

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi TUR-P**

Ni Luh Emilia^{1*}, Juliana Neng Ribka Sarman¹, Denny Susanto¹, Meilin Anggreyni¹, Janice Sepang¹, Ida Yanriatuti, Sena Wahyu Purwanza²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu, Indonesia

²Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Indonesia

Correspondent Author:

Ni Luh Emilia

Email:

niluhemilia101112@gmail.com

No Hp : 085240843515

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien dengan post oprasi TUR-P. Enam pasien setelah 2 jam post oprasi TUR-P diambil sebagai responden untuk diterapkan relaksasi benson selama 10 menit. Sebelum dan setelah intervensi, skala nyeri pasien di ukur menggunakan skala nyeri numerik rating scale, data tambahan seperti tekanan darah dan nadi pasein yang kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil penelitian yaitu rata-rata skor nyeri pada pasien sebelum dan sesudah intervensi 3,50 dan 2,00 dengan nilai $p = 0,024$. Untuk tekanan darah nilai rata-rata sistol sebelum dan sesudah 126,67 dan 121,67 dengan nilai $p = 0,203$, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah 73,33 dan 73,33 dengan nilai $p = 1,000$. Untuk nadi skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi yaitu 78,00 dan 75,00 dengan nilai $p=0,279$. Penelitian kami menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki pengaruh dalam menurunkan ksal nyeri

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation technique on reducing pain scale to the patient with TURP post-surgery. Six patients after 2 hours post of TURP surgery were taken as respondents to be given Benson relaxation for 10 minutes. Before and after the intervention, the patient's pain scale was measured by using a numerical pain rating scale, and additional data such as blood pressure and pulse were then processed and analyzed by using SPSS. The result of the research was that the average pain score of the patient before and after the intervention was 3.50 and 2.00 with p value = 0.024. For blood pressure, the average systolic before and after was 126.67 and 121.67 with p value = 0.203, while diastolic before and after was 73.33 and 73.33 with p = 1,000. For pulse, the average score before and after the intervention was 78.00 and 75.00 with p value = 0.279. This research shows that Benson's relaxation technique has an effect in reducing pain scale.

Keywords :

Benson relaxation, Reduce pain, Trans urethral resection of prostate (TUR-P)

PENDAHULUAN

BPH merupakan masalah yang sering terjadi khususnya pada laki-laki dan prevalensi BPH meningkat sesuai dengan bertambahnya usia. 50 % dari pasien BPH berumur antara 50-60 tahun, dan hanya 8% dari pasien BPH yang berumur dibawah 30 tahun (Vuichoud & Loughlin, 2015). Penatalaksanaan jangka panjang pada pasien dengan BPH adalah dengan melakukan pembedaha.

Salah satu tindakan pada pasien dengan BPH adalah tindakan pembedahan Transurethral Resection Of the Prostate (TURP) yang merupakan gold standard penatalaksanaan pada pasien BPH (Purnomo, 2011; Reddi, 2016). Prosedur tersebut menimbulkan luka bedah yang berakibat menimbulkan nyeri pada luka post operasi akibat kerusakan dan inflamasi pada nervus akan memicu rasa nyeri (Purnomo, 2011; Reddi, 2016).

Nyeri akut yang tak henti-hentinya dapat menyebabkan efek samping seperti jantung, pernapasan (hilangnya kapasitas paru-paru fungsional, tidak ada batuk efektif), sistem pencernaan (sembelit, sering mual dan muntah), dan saluran kencing (retensi), jika pada komplikasi psikologis seperti marah, kecemasan dan ketakutan. Yang paling penting adalah lamanya dalam proses rawat inap (Dunwoody & Care, 2008). Nyeri dapat dikurangi melalui pendekatan medis dan nonmedis.

Administrasi analgesic atau terapi obat adalah alat yang paling kuat yang tersedia, studi menunjukan bahwa 9% sampai 15% dari obat yang berhubungan reaksi obat dan 2,5% dari penerimaan rumah sakit adalah karena efek samping obat (Bircher, 2012). Ada beberapa terapi komplementer untuk mengontrol nyeri termasuk aromaterapi, jamu, homeopati, reflexology dan relaksasi otot (Longacre et al., n.d.).

