ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI PASIEN PERAWATAN LUKA POST DEBRIDEMENT

Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Post-Debridement Wound Care Patients

Fitri Mardiantin[1], Wahyuni Sundussiyah[2], Cicillia Nony Ayuningsih Bratajaya[3], Riska Subhianti Putri[4]
[1]Mahasiswa Program Studi pendidikan profesi ners Universita Medika Suherman
[234]Dosen Program Studi pendidikan profesi ners Universita Medika Suherman
Jalan Raya Industri Pasir Gombong Jababeka Cikarang Utara Bekasi, Jawa Barat – 17534
E-mail : mardiantinfitri@gmail.com,
*corresponding Author
Tanggal *Submission*: 23-04-2025, Tanggal diterima:28-06-2025

ABSTRAK

Nyeri pada saat dilakukan debridement membuat pikiran dan aktivitas pasien terganggu, sehingga di butuhkan adanya manajemen nyeri dalam membantu mengurangi nyeri tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien perawatan luka post debridemen . Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Sampel terdiri dari 30 pasien yang dipilih secara purposive sampling. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan setelah intervensi relaksasi Benson. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson, dengan penurunan rata-rata sebesar 0,45 skala nyeri (p = 0,000). Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri adalah 5,50, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 5,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri pasien perawatan luka post debridemen. Oleh karena itu, teknik ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan sebagai metode nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan pasien.
Kata Kunci : Relaksasi Benson; Skala Nyeri; Luka Post Debridemen; Keperawatan

ABSTRACT

Pain experienced during debridement can interfere with patients' cognitive function and daily activities, highlighting the need for effective pain management strategies. This study aimed to examine the effect of Benson relaxation therapy on pain levels in post-debridement wound care patients in the Jasmine Ward of XX Hospital, Bekasi. A quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach was employed. The sample consisted of 30 patients selected through purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the Benson relaxation intervention. The results showed a statistically significant reduction in pain levels following the intervention, with a mean decrease of 0.45 on the pain scale (p = 0.000). The average pain score prior to the intervention was 5.50, which decreased to 5.05 post-intervention. In conclusion, Benson relaxation therapy is effective in reducing pain in patients undergoing post-debridement wound care. This non-pharmacological technique is recommended for integration into nursing practice to enhance patient comfort and promote holistic care.
Keywords : Benson Relaxation; Pain Scale; Post-Debridement Wound; Nursing

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini berada di posisi 7 di dunia untuk penderita diabetes, dengan 10 juta orang, dan diperkirakan akan naik ke posisi 6 pada tahun 2040 dengan 16,2 juta orang yang mungkin mengalami komplikasi luka kaki diabetic (LKD). Pada tahun 2030, penderita diabetes diperkirakan mencapai 11,3% (634 juta orang) dan naik menjadi 12,2% (783 juta) pada tahun 2045. Menurut penelitian kesehatan dasar yang dilakukan oleh kementrian kesehatan republik Indonesia (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi penyakit tidak menular, termasuk diabetes mellitus, meningkat menjadi 8,5 persen dari 6,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2020).

Peningkatan kadar glukosa darah juga dikenal sebagai hiperglikemia, adalah tanda gangguan metabolik yang dikenal sebagai diabetes mellitus (DM). Gangguan ini dapat terjadi karena kerusakan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit metabolik kronis yang dikenal sebagai DM menyebabkan kadar gula darah tinggi karena ketidakmampuan pasien untuk menghasilkan insulin dengan benar (Brunner & Suddarth, 2014).

Penyakit diabetes melistus (DM) merupakan penyakit dimana penderitanya tidak bisa mengontrol kadar gula di dalam tubuhnya. Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang terjadi pada pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur kadar gula darah atau glukosa), atau tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan (Nuryanti, & Beatrixelizabeth, 2023) Luka adalah hal yang umum bagi penderita diabetes melitus. Proses penyembuhan luka ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti lingkungan luka yang lembab, kurang tidur atau istirahat, penggunaan obat yang mengandung antiseptik, sel debris, jaringan mati, radiasi, anemia, usia, sistem kekebalan, rokok, dan stres (Ayuningsih Bratajaya, 2023).

Laporan *World Healt Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukan prevalensi diabetes mellitus tipe 2 mengalami kenaikan secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Sekitar 422 juta jiwa orang seluruh dunia mengalami diabetes mellitus, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami 15 juta kematian. Sementara itu, prevalensi diabetes didunia dan kawasan asia tenggara adalah berturut-turut 10,6% dan 8,8% pada tahun 2021.

