



# JURNAL SURYA

Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Halaman link: <http://jurnal.umla.ac.id>



## Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi TUR-P: Studi kasus

*(Benson's Relaxation Therapy to Reduce Postoperative Pain Intensity of TUR-P: A Case Study)*

**Novita Dwi Nur Hidayah**

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

### ARTIKEL INFO

#### Proses Artikel

Diterima : 5 Juli 2023

Direvisi : 16 Agustus 2023

Dipublikasikan: 19 Agustus 2023

#### Koresponden penulis

Novita Dwi Nur Hidayah  
[novita.dnh17@gmail.com](mailto:novita.dnh17@gmail.com)  
Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

#### Cara mensitasi

Hidayah, N. D. N. (2023). Benson's Relaxation Therapy to Reduce Postoperative Pain Intensity of TUR-P: A Case Study. *J. Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 15(2), 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.38040/js.v15i2.871>

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** *Benigna Prostate Hyperplasia* (BPH) merupakan suatu keadaan penyakit dimana terdapat pembesaran pada kelenjar prostat. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan study kasus dengan menganalisis asuhan keperawatan dengan memberikan terapi relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi TUR-P.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan study kasus. Responden yang digunakan berjumlah 3 orang post operasi TUR-P dengan masalah keperawatan nyeri akut. Intervensi yang diberikan yaitu terapi relaksasi benson. Instrumen yang digunakan yaitu lembar pengkajian nyeri. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

**Hasil:** Hasil menunjukkan keluhan utama nyeri perut bagian bawah, nyeri seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri hilang timbul dan skala nyeri 6. Diagnosis keperawatan yang muncul pada 3 pasien yaitu nyeri akut dengan intervensi manajemen nyeri. Implementasi relaksasi benson dilakukan selama 15 menit. Penurunan tingkat nyeri 6 menjadi 5 pada hari pertama, 5 menjadi 4 pada hari kedua dan 4 menjadi 3 pada hari ke tiga.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri akut pada pasien dengan post operasi TUR-P.

**Kata Kunci:** nyeri akut; relaksasi benson; TURP

### ABSTRACT

**Introduction:** *Benign Prostate Hyperplasia* (BPH) is a disease condition in which there is enlargement of the prostate gland. This study aims to conduct a case study by analyzing nursing care by providing benson relaxation therapy on pain levels in TUR-P postoperative patients

**Methods:** Research design using case studies. The respondents used were 3 postoperative TUR-P people with acute pain nursing problems. The intervention provided was Benson's relaxation therapy. The instrument used is a pain assessment sheet. Data

was analyzed using descriptive analysis

**Results:** The results showed the main complaints of lower abdominal pain, pain like being stabbed, pain intensity disappeared arising and pain scale 6. The nursing diagnosis that emerged in 3 patients was acute pain with pain management intervention. The implementation of benson relaxation is carried out for 15 minutes Decrease in pain level 6 to 5 on the first day, 5 to 4 on the second day and 4 to 3 on the third day.

**Conclusion:** Benson's relaxation therapy can reduce acute pain in patients with postoperative TUR-P.

**Keywords:** acute pain; benson relaxation; TURP

## PENDAHULUAN

Benigna Prostate Hyperplasia merupakan suatu keadaan penyakit dimana terdapat pembesaran pada kelenjar prostat. Pembesaran tersebut bersifat jinak. Benigna Prostate Hyperplasia sering ditemukan pada laki-laki dengan kelompok usia 45-60 tahun sebanyak 18-25% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 80%. Benigna Prostate Hyperplasia merupakan diagnosis urologi terbanyak kedua yang dialami oleh laki-laki setelah infeksi saluran kemih (Mochtar et al., 2015).

Penatalaksanaan terapi pada pasien dengan benigna prostate hyperplasia bersifat simptomatis yang bertujuan untuk merelaksasikan otot polos prostat dengan menurunkan kadar hormonal yang mempengaruhi pembesaran prostat sehingga obstruksi akan berkurang namun jika keluhan masih bersifat ringan maka observasi diperlukan dengan simptomatis untuk mengevaluasi perkembangan pasien sedangkan jika telah terjadi obstruksi atau retensi urine, infeksi vesikolithiasis, insufisiensi ginjal maka perlu dilakukan tindakan pembedahan adalah dengan melakukan tindakan pembedahan (Prabowo & Andi, 2014). Tindakan pembedahan yang dilakukan pada pasien benigna prostate hyperplasia adalah tindakan pembedahan Transurethral Resection Of the Prostate (TURP) (Septian & Ningtyas, 2018).

