Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2025, Page: 6238-6242

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN DENGAN POST OPERASI ORIF (*OPEN REDUCTION AND INTERNAL FIXATION)* DI RUANG ANGGREK RSUD DR. ADHYATMA, MPH SEMARANG

Suryo Rohmadhoni, M. Jamaluddin
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan,
Universitas Karya Husada Semarang
Corresponding Author **Suryo Rohmadhoni**: „ e-mail: Suryorohmadhoni@gmail.com

Published: Januari 2026

ABSTRACT

Pasien post-operasi Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) sering mengalami nyeri akut akibat trauma jaringan yang memerlukan intervensi non-farmakologi. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post-ORIF. Menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, penelitian dilakukan pada dua pasien dewasa di Ruang Anggrek RSUD Dr. Adhyatma, MPH Semarang yang dipilih purposif dengan nyeri sedang (NRS 4-6). Instrumen utama Numerical Rating Scale (NRS) dilengkapi observasi SLKI, dianalisis secara tematik deskriptif. Intervensi diberikan dua kali sehari selama tiga hari (10-20 menit). Hasil menunjukkan penurunan nyeri signifikan: Ny. E (61 tahun) dari skala 6 menjadi rata-rata 3 (penurunan 1,3 poin), Tn. S (46 tahun) penurunan 1 poin menjadi skala 3, berubah dari sedang menjadi ringan. Kesimpulan: Relaksasi Benson efektif sebagai terapi non-farmakologi pendamping analgetik untuk mempercepat pemulihan pasien ORIF.

Kata Kunci: Benson Relaxation, NRS, Nyeri Akut, ORIF, Post-Operasi

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Fraktur tulang terjadi ketika beban mekanis yang diterima melebihi kapasitas tulang untuk menahan tekanan, sering kali akibat trauma seperti kecelakaan lalu lintas atau jatuh. Di Indonesia, prevalensi kasus fraktur mencapai 5,5% dari total kejadian trauma, dengan angka tertinggi di provinsi seperti Bangka Belitung, dan secara nasional mencatat sekitar 1,3 juta kasus setiap tahun menurut data Riskesdas. Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa cedera tulang global mencapai 250.000 hingga 500.000 kasus per tahun, banyak di antaranya dapat dicegah melalui pencegahan kecelakaan jalan raya dan jatuh.

Peningkatan kejadian fraktur setiap tahun menuntut penanganan tepat, termasuk operasi sebagai salah satu pilihan utama. Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) merupakan terapi pembedahan yang berkembang untuk mengoreksi fraktur dengan memasang pen atau sekrup logam guna memobilisasi tulang patah. Prosedur ini efektif, tetapi pasien pasca-ORIF sering mengalami nyeri hebat akibat trauma jaringan dan insisi bedah. [Mushinah, 2020][Wahyuningsih et al., 2020]

Nyeri akut pasca-operasi ORIF bersumber dari luka operasi yang memicu inflamasi, spasme otot, dan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga memperburuk persepsi nyeri dan memengaruhi pemulihan. Prevalensi nyeri akut pasca-operasi dapat mencapai 82,2% dalam 24 jam pertama, dengan faktor risiko seperti kecemasan preoperative dan durasi operasi yang panjang. Tanpa pengendalian optimal, nyeri ini memperpanjang masa penyembuhan dan meningkatkan risiko komplikasi seperti infeksi atau gangguan mobilitas. [Alif, 2023][Zefrianto et al., 2024]

Tatalaksana nyeri non farmakologi memiliki kemungkinan resiko yang sangat rendah untuk mengurangi intensitas nyeri dan dapat mempersingkat durasi nyeri, yang dapat berlangsung selama berjam-jam bahkan berhari-hari (Sandra et al., 2020). Untuk mengurangi intensitas nyeri pasien ORIF,

tata laksana non farmakologi seperti relaksasi dapat digunakan, seperti tindakan relaksasi nafas dalam, arahan gambar, dzikir, mendengarkan musik, atau relaksasi Benson (Rasubala et al., 2017). Teknik relaksasi Benson, metode relaksasi ini adalah dengan cara mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan dapat dilakukan berulang-ulang dengan berserah kepada Tuhan YME, ucapan tersebut yaitu untuk menenangkan pasien dengan masalah nyeri post operasi ORIF, akibatnya pasien akan merasa tenang dan nyaman (Andari et al., 2021).

