



## Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas

### *The Effect of Benson Relaxation on Pain in Patients with Postoperative Benign Prostate Hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital, Kabupaten Musi Rawas*

Novi Andayani<sup>1</sup>; Yeni Eliyanti<sup>2</sup>; Siska Ayu Ningsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bhakti Husada Bengkulu

Corresponding Author:

<sup>1</sup> [wiwini28saputra@gmail.com](mailto:wiwini28saputra@gmail.com)

#### How to Cite :

Andayani, N., Eliyanti, Y., Ningsih, S. A. (2021). *The Effect of Benson Relaxation on Pain in Patients with Postoperative Benign Prostate Hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital, Kabupaten Musi Rawas*. ANJANI Journal: Health Sciences Study, Vol. 1 No. 2 2021 page: 41–48. DOI: <https://doi.org/10.37638/anjani.1.2.41-48>

#### ARTICLE HISTORY

Received [17 June 2021]

Revised [26 July 2021]

Accepted [25 Agustus 2021]

#### Kata Kunci :

Relaksasi Benson, Nyeri, Benigna Prostat Hyperplasia (BPH)

#### Keywords :

Benson Relaxation, Pain, Benigna Prostate Hyperplasia (BPH)

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Intervensi atau tindakan mandiri keperawatan yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan post operasi BPH salah satunya yaitu dengan mengajarkan tehnik relaksasi Benson. Masalah penelitian adalah masih banyaknya pasien post operasi BPH dengan nyeri. Tujuan penelitian adalah diketahuinya pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Populasi sebanyak 94 orang dan sampel penelitian sebanyak 10 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat dengan metode statistik uji t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini adalah rata-rata nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH) sebelum dilakukan relaksasi benson di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas adalah 7,10. Rata-rata nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH) setelah dilakukan relaksasi benson di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas adalah 4,90. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas dengan nilai  $p = 0,000$ , berarti  $< 0,05$  ( $\alpha$ ). Perawat RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas dapat memberikan terapi non farmakologi khususnya relaksasi benson yang dapat diterapkan sebagai terapi pendamping atau sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi BPH.

#### ABSTRACT

Nursing interventions or independent actions that can be done in reducing pain in patients with BPH postoperative one of which is by teaching Benson relaxation techniques. The research problem is that there are still many postoperative BPH patients with pain. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation on pain in patients with postoperative benign prostatic hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital Musi Rawas District. This type of research is a quasi experiment. The population was 94 people and the study sample was 10 people. The type of data used in research is to use primary and secondary data. Data analysis in this study used univariate and bivariate data analysis with the t test statistic method at the 0.05 significance level. The results of this study were the average pain in patients with postoperative benign prostatic hyperplasia (BPH) before benson relaxation at Sobirin Hospital Musi Rawas District was 7.10. The average pain in patients with postoperative benign prostatic hyperplasia (BPH) after benson relaxation at Sobirin Hospital Musi Rawas District was 4.90. There is a benson relaxation effect on pain in patients with postoperative benign prostatic hyperplasia (BPH) at Sobirin Hospital Musi Rawas District with a value of  $p = 0,000$ , meaning  $<0.05$  ( $\alpha$ ). Sobirin Hospital Musi Rawas Hospital nurses can provide non-pharmacological therapy especially Benson relaxation which can be applied as companion therapy or as part of nursing interventions in the provision of nursing care especially in patients who experience post-BPH pain.

## PENDAHULUAN

Di dunia, hampir 30 juta pria menderita BPH pada usia 40 tahun sekitar 40%, usia 60-70 tahun meningkat menjadi 50% dan usia lebih dari 70 tahun mencapai 90%. Diperkirakan sebanyak 60% pria usia lebih dari 80 tahun memberikan gejala Lower Urinary Tract symptoms (LUTS). Di Amerika Serikat, hampir 14 juta pria menderita BPH. Prevalensi dan kejadian BPH di Amerika Serikat terus meningkat. Peningkatan jumlah insiden ini akan terus berlangsung sampai beberapa dekade mendatang (Sampekalo, et al, 2015).