Transurethral Resection of the Prostate (TURP) merupakan tindakan pembedahan

yang dilakukan untuk pengambilan jaringan yang menyumbat uretra pars prostatika. Tindakan tersebut mengakibatkan nyeri pada pasien karena terjadinya kerusakan dan inflamasi pada nervus (Reddi, 2016). Nyeri merupakan sensasi yang rumit, universal dan bersifat individual sehingga tidak ada individu yang satu dengan lainnya mengalami nyeri yang sama. Hal tersebut menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri (Asmadi, 2013). Intensitas nyeri adalah gambaran mengenai seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual (Mubarak et al. 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan Siti (2019) menunjukkan bahwa skala intensitas nyeri pasien post op TURP rata-rata 5.20 dengan standar deviasi 0.834. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumberjaya & Mertha (2020), yang menunjukkan prevalensi nyeri pasca operasi TURP adalah nyeri sedang atau berat 41% pasien pada hari 0, 30% pada hari ke-1 dan 19%, 16% dan 14% pada hari ke-2,3, dan 4.

Tindakan yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi non farmakologis adalah dengan cara pendekatan secara fisik dan kognitif. Pendekatan secara fisik bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, memperbaiki disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis sedangkan pendekatan perilaku kognitif bertujuan untuk mengubah persepsi dan perilaku pasien

terhadap nyeri serta mengajarkan pasien untuk mengontrol nyeri lebih baik (Perry & Potter, 2018).

Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien dengan benigna prostate hyperplasia post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) salah satunya yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi benson (Arifianto et al., 2019). Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Relaksasi benson terdapat penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang dialami pasien. Kelebihan dari relaksasi benson adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Anisah (2019) menunjukkan bahwa penerapan relaksasi benson yang dilakukan satu kali dalam sehari selama tiga hari berturut-turut didapatkan penurunan intensitas nyeri pada pasien A dari skala 5 menjadi skala 1 sedangkan pada pasien B dari skala 6 menjadi skala 2 dengan kolaborasi pemberian analgesik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifianto et al., (2019) pada pasien Benigna Prostate Hyperplasia post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) di RSUD Dr. H Soewondo Kendal menunjukkan bahwa responden yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan relaksasi benson sebanyak 27 responden dan tidak ada peningkatan nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson sedangkan 5 responden lainnya tidak terjadi perubahan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi benson terhadap penurunan nyeri post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian menggunakan studi kasus dengan menggunakan asuhan keperawatan yaitu rangkaian proses keperawatan pada individu yang mengalami gangguan dengan melalui pengkajian, penetapan diagnosis, menyusun perencanaan intervensi, melakukan implementasi serta melakukan evaluasi.

Responden dalam penelitian ini adalah 3 pasien Post Operasi TUR-P pada bulan November 2022. Dengan pemberian terapi relaksasi benson untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien Post Operasi TUR-P. Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini dari data primer dan sekunder yaitu data yang diperoleh dari pengkajian, jurnal, buku dokumentasi. Instrumen yang digunakan peneliti adalah lembar assesment skala nyeri

Analisa data dilakukan setelah melakukan asuhan keperawatan kepada 3 pasien. Melakukan analisis pelaksanaan asuhan keperawatan antara 3 pasien dengan analisis deskriptif

## HASIL PENELITIAN

### Pengkajian

Berdasarkan studi kasus ini di dapatkan hasil identitas pasien sebagai berikut:

Tabel 1. Identitas pasien

Pasien	Pekerjaan	Usia
Pasien 1	Petani	55 th
Pasien 2	Petani	57 th
Pasien 3	Petani	52 th

Berdasarkan study kasus, didapat hasil bahwa 3 pasien yaitu pasien 1 Tn. W dengan umur 55 tahun pekerjaan petani, pasien 2 Tn. P dengan umur 57 tahun pekerjaan petani, pasien 3 Tn. S dengan umur 52 tahun pekerjaan sebagai petani.

### Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan studi kasus ini di dapatkan hasil diagnosa keperawatan yakni Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis

Tabel 2. Intervensi Keperawatan

Nama Pasien	Intervensi Keperawatan
Pasien 1, 2 dan 3	<p>Manajemen Nyeri (S.08238):</p> <p><i>Observasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</li> <li>2. Identifikasi skala nyeri</li> <li>3. Identifikasi respon nyeri non verbal</li> <li>4. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri</li> <li>5. Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri</li> <li>6. Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup</li> <li>7. Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.</li> </ol> <p><i>Terapeutik.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis. Relaksasi Benson)</li> <li>2. Control lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. Suhu ruang, pencahayaan, kebisingan)</li> <li>3. Fasilitasi istirahat dan tidur.</li> </ol> <p><i>Edukasi.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri</li> <li>2. Jelaskan strategi meredakan nyeri</li> <li>3. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri</li> </ol> <p><i>Kolaborasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kolaborasi pemberian analgesik jika perlu.</li> </ol>

