sidoarjo Regional Hospital for 3 days of treatment. This study was limited to patients with post-appendectomy pain who had agreed to undergo Benson relaxation therapy intervention, and Benson therapy intervention was administered before pharmacological therapy. The instrument used to assess the results of the intervention was the Numerical Rating Scale (NRS). The results of the study showed a decrease in pain intensity after administering relaxation therapy to post-appendectomy patients with NRS before the intervention being 6 and after the Benson therapy intervention being 2. Based on the results of this case study, it can be concluded that the application of Benson relaxation is effective in overcoming post-appendectomy wound pain.

**Keywords:** Benson's Relaxation; Acute Pain; Appendectomy.

### **Abstrak**

Apendisitis merupakan salah satu penyakit bedah yang terjadi karena peradangan pada usus apendiks. Untuk mencegah terjadinya komplikasi yang berlanjut maka dilakukanlah tindakan operasi pengangkatan apendiks yang meradang yang biasa disebut apendiktomi. Salah satu manifestasi klinis yang muncul setelah dilakukan pembedahan yakni respons nyeri. Rasa nyeri merupakan suatu sensasi yang kompleks, unik dan bersifat individu. Untuk mengurangi atau

mengontrol rasa nyeri tersebut dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya adalah relaksasi benson. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post appendektomi. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada pasien dengan nyeri Akut post Appendektomi di Ruang Mawar Kuning RSUD Sidoarjo selama 3 hari perawatan. Penelitian ini dilakukan terbatas pada pasien dengan nyeri post apendiktomi yang telah menyetujui untuk dilakukan intervensi terapi relaksasi benson dan pemberian intervensi terapi benson dilakukan sebelum pemberian terapi farmakologi. Instrumen yang digunakan untuk menilai hasil intervensi yaitu Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pasca pemberian terapi relaksasi pada pasien post apendiktomi dengan NRS sebelum intervensi adalah 6 dan setelah intervensi terapi benson menjadi 2. Berdasarkan hasil studi kasus ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson efektif dalam mengatasi nyeri luka post apendiktomi.

**Kata kunci:** Relaksasi Benson; Nyeri Akut; Apendiktomi.

## 1 Pendahuluan

Apendisitis adalah peradangan pada apendiks vermiformis (umbai cacing / usus buntu) (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data menurut WHO mengungkapkan bahwa pelayanan bedah di dunia adalah sebesar 1,4% sebagian besar karna kasus apendisitis (WHO, 2016). Kejadian apendisitis di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI sebesar 596.132 orang dengan persentase 3.36% dan pada tahun 2020 menjadi 621.435 orang dengan persentase 3.35% yang berarti adanya peningkatan yang menyatakan apendisitis merupakan penyakit tidak menular tertinggi kedua di Indonesia (Mega Haryanti., et al 2023).

Penatalaksanaan apendisitis adalah dengan tindakan pembedahan (apendiktomi). Apendiktomi dapat dilakukan dengan menggunakan dua metode pembedahan, yaitu secara tehnik terbuka/pembedahan konvensional (laparotomi) atau dengan tehnik laparaskopi yang merupakan tehnik pembedahan minimal infasif dengan metode terbaru yang sangat efektif (Manurung, 2019).

Pada pasien post apendiktomi rata-rata pasien mengalami masalah nyeri karena setiap prosedur pembedahan mengakibatkan terputusnya jaringan (luka), dengan adanya luka tersebut, akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan implus nyeri (L. Septiana., et al, 2021). Nyeri pasca operasi hebat dirasakan pada pembedahan intratoraks, intra - abdomen, dan pembedahan artopedik mayor (Rahmat, 2025). Masalah keperawatan yang akan muncul pada kasus post

apendiktomi yaitu nyeri akut, resiko infeksi dan resiko hypovolemia.

Intervensi Benson merupakan salah satu pendekatan non-farmakologi yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat nyeri, kecemasan, dan stres pada pasien (Benson, H. & Proctor, 2020). Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mampu mengaktivasi respon relaksasi tubuh melalui pengaturan pernapasan dan fokus pikiran. Menurut hasil penelitian sebelumnya terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada pasien dengan terapi relaksasi nafas dalam (Khotimah, 2024). sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, penerapan intervensi Benson menjadi sangat penting sebagai terapi pendukung yang aman, mudah dilakukan, dan dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup pasien tanpa menimbulkan efek samping obat (Gondo, 2012).

