
Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Pre Op Appendectomy* Di Ruang Bedah RSUP Tadjuddin Chalid

Ade Fitriasputri^{1a*}, Suhermi^{2b}, Suci Hardiyanti Suharto Putri^{3c}, Nurwahidah^{4d}
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia^{1,2,3,4}
adeptriasputri23ade@gmail.com^a

Abstrak: Apendisitis merupakan peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa dari apendiks vermiformis yang kemudian dapat menyebar ke bagian lainnya dari apendiks. Salah satu penanganan apendisitis adalah melakukan tindakan bedah yang disebut *appendectomy*. Tetapi pada penderita apendisitis *pre appendectomy* akan terus mengalami nyeri perut yang hilang timbul maka perlu adanya penanganan yaitu relaksasi benson dalam menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi benson ini merupakan terapi relaksasi napas dalam yang digabungkan dengan melibatkan keyakinan yang dianut pasien. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian relaksasi benson dalam menurunkan intensitas nyeri *pre op appendectomy* di ruang bedah RSUP Tadjuddin Chalid. Desain penelitian menggunakan studi kasus yang menjelajahi suatu masalah atau temuan yang terperinci. Studi ini dilakukan pada 1 pasien yaitu Tn. B dengan masalah keperawatan nyeri akut *pre op appendectomy*. Adapun hasil setelah diberikan asuhan keperawatan dengan intervensi pemberian relaksasi benson selama 1 x 30 menit dengan assessment nyeri akut teratasi karena setelah pemberian relaksasi benson nyeri menurun dari skala nyeri 5 NRS menjadi skala nyeri 3 NRS. Adapun diagnosa keperawatan lainnya yang ditemukan yaitu resiko pendarahan dan resiko infeksi. Kesimpulan pada penelitian ini adalah pemberian relaksasi benson efektif mampu menurunkan intensitas nyeri *pre op appendectomy*.

Kata Kunci: *Apendisitis, Appendectomy, Nyeri, Relaksasi Benson*

Abstract: *Appendicitis is an inflammation that occurs in the mucosal layer of the vermiform appendix which can then spread to other parts of the appendix. One of the treatments for appendicitis is to perform a surgical procedure called appendectomy. However, in patients with pre-appendectomy appendicitis, they will continue to experience intermittent abdominal pain, so treatment is needed, namely Benson relaxation to reduce pain intensity. Benson relaxation is a deep breathing relaxation therapy combined with involving the patient's beliefs. To determine whether there is an effect of Benson relaxation in reducing the intensity of pre-op appendectomy pain in the operating room of Tadjuddin Chalid Hospital. The research design uses a case study that explores a problem or detailed findings. This study was conducted on 1 patient, Mr. B with acute pain nursing problems pre-op appendectomy. The results after being given nursing care with Benson relaxation intervention for 1 x 30 minutes with acute pain assessment were resolved because after Benson relaxation, the pain decreased from a pain scale of 5 NRS to a pain scale of 3 NRS. Other nursing diagnoses found were the risk of bleeding and the risk of infection. The conclusion of this study is that providing Benson relaxation is effective in reducing the intensity of pre-op appendectomy pain.*

Keywords: *Appendectomy, Appendicitis, Pain, Benson Relaxation*

Article info: Submitted | Accepted | Published
02-02-2026|01-03-2026|04-03-2026

LATAR BELAKANG

Apendisitis merupakan peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa dari apendiks vermiformis yang kemudian dapat menyebar ke bagian lainnya dari apendiks. Peradangan ini terjadi karena adanya sumbatan atau infeksi pada lumen apendiks. Apendisitis yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti perforasi atau sepsis, bahkan dapat menyebabkan kematian (Antu & Suarno, 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 apendisitis di dunia mencapai 321 juta kasus tiap tahun. Asia sendiri tercatat sebanyak 4,8% penderita apendisitis (WHO, 2020). Sedangkan di ASEAN, Negara yang penduduknya menduduki angka tertinggi penderita apendisitis adalah Indonesia dan morbiditas mencapai 95 dari 1000 penduduk pertahunnya (Mirantika et al., 2021). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa Indonesia menempati urutan pertama sebagai angka kejadian appendicitis tertinggi di Asia Tenggara dengan prevalensi 0,05%, diikuti Filipina 0,022%, dan Vietnam 0,02% (Kheru et al., 2022).