Tabel 3. Implementasi Keperawatan

Nama Klien	Implementasi Keperawatan
Pasien 1, 2 dan 3	<p>Manajemen Nyeri (S.08238) :</p> <p><i>Observasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</li> <li>2. Mengidentifikasi skala nyeri</li> <li>3. Mengidentifikasi respon nyeri non verbal.</li> <li>4. Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri</li> <li>5. Mengidentifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri.</li> <li>6. Mengidentifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup</li> <li>7. Memonitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.</li> </ol> <p><i>Terapeutik.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan Relaksasi Benson selama 15 menit),</li> <li>2. Mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri dari suhu ruang.</li> <li>3. Memfasilitasi istirahat dan tidur.</li> </ol> <p><i>Edukasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri</li> <li>2. Menjelaskan strategi meredakan nyeri</li> <li>3. Mengajarkan memonitor nyeri secara mandiri</li> </ol> <p><i>Kolaborasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berkolaborasi pemberian santagesik 1x50mg, dan Omeprazole 1x40mg.</li> </ol>

(D. 0077). Tujuan keparawatan yaitu Tingkat Nyeri (I.08066) menurun dengan kriteria hasil : keluhan nyeri menurun (5), fokus membaik (5), meringis menurun (5), sifat protektif

menurun (5), gelisah menurun (5), kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat (5), kesulitan tidur menurun (5), berfokus pada diri sendiri menurun (5).

## **Intervensi Keperawatan**

Berdasarkan studi kasus ini di dapatkan hasil Intervensi keperawatan Menejemen Nyeri (S.08238) dapat dilihat pada tabel 2.

## **Implementasi Keperawatan**

Berdasarkan studi kasus ini di dapatkan hasil Implementasi dapat dilihat pada tabel 3.

## **Evaluasi Keperawatan**

Pasien 1, 2 dan 3 Masalah nyeri akut berhasil teratasi sebagian. Pasien mampu mempraktikan secara mandiri dengan pendampingan keluarga.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengkajian**

Hasil study kasus didapatkan hasil bahwa 3 pasien yaitu pasien 1 Tn. W dengan umur 55 tahun pekerjaan petani, pasien 2 Tn. P dengan umur 57 tahun pekerjaan petani, pasien 3 Tn. S dengan umur 52 tahun pekerjaan sebagai petani. Hal ini selaras dengan kasus nyata pada Penyakit Benigno Prostatic Hyperplasia (BPH) terjadi peningkatan sebanyak 25% pada laki-laki berusia 40-49 tahun, sementara pada usia 70-79 tahun terjadi peningkatan sebanyak 80% (Sarma et al., 2012). Penulis berasumsi bahwa, penderita BPH (Benigna Prostate Hyperplasia) lebih sering terjadi pada usia dewasa akhir sampai lansia pertengahan, karena sistem saraf yang mengontrol kandung kemih dan uretra mengalami penurunan fungsi yang disebabkan oleh penuaan.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa Tn. W, Tn. P dan Tn. S bekerja sebagai petani. Siagian P (2018), menganalisis karakteristik pasien dengan Benigna Prostate Hiperplasia (BPH) dengan distribusi petani sebanyak (70%), dengan distribusi berprofesi sebagai Wiraswasta sebanyak (30%). Ketiga pasien adalah bekerja sebagai petani sehingga potensi sangat besar menderita Benigna Prostate Hiperplasia (BPH).

Hasil pengkajian didapatkan keluhan utama pasien mengatakan nyeri pada bagian atas alat

vital, terasa panas di alat vital akibat bekas operasi TURP bagian dengan skala 6. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan penulis didapatkan data subyektif dan obyektif. Data subyektif pasien mengatakan nyeri perut pasca operasi, P: nyeri, Q:nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: nyeri perut kanan bawah, S: skala 6, T: nyeri hilang timbul dengan data obyektif pasien tampak meringis dan menahan nyeri, pasien tampak pucat dan lemas. Pengkajian ini dilakukan untuk mendukung keluhan utama yakni sejak kapan keluhan nyeri dirasakan, berapa lama dan berapa kali keluhan tersebut terjadi, bagaimana sifat dan hebatnya keluhan. Setiap keluhan utama harus ditanyakan kepada pasien sedetail-detailnya, dan semuanya diterangkan pada riwayat kesehatan sekarang (Muttaqin, 2016).

