

PRODI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc (AMI) / STEMI Di Instalasi Gawat Darurat Rs Indriati Solo Baru**

Dewi Marlianti<sup>1)</sup>, Setiyawan<sup>2)</sup>

1) Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada Surakarta.

2) Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas

Kusuma Husada Surakarta  
[marlianti\\_d@yahoo.co.id](mailto:marlianti_d@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Menurut World Health Organization (WHO) terhitung sebanyak 7,2 juta (12,2%) kematian terjadi akibat penyakit AMI dan penyebab kematian nomor dua pada negara berkembang dengan angka 2,4 juta (9,4%) (WHO, 2016). Data Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa Prevalensi Penyakit Jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mencapai 1,5%. Gejala utama infark miokard akut adanya nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun sudah beristirahat. Keberhasilan penanganan AMI sangat tergantung pada waktu. Semakin cepat penanganan diberikan, semakin besar kemungkinan otot jantung untuk diselamatkan. Sebaliknya jika penanganan terlambat, kerusakan otot jantung bisa meluas dan berujung pada gagal jantung atau bahkan kematian (Tahmasbi & Hasani, 2016). Pemberian teknik relaksasi benson dalam penurunan intensitas nyeri akut adalah terapi yang digunakan untuk pasien dengan penyakit jantung (Cahyati, 2022). Pengumpulan data yang diperoleh tanggal 25 Oktober 2024 dengan metode penulisan studi kasus pada 1 subyek dengan pengukuran skala nyeri *pre* dan *post* penerapan teknik relaksasi benson. Subyek dalam karya ilmiah ini adalah pasien dengan diagnosis STEMI sesuai dengan kriteria inklusi. Penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Hal ini sesuai dengan Agustin et al (2022) bahwa penerapan relaksasi benson pada pasien *Acute Myocardial Infarct* dengan masalah keperawatan nyeri akut, efektif dapat menurunkan intensitasnyeri secara non farmakologis. Pengkajian didapatkan data responden mengeluh nyeri dada kiri menjalar kepinggung kiri. Diagnosis keperawatan nyeri akut. Intervensi teknik relaksasi benson, pemberian oksigen, pemberian obat intravena. Implementasi

dilakukan sesuai intervensi yang disusun. Evaluasi terdapat penurunan skala nyeri pada responden.

Kata Kunci : teknik relaksasi benson, skala nyeri, IGD

Daftar Pustaka : 23 (2016- 2023)

**Application of the Benson Relaxation Technique to Decrease the Pain Scale  
in Acute Myocardial Infarc (AMI) / STEMI Patients in the Emergency  
Department Indriati Hospital, Solo Baru**

Dewi Marlianti<sup>1)</sup>, Setiyawan<sup>2)</sup>

- 1) Student of ners professional study program professional program, faculty of health sciences, university of kusuma husada surakarta
- 2) Lecturers of ners professional study program professional program, faculty of health sciences, University of Kusuma Husada surakarta

*ABSTRACT*

Acute myocardial infarction (AMI) is one of the leading causes of death in the world. WHO reported approximately 7.2 million deaths (12.2%) from the disease, as well as 2.4 million deaths (9.4%) in developing countries (WHO, 2016). In Indonesia, the prevalence of heart disease based on physician diagnosis reached 1.5% (Risikesdas, 2018). The prominent symptom of AMI is persistent chest pain that remains unrelieved even with rest. The efficacy of AMI treatment is significantly influenced by its timing; prompt intervention correlates with an increased probability of preserving cardiac muscle integrity. Delayed treatment may generate more extensive damage to the heart muscle, potentially leading to heart failure or mortality (Tahmasbi & Hasani, 2016). One of the non-pharmacological therapies to alleviate pain intensity in AMI patients is the Benson relaxation technique (Cahyati, 2022). This study employed a case study approach to measuring the pain scale in STEMI patients using pre- and post-Benson relaxation techniques. Data collection was obtained on October 25, 2024. The findings demonstrated a pain reduction from a score of 6 (moderate) to 3 (mild). The result aligned with the research by Agustin et al. (2022), which confirmed that the Benson relaxation technique effectively reduced acute pain intensity in AMI patients. The assessment results indicated that the respondent complained of left chest pain that radiated to the left back. Consequent to these assessments, the established nursing diagnosis was acute pain. The interventions included the Benson relaxation technique, oxygen administration, and intravenous medications, which were implemented according to the intervention plan. The evaluation revealed a significant reduction in the patient's pain scale.