Di Indonesia prevalensi apendisitis pada tahun 2020 sebesar 596.132 orang (3.36%), hal ini terjadi kenaikan karena di tahun 2019 prevalensi apendisitis hanya sebesar sebanyak 3.236 jiwa (Afina Muharani Syaftriani et al., 2022). Di Sulawesi Selatan hasil survey tahun 2011 menunjukkan bahwa jumlah apendisitis dilaporkan sebanyak 5.980 dan 177 di antaranya menyebabkan kematian. Jumlah penderita apendisitis tertinggi di kota Makassar, yakni 970 prevalensi pada pasien berjenis kelamin laki-laki (58,3%), sedangkan pasien berjenis kelamin perempuan (41,7%) orang (Botutihe et al., 2022). Kementerian Kesehatan RI menganggap apendisitis merupakan isu prioritas kesehatan di tingkat lokal dan nasional karena mempunyai dampak besar pada kesehatan masyarakat (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pada bulan april 2025 tercatat 5 orang yang mengalami apendisitis dengan tindakan *appendectomy* di RSUP Tadjuddin Chalid.

Meningkatnya jumlah penderita apendisitis setiap tahunnya maka perlu adanya penanganan. Salah satu penanganan apendisitis adalah melakukan tindakan bedah yang disebut *appendectomy*. Tetapi pada penderita apendisitis *pre appendectomy* akan terus mengalami nyeri perut yang hilang timbul maka perlu adanya penanganan secara farmakologi dan non farmakologi untuk menurunkan nyeri. Pada terapi farmakologi diberikan obat analgetik tetapi dapat menimbulkan efek samping. Sedangkan pada terapi non-farmakologi dapat diberikan salah satunya relaksasi benson dalam menurunkan intensitas nyeri (Nadianti & Minardo, 2023). Relaksasi benson ini merupakan terapi relaksasi napas dalam yang digabungkan dengan melibatkan keyakinan yang dianut pasien (Sari et al., 2022).

Relaksasi benson efektif mampu menurunkan intensitas nyeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh mustaqin dan Purwaningsih bahwa terapi relaksasi benson efektif mampu menurunkan nyeri akut pada pasien pre operasi *low back pain* (LPB) (Mustaqim & Purwaningsih, 2022). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Tahir, Wijaya, Yanthi bahwa terapi relaksasi benson terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri pasien *post op appendectomy* (Tahir et al., 2024).

Pada pasien *pre appendectomy* di RSUP Tadjuddin Chalid perlu menerapkan teori benson dalam menangani nyeri, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pemberian relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *pre op*