Diabetes lebih umum di negara berpenghasilan menengah dan rendah. 1,6 juta kematian secara langsung disebabkan oleh diabetes pada tahun 2015, dan 2,2 juta kematian tambahan disebabkan oleh glukosa darah tinggi pada tahun 2012. Dengan presentasi 6,7%, diabetes adalah penyebab kematian terbesar ketiga di Indonesia, setelah penyakit jantung koroner (12,9%) dan stroke (21,1%). Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, disabilitas, dan kematian dini jika tidak ditangani.

Pada tahun 2020 dari jumlah perkiraan penderita DM di Kota Bekasi sebanyak 44.714 orang, sebanyak 58.270 penderita telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar atau sebesar 130,3 persen. Pelayanan kesehatan ini dilakukan baik pada tingkat pertama (Puskesmas), maupun pada rujukan (rumah sakit). Penderita DM tampaknya tersebar di setiap kecamatan Kota Bekasi. Jumlah penderita diabetes mellitus di Kabupaten Bekasi

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

mencapai 242.169 pada tahun 2020, meningkat dari 1,3 % pada tahun 2013 menjadi 1,7% pada tahun 2018 (Profil Kesehatan Kota Bekasi, 2020).

Nyeri setelah debridement berbeda-beda, tergantung pada individu, dan seringkali meningkat saat bergerak karena trauma dari proses inflamasi selama istirahat (Badriah et al., 2023). Perawat melakukan penilaian nyeri pada luka sebelum, selama, dan setelah dilakukan debridement serta mengajukan pertanyaan jika, kapan dan bagaimana rasa nyeri saat dinilai untuk menentukan penyebab mempengaruhi pengalaman nyeri (Badriah et al., 2023).

Luka yang terdapat pada ekstremitas bawah atau yang dinamakan dengan ulkus diabetik terjadi karena perubahan patologis akibat adanya infeksi sehingga menimbulkan ulserasi yang berhubungan dengan abnormalitas neurologis, dan penyakit perifer dengan derajat yang bervariasi serta merupakan komplikasi DM pada ekstremitas bawah. Jumlah luka kaki diabetik di Indonesia pada tahun 2001 mencapai 8 kasus, dengan tingkat amputasu 30% dan tingkat kematian 32%. Angka kejadian luka kaki diabetik di seluruh dunia mencapai 6,3%, dengan kasus paling tinggi di Amerika Serikat sebesar 13%, dan kasus terendah di Asia sebesar 3,0% (Zhang et al., 2019).

Melakukan perawatan luka adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah ulkus diabetik. Perawatan luka adalah tindakan merawat luka dengan menciptakan kondisi lembab pada luka sehingga dapat membantu porses epitelisasi dan penyumbuhan luka. Perawatan membersihkan luka dapat dilakukan dengan menggunakan cairan fisiologi seperti normal saline (NaCL 0.9%) untuk mempertahankan kelembaban luka dan menjaga granulisasi kering (Gaol & Phonna, 2023). Tindakan debridement merupakan salah satu cara untuk membersihkan ulkus diabetic yang mengacu pada debridement berulang, debridement kontrol bakteri, dan control kelembaban luka, yaitu dengan menghilangkan jaringan mati, jaringan yang sudah eksudat. Pada saat pengambilan jaringan nektotik membuat klien tidak nyaman dan merasa nyeri (Sari, 2021, hal 38).

Upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi (Brunner & Suddarth, 2019, hal 218). Terapi farmakologi biasa dilakukan dengan obat opioid narkotik, non opioid/NS AIDs (Nonsteroid Anti-Inflamation Drugs), sedangkan tindakan non farmakolohi yaitu dengan teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi nafas dalam (Tamsuri, 2019).

Terapi relaksasi benson adalah metode pengembangan dari teknik relaksasi napas dalam dengan menyertakan faktor keyakinan dan kepercayaan yang membuat suasana lingkungan yang nyaman yang pada akhirnya menolong pasien dalam pencapaian tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang tinggi, teknik relaksasi benson ini juga memberikan efek yang dapat menjadikan tubuh kita menghasilkan hormon alami yang dihasilkan oleh tubuh dapat bermanfaat untuk menghilangkan rasa nyeri (Proses analgesia endogen) secara alami atau yang disebut dengan hormon endorphine (Devi & Marisi, 2022).