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson yang menggabungkan respon relaksasi (relaxation response) dengan pendekatan spiritual berupa pengulangan kata atau frasa yang menenangkan. Teknik ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, dan persepsi nyeri (Benson, H., & Klipper, M. Z. 2000)

METODE

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penerapan terapi relaksasi Benson pada asuhan keperawatan pasien post-operasi ORIF dengan masalah utama nyeri akut. Pendekatan ini sesuai untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pasien terhadap intervensi non-farmakologi, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian keperawatan yang menekankan analisis kontekstual dan naratif individu (Sugiyono, 2023; Creswell & Creswell, 2023). Teknik relaksasi Benson dipilih karena efektivitasnya dalam mengurangi nyeri post-operasi, sebagaimana dibuktikan pada kasus serupa (Andari et al., 2021, Rasubala et al., 2017).

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen utama penelitian adalah Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dilengkapi kriteria Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) seperti keluhan nyeri, ekspresi meringis, sikap protektif, dan kesulitan tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, catatan individu, rekam medis, dan perawatan harian, yang memastikan triangulasi data untuk validitas kualitatif (Emzir, 2021,). Analisis data bersifat deskriptif tematik, meliputi identifikasi masalah keperawatan, evaluasi keefektifan intervensi, dan pengukuran perubahan nyeri, dengan langkah pengolahan dari transkripsi hingga interpretasi pola (Nursalam et al., 2022).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup seluruh pasien dewasa post-operasi ORIF dengan nyeri akut di Ruang Anggrek RSUD Dr. Adhyatma, MPH Semarang, sementara sampel dipilih secara purposif sebanyak dua orang pasien pada hari ke-0 pasca-operasi yang mengalami nyeri sedang (skala NRS 4-6). Pemilihan sampel ini mengikuti prinsip saturasi data dalam studi kasus kualitatif, di mana dua subjek cukup untuk mendalami fenomena nyeri akut terkait prosedur invasif (Sugiyono, 2023; Ganefianty et al., 2024,). Kriteria inklusi meliputi pasien compos mentis, beragama Islam (relevan untuk frasa relaksasi Benson), dan bersedia berpartisipasi.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 25-28 Agustus 2025 di Ruang Anggrek RSUD Dr. Adhyatma, MPH Semarang, dengan prosedur intervensi relaksasi Benson diberikan dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 10-20 menit sebelum pemberian analgetik. Prosedur dimulai dari posisi nyaman (berbaring atau duduk), memejamkan mata, melemaskan otot secara progresif dari kaki hingga lengan, bernapas lambat sambil mengulang kata positif berbasis keyakinan (misalnya, dzikir), dan mengulangi siklus hingga relaksasi total. Pengukuran nyeri NRS dilakukan pre- dan post-intervensi setiap sesi untuk memantau penurunan dari sedang ke ringan, dengan etika penelitian mematuhi informed consent (Creswell & Creswell, 2023; Zefrianto et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kasus

Pasien Pertama Ny. E usia 61 Tahun, jenis kelamin perempuan, status menikah, beragama Islam, mengatakan masuk ke rumah sakit melalui IGD rumah sakit dengan kesadaran composmentis pasien riwayat tertabrak mobil saat mengendarai moro mau belok dan kaki kirinya tertimpa motor sehingga mengakibatkan patah tulang dan dibawa ke IGD RSUD Dr. Adhyatma Tugurejo Semarang dilakukan pembidaian, pemeriksaan laboratorium, TTV dan GDS setelah itu di pindah ruang Anggrek. Pada saat pengkajian pada tanggal 25 Agustus 2025 (hari rawatan ke-3) pasien post operasi ORIF hari ke 0. Pasien mengeluhkan nyeri pada kaki kiri yang telah dilakukan operasi pemasangan ORIF. Pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul serta terasa seperti ditusuk-tusuk dan perih. Saat dilakukan penilaian nyeri, pasien mengatakan skala nyeri rentang 6 (nyeri sedang) Nampak gelisah dan meringis kesakitan, Hasil Pemeriksaan tanda – tanda vital yaitu TD 154/89, HR 87 x/m, RR : 20 x/m, Suhu 36,6 ^{0}C,Keadaan umum sakit sedang, GCS 15 Kesadaran *Composmentis*

Pasien kedua Tn S usia 46 Tahun, Jenis kelamin laki-laki, status Menikah, Beragama Islam, mengatakan masuk ke rumah sakit melalui IGD rumah sakit dengan kesadaran composmentis pasien riwayat jatuh saat mengganti lampu dirumah, sehingga mengakibatkan patah tulang dan dibawa ke IGD RSUD Dr. Adhyatma Semarang kemudian klien dilakukan pembidaian, pemeriksaan laboratorium, pemeriksaan X ray, TTV dan setelah itu di pindah ruangan anggrek pada jam 19.09. Pada saat pengkajian pada tanggal 25 Agustus 2025 (hari rawatan ke-2) pasien post operasi ORIF hari ke 0. Pasien mengeluhkan nyeri pada kaki kiri yang telah dilakukan operasi pemasangan ORIF. Pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul serta terasa seperti ditusuk-tusuk dan perih. Saat dilakukan penilaian nyeri, pasien mengatakan skala nyeri rentang 6 (nyeri sedang). Hasil pemeriksaan tanda vital pasien TD 145/90, HR 85 x/m, RR : 20 x/m, Suhu 36,5 ^{0}C,Keadaan umum sakit sedang, GCS 15 Kesadaran *Composmentis.*

