

# Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Appendiksitis

Hopipah Dewi Iriani<sup>1\*</sup>, Usman Sasy'ari<sup>1b</sup>, Ubad Badrudin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



**SENAL: Student Health Journal**

Volume 2 No.2 Hal 298-303

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i2.7033

## Article Info

Submit : 01 Agustus 2025  
Revisi : 20 September 2025  
Diterima : 10 September 2025  
Publikasi : 10 Oktober 2025

## Corresponding Author

Hopipah Dewi Iriani\*  
Hopipahiria74@gmail.com

## Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN :3046-5230

## PENDAHULUAN

Apendisitis merupakan inflamasi pada umbai cacing (apendiks vermiformis), yang merupakan proyeksi *apeks sekum*. Penyakit ini merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dijumpai, biasanya terjadi pada usia antara 10-19 tahun, meskipun dapat menyerang pada usia berapa pun (Soetmadji et.,al 2019).

## ABSTRAK

Apendisitis merupakan inflamasi pada umbai cacing (apendiks vermiformis), yang merupakan proyeksi *apeks sekum*. Untuk mencegah terjadinya komplikasi yang berlanjut maka harus dilakukannya tindakan operasi, gejala yang muncul setelah operasi adalah nyeri. Salah satu teknik non farmakologis untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi benson yang mempunyai tujuan untuk mengalihkan fokus terhadap nyeri dengan mengabungkan antara respon relaksasi dan keyakinan individu. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa *evidence base practice* pemberian Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Sdr.B dengan Post Op Appendiksitis. Hasil evaluasi menunjukkan Hasil dari implementasi teknik relaksasi Benson pada pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara bertahap. Pada hari pertama, pasien melaporkan nyeri dengan skala 5 (0-10). Setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada hari kedua, skala nyeri turun menjadi 4. Di hari ketiga, pasien menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang lebih jauh dengan skala nyeri 3. Kesimpulannya bahwa Relaksasi Benson terbukti mampu menurunkan skala nyeri pada pasien post op appendiksitis.

**Kata Kunci:** Appendiksitis, Relaksasi Benson, Nyeri

Apendicitis disebabkan karena adanya obstruksi atau penyumbatan pada lumen apendiks yang disebabkan oleh fekalit (massa feses yang keras, yang disebabkan kurangnya makanan berserat). konstipasi akan menaikkan tekanan *intrasekal* yang berakibat sumbatan fungsional apendiks dan meningkatnya pertumbuhan *flora colon*, sehingga memiliki risiko apendisitis yang lebih tinggi (Septiana et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun, angka kejadian apendisitis di negara maju seperti Amerika Serikat cukup tinggi yaitu sekitar 250.000 terjadi setiap tahun. Angka tingkat kematian keseluruhan apendisitis pada tahun 2021- mencapai 0,28% (WHO ). Di Asia insiden apendisitis pada tahun 2020 adalah 2,6 % penduduk dari total populasi. Penderita yang mengalami apendisitis di Indonesia adalah sekitar 7% dari total penduduk Indonesia yaitu 179.000 orang (Sulistiawan et.,al 2022).

Kejadian appendicitis di Indonesia menempati urutan ke 2 dari 193 negara diantara kegawatdaruratan abdomen lainnya dan apendisitis menempati urutan keempat penyakit terbanyak di Indonesia setelah gangguan pencernaan, gastritis, duodenitis dan penyakit pencernaan lainnya dengan jumlah pasien rawat inap sebanyak 28.040 (Rahmatun & Heru, 2020). Dinas Kesehatan Jawa Barat menyebutkan pada tahun 2020 jumlah kasus Apendisitis di Jawa Barat sebanyak 5.980 penderita dan menyebabkan kematian sebesar 177 jiwa (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Berdasarkan informasi dari rekam medis RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya, pada 3 bulan terakhir ditahun 2022 terdapat 157 kasus apendisitis. Kejadian apendiksitis di ruang Melati lantai 4 pada tahun 2023 sebanyak 206 kasus dengan rentang usia penderita apendisitis yaitu diantara 4 sampai 64 tahun dengan diagnosa keperawatan terbanyak yang di angkat merupakan nyeri akut. Dimana ruang Melati 4 merupakan ruangan rawat inap kelas 3 yang memberikan pelayanan pada pasien pre dan pasca bedah infacted, fraktur, hernia, BPH, psikolitiasis, tumor mammae dan appendik.