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien Post apendiksitis dari hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas yaitu setelah diberikan teknik relaksasi benson, sebagian besar skala nyeri mengalami perubahan yang signifikan dengan menurunnya skala nyeri menjadi skala nyeri ringan. Selain itu, teknik relaksasi benson dapat digunakan dimana saja tanpa mengganggu aktivitas yang lainnya (Rasubala, 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien post apendiktomi. Nyeri pascaapendiktomi merupakan salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat

memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kemampuan pasien dalam menjalani proses pemulihan. Rasa nyeri yang muncul setelah pembedahan tidak hanya berasal dari luka insisi, tetapi juga dipengaruhi oleh respons inflamasi tubuh, spasme otot, posisi tubuh, serta aktivitas pasien setelah operasi. Pada sebagian pasien, nyeri dapat meningkat ketika bergerak, batuk, menarik napas dalam, atau mengubah posisi tidur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pasien membatasi gerak dan memilih berdiam diri karena takut rasa nyeri bertambah. Apabila tidak ditangani secara optimal, nyeri dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu istirahat, menurunkan nafsu makan, serta memperlambat pemulihan kondisi pasien setelah pembedahan.

Pengendalian nyeri pascaoperasi menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan karena perawat berinteraksi secara langsung dan berkelanjutan dengan pasien selama masa perawatan. Perawat memiliki peran dalam melakukan pengkajian nyeri secara komprehensif, termasuk menilai lokasi, karakter, intensitas, durasi, faktor yang memperberat atau mengurangi nyeri, serta respons emosional pasien. Penggunaan Numeric Rating Scale (NRS) dapat membantu perawat mengukur intensitas nyeri secara subjektif berdasarkan penilaian pasien. Namun, pengkajian tidak hanya berfokus pada angka nyeri, melainkan juga perlu memperhatikan ekspresi wajah, perubahan pola tidur, tingkat kecemasan, perilaku menarik diri, keluhan sulit bergerak, dan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pengkajian yang tepat akan membantu perawat menentukan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individual pasien.

Penanganan nyeri pada pasien post apendiktomi umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pemberian obat analgetik merupakan tindakan penting untuk membantu mengurangi nyeri secara fisiologis, terutama pada fase awal pascaoperasi. Namun, penggunaan analgetik tetap perlu dipantau karena dapat menimbulkan efek samping tertentu, seperti mual, muntah, pusing, konstipasi, mengantuk, atau reaksi obat pada pasien tertentu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendamping yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri. Intervensi nonfarmakologis dapat menjadi pilihan pelengkap karena membantu pasien mengendalikan respons tubuh dan emosinya terhadap nyeri tanpa menambah

beban obat. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses penyembuhan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah Terapi Benson. Terapi ini menekankan kemampuan pasien untuk menciptakan keadaan rileks melalui napas yang teratur, pengenduran otot, suasana yang nyaman, dan fokus pada kata atau kalimat tertentu yang memberikan ketenangan. Fokus tersebut dapat disesuaikan dengan nilai, keyakinan, maupun kebutuhan spiritual pasien, sehingga terapi dapat diterapkan secara lebih personal dan berpusat pada pasien. Ketika pasien memusatkan perhatian pada proses relaksasi, perhatian terhadap rasa nyeri dapat berkurang. Selain itu, kondisi rileks dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional yang sering kali memperberat persepsi nyeri. Dengan demikian, Terapi Benson tidak hanya berorientasi pada penurunan skala nyeri, tetapi juga mendukung terciptanya rasa tenang, aman, dan nyaman selama pasien menjalani perawatan.

Penerapan Terapi Benson pada pasien post apendiktomi relevan dengan prinsip asuhan keperawatan holistik. Pasien yang menjalani pembedahan tidak hanya membutuhkan pemulihan fisik terhadap luka operasi, tetapi juga membutuhkan dukungan psikologis dan spiritual untuk menghadapi rasa takut, cemas, serta ketidaknyamanan yang dialami. Nyeri yang disertai kecemasan dapat membentuk siklus yang saling memperburuk, karena kecemasan membuat pasien lebih fokus pada nyeri, sedangkan nyeri dapat meningkatkan rasa takut dan kegelisahan. Melalui teknik relaksasi yang dilakukan secara terarah, pasien diharapkan mampu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Pasien tidak hanya menerima tindakan dari tenaga kesehatan, tetapi juga dilibatkan secara aktif untuk mengatur napas, menenangkan diri, dan mengelola respons terhadap nyeri yang dirasakan.