Vuichoud C (2015), 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. Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan suatu penyakit dimana terjadi pembesaran dari kelenjar prostat akibat hiperplasia jinak dari sel-sel yang biasa terjadi pada laki-laki berusia lanjut (Samidah & Romadhon, 2015). Kondisi patologis ini paling sering terjadi pada pria lansia dan penyebab kedua yang paling sering ditemukan untuk intervensi medis pada pria di atas usia 50 tahun. (Wijaya & Putra, 2013).

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) adalah pemberasan progresif dari kelenjar prostat, bersifat jinak disebabkan oleh hiperplasia beberapa atau semua komponen prostat yang mengakibatkan penyumbatan uretra pars prostatika (Muttaqin, 2015). Pembesaran prostat menyebabkan penyempitan lumen uretra prostatika dan menghambat aliran urine. Keadaan ini menyebabkan peningkatan tekanan intravesikal untuk dapat mengeluarkan urin buli-buli harus berkontraksi lebih kuat guna melawan tahanan itu. Kontraksi yang terus menerus tersebut menyebabkan perubahan struktur dari buli-buli yang pasien rasakan sebagai keluhan pada saluran kencing sebelah bawah atau lower urinary tract symtomp (LUST) yang dulu dikenal dengan gejala prostatismus (Purnomo, 2011).

Pembedahan kelenjar prostat pada pasien BPH bertujuan untuk menghilangkan obstruksi aliran urin. Transurethral Resection of the Prostat (TURP) dan prostatektomi menjadi salah satu pilihan tindakan pembedahan untuk mengatasi obstruksi saluran kemih (Smeltser & Bare, 2013). Penangananan BPH dapat dilakukan dalam berbagai cara diantaranya lain watchfull waiting, medikamentosa, dan tindakan pembedahan.

Penatalaksanaan jangka panjang pada pasien dengan BPH adalah dengan melakukan pembedahan. Salah satu tindakan yang paling banyak dilakukan pada pasien dengan BPH adalah tindakan pembedahan Transurethral Resection of the Prostate (TURP) yang prosedur pembedahan dengan memasukkan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mengkauterisasi atau mereseksi kelenjar prostat yang mengalami obstruksi. Prosedur tersebut menimbulkan luka bedah yang berakibat menimbulkan nyeri pada luka post operasi (Purnomo, 2011).

Dalam sebuah studi terdapat 64 klien menjalani TURP bersamaan dengan operasi batu kandung kemih atau vesicolithotomy. TRU Prostat merupakan prosedur pembedahan dengan memasukkan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mengkauterisasi atau mengreksisi kelenjar prostat yang obstruksi. Prosedur pembedahan TRU prostat menimbulkan luka bedah yang akan mengeluarkan mediator nyeri dan menimbulkan nyeri paska bedah (Purnomo, 2011).

Masa pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu yang bervariasi. Dalam penelitian Mulyono (2010), pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu 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 (Berman & Koziar, 2012).

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Hal tersebut yang menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri (Asmadi, 2013).

Intervensi atau tindakan mandiri keperawatan yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan post operasi BPH salah satunya yaitu dengan mengajarkan tehnik relakasasi Benson (Berman & Koziar, 2012). Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan teknik relaksasi (Potter & Perry, 2009).

Penatalaksanaan nyeri paska bedah yang tidak tepat dan akurat akan meningkatkan resiko komplikasi, menambah biaya perawatan, memperpanjang hari rawat, memperlambat proses penyembuhan (Vaughn, Wichowwski & Bosworth, 2009). Intervensi keperawatan yang dilakukan perawat untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri paska bedah dilakukan pendekatan

farmakologis dan non farmakologis, terapi non farmakologis merupakan terapi paling lengkap untuk mengurangi nyeri pasca bedah dan bukan sebagai pengganti utama terapi analgesik yang diberikan.

Penatalaksanaan nyeri non farmakologi merupakan terapi pelengkap untuk mengurangi nyeri pasca bedah dan bukan sebagai pengganti utama terapi analgetik yang telah diberikan (Datak, et al, 2008) Penatalaksanaan nonfarmakologi mencakup terapi agen fisik dan intervensi perilaku kognitif. Salah satu intervensi perilaku kognitif yang digunakan untuk mengurangi nyeri pasca operasi adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu/ faith factor difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur. Keyakinan memiliki pengaruh fisik atau bahkan jiwa manusia yaitu relevan serta berpengaruh dalam terapi dan pencegahan penyakit. (Solehati & Kosasih, 2015).

Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan setelah terjadi gangguan. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada extremitas (Rahmayati, 2010).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Dan, pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Hasil penelitian Datak, et al, (2008), menyatakan bahwa relaksasi benson efektif untuk mengurangi nyeri pasca bedah. Relaksasi benson dikembangkan dari metode respons relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan (faith factor). Pasien melakukan relaksasi dengan menggunakan kalimat atau kata yang sesuai dengan keyakinan responden sehingga menghambat implus noxious pada system control descending (gate control theory) dan meningkatkan kontrol terhadap nyeri.

Hasil penelitian Apriliyana (2015), tentang Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Tn. W dengan paska bedah Benigna Prostat Hiperplasia di Ruang Mawar II RSUD Dr. Moewardi Surakarta menemukan bahwa ada penurunan intensitas nyeri dari hari pertama dan kedua skala 5 menjadi 2 setelah di berikan relaksasi benson selama 2 hari dengan durasi waktu 15 menit. Pemberian relaksasi benson merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dengan cara nafas dalam dan lambat. Nafas dalam dan lambat menstimulasi respon saraf otonom yaitu dengan menggunakan respon saraf simpatik dan meningkatkan parasimpatis. Stimulasi saraf simpatik meningkatkan aktifitas tubuh sedangkan saraf parasimpatis lebih banyak menurunkan aktifitas tubuh sehingga dapat menurunkan aktifitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 20 Desember 2019 didapatkan data pasien bedah dengan kategori Prostatektomy mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2017 terdapat 31 pasien post operasi BPH, tahun 2018 terdapat 89 pasien post operasi BPH dan pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 94 pasien post operasi BPH (RM RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas).

Berdasarkan hasil wawancara 7 orang perawat mengatakan bahwa belum pernah dilakukan terapi non farmakologi berupa terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri, pasien yang mengalami nyeri post operasi hanya diberikan terapi relaksasi nafas dalam saja dan belum begitu efektif untuk menurunkan skala nyeri. Dari hasil wawancara 4 dari 5 pasien setelah operasi prostatectomy di peroleh informasi bahwa setelah pembedahan pasien mengatakan mengalami nyeri di sekitar luka post operasi. Selama perawatan pasien mendapatkan tindakan perawatan luka dan bila rasa nyeri kambuh perawat memberikan obat yang mampu meringankan rasa nyeri. Untuk

mengurangi rasa nyeri, klien biasanya mengubah posisi tubuh dan menyentuh daerah yang sakit. Rasa nyeri ini mengakibatkan klien malas bergerak, selain itu klien hanya diberi terapi analgetik untuk mengurangi rasa nyeri.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen menggunakan pre dan post test design dengan pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplesia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas. Rancangan ini perlakuan akan dilakukan (X), kemudian dilakukan pengukuran (observasi) atau pre dan post test (O2) (Notoatmodjo, 2015). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah consecutive sampling yaitu 10 orang.

## HASIL

### Hasil Penelitian

Analisis ini dilakukan untuk mendapat gambaran distribusi frekuensi variabel yang diteliti berdasarkan subjek penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini relaksasi benson dan variabel dependen adalah nyeri pada pasien post operasi BPH.

**Tabel 1. Rata-Rata Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)* Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson Di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas**

Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)</i>	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval	Minimum-Maksimum
Sebelum relaksasi benson	7.10	1.197	6.24 sampai 7.96	5 - 9

Sumber : Data Primer diolah tahun 2020

Berdasarkan tabel 1 di atas nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hyperplesia (BPH)* sebelum relaksasi benson nilai nyeri terendah adalah 5 dan tertinggi 9.

**Tabel 2. Rata-Rata Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)* Setelah Dilakukan Relaksasi Benson Di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas**

Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)</i>	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval	Minimum-Maksimum
Setelah relaksasi benson	4.90	0.738	4.37 sampai 5.43	4 - 6

Sumber : Data Primer diolah tahun 2020

Berdasarkan tabel 2 di atas nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hyperplesia (BPH)* setelah relaksasi benson nilai nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi 6.

**Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)* Di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas**

Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Benigna Prostat Hyperplesia (BPH)</i>	SD	SE	P value
Sebelum relaksasi benson	1.197	0.379	0.000
Setelah relaksasi benson	0.738	0.233	

Sumber : Data Primer diolah tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh nilai mean terhadap nyeri pada pasien post operasi *benigna prostatic hyperplasia (BPH)* di Rumah Sakit Dr. Sobirin Kabupaten Musi Rawas sebelum relaksasi benson adalah 0,379 dengan standar deviasi 1,197 dan setelah relaksasi benson adalah 0,233 dengan standar deviasi 0,738. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ , berarti  $< 0,05$  ( $\alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post operasi *benigna prostatic hyperplasia (BPH)* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas.

## PEMBAHASAN

Tuntutan perkembangan IPTEK, Hasil penelitian diperoleh nilai mean terhadap nyeri pada pasien post operasi *benigna prostatic hyperplasia (BPH)* di Rumah Sakit Dr. Sobirin Kabupaten Musi Rawas sebelum relaksasi benson adalah 0,379 dengan standar deviasi 1,197 dan setelah relaksasi benson adalah 0,233 dengan standar deviasi 0,738. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ , berarti  $< 0,05$  ( $\alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien post operasi *benigna prostatic hyperplasia (BPH)* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas.

Salah satu cara untuk menurunkan skala nyeri post operasi BPH yaitu memberikan terapi relaksasi benson kepada pasien dimana terapi benson merupakan terapi dengan cara non farmakologi dalam pain management dan merupakan tindakan yang dapat dilakukan perawat untuk menyelesaikan permasalahan biologis pasien.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson yaitu rata-rata nyeri responden sebelum diberikan terapi sebesar 5,00 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson rata-rata nyeri menurun menjadi 3,06. Hal ini sesuai dengan Solehati, & Kosasih, (2015) menyatakan bahwa salah satu manfaat dari terapi relaksasi benson adalah menurunkan nyeri. Bagi penderita yang sangat membutuhkan teknik menurunkan skala nyeri, terapi relaksasi benson terbukti bekerja dengan cara menghambat saraf simpatik dan mengakibatkan saraf parasimpatik bekerja akibatnya otot-otot tubuh menjadi rileks dan menekan rasa nyeri pada pasien.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa responden yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 9 orang, tidak ada peningkatan nyeri setelah diberikan terapi relaksasi, sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi benson dan hanya 1 orang saja yang dengan hasil nyeri sama anantara sebelum dan setelah relaksasi benson.

Tidak adanya penurunan skala nyeri dari 1 responden tersebut setelah melakukan terapi Benson dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, rasa kurang percaya diri pada diri responden dan faktor lingkungan. Hal ini karena pada saat dilakukan terapi benson, kondisi lingkungan diruang Kenanga kurang kondusif karena pada saat peneliti membimbing responden melakukan relaksasi keluarga responden yang sedang tidak diteliti sedang bercakap-cakap dengan pasien lain, sehingga fokus responden yang diteliti menjadi terganggu serta ada responden yang tidak ditemani oleh anggota keluarga. Ketidakhadiran anggota keluarga menjadikan responden menjadi cemas, sehingga pelaksanaan terapi benson dengan melakukan dzikir menjadi kurang fokus. Hal inilah yang menyebabkan pada hasil penilaian skala nyeri post operasi kepada 5 responden tidak mengalami perubahan atau tetap.

peneliti pasien yang telah menjalani operasi BPH akan merasakan nyeri hal ini dikarenakan tindakan yang dilakukan adalah mengiris kelenjar prostat selapis demi selapis sehingga menyebabkan nyeri yang dirasakan pasien post operasi. Penanganan nyeri dapat menggunakan terapi non farmakologi sebagai pendamping terapi farmakologi, salah satunya adalah terapi relaksasi progresif yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi BPH (*Benigna Prostatic Hyperplasia*) hal ini dikarenakan klien dapat merelaksasikan otototot selama latihan. Saat klien mencapai relaksasi penuh, maka persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal selain itu terapi relaksasi progresif dapat menimbulkan efek rileks pada pasien sehingga rasa tidak nyaman akibat nyeri post operasi menjadi berkurang karena efek rileks tersebut.