Dampak dari apendisitis yaitu terjadi perforasi yang berkelanjutan atau beresiko pecahnya usus buntu yang berisi nanah mengandung bakteri, sel jaringan, dan sel darah putih, yang kemudian menyebabkan tekanan yang lebih besar pada usus buntu membuat jaringan usus mati, berlanjut sampai dinding otot menipis dan akhirnya pecah. Pecahnya usus buntu inilah yang sangat ditakutkan karena dapat berakibat peritonitis dimana terjadinya peradangan pada membran rongga perut yang kemudian dapat

menimbulkan gejala nyeri/sakit perut yang parah secara terus-menerus detak jantung laju dengan cepat, muntah, daerah perut yang membengkak, Demam tinggi, dan kesulitan saat bernapas. Abses (penumpukan nanah pada daerah tubuh), dan kematian, di antara dampak di atas yang paling menonjol adalah nyeri menurut Putu Artha dalam (Nadianti & Joyo 2023).

Nyeri post operasi timbul dikarenakan oleh rangsangan mekanik luka yang menyebabkan tubuh menghasilkan mediator kimia nyeri, sehingga nyeri muncul pada klien post operasi. Berdasarkan lama waktu nyeri, nyeri dapat dibagi menjadi dua yaitu nyeri akut dan nyeri kronik (Sjamsuhidajat, 2015). Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu, Alat ukur yang terstandar untuk mengukur intensitas nyeri menurut (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Pengkajian nyeri dapat di ukur dengan menggunakan alat ukur numeric rating scale (NRS), Numeric Rating Scale (NRS) merupakan alat pengkajian nyeri dengan nilai dari 0 hingga 10, dengan 0 mewakili satu ujung kontinum nyeri (misalnya, tanpa rasa sakit) dan 10 mewakili kondisi ekstrim lain dari intensitas nyeri (misal rasa sakit yang tak tertahankan) hasil dari data pengkajian NRS menghasilkan kesimpulan yaitu nyeri kronik atau nyeri akut (Vitani et.,al 2019).

Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis adalah tindakan mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan obat – obatan, contohnya analgesik. Yang kedua dengan terapi non-farmakologi, yaitu mengurangi atau mengobati nyeri tanpa menggunakan obat – obatan. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan teknik relaksasi Benson (Wainsani & Khoiriyah, 2020).

Menurut Benson relaksasi adalah prosedur untuk membantu individu berhadapan dengan situasi stres, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot, dan memperbaiki gangguan tidur. Relaksasi Benson, yang pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Benson, adalah metode yang dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan respon stress (Benson, 1975).

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan, dengan mengabungkan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur sikap pasrah dan diimbangi dengan nafas dalam, relaksasi ini menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan (Alza et al., 2023).

Relaksasi benson mempunyai tujuan yaitu untuk menciptakan suasana intern yang nyaman sehingga mengalihkan fokus terhadap nyeri yang langsung direspon oleh hipotalamus menjadi kata-kata yang memiliki efek menenangkan sehingga mampu mempengaruhi korteks serebri karena teknik relaksasi ini menyatakan unsur religi didalamnya yang mana setiap individu mempunyai kepercayaan akan "Tuhan dan kuasa-Nya" dimana hal ini semakin membuat efek relaksasi yang pada akhirnya meningkatkan proses analgesia endogen sehingga mampu mengurangi persepsi nyeri (Wahyu, 2018).

Alasan penulis mengambil relaksasi benson ketimbang relaksi lain karena relaksasi ini merupakan relaksasi yang memakai unsur religi dalam pelaksanaannya yang sekaligus melibatkan tuhan dalam proses penyembuhan hal ini sesuai dengan aqidah dalam ajaran islam dimana dalam Al-qur'an dijelaskan bahwasannya Allah SWT berfirman "Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku" (QS. Asy-Syu'ara: 80)." Hal ini membuktikan bahwa segala sesuatu baik itu dalam keadaan sehat atau sakit harus melibatkan

tuhan. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Kuntariastri ( 2017) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan terapi relaksasi lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadianti & Minardo (2023) tentang manajemen nyeri akut pada post laparatomi apendicitis dengan menggunakan relaksasi benson yang menunjukkan hasil setelah pemberian relaksasi benson selama 3 hari intensitas nyeri pasien post operasi Laparatomy mengalami penurunan dengan skor nyeri pasien 6 menjadi 2. Hal ini di dukung oleh penelitian Navaline et al., (2024) tentang penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomy di ruang HCU Cempaka RSUD DR.Moewardi Surakarta dengan hasil penelitian terdapat penurunan skla nyeri dari 6 menjadi 3 setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan untuk menurunkan nyeri : Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post op Appendiksitis Di Ruang Mitra Batik 4 Rumah Sakit Umum dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya".