**Keywords:** Benson Relaxation Technique, Emergency Room, Pain Scale

**Bibliography:** 23 (2016- 2023)

## A. Latar Belakang

Infark miokard akut (AMI) adalah suatu keadaan dimana suplai darah pada suatu bagian jantung terhenti sehingga sel otot jantung mengalami kematian. Keadaan ini mengacu pada proses rusaknya jaringan jaringan miokard jantung yang mengalami nekrosis akibat suplai darah yang tidak adekuat sehingga aliran darah koroner berkurang. Penyebab penurunan suplai darah dimungkinkan akibat adanya penyempitan kritis arteri koroner karena aterosklerosis atau penyumbatan total arteri atau trombus. (Hidayah, Aulia and Nugraheni, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) terhitung sebanyak 7,2 juta (12,2%) kematian Sedangkan pada tahun 2008 meningkat menjadi 8.939 kasus. Pada tahun 2009, angka kejadian AMI mengalami penurunan yaitu 7.399 kasus (Sujatmi, 2019). RS Indriati merupakan salah satu rumah sakit sebagai fasilitas kesehatan yang merupakan rujukan penanganan penyakit jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan data rekam medis pasien didapatkan pasien dengan AMI pada tiga bulan terakhir (Juli-September) tahun 2024 jumlah pasien AMI di RS Indriati Solo Baru berjumlah 11 Pasien.

Gejala utama infark miokard akut adanya nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun sudah beristirahat. gejala lainnya yang mungkin muncul adanya keringat dingin, mual, muntah, batuk, jantung berdebar-debar, dan pusing. Keberhasilan penanganan AMI sangat tergantung pada waktu.

terjadi akibat penyakit AMI dan penyebab kematian nomor dua pada negara berkembang dengan angka 2,4 juta (9,4%) (WHO, 2016). Data Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa Prevalensi Penyakit Jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mencapai 1,5%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, Gorontalo 2%. Data epidemiologis pada tingkat nasional diantaranya laporan studi mortalitas tahun 2011 oleh Survei Kesehatan Nasional menunjukkan bahwa penyebab utama kematian di Indonesia adalah penyakit sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah) sekitar 26,39%. Jumlah kasus AMI di Jawa Tengah pada tahun 2007 sebanyak 8.602 kasus.

Semakin cepat penanganan diberikan, semakin besar kemungkinan otot jantung untuk diselamatkan. Sebaliknya jika penanganan terlambat, kerusakan otot jantung bisa meluas dan berujung pada gagal jantung atau bahkan kematian (Tahmasbi & Hasani, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makanaung et al, (2019) didapatkan bahwa diagnosa keperawatan terbanyak pada pasien dengan infark miokard akut adalah nyeri akut dengan prosentase (3%). Nyeri dada yang tidak terkontrol menyebabkan masalah fisiologis dan psikologis seperti malaise, tekanan darah tinggi, kecemasan dan detak jantung yang tidak normal. Kondisi ini meningkatkan beban kerja jantung dan meningkatkan kadar oksigen dalam miokardium, yang dapat memperparah iskemia miokard dan meningkatkan

tekanan pada dada (Hapsari et al., 2022).

Tatalaksana pasien AMI bisa dilakukan melalui terapi medikamentosa dan asuhan keperawatan. Tatalaksana dengan pemberian medika mentosa meliputi resusitasi cairan, vasodilator, analgesik, antikoagulan, antiaritmia dan pemberian oksigen. Perawat memiliki peran untuk memberikan asuhan keperawatan salah satunya adalah melakukan tindakan keperawatan mandiri (non farmakologi). Tata laksana keperawatan untuk mengurangi nyeri pada pasien AMI bisa berupa relaksasi. Relaksasi bisa berupa beberapa tindakan nafas dalam, guide imagery, dzikir, mendengarkan musik serta relaksasi benson (Rasubala, 2019).

Menurut Herbert Benson (2000) relaksasi benson merupakan teknik relaksasi nafas dalam digabung dengan keyakinan yang dianut pasien, teknik relaksasi ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. (Cahyati; et al., 2022). Pemberian teknik relaksasi benson dalam penurunan intensitas nyeri akut adalah terapi modalitas yang paling sering digunakan untuk pasien dengan penyakit jantung dan gangguan kronis adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi ini digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, menghilangkan stres, dan

meningkatkan mood. Teknik relaksasi yang dikenalkan oleh Herbert Benson seorang ahli jantung di Harvard Medical School menggambarkan keadaan fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan melalui teknik relaksasi yang ditandai dengan penurunan metabolisme, detak jantung, tekanan darah, dan laju pernafasan, aktivitas otak yang menenangkan, peningkatan perhatian dan fungsi pengambilan keputusan otak, perubahan aktivitas gen yang berlawanan yang terkait dengan stres. Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan dengan duduk diam, berfokus pada pernafasan dalam yang lambat, dan mengucapkan kata atau suara yang menenangkan terkait dengan sistem kepercayaan orang tersebut pada setiap hembusan nafas. Pikiran harus fokus hanya pada napas dan relaksasi (IGI Global, 2019).