Faktor yang diperkirakan oleh peneliti adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi Benson adalah sebagian besar responden adalah berusia di atas 60 tahun (lanjut usia), sehingga responden memiliki kematangan spiritual yang baik sehingga memudahkan pelaksanaan Relaksasi Benson dengan berkhittar menyebut nama Allah. Menurut Potter & Perry, (2009) setiap tindakan pembedahan akan timbul masalah nyeri akibat prosedur insisi. Luka ini akan merangsang terjadinya respon nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Nyeri sering kali dikaitkan dengan kerusakan pada tubuh yang merupakan peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual atau potensial.

Berbeda-beda atau bervariasi dan menunjukkan perubahan yang relatif kecil, dan reaksi terhadap nyeri. Arti nyeri bagi seseorang memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian arti nyeri merupakan arti yang negatif, seperti membahayakan merusak dan lain-lain. Keadaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial budaya, lingkungan, dan pengalaman sensoris itu sendiri. Persepsi nyeri juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi nyeri dari setiap individu berbeda. Persepsi nyeri merupakan penilaian yang sangat subjektif tempatnya pada korteks (pada fungsi evaluatif kognitif). Persepsi ini dipengaruhi oleh faktor yang dapat memicu stimulasi nociceptor. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah toleransi (Hidayat, 2006)

Kneale & Peter, (2011) tindakan pembedahan tersebut menyebabkan rasa nyeri sehingga dapat menimbulkan komplikasi yang serius dan menghambat proses pemulihan pasien jika tidak dilakukan manajemen nyeri dengan baik. Pasien yang dilakukan tindakan operasi mengalami nyeri akut setelah operasi sekitar 80 %.

Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien. Manajemen nyeri yang tepat haruslah mencakup penanganan secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada pendekatan farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh emosi dan tanggapan individu terhadap dirinya. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan manajemen non farmakologi. Teknik farmakologi adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan sehari-hari (Smeltzer and Bare, 2013). Pemberian analgesik dan pemberian narkotik untuk menghilangkan nyeri tidak terlalu dianjurkan karena dapat mengaburkan diagnosa (Sjamsuhidayat, 2002). Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit (Smeltzer and Bare, 2013).

Solehati, & Kosasih, (2015) mengatakan selain mengurangi nyeri pasca bedah, Relaksasi Benson menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Selain itu, Relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien memiliki makna menenangkan. Responden yang melakukan terapi Benson dengan melafalkan dzikir, maka syaraf pusat dengan bekerja sesuai teori gate control, dimana aktivasi pusat otak yang tinggi dapat menyebabkan gerbang sumsum tulang menutup sehingga memodulasi dan mencegah input nyeri untuk masuk ke pusat otak yang lebih tinggi untuk diinterpretasikan sebagai pengalaman nyeri (Sitepu, 2009). Manfaat dari terapi benson bukan saja sebagai penurun skala nyeri tetapi juga dapat membantu dalam kualitas tidur pasien. Penelitian Rambod, Mohammadi, Pasyar, & Rafii, (2013) menjelaskan dengan pemberian terapi benson dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa di rumah sakit Teheran Iran.

Efek relaksasi benson terhadap nyeri post operasi yaitu menghambat impuls noxious pada sistem kontrol gerbang (gate control theory). Dalam teori kontrol gerbang dari Melzaks dan Wallmengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Mekanisme pertahanan dapat ditemukan di sel-sel substansi gelatinosa di dalam kornus dorsalis pada medula spinalis, talamus, dan sistem limbik. Teori ini

