

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT HYPERPLASIA (BPH) DI KAMAR OPERASI RSUD IBU FATMAWATI SOEKARNO KOTA SURAKARTA**

Fadhil Muhammad Daffa

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** *Benigna Prostat Hi hipertrofi* dari prostat. Hyperplasia (BPH) adalah suatu penyakit pembesaran atauasia merupakan pembesaran ukuran sel (kualitas) dan diikuti oleh penambahan jumlah sel (kuantitas). Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith factor. Pemberian terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op TURP. **Skenario Kasus :** Tn. K berusia 68 tahun. Tn.K dengan diagnosa *Benigna Prostat Hyperplasia*. **Strategi Penelusuran bukti :** Penelusuran jurnal penelitian menggunakan alamat Pub Med, Google Cendekia dan Proquest. Jika hasil jurnal ditemukan, kemudian dilakukan pemilahan dengan kriteria yang diinginkan yaitu penerapan relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH). **Pembahasan :** Tindakan Keperawatan pada Tn. K dilakukan pengelolaan asuhan keperawatan. Hasil evaluasi menunjukkan pada masalah utama nyeri akut pada Tn. K belum teratasi. Namun setelah diberikan tindakan nonfarmakologi relaksasi benson di dapatkan nyeri yang dialami Tn K menurun. **Kesimpulan :** . Penerapan relaksasi benson pada pasien post operasi *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH) terdapat pengaruh penurunan rasa nyeri.

**Kata Kunci :** Penerapan, *Benigna Prostat Hyperplasia* (BPH), Relaksasi Benson

# **APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TO REDUCE PAIN INTENSITY IN POST-OPERATIVE PATIENTS FOR BENIGN PROSTATE HYPERPLASIA (BPH) IN THE OPERATING ROOM OF IBU FATMAWATI SOEKARNO HOSPITAL, SURAKARTA CITY**

Fadhil Muhammad Daffa

## **ABSTRAK**

**Background :** Benign Prostate Hi hypertrophy of the prostate. Hyperplasia (BPH) is a disease of enlargement or asia, which is an enlargement of cell size (quality) followed by an increase in the number of cells (quantity). Benson relaxation is a simple relaxation technique, easy to implement, and doesn't require a lot of money. This relaxation is a combination of relaxation response techniques and individual belief systems or faith factors. Giving benson relaxation therapy has an effect on reducing the pain scale in post op TURP patients. **Case Scenario:** Mr. K is 68 years old. Mr. K with a diagnosis of Benign Prostate Hyperplasia. **Evidence search strategy:** Search for research journals using Pub Med addresses, Google Scholar and Proquest. If the journal results are found, then sorting is carried out with the desired criteria, namely the application of benson relaxation to reduce pain intensity in postoperative patients with benign prostatic hyperplasia (BPH). **Discussion:** Nursing Actions for Mr. K carried out nursing care management. The evaluation results showed that the main problem was acute pain in Mr. K has not been resolved. However, after being given the non-pharmacological action of Benson relaxation, it was found that the pain experienced by Mr D decreased. **Conclusion :** . The application of Benson relaxation to post-operative patients with Benign Prostate Hyperplasia (BPH) has the effect of reducing pain.

**Keywords:** Application, Benign Prostate Hyperplasia (BPH), Benson Relaxation

**LATAR BELAKANG**

Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) adalah suatu penyakit pembesaran atau hipertrofi dari prostat. Hyperplasia merupakan pembesaran ukuran sel (kualitas) dan diikuti oleh penambahan jumlah sel (kuantitas). BPH seringkali menyebabkan gangguan dalam eliminasi urine karena pembesaran prostat yang cenderung kearah depan atau menekan vesika urinaria (Prabowo & Pranata, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 memperkirakan sekitar 59 pria dari 100.000 penduduk menderita BPH atau sekitar 70 juta diseluruh dunia. Di Indonesia, BPH menjadi urutan kedua setelah penyakit batu saluran kemih, dan secara umum diperkirakan hampir 50% pria di Indonesia yang berusia di atas 50 tahun ditemukan menderita BPH atau diperkirakan sebanyak 2,5 juta orang. BPH adalah penyakit yang disebabkan oleh penuaan. Tanda klinis BPH biasanya muncul pada lebih dari 50% laki-laki yang berusia 50 tahun ke atas (Andriyani, dkk, 2018).