## METODE

Karya ilmiah Akhir Ners ini Menggunakan metode studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien dengan nyeri post op appendiksitis.Pengambilan kasus pada karya ilmiah akhir Ners ini dilakukan di Ruangan Mitra Batik 4 Rumah Sakit Umum dr. Soekardjo Tasikmalaya pada tanggal 07 November 2024.

## HASIL

Skala Nyeri	Penerapan Teknik Relaksasi Benson		
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Sebelum	Skala Nyeri 6	Skala Nyeri 5	Skala Nyeri 4
Sesudah	Skala Nyeri 5	Skala Nyeri 4	Skala Nyeri 3

Menunjukkan penurunan skala nyeri pada. Hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi benson

menunjukkan skala nyeri pasien itu pada rentang 6 (0-10), sesudah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien. Data tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada pasien post op appendiksitis.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik yang telah dilakukan terdapat temuan hasil tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 113x/menit, pengkajian nyeri dengan format PQRST: pasien mengeluh nyeri perut pada area luka operasi pasien tampak meringis kesakitan, gelisah dan tampak bersikap protektif, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri terasa saat banyak gerak dan berkurang saat istirahat, nyeri dirasakan hanya bagian luka operasi, nyeri juga terasa hilang timbul dengan skala nyeri 6 (0-10). Inspeksi pada area perut terdapat luka operasi dengan panjang 9 cm, luka tampak bersih jahitan rapih dan ditutup oleh kasa lalu hypafix. Palpasi terdapat nyeri tekan di area luka. Auskultasi: bising usus lemah karena baru saja dilakukan operasi. Pasien juga mengeluh enggan bergerak karena merasa sakit saat bergerak sehingga pasien tidak mau melakukan pergerakan dengan kekuatan otot 5/5/4/4. Dari hasil pengkajian ADL pasien dibantu oleh keluarga dan perawat, pasien makan dan minum baru sedikit. Hasil pengkajian psikososial pasien merupakan seorang siswa yang duduk di kelas 10 SMA, pasien memahami kondisinya saat ini.

Masalah yang ditemukan berdasarkan data pengkajian mayor dan minor pada Sdr.B yaitu nyeri akut dan gangguan mobilitas fisik dengan diagnosa keperawatan yang ditegakan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pcedra fisik dan Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri ditandai dengan pasien mengeluh nyeri saat banyak gerak (D.0054) SDKI (2018).

Intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi Benson pada pasien post operasi tidak hanya didukung oleh teori medis dan evidence-based practice, tetapi juga memiliki landasan nilai-nilai spiritual dalam ajaran Islam. Terapi relaksasi Benson yang melibatkan unsur ketenangan, pernapasan terkontrol, dan pengulangan kata

atau kalimat tertentu (seperti dzikir atau doa) sangat relevan dengan prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an dan Hadis yang mendorong ketenangan jiwa, sabar, dan tawakal dalam menghadapi rasa sakit atau ujian. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: *:Ingatlah hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenang"* ( Q.S Ar-Ra'd:28). Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui dzikir, terapi relaksasi Benson dapat diintegrasikan melalui pengulangan kalimat tasbih, tahmid, atau doa pendek selama proses relaksasi. Hal ini memberikan nilai tambah berupa ketenangan spiritual selain efek fisiologis seperti penurunan detak jantung dan tekanan darah.

Fokus perencanaan pada karya ilmiah akhirs ini yaitu berdasarkan penerapan hasil penelitian atau *evidence based practice* dalam mengatasi masalah nyeri pada pasien post Appendik dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu teknik *relaksasi benson* dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op laparatomy (Nadianti & Minardo, 2023).

Berdasarkan uraian fakta dan teori penulis berasumsi bahwa perencanaan untuk mengatasi masalah nyeri akut dapat menggunakan terapi non farmakologi dengan terapi *relaksasi benson* yang dapat menurunkan kecemasan sekaligus nyeri yang dirasakan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi et al., (2023) teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post op laparatomy.