appendectomy.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada satu subjek utama, yaitu Tn, B dengan diagnosa apendisitis yang akan melakukan operasi *appendectomy* di Ruang Bedah RSUP Tadjuddin Chalid. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara menyeluruh bagaimana pemberian relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *pre op appendectomy*. Relaksasi benson diberikan kurang lebih 15 menit dengan mengatur posisi pasien senyaman mungkin dan memberikan intruksi untuk melakukan relaksasi nafas dalam yang digabungkan dengan mengucap kalimat berulang-ulang sesuai keyakinan yang dianut pasien seperti mengucapkan *astaghfirullahaladzim*. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria inklusi, yaitu pasien operasi elektif yang mengalami nyeri dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Teknik Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scala* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi relaksasi benson selama kurang lebih 15 menit, serta melakukan wawancara semi terstruktur untuk mengeksplorasi respon dan pengalaman pasien setelah intervensi. Selama proses intervensi, peneliti mencatat respons fisik dan emosional pasien, serta melakukan pendokumentasian melalui lembar observasi dan lembar evaluasi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk data kualitatif, yaitu dengan mengidentifikasi intensitas nyeri dan respons terhadap intervensi yang diberikan. Hasil pengukuran intensitas nyeri dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pra dan pasca intervensi. Seluruh proses penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, seperti memperoleh persetujuan tertulis dari pasien, menjaga kerahasiaan data pribadi. Penelitian ini juga telah mendapatkan izin dari pihak Ruang Bedah RSUP Tadjuddin Chalid Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian pada tanggal 11 april 2025, pasien masuk ke ruang tunggu pada pukul 17:15 WITA. Sebelum dilakukan tindakan operasi pasien mengatakan nyeri perut sebelah kanan bawah, karakteristik nyeri seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 5 NRS, nyeri hilang timbul dengan frekuensi nyeri 5 sampai 10 menit, klien mengeluh nyeri, bersikap protektif, tampak meringis, tampak gelisah. Dari hasil pengkajian tersebut maka diagnosa keperawatan yang dapat diangkat adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Adapun intervensi yang diberikan yaitu manajemen nyeri dengan teknik relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi benson diberikan selama kurang lebih 15 menit dengan mengatur posisi pasien senyaman mungkin dan memberikan intruksi untuk melakukan relaksasi nafas dalam yang digabungkan dengan mengucapkan kalimat berulang-ulang sesuai keyakinan yang dianut pasien seperti mengucapkan *astaghfirullahaladzim*.

Setelah diberikan teknik relaksasi benson klien mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan menurun dengan skala nyeri 3 NRS, tampak tidak gelisah dan tegang. Pasien tampak rileks dan nyaman dengan tekanan darah 124/79 mmHg, Nadi 86 x/menit, suhu 36,3°C, pernafasan 20 x/menit, spo₂ 100%. Pertahankan intervensi relaksasi benson dalam menurunkan intensitas nyeri *pre op appendectomy*.

Hal ini sesuai dengan teori kenyamanan yang dikembangkan oleh Katherin Kolcaba yang menjelaskan tentang kenyamanan pasien dengan membantu memandu intervensi keperawatan menyeluruh untuk tidak hanya kenyamanan fisik tetapi juga ketidaknyamanan emosional atau psikologis. Dalam Comfort Theory, kenyamanan didefinisikan sebagai pengalaman langsung yang memperkuat individu melalui pemenuhan kebutuhan akan relief (kelegaian), ease (ketenangan), atau transcendence (melampaui) dalam empat konteks: fisik, psikospiritual, lingkungan, dan sosiokultural (Lin et al., 2024).

Pada diagnosa keperawatan nyeri akut sebagai bentuk ketidaknyamanan fisik yang signifikan, dapat diatasi melalui intervensi yang dirancang untuk memenuhi ketiga jenis kenyamanan dalam keempat konteks tersebut (Lin et al., 2023). Dalam menangani nyeri akut pre op appendectomy, dapat diberikan intervensi comfort theory spiritual dimana intervensi ini mendukung kebutuhan spiritual pasien seperti doa, meditasi, atau mengucapkan kalimat sesuai agama yang dianut seperti *astaghfirullahaladzim* untuk membantu menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan serta menjaga kenyamanan pasien.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mustaqim, Purwaningsih bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri, khususnya untuk menurunkan nyeri pre op *low back pain* dengan skala nyeri ringan dan sedang (Mustaqim & Purwaningsih, 2022). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Noviyani bahwa terapi relaksasi benson dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas pada pasien yang akan menjalani prosedur operasi. (Noviyani, 2023)