Terapi Benson juga memiliki keunggulan dari sisi pelaksanaan karena relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat diajarkan kepada pasien maupun keluarga. Perawat dapat memberikan terapi ini pada waktu yang sesuai, seperti saat pasien mulai merasakan nyeri, sebelum tidur, sebelum mobilisasi, atau ketika pasien menunjukkan kecemasan. Keluarga dapat dilibatkan untuk membantu menciptakan lingkungan yang tenang dan memberikan dukungan emosional selama pasien melakukan

relaksasi. Keterlibatan keluarga menjadi penting karena dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi pasien dalam menjalani perawatan dan membantu pasien merasa lebih aman. Namun, pelaksanaan terapi tetap perlu memperhatikan kondisi klinis pasien, tingkat kesadaran, kemampuan mengikuti instruksi, serta kenyamanan posisi agar tidak menimbulkan ketidaknyamanan pada area luka operasi.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpotensi memberikan manfaat dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan kondisi pascatindakan medis. Namun, respons setiap pasien terhadap terapi dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh ambang nyeri, kondisi fisik, pengalaman nyeri sebelumnya, tingkat kecemasan, dukungan keluarga, serta pemberian terapi farmakologis secara bersamaan. Oleh sebab itu, penerapan Terapi Benson perlu dievaluasi secara individual melalui pengukuran nyeri sebelum dan sesudah tindakan. Evaluasi tersebut penting untuk mengetahui perubahan respons pasien dan menentukan keberlanjutan intervensi selama masa perawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan Terapi Benson pada pasien post apendektomi penting dikaji sebagai salah satu intervensi keperawatan pendamping dalam manajemen nyeri. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, serta mendukung pasien dalam menjalani proses pemulihan secara lebih optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien post apendektomi.

## 2 Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci (Nursalam, 2016). Penelitian ini dilakukan pada pasien dengan nyeri Akut post Appendektomi di Ruang Mawar Kuning RSUD Sidoarjo selama 3 hari perawatan.

Alur penelitian diawali dengan pemaparan tentang tujuan, keuntungan, cara kerja, serta kemungkinan risiko yang terkait dengan penelitian kepada pasien yang akan dilibatkan. Setelah penjelasan disampaikan dengan detail dan terang, pasien diberikan dokumen persetujuan yang disebut informed consent sebagai tanda mereka berpartisipasi secara sukarela tanpa tekanan. Pasien yang sudah menandatangani informed

consent selanjutnya dilakukan intervensi terapi relaksasi benson. Penatalaksanaan intervensi terapi benson dilakukan sebelum pemberian terapi farmakologi.

Penerapan teknik relaksasi Benson dilakukan mengikuti pedoman yang telah ditetapkan. Intervensi dilaksanakan selama sekitar 15 hingga 20 menit per sesi, dengan frekuensi satu sampai dua kali dalam sehari selama 3 hari masa intervensi. Proses relaksasi Benson dimulai dengan menempatkan pasien dalam posisi yang nyaman, baik duduk maupun berbaring, kemudian mereka diminta untuk menutup mata dan melepaskan ketegangan otot secara bertahap mulai dari kepala menuju kaki. Selanjutnya, pasien diarahkan untuk bernapas dengan lambat dan teratur sambil mengulang kata atau frasa yang menenangkan, seperti lafaz atau kata tertentu, pada setiap hembusan napas. Selama sesi berlangsung, pasien diminta untuk mengabaikan pikiran yang mengganggu dan kembali fokus pada pernapasan serta kata yang diucapkan. Setelah sesi intervensi selesai, pasien diminta untuk membuka mata perlahan dan melanjutkan aktivitas seperti biasa.

Instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen menunjukkan kemampuan alat ukur dalam mengukur konsep yang seharusnya diukur secara tepat, sedangkan reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan secara berulang. Numerical Rating Scale (NRS) merupakan instrumen pengukuran nyeri yang telah teruji validitasnya dan direkomendasikan secara internasional. NRS menggunakan skala numerik 0–10, di mana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat nyeri yang semakin berat.

Pengukuran NRS dilakukan pada pasien post apendektomi dengan kondisi pasien dalam keadaan sadar compos mentis, tidak dalam pengaruh sedasi berat, mampu memahami instruksi dan mengekspresikan nyeri secara verbal serta lingkungan dalam keadaan tenang dan minim distraksi. Pengukuran NRS dilakukan sebelum dan sesudah intervensi Terapi Benson.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif. Analisis dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian data tersebut direduksi dengan memilih informasi yang relevan sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan pemahaman. Tahap

akhir analisis adalah penarikan kesimpulan, yaitu menginterpretasikan makna data berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan tanpa melakukan perhitungan statistik, sehingga diperoleh gambaran yang jelas dan mendalam mengenai objek yang diteliti.