Teknik relaksasi Benson dikenal untuk mengurangi rasa nyeri, stess, kecemasan dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang merupakan intervensi perilaku kognitif dengan teknik relaksasi pasif dengan tidak menggunakan tegangan otot sehingga sangat tepat untuk mengurangi nyeri pasca operasi, karena tegangan otot akan meningkatkan rasa nyeri. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Rambod, Sharif, & Pourali-mohammadi, 2013; Benson & Proctor, 2002 dalam Solehati & Rustina, 2015).

Beberapa studi mengatakan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan atau mengurangi nyeri (Aini et al., 2019; Rambod, Sharif, et al., 2013; Solehati & Rustina, 2015). Oleh karena itu perawat perlu mengetahui dan menerapkan teknik relaksasi benson ini pada pasien sesuai dengan tujuan dari penerapan EBN ini adalah untuk melihat pengaruh terapi relaksasi benson dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan post oprasi TURP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari otoritas rumah sakit, pasien dipilih dengan menggunakan *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. dengan kriteria inklusi : 1) Pasien pasca operasi *Trans urethral resection of prostate* (TUR-P), 2) Pasien dengan kemampuan membaca dan menulis, 3) Pasien yang mengalami nyeri post op TURP, 4) Pasien tidak menggunakan obat penenang dan nondrug, 4) Pasien yang tidak mengalami gangguan mental dan perilaku sedangkan kriteria ekslusinya yaitu : 1) Pasien menolak menjadi responden, 2) Pasien dengan hidronefrosis, 3) Pasien dengan gangguan atau kelainan pada uretra, 4) Pasien dengan pyelonephritis, 5) Pasien dengan batu traktus urinarius, 6) Pasien dengan gagal ginjal, 7) Pasien dengan Tumor Buli-buli, 8) Pasien Pasca URS dan Pemasangan DJ Stent, 9) Pasien yang tuntas oksigen, 10) Pasien dengan gangguan pendengaran.

Dalam penerapannya, pasien dipilih sesuai dengan kriteria kemudian diminta persetujuan untuk menjadi responden sebelum dilakukan tindakan oprasi. Setelah oprasi pasien akan di observasi selama 2 jam, jika nyeri timbul pasien akan diminta untuk menilai nyeri yang dirasakan menggunakan NRS kemudian diukur tekanan darah dan nadi pasien. Setelah itu dilakukan pemberian teknik relaksasi bensin selama 10 menit dengan cara menutup mata, rasakan tubuh rileks dari ujung kaki hingga kewajah dengan menutup mata, Tarik nafas dari hidung dan hembuskan dari mulut secara berirama, minta pasien menyebutkan satu kata yang berhubungan dengan keyakinan yang di anut oleh pasien, pada akhirnya pasien akan diminta untuk membuka mata secara perlahan-lahan. Skala nyeri, tekanan darah dan nadi kembali diukur.

Data diolah menggunakan SPSS versi 20, untuk uji normalitas data peneliti menggunakan Shapiro wilk karena sampel kurang dari 50. Variable tekanan darah sistole dan diastole menggunakan uji statistic paired t tes karena berdistribusi normal sedangkan untuk nadi dan skala nyeri tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji wilxocon.

HASIL

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai hasil uji statistic mulai dari karakteristik responden dan perbedaan tekanan darah sistole, diastole, nadi dan skala nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik respondent

Karakteristik Partisipan	Min-max Mean (\pm SD)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	54-79		
Pendidikan			
SD		1	16,7
SMP		2	33,3
SMA		2	33,3
Diploma		1	16,7
Suku			
Mandar		1	16,7
Bugis		5	83,3
Pekerjaan			
PNS		1	16,7
Petani		2	33,3
Wiraswasta		3	50,0

Sumber: Data Primer, tahun 2019

Tabel 1 dapat diketahui bahwa umur responden tertinggi yaitu 79 tahun dan umur terendah yaitu 54 tahun, Tingkat pendidikan tertinggi yaitu Diploma dan pendidikan terendah yaitu SD, suku terbanyak yaitu bugis, dan perkerjaan terbanyak yaitu wiraswasta.