Penelitian Nofitas Wulansari, (2016) yang berjudul "Efektifitas teknik relaksasi benson dan napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien yang dilakukan perawatan ulkus diabetic di RSUD Tugurejo" menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasilnya. Terlihat dari uji Wilcoxon, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi; p-valuenya adalah 0,006, yang menunjukkan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

bahwa pasien diabetes memiliki tingkat nyeri yang berbeda sebelum dan sesudah teknik relaksasi Benson dan teknik pernapasan dalam.

Berdasarkan data rekam medis di ruangan Jasmine RS XX Bekasi tentang pasien DM dengan debridement 3 bulan terakhir yaitu bulan September – November 2024 sebanyak 60 orang. Study pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15–20 November 2024 ada 10 pasien yang telah menjalani post-debridement mengalami nyeri hebat 3 pasien, skala nyeri sedang 5 pasien dan skala nyeri ringan 2 pasien juga diberikan teknik relaksasi benson. Pasien mengatakan bahwa nyeri mereka berkurang setelah terapi relaksasi benson diberikan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kejadian DM yang meningkat dari tahun ke tahun akan menyebabkan infeksi, glukosa ketoasidosis, dan kekurangan glukosa dalam tubuh. Akibat dari gangguan arteri perifer dan tekanan oksigen transkutan pada pembuluh darah mengakibatkan ulkus neuropatik disertai kalus dan nekrosis sehingga mengakibatkan luka. Tindakan debridement merupakan salah satu cara membersihkan luka ulkus diabetik yang mengacu pada debridement berulang, kontrol bakteri, kelembaban luka. Selama prosedur debridement, nyeri adalah kondisi yang tidak nyaman yang dialami pasien, yang dapat mengganggu pikiran dan aktivitas mereka. Salah satu metode relaksasi Benson adalah menurunkan nyeri pasien untuk membuatnya rileks dan merasa nyaman, sehingga berbagai aspek dapat diperbaiki, khususnya fisik, seperti mengurangi rasa cemas dan normalnya detak jantung. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada perawatan luka post debridement" karena hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif dalam mengurangi skala nyeri pada pasien yang menjalani perawatan luka post debridement.

METODE PENLITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest untuk mengukur pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien post debridement. Sampel diambil secara purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Data dikumpulkan menggunakan skala numerik nyeri (NRS) sebelum dan sesudah terapi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tahun 2025.

Kategori		Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur	40-50	5	16,7
	50-60	19	63,3
	60-70	6	6
	Total	30	100
Jenis Kelamin	Perempuan	16	53,3
	Laki-laki	14	46,7
		30	100
Pendidikan	SD	5	16,7
	SMP	16	53,3
	SMA	9	30

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Total	30	100

Berdasarkan Hasil Uji Statistik, frekuensi karakteristik responden umur 50-60 sebanyak 19 responden (63,3), Jenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (53,3), dan kategori pendidikan SMP sebanyak 16 responden (53,3%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Skala Nyeri Pretest Terapi Relaksasi Benson tahun 2025.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
1	Nyeri Ringan (1-3)	0	0
2	Nyeri Sedang (4-6)	24	80%
3	Nyeri Berat (7-10)	6	20%
	Total	30	100%

Berdasarkan Hasil Uji Statistik, frekuensi responden pretest terapi relaksasi benson didapatkan hasil dengan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 24 orang (80%) dan kategori Skala Nyeri Berat (7-10) sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Responden Skala Nyeri Post test Terapi Relaksasi Benson tahun 2025.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
1	Nyeri Ringan (1-3)	4	13,3%
2	Nyeri Sedang (4-6)	26	86,7%
3	Nyeri Berat (7-10)	0	0
	Total	30	100%

Berdasarkan Hasil Uji Statistik, frekuensi responden Post Test terapi relaksasi benson didapatkan hasil dengan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 4 orang (13,3%) dan kategori Skala Nyeri Sedang (4-6) sebanyak 26 orang (86,7%).

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Responden Skala Nyeri Pre Dan Post Test Terapi Relaksasi Benson tahun 2025.

No	Skor Nyeri	N	Mean	Median	SD	Min-Max	*CI For Mean 95%*
1	Pre Intervensi	30	5,60	5,50	0,932	4-7	5,25-5,95
2	Post Intervensi		4,50	4,60	0,90	3-6	4,16-4,84

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Tabel 3.4 menunjukan bahwa rata rata skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 5,60 dan standar deviasi 0,932. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skala nyeri antara 5,25-5,95.