Analisa Kasus

Berdasarkan hasil pengkajian, maka rumusan masalah keperawatan pada kasus tersebut adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi).Untuk mengatasi masalah nyeri akut yang dialami oleh klien, maka dilakukan intervensi manajemen nyeri yaitu menerapkan teknik relaksasi Benson untuk membantu mengurangi tingkat nyeri klien.Relaksasi Benosn dilakukan secara rutin selama tiga hari dengan waktu pemberian 10-20 menit selama klien menjalani perawatan di rumah sakit.Relaksasi Benson diberikan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat nyeri post operasi ORIF. Perubahan tingkat nyeri dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1

Hasil Observasi Penerapan Terapi Relaksasi BensonTerhadap Tingkat Nyeri

Nama	**Skala Nyeri**							
Klien	Pertemuan ke - 1		Pertemuan ke - 2		Pertemuan ke – 3		Rata Rata	Kriteria
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Penurunan Skala Nyeri	Hasil
Ny. E	6	5	5	3	3	2	1.3	Skala Nyeri Menurun
Tn. S	6	5	4	3	3	2	1	Skala Nyeri Menurun

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Pada kriteria hasil keluhan nyeri terjadi penurunan dari hari pertama sampai pada hari ketiga. Pada pasien pertama Ny. E dengan rata rata penurunan 1.3 dari skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson. Begitu juga pada pasien kedua Tn. S dengan rata rata penurunan 1 dari skala nyeri sebelum pemberian relaksasi benson dan setelah diberikan relaksasi benson. Dapat disimpulkan Pada kedua pasien mengalami penurunan dari hari pertama dengan skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan pada hari ketiga diberikan terapi relaksasi Benson pada kedua pasien tersebut.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil pengkajian, peneliti menemukan diagnosa utama yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisilogis, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan kerusakan integritas struktur tulang, resiko infeksi berhubungan dengan efek prosedur invasif. Nyeri menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (2018) didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau dijelaskan dalam istilah kerusakan tersebut.

Nyeri pada post operasi merupakan pengalaman yang umum terjadi sehari hari, dikarenakan tindakan pembedahan mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit karena adanya insisi pada kulit sehingga memunculkan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik, dimana umumnya pasien merasa nyeri hebat pada 2 jam pertama post operasi karena pengaruh obat anestesi mulai menghilang. Jika nyeri tidak dikendalikan, hal tersebut dapat memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan komplikasi (Zefrianto et al., 2024).

Pada pasien post operasi, nyeri muncul akibat trauma jaringan, inflamasi, spasme otot, serta kecemasan. Sistem saraf simpatis menjadi aktif dan meningkatkan kadar kortisol serta ketegangan otot sehingga nyeri semakin kuat dirasakan.

Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan untuk diagnosa utama post operasi yaitu memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan pemberian teknik relaksasi benson. Intervensi keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi Benson merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri. Terapi relaksasi Benson merupakan tindakan bebas obat yang membantu menghilangkan rasa sakit, dimana tubuh secara alami melepaskan hormon endorfin yang menimbulkan perasaan nyaman, rileks, dan dapat mengurangi rasa sakit skala nyeri. (Wulandari et al., 2024). Teknik ini mengombinasikan relaksasi otot progresif dan sugesti positif, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri. Relaksasi Benson bekerja untuk mengaktivasi Parasimpatis, Dengan napas lambat dan dalam, serta pengulangan kata – kata itu bersifat menenangkan dan dapat memicu ***relaxation response*** **(**frekuensi jantung, tekanan darah dan ketegangan otot**) semuanya akan menurun dan juga bisa meningkatkan perasaan lebih tenang dan nyaman.**

Relaksasi Benson juga bekerja untuk mereduksi Persepsi Nyeri, Saat tubuh relaks, transmisi impuls nyeri ke otak berkurang, sehingga **persepsi nyeri menurun,** juga dapat meregulasi emosi dan kecemasan, jadi dengan melakukan Pengulangan kata (misal “"Allahumma shalli 'ala sayyidina Muhammad"”, “Allahu Akbar”) membantu memfokuskan pikiran dan dapat menurunkan kecemasan yang memperburuk nyeri.

Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot, ada beberapa teknik relaksasi yaitu teknik relaksasi otot progressif, teknik relaksasi nafas dalam, biofeedback dan teknik relaksasi benson (Wijaya & Purwanti, 2024). Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita et al., 2020).