2. Perbedaan tekanan darah sistole sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson

Tabel 2. Perbedaan tekanan darah sistole pre dan post intervensi (n=6)

Tekanan Darah Sistole (mmHg)	Min-Max	Mean (\pm SD)	Selisih	Nilai p
Pre intervensi	100-150	126,67 (17,51)	5,00	0,203
Post intervensi	100-140	121,67 (14,72)		

Tabel 2 diatas bahwa dari uji statistic yang dilakukan dengan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig.* (2-tailed) atau nilai *p* = 0,203. Karena nilai *p* lebih besar dari 0,05 (*p* > α) maka hipotesis nol (*H₀*) diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pasien post OP TURP di Ruang Urologi RS Wahiddin Sudirohusodo Makassar.

3. Perbedaan tekanan darah diastole sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson

Tabel 3. Perbedaan tekanan darah diastole pre dan post intervensi (n=6)

Tekanan Darah Diastole (mmHg)	Min-Max	Mean (\pm SD)	Selisih	Nilai p
Pre intervensi	60-90	73,33 (10,32)	0,00	1,000
Post intervensi	60-80	73,33 (8,16)		

Tabel 3 diatas bahwa dari uji statistic yang dilakukan dengan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig.* (2-tailed) atau nilai $p=1,000$. Karena nilai p lebih besar dari $0,05$ ($p>\alpha$) maka hipotesis nol (H_0) diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah diastole pasien post OP TURP di Ruang Urologi RS Wahiddin Sudirohusodo Makassar.

4. Perbedaan nadi sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson

Tabel 4. Perbedaan frekuensi nadi pre dan post intervensi (n=6)

Frekuensi Nadi	Min-Max	Mean (+SD)	Selisih	Nilai p
Pre intervensi	60-88	75,00 (9,78)	3,00	0,279
Post intervensi	72-80	78,00 (3,35)		

Tabel 4 diatas bahwa dari uji statistic yang dilakukan dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil *sig.* (2-tailed) atau nilai $p=0,279$. Karena nilai p lebih besar dari $0,05$ ($p>\alpha$) maka hipotesis nol (H_0) diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh relaksasi benson terhadap frekuensi nadi pasien post OP TURP di Ruang Urologi RS Wahiddin Sudirohusodo Makassar.

5. Perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson.

Tabel 5. Perbedaan skala nyeri pre dan post intervensi (n=6)

Skala Nyeri	Min-Max	Mean (+SD)	Selisih	Nilai p
Pre intervensi	3-4	3,50 (0,54)	1,50	0,024
Post intervensi	1-3	2,00 (0,63)		

Tabel 5 diatas bahwa dari uji statistic yang dilakukan dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil *sig.* (2-tailed) atau nilai $p=0,024$. Karena nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p<\alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien post OP TURP di Ruang Urologi RS Wahiddin Sudirohusodo Makassar.

PEMBAHASAN

Hasil dari karakteristik usia didapatkan responden berusia antara 54-79 tahun, yang terdiri dari 1 responden dengan usia pra lansia dan 5 lainnya masuk dalam kategori lanjut usia. Dalam beberapa penelitian dijelaskan bahwa pasien dengan Benigna Prostat Hiperplasia lebih sering terjadi pada pria dengan usia yang lebih tua > 50 tahun (Adha, 2018), penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiko pasien berusia lansia mempunyai kemungkinan sekitar dua setengah kali untuk terkena penyakit BPH dibandingkan dengan pasien dengan usia dewasa (Devi et al., 2018).