Manfaat teknik relaksasi benson diketahui dapat mengurangi stres dan berfokus pada indra yang mempengaruhi berbagai gejala fisik dan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, nyeri suasana hati dan kepercayaan diri, Smeltzer et al, (2010) dalam (Belchamber, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Benson (2000) menunjukkan bahwa ketika respon relaksasi dilakukan dua kali sehari selama 10 sampai 20 menit, hal itu memperbaiki sejumlah kondisi terkait stres serta kecemasan, depresi, hipertensi, dan aritmia jantung. Oleh karena itu meditasi tampaknya memiliki peran penting dalam bidang penyakit jantung koroner, dimana pendekatan tersebut semakin menonjol baik dalam pencegahan maupun pengobatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Schaffer dan Yucha (2004) dalam review mereka,

menemukan bahwa dalam metode non farmakologi manajemen nyeri, teknik relaksasi benson ini mampu mengurangi komponen emosional nyeri (Belchamber, 2021). Pengukuran derajat nyeri diukur menggunakan alat ukur skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale), merupakan penilaian yang menggunakan skala numerik 0-10 dengan format garis horizontal. Skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri yang berat. NRS dapat digunakan baik secara lisan maupun garis dan hasil akan didapatkan kurang dari 1 menit. Skala ini bekerja dengan baik dalam pengkajian intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi-intervensi terapeutik.

Berdasarkan hasil observasi mulai tanggal 07 Oktober-18 Oktober 2024 di ruang IGD RS Indriati Solo Baru bahwa penanganan pada pasien jantung dengan AMI dengan terapi medikamentosa dan asuhan keperawatan. Tata laksana dengan pemberian terapi medikamentosa farmakologi meliputi resusitasi cairan, vasodilator, analgesik, antikoagulan, antiaritmia dan penanganan non farmakologi yaitu pemberian oksigenasi dan observasi. Perawat memiliki peran untuk memberikan asuhan keperawatan salah satunya adalah melakukan tindakan keperawatan mandiri (non farmakologi). Tatalaksana keperawatan untuk mengurangi nyeri pada pasien AMI bisa berupa relaksasi. Relaksasi bisa berupa beberapa tindakan nafas dalam, guide imagery, dzikir, mendengarkan musik serta relaksasi benson (Rasubala et al., 2019). Penggunaan terapi mandiri keperawatan untuk manajemen nyeri

pada pasien AMI belum pernah dilakukan, sehingga penulis tertarik untuk meneliti terkait efek dari terapi relaksasi Benson pada skor pasien yang mengalami Acute Myocardial Infarct. Hasil wawancara yang dilakukan langsung pada pasien AMI bahwa pemberian oksigen, dan posisi semi fowler masih kurang untuk menurunkan nyeri sehingga diperlukan penanganan lain untuk mempercepat penurunan skala nyeri. Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa penanganan dalam menurunkan derajat nyeri bisa dilakukan dengan teknik relaksasi benson, disamping itu teknik relaksasi benson terbukti dapat menurunkan derajat nyeri.

Pasien dengan serangan jantung, memiliki sisi psikologis yang cemas dan takut akan menghadapi kematian, maka dengan relaksasi Benson yaitu relaksasi yang mengadaptasi nilai keyakinan pasien itu sendiri, akan memberikan efek psikologi yang kuat dalam membantu mengatasi rasa cemas dan membuat pasien lebih tenang, sehingga dengan kondisi yang tenang pasien juga lebih bisa mengontrol rasa nyeri yang dialami secara lebih cepat.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi, penulis ingin membuktikan hasil penelitian teknik relaksasi benson terhadap nyeri akut yang dituangkan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien Acute Myocardial Infarct (AMI)/STEMI di Instalasi Gawat Darurat RS Indriati Solo Baru”.