Hasil analisa didapatkan bahwa skor nyeri responden setelah diberikan intervensi relaksasi benson dengan rata-rata 4,50 dan standar deviasi 0,90. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skor nyeri antara 4,16-4,84.

Tabel 3.5 Test Normality data

	Shapiro-Wilk		
	Statitic	Df	Sig. (p *Value*)
Nyeri PreTest	0,874	30	0,002
Nyeri PostTest	0,883	30	0,003

Berdarkasn hasil Uji statistik Test Normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk* didapat hasil Nyeri PreTest P value 0,002 < 0,05 yang berarti data tidak berdistribusi normal dan hasil data PostTest P value 0,003 < 0,05 yang berarti data tidak berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas di atas maka data dilakukan uji Wilcoxon.

Tabel 3.6 Perbedaan nilai rata-rata skala nyeri responden sebelum dan setelah intervensi 2025.

Pre & post test		N	Mean rank
	Negative ranks	30	15,50
	Positive ranks	0	0,00
	Ties	0	
	Total	30	

Tabel 3.6 Hasil uji statistik di dapat hasil bahwa nilai negative ranks 15,50 dari 30 responden yang menunjukan bahwa dari 30 responden mengalami penurunan skala nyeri dari sebelum dilakukan tindakan interveni dan skala nyeri setelah dilakukan tindakan intervensi.

Tabel 3.7 Uji Wilcoxon

Variabel Terapi Relaksasi Benson	Responden	Presentase	Median Skala Nyeri	Perbedaan *Median*	P Value
	N	%			
Pre Test	30	100	5,50	0,9	0,000
Post Test	30	100	4,60		
Total			0,9		

Tabel 3.7 berdasarkan hasil uji wilcoxon sign rank test didapatkan bahwa selisih penurunan rata-rata skala nyeri 0,9 skala nyeri. Hasil uji statistic menunjukan p value

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

p=0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan setelah di berikan teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasien yang dilakukan debridement.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 3.1, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 50-60 tahun (63,3%), berjenis kelamin perempuan (53,3%), dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP (53,3%). Karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan diketahui dapat memengaruhi persepsi dan respons individu terhadap nyeri. Kelompok usia 50-60 tahun sering mengalami perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi persepsi nyeri. Namun, penelitian oleh Hidayati et al. (2021) tidak menemukan hubungan signifikan antara usia dan skala nyeri pada pasien neuralgia trigeminal (Hidayati et al., 2021).

Selain itu, perempuan cenderung lebih sering mengalami nyeri dibandingkan laki-laki, yang dapat disebabkan oleh perbedaan hormonal dan psikologis. Namun, studi yang sama oleh Hidayati et al. (2021) juga tidak menemukan pengaruh signifikan dari jenis kelamin terhadap skala nyeri. Di sisi lain, tingkat pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku individu dalam mengelola nyeri. Penelitian oleh Widyaningrum et al. (2021) menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku penggunaan suplemen selama pandemi (Widyaningrum et al., 2021). Meskipun studi ini tidak secara langsung meneliti hubungan antara tingkat pendidikan dan persepsi nyeri, hasilnya mengindikasikan bahwa faktor demografis dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 50-60 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berpendidikan terakhir SMP. Meskipun usia dan jenis kelamin sering dikaitkan dengan persepsi nyeri, penelitian Hidayati et al. (2021) tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua faktor tersebut terhadap skala nyeri pada pasien neuralgia trigeminal.

Tingkat pendidikan juga dapat memengaruhi pemahaman dan manajemen nyeri, meskipun penelitian ini tidak secara langsung meneliti hubungannya. Studi Widyaningrum et al. (2021) menunjukkan bahwa faktor demografis berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam pendekatan manajemen nyeri pasien.

b. Skala Nyeri Pre Test

Pada Tabel 3.2 Menunjukan skala nyeri pretest terapi relaksasi benson bahwa dari 30 responden, sebanyak 24 responden (80%) dengan skala nyeri sedang (skala 4-6), sebanyak 6 responden (20%) dengan skala nyeri Berat (skala 7-10) dan rata-rata nyeri responden perawatan luka post debridement di ruang jasmine RS XX sebelum diberikan intervensi relaksasi benson adalah 5,60.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rasubala, dkk (2019), bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapat nilai rata-rata skala nyeri pasien

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

post operasi appendisitis yaitu 6,62. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, dkk (2020) bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi didapatkan rata-rata skala nyeri pasien post Sectio Caesarea yaitu 6,03.