Penatalaksanaan BPH berupa tindakan operasi yaitu Transurethral Resection of the Prostate (TURP), yang merupakan prosedur pembedahan yang dilakukan melalui endoskopi. TURP dilaksanakan bila pembesaran terjadi pada lobus tengah yang langsung melingkari uretra. Masalah keperawatan yang umum dialami oleh pasien post operasi TURP adalah nyeri (Emilia, dkk, 2022).

Strategi penanganan nyeri atau lebih dikenal dengan manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri.

Penatalaksanaannya sendiri dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh berbagai disiplin ilmu diantaranya adalah dokter, perawat, bidan, fisioterapis, pekerja sosial, dan masih banyak lagi disiplin ilmu yang dapat melakukan manajemen nyeri (Andarmoyo, 2013). Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan mata dan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi dan ekshalasi. Terapi relaksasi biasa diberikan dalam rentang waktu 5- 15 menit (Andarmoyo, 2013).

Teknik relaksasi hingga kini terus dikembangkan salah satunya adalah relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Emilia, dkk (2022) didapatkan hasil bahwa pemberian terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op TURP. Penelitian lain yang dilakukan oleh Andriyani, dkk (2018) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri

pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng. Sebelum diberikan Terapi relaksasi Benson pada klien post operasi BPH di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng rata-rata tingkat nyeri pada klien yaitu 5,27 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi relaksasi benson rata-rata tingkat nyeri pada klien turun menjadi 3,82 (nyeri ringan). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan literatur review mengenai pemberian relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penyusunan kasus keperawatan dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia BPH"

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus ini digunakan untuk mengetahui penatalaksanaan keperawatan terapi benson pada pasien post operasi BPH. Pada studi kasus ini pengambilan kasus dilakukan di Ruang Kamar Operasi di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Studi kasus dipilih 1 orang sebanyak subjek studi kasus yaitu pasien post operasi Benigna

Prostat Hyperplasia. Pasien bernama Tn. K berjenis kelamin laki-laki dengan usia 68 tahun, berstatus sudah menikah, beragama islam dan bertempat tinggal di Surakarta. Riwayat penyakit dahulu pasien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit terdahulu. Setelah tindakan operasi selesai, pasien merasakan nyeri pada bagian testis perineum. Saat pengkajian tanggal 3 Agustus 2023 didapatkan hasil TD 130/90 mmHg, Suhu, RR: 20x/mnt, Nadi 90/mnt, SPO2 : 98%. Implementasi yang telah dilakukan untuk menurunkan nyeri yaitu dengan pemberian terapi benson. Hasil evaluasi yang telah didapatkan yaitu dimana nyeri menurun dari skor Numeric Rating Scale (NRS) skala 5 menjadi skala 2. Tindakan keperawatan yang dilakukan pada Tn.K dilakukan dalam waktu kurang lebih 5-10 menit. Pasien mengatakan nyeri pada bagian testis perineum sedikit berkurang, keluhan nyeri cukup menurun, meringis menurun tampak meringis menjadi tampak tenang, masalah nyeri akut teratasi.

## **SARAN**

### **1. Bagi Pelayanan Keperawatan**

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien Benigna Prostat Hyperplasia dengan masalah nyeri akut. Diharapkan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan memberikan tambahan pengetahuan terhadap perawat hemoalisa mengenai intervensi berdasarkan jurnal terbaru untuk dapat memberikan pelayanan asuhan keperawatan pada pasien *Benigna Prostat Hyperplasia* dengan nyeri akut saat setelah dilakukan operasi

2. Bagi Institusi Pendidikan  
Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien Benigna Prostat Hyperplasia dengan masalah nyeri akut Diharapkan dapat dijadikan bahan belajar dalam proses perkuliahan untuk meningkatkan kualitas dan menambah pengetahuan mengenai proses asuhan keperawatan pada pasien Benigna Prostat

- Hyperplasia dengan nyeri akut saat setelah dilakukan operasi
3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan  
Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien Benigna Prostat Hyperplasia dengan masalah nyeri akut saat setelah dilakukan operasi. Diharapkan untuk melakukan proses asuhan keperawatan yang optimal

## DAFTAR PUSTAKA

Haryono, Rudi. 2013. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Perkemihan.

Ketut, I.S. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner. Penerbit Andi.

Nursalam. (2017). Konsep dan penerapan ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba Medika

Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan . Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.

Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W. Monginsidi Teling Manado. E-Journal Keperawatan (e-Kp), 5(1), 1–10.