### 3 Hasil

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa klien M. umur 25 tahun klien mengeluhkan nyeri di area luka operasi perut kanan bagian bawah, nyerinya yang dirasakan menetap menetap semakin terasa ketika bergerak dan melakukan aktivitas seperti bangun dari tempat tidur, bersin ataupun batuk, nyerinya terasa ditusuk – tusuk dan perih dengan skala 6 serta nyerinya hilang timbul dalam waktu yang tidak menentu. Pemeriksaan fisik didapatkan bahwa keadaan umum lemah dengan kesadaran composmentis, GCS 15 E4-V5-M6 , tanda-tanda vital : 110/80 mmHg, nadi : 86 x/menit, suhu : 36,5°C, pernafasan 20 x/menit, Berat Badan 50 kg dan Tinggi Badan 160 cm. Pada tanggal 5 januari 2023 pukul 11.05 WIB pemeriksaan awal berada di IGD dengan kesadaran composmentis dengan keluhan nyeri perut kanan bawah sejak 3 hari yang lalu, klien mual disertai muntah ±4 kali sebanyak ± 100 cc, saat di IGD mendapatkan Tindakan pemasangan infus dan pengambilan darah. Lalu klien dipindahkan keruangan mawar kuning lantai 1, Pada saat dilakukan pengkajian TTV: TD 110/70 mmHg, nadi 88 x/menit, suhu 36,7°C, dan RR 20 x/menit, Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu berada di skala 6.

Intervensi yang akan diberikan kepada partisipan dengan Nyeri Akut berhubungan dengan pencedera fisik ditandai dengan tanda mayor tampak meringis, sulit tidur dan gelisah. Tujuan yang diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari perawatan dengan kriteria hasil adanya penurunan intensitas nyeri NRS, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik, dan konsentrasi membaik setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson.

Berikut adalah tabel hasil intervensi terapi benson pada Nn. M dengan post apendiktomi selama 3 hari perawatan

**Tabel 1.** Hasil Intervensi Terapi Benson pada Nn. M

Perawatan Hari Ke-	NRS Sebelum Terapi Benson	NRS Sesudah Terapi Benson
1	6	5
2	5	3
3	4	2

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, menunjukkan adanya penurunan skor Numeric Rating Scale (NRS) atau skala nyeri pasien post apendiktomi selama tiga hari pemberian Terapi Benson. Pada hari pertama perawatan, pasien memiliki skor NRS sebesar 6 (nyeri sedang) sebelum terapi, yang kemudian turun menjadi 5 setelah dilakukan intervensi. Penurunan yang paling signifikan terjadi pada hari kedua dan ketiga, di mana skor nyeri berkurang sebanyak 2 poin pada masing-masing hari tersebut: dari skor 5 menjadi 3 pada hari kedua, dan dari skor 4 menjadi 2 pada hari ketiga. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas terapi semakin meningkat seiring dengan keberlanjutan perawatan.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian Terapi Benson efektif dalam menurunkan tingkat persepsi nyeri pasien, yang terlihat dari perubahan kategori nyeri dari Nyeri Sedang (skor 6) pada awal perawatan menjadi Nyeri Ringan (skor 2) di akhir hari ketiga. Penurunan progresif ini menunjukkan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi napas dalam dan fokus spiritual dalam Terapi Benson mampu menstimulasi respons relaksasi tubuh secara akumulatif, sehingga ambang nyeri pasien meningkat dan kenyamanan pasien membaik selama masa perawatan.

Dari evaluasi keperawatan selama 3 hari perawatan pada Nn. M menunjukkan terdapat perubahan respon nyeri setelah pemberian terapi benson yakni pasien tidak meringis kesakitan, tidak mengalami kesulitan tidur dan tidak mengalami gelisah akibat nyeri post apendiktomi.

Hal ini sejalan dengan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Mardiantin tahun 2025 menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri pada pasien perawatan luka post debridement setelah dilakukan relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dengan mengalihkan

perhatian dengan relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang, relaksasi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien melalui kata-kata (Astutiningrum, 2019).

Hasil penelitian oleh Melva Manurung dkk tahun 2019 tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap penurunan Skala Nyeri Post Apendektomi di RSUD Porsea didapatkan hasil analisa uji t pre eksperimen dan post eksperimen kelompok intervensi diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri post Appendiktomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson (Manurung, 2019).