Menurut peneliti masalah yang paling banyak terjadi pada pasien perawatan luka post debridement adalah nyeri. Hal ini terjadi karena adanya luka bekas sayatan yang mengeluarkan berbagai macam subtasnsi intraseluler dilepaskan ke ruang ekstraseluler maka akan mengiritasi nosiseptor. Saraf ini akan merangksang dan bergerak atau neotransmiter seperti prostagladin dan epinefrin, yang membawa pesan nyeri dari medula spinalis ditransmisikan ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri. 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 (Setiyohadi, 2020).

Peneliti menilai bahwa nyeri merupakan masalah utama pada pasien perawatan luka post debridement, disebabkan oleh pelepasan substansi intraseluler yang mengiritasi nosiseptor, sehingga merangsang neurotransmiter seperti prostaglandin dan epinefrin. Proses ini menyebabkan transmisi sinyal nyeri ke otak dan menghasilkan persepsi nyeri yang bervariasi pada setiap individu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien post debridement, salah satunya dengan terapi relaksasi Benson.

c. Skala Nyeri Post Test

Pada Tabel 3.3 Menunjukan skala nyeri posttest terapi relaksasi benson bahwa dari 30 responden, sebanyak 4 responden (13,3%) dengan skala nyeri ringan (skala 1-3), sebanyak 26 responden (86,7%) dengan skala nyeri Sedang (skala 4-6) dan rata-rata nyeri responden perawatan luka post debridement sebelum diberikan intervensi relaksasi benson adalah 4,50.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sueb (2019) yaitu relaksasi bendons dapat menurunkan nyeri pada pasien dengan Trans Urethral resection of the prostate (TURP), dengan rata-rata 1,43 Purwanto (2019), tujuan dilakukan relaksasi benson adalah untuk menciptakan suasasna intern yang nyaman sehingga mengalirkan fokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan.

Menurut peneliti, intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan. Hal ini karena pemberian teknik relaksasi benson yang dilakukan secara benar dan berulang maka akan menimbulkan penurunan nyeri yang dirasakan sangat berkurang/optimal dan pasien merasa nyaman dibanding sebelumnya, sebaliknya jika teknik relaksasi benson ini dilakukan dengan tidak benar, maka nyeri yang dirasakan sedikit berkurang namun masih terasa nyeri.

Menurut peneliti, teknik relaksasi Benson yang dilakukan secara benar dan berulang dapat secara optimal menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Sebaliknya, jika teknik ini tidak dilakukan dengan benar, efek penurunan nyeri yang dirasakan mungkin tidak maksimal. Oleh karena itu, penting bagi tenaga medis untuk memastikan bahwa teknik ini diterapkan dengan tepat agar manfaatnya lebih optimal bagi pasien post debridement.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

2. Analisa Bivariat

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien perawatan luka post debridement . Hasil Penelitian didapat penuruanan rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson sebesar 0,9 skala nyeri. Hasil uji statistic menunjukan p value p=0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan setelah di berikan terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasien yang dilakukan debridement

Penelitian Datak (2019) mengenai efektifitas relaksasi benson terhadap nyeri pasca bedan pasien TUR Prostat juga membuktikan bahwa relaksasi benson efektif mengatasi nyeri dibandingkan hanya menggunakan terapi analgetik saja dengan (p=0,019).

Berbagai penelitian membuktikan bahwa relaksasi benson bermanfaat pada penurunan nyeri, penelitian yang dilakukan Hesti, dkk (2020) menunjukan bahwa relaksasi benson bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis (p=0,002). Sunaryo & Lestari (2019) menunjukan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien AMI (p=0,004)

Menurut peneliti terapi relaksai benson sangat efektif menurunkan nyeri pada pasien pos debridement. Sejalan dengan penelitian purwanto (2019), bahwa pemberian relaksasi benson efektif terhadapt penurunan skor nyeri pada pasie post operasi (p=0,000). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Astarina (2020) bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi BPH di ruang kamboja RSUD kabupaten buleleng (p=0,000).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang relaksasi benson terhadap penuruanan skala nyeri pada pasien perawatan luka post debridement tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:Rata-rata skala nyeri pasien sebelum dilakukan relakasi benson pada pasien perawatan luka post debridement adalah 5,50 setelah di lakukan rilaksasi benson menjadi nilai rata- rata 4,60, dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson sebesar 0,9.