Nyeri yang dirasakan pasien terasa seperti ditusuk-tusuk nyeri pada perut kanan bawah skala nyeri 5-6 dengan nyeri hilang timbul. Pengkajian skala nyeri yang dilakukan menggunakan skala nyeri skala nyeri Numerik dengan 0: Tidak nyeri, 1-3 berarti Nyeri ringan, secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, 4-6 berarti nyeri sedang, secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik, 7-9 berarti Nyeri berat, secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dandistraksi, 10 berarti Nyeri sangat berat, pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul. Menurut peneliti keluhan utama pada pasien post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) yaitu nyeri akut yang disebabkan oleh tindakan pembedahan yang dilakukan untuk pengambilan jaringan yang menyumbat uretra pars prostatika. Tindakan tersebut mengakibatkan nyeri pada pasien karena

terjadinya kerusakan dan inflamasi pada nervus (Reddi, 2016).

### **Diagnosis keperawatan**

Diagnosis keperawatan pada 3 pasien yaitu Nyeri Akut b.d agen pencedera fisiologis yang ditandai dengan prosedur tindakan post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) dengan diagnosa medis Benigna Prostat Hyperplasia (BPH). Dari masalah diatas dengan masalah Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pencedera Fisiologis yang ditandai dengan prosedur tindakan post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) penulis tertarik melakukan terapi relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP).

Nyeri akut adalah nyeri yang terjadi setelah cedera akut, penyakit atau intervensi bedah, dan memiliki awitan bedah yang cepat, dengan intensitas yang bervariasi (ringan sampai berat) serta berlangsung singkat (kurang dari enam bulan) dan menghilang dengan atau tanpa pengobatan setelah keadaan pulih pada area yang rusak (Arifianto, 2019). Dari hasil diatas dijelaskan bahwa nyeri akut menjadi keluhan utama dalam masalah keperawatan post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP).

### **Intervensi Keperawatan**

Rencana Intervensi yang akan di lakukan perawat pada 3 pasien yaitu manajemen nyeri. Pemberian terapi relaksasi benson beriringan dengan pemberian analgetik juga dapat mempengaruhi kontrol nyeri pasien akibat nyeri yang dirasakan akibat tindakan post operasi TURP. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Arifianto (2019) sebelum pemberian terapi relaksasi Benson sebagian besar responden mengalami nyeri sedang 29 responden (90,6%) dan setelah pemberian terapi mengalami penurunan nyeri ringan sebanyak 23 responden (71,9%) yang tidak mengalami penurunan nyeri 5 responden. Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat

pengaruh dari terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri hal ini sesuai dengan teori dari Sunaryo dan Lestari (2015) yang menjelaskan bahwa konsep dari Herbert Benson apabila melakukan relaksasi selama 15 menit maka akan menyebabkan aktivitas saraf simpatik dihambat sedangkan saat pasien relaksasi yang bekerja sistem saraf parasimpatis yang akan menyebabkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman dengan demikian relaksasi Benson menekan rasa nyeri.

Penelitian (Cecep Triwibowo dan Sueb 2016), menjelaskan bahwa Kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian analgesik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi TURP, dibandingkan pada pasien post operasi TURP yang hanya diberikan analgesik. Relaksasi Benson sangat mudah diaplikasikan, sehingga perawat bisa menggunakannya sebagai salah satu standar operasional prosedur manajemen nyeri di ruang perawatan bedah.

### **Implementasi**

Proses pelaksanaan tindakan keperawatan dilakukan secara mandiri dan kolaborasi dengan tim kesehatan lainnya. Pada Implementasi utama untuk menurunkan skala nyeri Post op BPH dengan cara mengidentifikasi skala nyeri, pemberian terapi teknik relaksasi benson Pada saat penerapakan relaksasi benson pada Tn. W selama 3 hari maka didapatkan data bahwa hari pertama post op pasien diberikan teknik relaksasi benson skala nyeri awal 6 dan setelah diberikan relaksasi benson skala nyeri tidak berkurang, pada saat hari ke 2 pemberian relaksasi benson skala nyeri pada Tn. W berkurang dengan nilai awal 5 dan pada saat hari ke 3 penerapan relaksi benson skala nyeri berkurang dengan nilai awal 5 menjadi 4. Lama pemberian 15 menit dan frekuensi pemberian dipagi hari dan sebelum jam dinas pulang dan memberi saran agar pasien melakukan relaksasi benson pada