Relaksasi Benson dapat menurunkan intensitas nyeri didukung oleh berbagai penelitian dalam keperawatan. Relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Ini bisa menjadi pelengkap terapi medis, terutama untuk pasien yang mencari pendekatan holistik atau yang tidak dapat mengonsumsi obat penghilang nyeri secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan maka ditemukan masalah keperawatan Tn. B yaitu pada pre operatif Pasien mengatakan nyeri perut sebelah kanan bawah, karakteristik nyeri seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 5 NRS, nyeri hilang timbul dengan frekuensi nyeri 5 sampai 10 menit, pasien mengeluh nyeri, bersikap protektif, tampak meringis, tampak gelisah. Setelah didapatkan hasil pengkajian maka diagnosa keperawatan yang muncul pada pre operatif yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Adapun intervensi keperawatan yang diberikan yaitu pemberian relaksasi benson. Pada evaluasi keperawatan pada pre operatif pasien mengatakan nyeri yang dirasakan menurun dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 NRS, tampak tidak gelisah dan tegang, tampak rileks dan nyaman.

REFERENSI

- Afina Muharani Syaftriani, Maria Haryanti Butar-butur, & Sri Lasmawanti. (2022). Penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja Di Perguruan Islam Modern Amanah-Smp Tahfiz Qur'an. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 116–123. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i2.1895>
- Antu, Y., & Suarno, F. I. (2024). *Karakteristik Pasien Appendisitis Akut di RSUD dr . Zainal Umar Sidiki Gorontalo Characteristics of Acute Appendicitis Patients at Dr . Zainal Umar Sidiki*

- Regional Hospital , Gorontalo.* 7(7), 2407–2412. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5577>
- Botutihe, F., Handayani, D. E., & Aswan. (2022). Efektifitas Penerapan Aroma terapi lavender penurunan intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Appendisit. *Garuda Pelamonia Jurnal*, 4(2), 69–74.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, 87–90. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v32i1.3082> Desember 2013
- Kheru, A., Sudiadnyani, N. P., & Lestari, P. (2022). Perbedaan Jumlah Leukosit Pasien Apendisit Akut dan Perforasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 161–167. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.729>
- Lin, Y., Zhou, Y., & Chen, C. (2023). Interventions and practices using Comfort Theory of Kolcaba to promote adults' comfort: an evidence and gap map protocol of international effectiveness studies. *Systematic Reviews*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02202-8>
- Lin, Y., Zhou, Y., Chen, C., Yan, C., & Gu, J. (2024). Application of Kolcaba's Comfort Theory in healthcare promoting adults' comfort: a scoping review. *BMJ Open*, 14(10), e077810. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-077810>
- Mirantika, N., Danial, D., & Suprpto, B. (2021). Hubungan antara Usia, Lama Keluhan Nyeri Abdomen, Nilai Leukosit, dan Rasio Neutrofil Limfosit dengan Kejadian Apendisit Akut Perforasi di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 576–585. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.467>
- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Low Back Pain (LBP). *Prosiding STIKES Bethesda*, 1(1), 538–549.
- Nadianti, R. N., & Minardo, J. (2023). Manajemen Nyeri Akut pada Post Laparatomi Apendisit di RSJ Prof. Dr. Soreojo Magelang. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 75–87. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.253>
- Noviyani, P. S. R. E. P. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289. https://www.researchgate.net/publication/381100251_HUBUNGAN_MOTIVASI_IBU_DUKUNGAN_KELUARGA_DAN_PERAN_BIDAN_TERHADAP_KUNJUNGAN_NIFAS_DI_PUSKESMAS_MARIPARI_KABUPATEN_GARUT_TAHUN_2023
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Tahir, R., Wijaya, M., Yanthi, D., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2024). (Septiana et al ., 2021a). Prevalensi jumlah angka kematian akibat apendisitis menurut World Health (Ahmad and Kardi 2022). demam ringan , mual muntah dan nafsu makan menurun . Nyeri tekan biasa di rasakan pada area dan itu juga salah satu tindakan ya. 1(1), 1–7.
- WHO. (2020). Prevalensi penyakit Apendiktomi. *World Health Organization*.