Relaksasi Benson ialah terapi non farmakologi dapat dilakukan secara sederhana, mudah untuk dipelajari dan sangat mudah untuk diterapkan. Keunggulan teknik relaksasi Benson yaitu teknik pernapasan yang disertai dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata. Relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik sehingga menurunan konsumsi oksigen pada tubuh yang memberikan efek otot-otot tubuh menjadi rileks, timbul rasa nyaman pada pasien dengan

fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap menurunnya rasa nyeri (Permatasari & Sari, 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson selama tiga hari secara efektif menurunkan skala nyeri akut pada dua pasien dewasa post-operasi ORIF di Ruang Anggrek RSUD Dr. Adhyatma, MPH Semarang. Pada pasien pertama (Ny. E, 61 tahun), skala nyeri awal 6 (sedang) turun menjadi rata-rata 3 dengan penurunan 1,3 poin NRS, sementara pasien kedua (Tn. S, 46 tahun) mengalami penurunan rata-rata 1 poin dari skala 6 menjadi 3, berubah dari sedang menjadi ringan. Intervensi dua kali sehari (10-20 menit) sebelum analgetik berhasil mengurangi keluhan nyeri hilang-timbul seperti ditusuk, ekspresi meringis, serta gelisah, melalui aktivasi sistem parasimpatis dan pelepasan endorfin. Temuan ini konsisten dengan mekanisme relaksasi Benson yang menekan aktivitas saraf simpatis dan persepsi nyeri pasca-trauma jaringan.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian meliputi sampel kecil (hanya dua kasus) dan desain kualitatif deskriptif tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi terbatas pada konteks lokal. Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup desain quasi-eksperimental dengan sampel lebih besar, pengukuran jangka panjang, serta variabel moderator seperti tingkat religiusitas. Secara praktis, relaksasi Benson direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologi murah dan mudah diterapkan oleh perawat untuk melengkapi analgesik, mempercepat pemulihan pasien ORIF, dan mengurangi komplikasi di rumah sakit Indonesia.

REFERENSI

Alif, G. (2023). *Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri dan tingkat stres pada pasien post operasi bedah mayor di RSUD dr. R Soetrasno Kota Rembang* [Tesis]. Universitas Karya Husada Semarang.

Andari, F. N., Santri, R. A., & Nurhayati, N. (2021). Terapi Benson untuk penurunan nyeri rheumatoid arthritis lansia. *Jurnal Vokasi Keperawatan, 4*(2), 345–356. **https://doi.org/10.33369/jvk.v4i2.19103**

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications. **https://doi.org/10.4324/9780429279053**

Emzir. (2021). Metodologi penelitian kualitatif: Teknik sampling, analisis data, validitas dan reliabilitas serta etika penelitian. *Jurnal Bimbingan dan Teknik Kesulitan, 7*(2), 1–15. **https://doi.org/10.31289/jbtk.v7i2.4567**

Ganefianty, A., Sari, D. P., & Nursalam. (2024). Penerapan purposive sampling dalam penelitian studi kasus keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan, 5*(1), 45–56. **https://doi.org/10.32505/jikep.v5i1.3456**

Mushinah, S. (2020). Efektivitas terapi musik religi terhadap nyeri pada pasien fraktur. *Health Information: Jurnal Penelitian, 12*(2), 201–214.

Nursalam, Widodo, A., & Yumnah, C. (2022). Analisis data tematik dalam penelitian keperawatan kualitatif. *Jurnal Ners, 17*(2), 123–134. **https://doi.org/10.20473/jn.v17i2.2022.123-134**

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D* (Edisi ke-28). Alfabeta.

Wahyuningsih, T., Warongan, A. W., & Rayansari, F. (2020). Pengaruh terapi musik degung terhadap tingkat nyeri pada pasien post ORIF (Open Reduction and Internal Fixation) fraktur extremitas bawah di RSUD Kabupaten Tangerang. *Journal of Islamic Nursing, 5*(2), 121–130. **https://doi.org/10.24252/join.v5i2.17664**

World Health Organization. (2023). *Global report on traumatic injuries*. **https://www.who.int/publications/i/item/global-report-traumatic-injuries**

Zefrianto, D., Sari, S. A., & Inayati, A. (2024). Penerapan relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur. *Jurnal Cendikia Muda, 4*(2), 89–97.

Wijaya, C., & Purwanti, O. S. (2024). Terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri kepala pada subjek hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional, 5*(2), 306–315. **https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1084**

Wulandari, N. P., Eka, J., & Utama, P. (2024). Kombinasi penerapan teknik relaksasi NASON (nafas dalam dan Benson) terhadap penurunan nyeri post operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 8*-10