saat merasakan nyeri. Tn. P selama 3 hari maka didapatkan data bahwa hari pertama post op pasien diberikan teknik relaksasi benson skala nyeri awal 5 dan setelah diberikan relaksasi benson skala nyeri tidak berkurang, pada saat hari ke 2 pemberian relaksasi benson skala nyeri pada Tn. P berkurang dengan nilai awal 4 dan pada saat hari ke 3 penerapan relaksi benson skala nyeri berkurang dengan nilai awal 4 menjadi 3. Lama pemberian 15 menit dan frekuensi pemberian dipagi hari dan sebelum jam dinas pulang dan memberi saran agar pasien melakukan relaksasi benson pada saat merasakan nyeri. Tn. S selama 3 hari maka didapatkan data bahwa hari pertama post op pasien diberikan teknik relaksasi benson skala nyeri awal 5 dan setelah diberikan relaksasi benson skala nyeri tidak berkurang, pada saat hari ke 2 pemberian relaksasi benson skala nyeri pada Tn. S berkurang dengan nilai awal 4 dan pada saat hari ke 3 penerapan relaksi benson skala nyeri berkurang dengan nilai awal 4 menjadi 3. Lama pemberian 15 menit dan frekuensi pemberian dipagi hari dan sebelum jam dinas pulang dan memberi saran agar pasien melakukan relaksasi benson pada saat merasakan nyeri.

### **Evaluasi**

Setelah dilakukan perbandingan menurut Hasil penelitian Apriliyana (2015), tentang Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada Asuhan Keperawatan dengan 1 pasien 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. Dan relaksasi benson juga dapat digunakan untuk pasien yang mengalami kecemasan.

Efek relaksasi benson terhdap nyeri post operasi Transurethral Resection of the Prostate (TURP) dapat menghambat impuls noxious pada system kontrol gerbang (gate control theory) Benson dan Proctor (2019) dalam

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 tubuhmenjadi 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. 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.

### **KESIMPULAN**

Pengkajian yang didapatkan pada pasien dengan asuhan keperawatan dengan keluhan utama nyeri perut bagian bawah, nyeri seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri hilang timbul dan skala nyeri 6.

Diagnosa keperawatan prioritas pada pasien 1,2 dan 3 adalah nyeri akut. Intervensi keperawatan yang ada pada teori dan kasus nyata terdapat persamaan dan perbedaan, dimana rencana pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut. Implementasi pada pasien semua sudah dilakukan, dengan 3 kali kunjungan dimana sekali kunjungan dengan membutuhkan waktu 1x15 menit dan keberhasilan dari pengobatan akan menyesuaikan dengan kerjasama antara pasien, keluarga, perawat dan pelayanan kesehatan. Evaluasi asuhan keperawatan pada pasien 1, 2 dan 3 teratasi dan intervensi dihentikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Andi Eka Pranata, Eko Prabowo, S. Kep, M.Kes (2014). *Asuhan Keperawatan*

- Sistem perkemihan Edisi I Buku Ajar*, Nuha Medika : Yogyakarta.
- Arifianto., et al., *The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia at RSUD dr. H Soewondo Kendal* Vol 2, No 1 (2019).
- Asmadi. (2013). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta. EGC
- Aspiani R. Y. (2015). *Buku Ajar Pada Klien Dengan Gangguan System Perkemihan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fitria, C. N., & Ambarwati, R. D. (2015). *Efektifitas Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi*. *Jurnal KeperawatanGSH*, 4, 1-8.
- Mubarak, I. W., et al., (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (Buku 1). Salemba Medika : Jakarta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Edisi.4. Jakarta: Salemba
- PPNI. (2016). *Stadar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Defnisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi I. Jakarta: DPP PPNI
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi I. Jakarta: DPP PPNI
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi I. Jakarta: DPP PPNI
- Prabowo, N. E., & Pranata, A. E. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan*. Yogyakarta: Medical Book
- Septian, Dwi Fajar, Eko Julianto, and Rahaju Ningtyas. 2018. "Pengaruh Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Pasien Post Operasi BPH." *Journal Of Nursing And Health (JNH)* Volume 3: 86-93.
- Siti Maryam Bachtiar. *Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makasar* Vol. 10 No. 02 2019
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT.
- Refika Aditama
- Setyawan, B., Saleh, I., & Arfan, I. (2016). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Benigna Prostat Hyperplasia* (Studi Di RSUD Dr. Soedarso Pontianak). *LPPI Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 1-19.
- Sugeng, Jitowiyono, dan Weni Kristiyanasari. 2010. *Asuhan Keperawatan Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV AlfabetaSukesih, & Ros, E. M. (2017). *Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH di RSUD RAA Soewondo*.