## **B. METODELOGI STUDI KASUS**

Studi kasus merupakan rancangan penulisan yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi (Nursalam, 2014). Karya ilmiah ini menggambarkan secara komprehensif mengenai efek positif dari teknik relaksasi benson pada pasien AMI/STEMI terhadap penurunan skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Subyek studi kasus adalah satu orang dengan diagnosis AMI/STEMI di IGD RS Indriati Solo Baru dengan kriteria subyek: Pasien yang bersedia menjadi responden, pasien dengan nyeri dada (sedang NRS 4-6 dan berat NRS 7-9), gambaran EKG aritmia ST elevasi, pasien tenang, pasien dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi: Pasien dengan kegagalan jantung, kanker paru, patah tulang iga, tumor paru, cedera kepala, atau cedera tulang belakang. Studi kasus berfokus pada penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien AMI/STEMI di IGD RS Indriati solo Baru.

## **C. HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**

Karya ilmiah ini menyajikan hasil setelah dilakukan pengumpulan data yang diperoleh tanggal 25 Oktober 2024. Studi kasus dilakukan di Rumah Sakit Indriati Solo Baru yang merupakan rumah sakit tipe C dengan fasilitas yang lengkap terakreditasi paripurna, pengambilan studi kasus dilakukan di ruang IGD. Asuhan keperawatan penerapan relaksasi benson dilakukan 1x selama

di IGD berlangsung selama 15 menit. Hasil penerapan relaksasi benson di ruang IGD menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Pengkajian menurut Weripang (2019) merupakan tahap awal dan dasar utama dari proses keperawatan. Tahap pengkajian terdiri atas pengumpulan data dan perumusan kebutuhan atau masalah klien. Penulis melakukan pengkajian pada tanggal 25 Oktober 2024 pada Nn. E dengan didapatkan data pasien mengatakan nyeri dada kiri muncul secara tiba-tiba menjalar ke tangan kiri bahu hingga punggung kiri berlangsung > 20 menit tidak berkurang juga meskipun dengan istirahat. Saat kejadian nyeri pertama kali pasien berobat ke klinik terdekat dan mendapatkan pengobatan untuk mengurangi rasa nyeri, kemudian pasien di bawa ke RS Indriati solo baru karena nyeri tidak kunjung membaik. karakteristik nyeri yang dirasakan pasien: P :yeri dada kiri muncul secara tiba-tiba, Q : nyeri ditusuk-tusuk terus seperti tertindih beban berat, R : nyeri pada dada kiri menjalar ke lengan kiri bahu dan punggung kiri, S : skala 6, dan T : nyeri terus menerus. Pasien mengalami perasaan mual dan muntah 1x, keringat dingin (+), lelah, dan gelisah.

Menurut (Saputra 2020) tanda dan gejala klinis infark miokardium yang utama : Nyeri substernal yang meremukkan, terasa panas, seperti tertekan benda berat, atau seperti diremas: Dapat menjalar ke rahang, punggung, lengan, leher, telinga atau bahu. Berlangsung lebih lama dibandingkan dengan nyeri angina,

biasanya lebih dari 30 menit. Tidak dapat diredakan dengan istirahat. Mungkin tidak bergejala (infark miokardium asimtomatik atau infark miokardium “silent”). Gejala pada epigastrium, misalnya rasa mual dan kembung, serta muntah. Adanya gejala prodromal, misalnya letih, rasa tidak enak pada dada atau malaise. Sesak napas dan batuk, keringat yang berlebihan dan gelisah.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden ditemukan adanya nyeri pada dada kiri menjalar ke punggung kiri, ekspresi wajah tampak meringis, pola napas berubah, EKG aritmia ST elevasi lead I-5, P : nyeri muncul secara tiba-tiba, Q : nyeri seperti tertindih beban berat, R : nyeri pada dada kiri menjalar ke punggung kiri, S : skala 6, T : nyeri terus menerus, sehingga penulis mengangkat diagnosis nyeri akut.

penulis memprioritaskan diagnosis nyeri akut karena ketepatan penatalaksanaan pada penanganan nyeri dada pada pasien AMI sangat menentukan prognosis penyakit dan perawat memiliki peran penting dalam manajemen nyeri dada pada pasien AMI (Siwi et al., 2023). Diagnosis keperawatan yang dapat muncul pada kasus AMI menurut Berliani (2019) yaitu nyeri akut, risiko penurunan curah jantung. Hal ini menunjukkan bahwa data diagnosis keperawatan pada responden sesuai dengan teori dan analisis diagnosis merupakan diagnosis keperawatan sesuai dalam SDKI (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Responden Nn. E dilakukan rencana tindakan keperawatan selama 1x2 jam, penulis berencana mengatasi

masalah nyeri akut dengan menerapkan intervensi manajemen nyeri dengan teknik non farmakologi terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson yaitu upaya untuk memusatkan perhatian dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu diberikan 10-15 menit (Cahyati et al., 2022). Relaksasi benson diketahui dapat mengurangi stres dan berfokus pada indra yang mempengaruhi berbagai gejala fisik dan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, nyeri suasana hati dan kepercayaan diri (Belchamber, 2021). Intervensi keperawatan pada responden telah disusun sesuai SLKI dan SIKI, serta sesuai SOP relaksasi benson, sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dengan intervensi pada responden.