mengatakan bahwa impuls nyeri akan merangsang sel T di kornu dorsalis kemudian naik menuju medula spinalis dan ke otak ketika gerbang pertahanan terbuka sehingga nyeri dirasakan dan impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat ketika gerbang pertahanan tertutup. Upaya untuk menutup pertahanan tersebut merupakan terapi dasar dalam mengurangi nyeri. Ketika relaksasi mengalihkan pikiran, talamus akan menengahi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat, dan alur serabut saraf desenden melepaskan opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator inimenutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi P(Solehati & Kosasih, 2015).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat pengaruh pada penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi progresif hal ini dikarenakan terapi relaksasi progresif merupakan gabungan antara relaksasi pernafasan dan latihan otot yang dapat menimbulkan relaksasi pada pasien sehingga pasien merasa nyaman dan nyeri yang dirasakan berkurang. Setelah mengetahui bahwa terapi non farmakologi relaksasi progresif dapat menurunkan intensitas nyeri diharapkan bagi pihak perawat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek untuk dapat memberikan terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi relaksasi progresif yang dapat diterapkan sebagai terapi pendamping selain terapi farmakologi atau sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi BPH (Benigna Prostat Hyperplasia), perawat hendaknya memberikan pengarahan, membimbing, dan menganjurkan pasien untuk dapat melaksanakan relaksasi progresif untuk mengatasi keluhan nyeri dan untuk pasien sebaiknya umempelajari berbagai tehnik manajemen nyeri khususnya relaksasi progresif agar secara mandiri dapat mempraktekkan sendiri ketika merasakan nyeri, sehingga nyeri dapat teralihkan dan bisa berkurang setelah melakukan terapi relaksasi progresif.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Rasubala , Kumaat , & Mulyadi (2017), yang menjelaskan terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou Manado dan RS TK. III R.W. Mongosidi Telling Manado.

Penelitian lain yang mendukung adalah Andika Sandi (2015) dengan judul Perbedaan Intensitas Nyeri Setelah Dilakukan Tindakan Teknik Distraksi dan Relaksasi Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Dr. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Comparative. Menggunakan teknik Accidental Sampling dengan besar sampel berjumlah 26 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri terhadap responden setelah dilakukan teknik distraksi sebesar 2.69 dan setelah dilakukan teknik relaksasi progresif sebesar 4.69 dengan nilai  $p$ -value=0,00.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hyperplasia (BPH)* sebelum dilakukan relaksasi *benson* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas adalah 7,10.
2. Rata-rata nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hyperplasia (BPH)* setelah dilakukan relaksasi *benson* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas adalah 4,90.
3. Ada pengaruh relaksasi *benson* terhadap nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hyperplasia (BPH)* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas dengan nilai  $p = 0,000$ , berarti  $< 0,05$  ( $\alpha$ ).

Perawat RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas dapat memberikan terapi non farmakologi khususnya relaksasi *benson* yang dapat diterapkan sebagai terapi pendamping atau sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi BPH (*Benigna Prostat Hyperplasia*). Hasil penelitian dan prosedur pelaksanaan teknik terapi relaksasi *benson* dapat digunakan sebagai masukan bagi perawat, bidan dan tenaga kesehatan lainnya dalam menangani intensitas nyeri pada pasien post operasi *Benigna*

*Prostat Hyperplasia* serta dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan perawat, bidan dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan pada klien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* yang mengalami nyeri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyana. 2015. Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Tn. W Dengan Paska Bedah Benigna Prostat Hiperplasia di Ruang Mawar II RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan : Surakarta.
- Asmadi. 2013. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta. EGC.
- Berman & Koziar. 2012. Buku Ajar Fundamental keperawatan Konsep, proses & Praktek. Edisi 5. Alih bahasa : Eny,M., Esti, W., Devi, Y. Jakarta: EGC.
- Datak, G., Yetti, K & Hariyati, S.T. 2008. Penurunan Nyeri Pasca Bedah TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Muttaqin. 2015. Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal bedah. Jakarta : Salemba medika
- Notoatmodjo, S. 2015. Metode Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2009. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Purnomo. 2011. Dasar-Dasar Urologi Edisi 2. Jakarta : Sagung Seto
- Rahmayati, Yeni, N. 2010. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif di RSJD Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sampekalo, Manoarfa, & Salem. 2015. Angka Kejadian yang Disebabkan oleh BPH di RSUD Prof. Dr. R. D Kandou Manado Periode 2009-2013. Jurnal e-Clinic (eCI), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015, h.568-572
- Smeltzer, S & Bare, B. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC
- Solehati, & Kosasih. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama
- Vaughn, F, Wichowski, H., & Bosworth. G. 2009. Does preoperative anxiety level predict postoperative pain. AORN Jurnal, 85 (3), 589-604.
- Vuichoud C. 2015. Benign prostatic hyperplasia: epidemiology, economics and evaluation. The Canadian Journal of Urology. 22(1): 1-6
- Wijaya, S. A., & Putra, M. Y. 2013. Keperawatan Medikal Bedah: Keperawatan Dewasa, Teori Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.