Relaksasi Benson memicu hipotalamus untuk meningkatkan produksi endorfin yang menghambat impuls nyeri di otak. Teknik ini membantu merelaksasikan otot dan menurunkan konsumsi oksigen tubuh, sehingga menciptakan rasa tenang dan nyaman yang mengurangi persepsi nyeri. Secara konsisten, penelitian menunjukkan penurunan skor NRS (skala nyeri) dari kategori sedang (skala 5-6) menjadi ringan (skala 2-3) setelah intervensi rutin (Sulistiwati, 2024).

Teknik terapi relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri akut pada klien apabila intervensi yang diberikan pada Klien dengan post op apendiktomi sudah sesuai dengan teori SOP yaitu memberikan teknik terapi relaksasi benson minimal selama 3 hari perawatan.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif terhadap penurunan skor NRS, studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menggeneralisasi temuan. Pertama, hasil ini didasarkan pada subjek tunggal atau sampel yang sangat terbatas, sehingga respon nyeri yang dirasakan mungkin dipengaruhi oleh ambang nyeri subjektif individu, usia, atau pengalaman nyeri sebelumnya yang berbeda pada setiap orang. Kedua, faktor perancu seperti pemberian obat analgetik (farmakoterapi) yang mungkin diberikan bersamaan dengan terapi Benson tidak dipisahkan secara ketat, sehingga sulit untuk menentukan persentase murni efektivitas terapi Benson secara mandiri. Selain itu, durasi pengamatan yang hanya dilakukan selama tiga hari mungkin belum cukup untuk melihat keberlanjutan efek jangka panjang dari teknik relaksasi ini terhadap pemulihan fungsional pasien secara keseluruhan.

## 4 Diskusi

Berdasarkan hasil evaluasi selama tiga hari, pemberian Terapi Benson pada Nn. M menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri post apendektomi secara bertahap. Skor Numeric Rating Scale (NRS) pasien sebelum terapi pada hari pertama adalah 6, yang termasuk kategori nyeri sedang, kemudian menurun menjadi 5 setelah dilakukan intervensi. Pada hari kedua, skor nyeri sebelum terapi berada pada angka 5 dan turun menjadi 3 setelah terapi, sedangkan pada hari ketiga skor nyeri menurun dari 4 menjadi 2. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan perubahan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi nyeri ringan. Penurunan yang berlangsung secara progresif mengindikasikan bahwa pemberian Terapi Benson secara berulang selama masa perawatan berpotensi membantu pasien mengontrol persepsi nyeri secara lebih baik. Meskipun penurunan nyeri tidak hanya dapat dipengaruhi oleh satu faktor, perubahan skor NRS tersebut menunjukkan adanya respons positif pasien setelah intervensi diberikan.

Perubahan intensitas nyeri pada Nn. M juga terlihat dari respons perilaku dan kondisi psikologis pasien selama perawatan. Setelah dilakukan Terapi Benson, pasien tidak lagi tampak meringis kesakitan, tidak mengalami gangguan tidur, serta menunjukkan penurunan kegelisahan akibat nyeri pascaoperasi. Kondisi ini penting karena nyeri post apendektomi tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas istirahat, suasana hati, kemampuan bergerak, dan partisipasi pasien dalam proses pemulihan. Nyeri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pasien takut melakukan mobilisasi, menahan batuk, enggan mengubah posisi, atau mengalami kesulitan saat melakukan aktivitas sederhana. Oleh sebab itu, berkurangnya nyeri pada Nn. M dapat memberikan dampak positif terhadap kenyamanan pasien, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu pasien lebih siap menjalani tahapan pemulihan pascaoperasi secara bertahap.

Terapi Benson merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang memadukan teknik pernapasan dalam, relaksasi otot, pemusatan perhatian, dan penggunaan kata atau kalimat yang menenangkan sesuai dengan keyakinan pasien. Dalam pelaksanaannya, pasien diarahkan untuk berada pada posisi yang nyaman, mengatur napas secara perlahan dan teratur, mengendurkan ketegangan tubuh, serta memusatkan pikiran pada kata atau frasa tertentu

yang memberi rasa tenang. Teknik ini dapat membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan menciptakan kondisi relaksasi. Ketika tubuh dan pikiran pasien lebih tenang, fokus berlebihan terhadap nyeri dapat berkurang sehingga pasien memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi ketidaknyamanan akibat luka operasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mardiantin tahun 2025 yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien post debridement setelah diberikan relaksasi Benson. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Manurung dkk. tahun 2019 yang menemukan adanya perbedaan bermakna pada skala nyeri pasien post apendiktomi setelah diberikan teknik relaksasi Benson, serta Sulistiawati tahun 2024 yang melaporkan perubahan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah terapi diberikan secara rutin.