Dalam penerapan intervensi Relaksasi Benson ini merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan dengan melibatkan faktor keyakinan (Faith factor), maka peneliti memperkirakan bahwa umur dapat menjadi faktor pendukung terhadap penerimaan responden dalam melaksanakan Relaksasi Benson. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dimana pasien dengan lanjut usia diasumsikan memiliki kematangan spiritual yang baik. Gallop dan Joner (1989) juga melaporkan hasil survei bahwa lanjut usia memiliki minat yang kuat terhadap spiritual dan berdo'a. Seperti halnya yang diungkapkan Cupertino dan Haan (1999) bahwa lanjut usia memiliki orientasi religius yang sangat kuat diasosiasikan dengan kesehatan yang lebih baik (Datak et al., 2007). Maka pasien dengan usia yang lebih tua dapat mempengaruhi pemberian teknik Relaksasi Benson untuk meningkatkan pengalihan terhadap keyakinan untuk mengurangi nyeri.

Hasil uji statistik penerapan Evidence Based Nursing dengan intervensi teknik relaksasi benson membuktikan bahwa teknik ini berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi Benigna Prostat (TURP). Dimana responden mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi, dengan nilai mean sebelum diberikan terapi sebesar 3,50 dan setelah

diberikan terapi relaksasi benson mean menurun menjadi 2,00 dengan nilai $p = 0,024$. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang mengatakan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan nyeri (Keihani et al., 2019; Rasubala, Frida et al., 2017). Penelitian lain oleh Solehati & Rustina, (2015) juga menyatakan bahwa salah satu manfaat dari terapi relaksasi benson adalah menurunkan nyeri yang bekerja dengan cara menghambat saraf simpatik dan mengaktifkan saraf parasimpatik untuk bekerja sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks dan menekan rasa nyeri pada pasien.

Pada hasil intervensi teknik relaksasi benson dengan menilai tekanan darah didapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi dimana nilai rerata sebelum intervensi 126,67 mmHg dan setelah pemberian intervensi 121,67mmHg, namun tidak berpengaruh secara statistik dengan nilai $p = 0,203$. Sedangkan untuk penilaian frekuensi nadi didapatkan bahwa teknik ini juga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi nadi dengan nilai $p = 0,336$, dan dari hasil rerata didapatkan adanya peningkatan setelah dilakukan intervensi dengan nilai rerata pre intervensi 75,00 kali/menit dan post intervensi meningkat menjadi 78,00 kali/menit. Dikatakan pada penelitian yang dilakukan oleh Poorolajal, Ashtarani, & Alimohammadi, (2017) bahwa hasil yang didapatkan dari pemberian teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah, nadi dan pernapasan pasien sebelum operasi. Menurut peneliti hal ini dapat disebabkan karena rata-rata tenakan darah pasien dalam keadaan normal dan pelaksanaannya bukan berfokus untuk menurunkan tekanan darah pasien serta durasi pemberian teknik relaksasi ini lebih singkat dan tidak melakukan pengulangan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Poorolajal et al., (2017) durasi yang dilakukan adalah berulang-ulang sampai pasien benar-benar merasa rileks dan setiap sesinya berkisar 15-20 menit.

Hasil intervensi yang dilakukan pada 6 responden semuanya mengalami penurunan nyeri bahkan 3 responden diberikan analgesic 19 jam post operasi dan 2 responden tidak menggunakan analgesic sampai mereka pulang. Hal ini sangat baik karena dapat mengurangi pemberian obat pada pasien yang juga berarti mengurangi biaya perawatan pasien. Tetapi 1 responden setelah diberikan teknik relaksasi benson ini tetap mengalami nyeri dan diberikan analgesic 8 jam post oprasi. Menurut peneliti nyeri yang di alami oleh pasien dapat karena terjadinya retensi urine akibat dari adanya obstruksi pada kateter dan spooling kateter yang di hentikan oleh pasien serta adanya riwayan BPH derajat IV yaitu batas atas prostat tidak mudah diraba, dengan retensi urine tolal sehingga tindakan yang harus dilakukan adalah spooling dan pemberian analgesic.