Berdasarkan temuan penelitian yang telah disimpulkan diatas maka beberapa hal yang perlu disarankan sebagai berikut:

Terapi relaksasi benson sebaiknya diterapkan secara rutin pada pasien post debridement,terutama sebelum dan sesudah tindakan perawatan luka,karena terbukti dapat menurunkan persepsi nyeri dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan stres dan ketegangan otot.dan pelaksanaan terapi hendaknya dilakukan di ruangan yang tenang, dengan pencahayaan lembut dan minim distraksi, untuk memkasimalkan efek relaksasi dan konsentrasi pasien. pasien dan keluarga perlu diberikan edukasi tentang manfaat dan cara melakukan teknik relaksasi benson agar pasien dapat melakukannya secara mandiri di rumah setelah perawatan di fasilitasi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta.: Ar-Ruzz

Aryana, K. O., Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *J. Keperawatan Jiwa*, 1(2): 186-295.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Benson, H & Proctor, W. (2002). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi : Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda.* Bandung : Kaifa

Brunner & Suddarth. (2019). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC.

Brunner & Suddarth. (2014). *Keperwatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC.

Ayuningsih Bratajaya, C. N., & Ernawati, E. (2023). Persepsi Pasien tentang Tantangan Perawatan Luka Kronis Diabetes Melitus serta Implikasinya terhadap Kebutuhan Soft-skills Perawat. *Faletehan Health Journal*, *10*(02), 121–130. https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.541

Daniela, M., Clarisa, N., Virgil, V., Elisabeta, V., & Schneider, F. (2010). Physiology of pain-general mechanisms and individual differences. *Jurnal Medical Aradean*, 8(4).

Datak. (2008). *Efektivitas relaksasi benson terhadap nyeri pada pasca bedah pada pasien Transurethal Resection Of The Prostate*. RSU Pusat Fatmawati.Jakarta : FIK UI.

Dewi, Putu I., S., & Astriani, Ni Made D., Y. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Jurnal Kesehatan Keperawatan*. Vol 4, No 2.

Dinkes Kota Bekasi.(2020). Profil Kesehatan Bota Bekasi.

Maria, insana. (2021). Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke .Yogyakarta;Budi Utama.

Firdaus. 2021. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Ananlisis Regresi IBM StatisticVersion 26.0. Riau:Dotplus Publisher.

Greenstein, B., Wood, D. F., 2010. At a Glance Sistem Endokrin Edisi Kedua. Jakarta: Penerbit Erlangga. pp: 80-7.

Hamid, A. 2008. *Buku Ajar Riset Keperawatan, Konsep Etika dan Instrumentasi*. Jakarta : EGC

Hamranani. (2014). *Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. Tersedia : ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/triage /article/download/192/190 (Diperoleh: 10 Maret 2019)*

Hesti., Safitri, W & Sani, Fakhrudin N. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson TerhadapNyeri Pada Pasien Gastritis di Puskesmas Masran II. 74 (2001-2018)

Hidayat, A. A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika

Irmawaty, Lenny. (2013). Manajmen Nyeri Menggunakan Terapi Music Pada Pasien Post Sectio Caesarea . STIKES Medistra Indonesia . *jurnal Ilmiah WIDYA.* Vol 2, No. 3.

Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : RinekaCipta.

Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Nuryanti, & Beatrixelizabeth. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Poliklinik Rs Harapan Bunda Jakarta Timur 2023*. *2023*.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Pinandita, I. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Vol 8(1): 32-43.* .

Prasetyo, S. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: GrahaIlmu.

Sastroasmoro, S. & Sofyan, I. (2011). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis dalam.* Jakarta : Sagung Seto.

Setiyohadi, B. 2007. Nyeri; dalam Sudoyo, A.W. Buku Ajar Ilmu Penyakit DalamJilid II; Edisi keempat, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI, Jakarta.

Solehati T, Rustina Y. (2013). The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean. 1st Annual Worldwide Nursing Conference (WNC 2013) Conference Singapore. *Proceeding.*

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sunaryo, T & Lestari, S. (2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap PenurunanSkala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myokardial Infark di RS Dr Moewardi Surakarta Tahun 2014. *Jurnal Terpadu Ilmu Keperawatan Vol(4) 2 :82-196*

Tamsuri, A. (2019). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.

World Health Organization (WHO) 2017. Global Report on Diabetes: FactSheet.WorldHealthOrganization.http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/ - Diakses Desember2017.

Wulansari, N., Hartoyo, M., & Wulandari. (2016). Perawatan ulkus diabetik di Rsud Tugurejo. 1–10.