Implikasi dari hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa Terapi Benson dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri pada pasien post apendiktomi. Perawat dapat mengintegrasikan terapi ini dalam asuhan keperawatan pascaoperasi dengan melakukan pengkajian nyeri menggunakan NRS sebelum dan sesudah tindakan, sekaligus mengamati ekspresi wajah, tingkat kegelisahan, kualitas tidur, kemampuan mobilisasi, dan respons pasien terhadap terapi. Penerapan Terapi Benson perlu dilakukan dengan pendekatan individual, terutama dalam memilih kata atau fokus spiritual yang sesuai dengan keyakinan dan kenyamanan pasien. Namun, terapi ini tidak menggantikan pemberian analgetik atau terapi medis lainnya, melainkan digunakan secara kolaboratif sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Hasil studi ini masih memiliki keterbatasan karena dilakukan hanya pada satu pasien, dengan waktu observasi selama tiga hari, serta terdapat kemungkinan pengaruh pemberian obat analgetik terhadap penurunan skala nyeri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah responden yang lebih besar, karakteristik pasien yang lebih beragam, kelompok pembanding, serta pengendalian faktor farmakologis agar efektivitas Terapi Benson dapat dibuktikan secara lebih kuat dan hasilnya dapat diterapkan secara lebih luas.

## 5 Kesimpulan

Hasil evaluasi menunjukkan penurunan intensitas nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) dari skor 6 sebelum pemberian Terapi Benson menjadi skor 2 setelah intervensi, sehingga relaksasi Benson berpotensi efektif membantu menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomi. Terapi ini bekerja melalui pengalihan perhatian, pengaturan napas, dan penciptaan respons relaksasi sehingga kesadaran pasien terhadap nyeri berkurang. Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa Terapi Benson dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pasien pascaoperasi. Penerapannya juga mendukung pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan dengan menggabungkan aspek fisik dan psikologis guna meningkatkan kenyamanan serta mendukung proses pemulihan pasien. Namun, hasil studi kasus ini masih terbatas pada pasien post apendiktomi, sehingga penelitian berikutnya perlu melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik pasien yang lebih beragam agar validitas serta generalisasi hasil dapat ditingkatkan.

## 6 Referensi

- Astutiningrum, D., & Fitriyah, F. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 934–938.  
<https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/745/727>
- Benson, H. & Proctor. (2020). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi Edisi 1*, Bamdung: Kaifa.
- Gondo, H. K. (2012). Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Postpartum Blues, *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 1(2), pp. 17–29.  
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15433>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia. 2020*  
<https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Khotimah, H., Jahro, S., F., dan Maulidiyah J.A.H. (2024). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Nyeri Akut Menggunakan Intervensi Relaksasi Nafas dalam di Ruang Mawar Pink RSUD Sidoarjo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 5(4), 558-565.  
<https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i4.9526>

- 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>
- Mardiantin, F., & Sundussiyah, W. (2025). Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Perawatan Luka Post Debridement. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 16(1), 71-81. <https://doi.org/10.36569/jmm.v16i1.471>
- Mega Haryanti, Rahma Elliya, dan Setiawati. (2023). Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendektomi di Desa Talang Jawa, Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6 (2), 742–56. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.7295>
- Rahmat Santoso, B., Lulu Indah Puspita Sari, Kurniya, S., Nurul Hidayah, A., Kharisma Ningtias, P., & Faturrahman, W. (2025). Edukasi dan Implementasi Manajemen Nyeri: Terapi Non Farmakologi Aromaterapi di RSUD Ulin Banjarmasin Kalimantan Selatan. *DIMAS: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 40–45. <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/dimas/article/view/788>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (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*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14886>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana, L.. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 444–51. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/237>
- Sulistiawati, Y., et al. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Pahlawan*, 6 (2), 4212–4222. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.38566>
- World Health Organization. (2016). Essential Emergency Surgical Procedures in Resource Limited Facilities: A WHO Workshop in Mongolia-Clinical Care: Mergency Surgery. <http://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/13588/leaving-no-one-behindWHO-mongolia-pdf>