Dari pengamatan peneliti selama pemberian terapi relaksasi benson ini pasien tertidur antara menit ke 5 dan ke 6, sehingga teknik ini benar-benar dapat membuat pasien lebih merasa rileks dan nyaman. Hal ini didukung oleh penelitian Rambod, Pourali-mohammadi, Pasyar, Rafii, & Sharif, (2013) yang mengatakan teknik relaksasi benson efektif meningkatkan kualitas tidur. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam melakukan terapi Benson seperti, rasa kurang percaya diri pada diri responden dan faktor lingkungan. Hal ini karena pada saat dilakukan terapi benson, kondisi lingkungan dan kenyamanan pasien sangat sulit untuk dikontrol karena rata-rata pasien berada di ruangan kelas 3/bangsal.

Hal yang perlu di perhatikan adalah jumlah sampel yang kurang, lingkungan yang kurang nyaman, perlu dilakukan pengkajian kembali mengenai riwayat penyakit pasien seperti retensi urine, hematuria bahkan hasil foto utnuk mengetahui hal-hal lain yang dapat menyebabkan nyeri.

KESIMPULAN

Pemberian terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op TURP. Pada variabel tekanan darah sistole terdapat penurunan tekanan darah, tetapi tidak memiliki pengaruh yang signifikan, begitu pula halnya dengan Nadi, tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Terapi relaksasi benson juga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien, serta mengurangi penggunaan obat analgetik sehingga EBN ini direkomendasikan untuk diterapkan karena mudah diaplikasikan, juga dapat mengurangi biaya perawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, M. I. Z. (2018). *Hubungan Usia dan Hipertensi dengan kejadian BPH di Bangsal Bedah RSUD Dr. Abdul Moeloek.*
- Aini, D. N., Diana, N., Sari, W., & Info, A. (2019). *The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia at RSUD dr . H Soewondo Kendal.* 18. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.1-9>
- Bircher, A. J. (2012). *Uncomplicated Drug- Induced Disseminated Exanthemas.* 97, 79–97.
- Datak, G., Yetti, K., Tutik, R., & Hariyati, S. (2007). *Penurunan Nyeri Pascabedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson.*
- Devi, K., Frasiska, A., Agung, A., & Oka, G. (2018). *Usia dan obesitas berhubungan terhadap terjadinya penyakit benign prostatic hyperplasia di RSUP Sanglah Bali periode januari 2014 sampai desember 2014.* 1–5.
- Dunwoody, C. J., & Care, D. P. P. (2008). *Original Articles Assessment , Physiological Monitoring , and Consequences of Inadequately Treated Acute Pain.* 9(1), 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2007.11.006>
- Keihani, Z., Jalali, R., & Shamsi, M. B. (2019). *Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia – Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery.* *Journal of PeriAnesthesia Nursing,* 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- Longacre, M., Silver-highfield, E., Lama, P., & Grodin, M. A. (n.d.). *Complementary and alternative medicine in the treatment of refugees and survivors of torture : a review and proposal for action.* 38–57.
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). *ScienceDirect Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status : A single blind randomized clinical trial.* *Artery Research,* 17, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.artres.2017.01.002>
- Purnomo, B. . (2011). *Dasar-Dasar Urologi* (Edisi 3). Sugeng Seto.
- Rambod, M., Pourali-mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). *The effect of Benson ' s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients : A randomized trial.* *Complementary Therapies in Medicine.* <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Rambod, M., Sharif, F., & Pourali-mohammadi, N. (2013). *International Journal of Nursing Studies Evaluation of the effect of Benson ' s relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients : A randomized controlled trial.* *International Journal of Nursing Studies.* <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.11.004>
- Rasubala, Frida, G., Kumaat, Tommy, L., & Mulyadi. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Oprasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W. Mongisidi Teling Manado.* 5.
- Reddi, D. (2016). *Preventing chronic postoperative pain.* 71, 64–71. <https://doi.org/10.1111/anae.13306>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). *Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section.* 5(3). <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Vuichoud, C., & Loughlin, K. R. (2015). *Benign prostatic hyperplasia: epidemiology, economics and evaluation.* *October,* 1–6.