Adapun fokus implementasi untuk menurunkan skala nyeri yang berupa penerapan hasil penelitian dilakukan berdasarkan perencanaan pada Sdr.B yaitu dilakukan selama 3 hari, 1 kali sehari dengan waktu 10-15 menit, sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Islam Kemuhammadiyah yaitu membaca basmalah sebelum tindakan dan mengakhiri tindakan dengan membaca hamdalah dan doa untuk kesembuhan.

Implementasi teknik relaksasi benson pada hari pertama Sdr.B dapat menurunkan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi 5 dan hasil dari SLKI

yaitu keluhan nyeri menurun, bersikap protektif menurun, gelisah menurun, frekuensi nadi membaik. Pada hari ke tiga nyeri yang dirasakan oleh pasien menurun dengan skala nyeri 3 dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, bersikap protektif menurun, gelisah menurun, frekuensi nadi membaik, dengan hal ini terbukti bahwa penerapan relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri sesuai dengan penelitian (Wahyudi et al., 2023).

Setelah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan hasil pasien mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala nyeri 5 (0-10). Kemudian implementasi pada hari ke dua, setelah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan skala nyeri berkurang 4 (0-10). Di hari ketiga setelah dilakukan teknik relaksasi benson menunjukkan hasil pasien mengatakan nyeri sudah berkurang dibandingkan sebelumnya dengan skala nyeri 3(0-10). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kinanti (2021) terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut. Pada hari pertama skala nyeri adalah 6. Setelah dilakukan relaksasi benson maka skala nyeri turun menjadi 5. Pada hari kedua skala nyeri juga kembali turun dari 5 menjadi 4 setelah diberikan relaksasi benson. Dan pada hari ketiga setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan relaksasi benson maka skala nyeri kembali turun menjadi 3.

Berdasarkan uraian fakta dan teori penulis berasumsi bahwa perencanaan untuk mengatasi masalah nyeri akut dapat menggunakan terapi non farmakologi dengan terapi *relaksasi benson* yang dapat menurunkan kecemasan sekaligus nyeri yang dirasakan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi et al., (2023) teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post op laparatomy.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Studi kasus ini melibatkan satu responden dengan diagnosis medis post op apendisitis dan skala nyeri 6. Selama 10-15 menit, penggunaan relaksasi benson berhasil menurunkan skala nyeri. Intensitas

nyeri post op appendiksitis pasien, yang awalnya berada pada skala 6, menurun menjadi skala 3 setelah diterapkan teknik relaksasi autogenik.

## REFERENSI

- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561–567.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow and Company (Mariam Z. Klipper (ed.)). William Morrow and company.
- Kinanti, M. (2021). PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSUD SITI AISYAH KOTA LUBUKLINGGAU TAHUN 2021 Disusun. *Katalog.Ukdw.Ac.Id*, 1–3. [http://katalog.ukdw.ac.id/id/eprint/6167%0Ahttps://katalog.ukdw.ac.id/6167/1/62170056\\_bab1\\_bab5\\_daftar\\_pustaka.pdf](http://katalog.ukdw.ac.id/id/eprint/6167%0Ahttps://katalog.ukdw.ac.id/6167/1/62170056_bab1_bab5_daftar_pustaka.pdf)
- Kuntariastri, D. (2017). PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP RESPON NYERI PADA PASIEN POST TUR PROSTAT DI RSUD CENGKARENG JAKARTA BARAT Desi.
- Nadianti, R. N., & Joyo, M. (2023). Manajemen Nyeri Akut pada Post Laparatomi Apendisitis. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(1), 75–87.
- Nadianti, R. N., & Minardo, J. (2023). Manajemen Nyeri Akut pada Post Laparatomi Apendisitis di RSJ Prof. Dr. Sorejo Magelang. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 75–87. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.253>
- Navaline Aulia Hexendri, Eska Dwi Prajayanti, & Isti Wulandari. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang HCU Cempaka RSUD dr. Moewardi Surakarta. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(3), 100–109. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i3.3989>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 444–451. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.ph>

- Soetmadji, W. D., Ratnawati, R. & Sujuti. (2019). *Buku Ajar Patofisiologi*. Elsevier Inc.
- Wahyu, A. (2018). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1).
- Wahyudi, A., Prajayanti, E. D., & Prastiwi, Y. I. (2023). Application Of Benson's Relaxation Technique To The Level Of Pain Perception In Post Laparatomy Patients At RSUD Ir. Soekarno Suko. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 122–130.
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>