Pada saat pelaksanaan implementasi pada kasus, penulis memberikan tindakan keperawatan berdasarkan evidence based. Evidence based yang diterapkan yaitu terapi relaksasi benson. Manifestasi klinis AMI yaitu nyeri dada menyebabkan masalah fisiologis dan psikologis seperti malaise, tekanan darah tinggi, kecemasan dan detak jantung yang tidak normal. Kondisi ini meningkatkan beban kerja jantung dan meningkatkan kadar oksigen dalam miokardium, yang dapat memperparah iskemia miokard dan meningkatkan tekanan pada dada (Hapsari et al., 2022). Perawat memiliki peran penting dalam manajemen nyeri dada pada pasien AMI. Intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri adalah pemberian terapi non farmakologi, salah satunya dengan teknik relaksasi benson (Siwi et al.,



2023). Pemberian teknik relaksasi benson dalam penurunan intensitas nyeri akut adalah terapi modalitas yang paling sering digunakan untuk pasien dengan penyakit jantung dan gangguan kronis. Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan dengan duduk diam, berfokus pada pernafasan dalam yang lambat, dan mengucapkan kata atau suara yang menenangkan terkait dengan sistem kepercayaan orang tersebut pada setiap hembusan nafas. Pikiran harus fokus hanya pada napas dan relaksasi (Cahyati et al, 2022). Implementasi pada responden dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun dan SOP relaksasi benson. Sebelum penerapan relaksasi benson dilakukan permintaan persetujuan dengan lembar informed consent pada responden kemudian dilakukan pengukuran skala nyeri (pre), pemeriksaan fisik setelah itu pemberian teknik relaksasi benson. Penerapan relaksasi benson selesai dilakukan pengukuran skala nyeri (post) didapatkan hasil nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 3, responden mampu melakukan relaksasi benson secara mandiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien AMI/STEMI terbukti berhasil dan dapat diterapkan pada asuhan keperawatan sesuai literature yang ada.

Fase terakhir proses keperawatan adalah evaluasi terhadap asuhan keperawatan yang diberikan. Hal yang dievaluasi adalah keakuratan dan kualitas data, teratasi atau tidaknya masalah pasien, serta pencapaian tujuan serta ketepatan intervensi keperawatan. Evaluasi keperawatan pada subyek dengan AMI

yaitu terdapat penurunan nyeri, penurunan frekuensi nadi menurun, tekanan darah menurun (normal). Evaluasi didapatkan hasil bahwa intervensi manajemen nyeri pada diagnosis nyeri akut dihentikan karena tujuan dan kriteria hasil yaitu nyeri menurun, ekspresi wajah meringis menurun, tampak tenang, keringat dingin menurun dapat tertangani setelah dilakukan implementasi melakukan kolaborasi dalam pemberian anti nyeri Santagesic 1000mg dan manajemen nyeri dengan teknik relaksasi benson. Penerapan relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Hal ini sesuai dengan Agustin et al. (2022) bahwa penerapan relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarct dengan masalah keperawatan nyeri akut, berpengaruh terhadap menurunkan intensitas nyeri secara non farmakologis sedangkan menurut Siwi et al. (2023) terdapat perbedaan nyeri sebelum dengan sesudah relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarct (AMI) diperoleh nilai p-value 0,01 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien Acute Myocardial Infarct (AMI). Asumsi penulis bahwa pemberian obat anti nyeri (sesuai advice dokter) dilakukan bersamaan dengan pemberian teknik relaksasi benson sesuai dengan SOP dapat membantu mengurangi stress karena terapi ini memberikan efek relaks, nyaman sehingga skala nyeri dapat menurun secara cepat dan signifikan.

Pelaksanaan relaksasi benson ini dapat menjawab “Bagaimana

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pasien AMI/STEMI di ruang IGD Rumah Sakit Indriati Solo Baru?”, dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson pada pasien AMI/STEMI berpengaruh dalam menyelesaikan masalah nyeri yang dialami pasien di IGD RS Indriati Solo Baru.

#### **D. KESIMPULAN**

Pengkajian pada tanggal 25 oktober 2024 dan didapatkan data Nn. E dengan keluhan nyeri dada kiri dirasakan secara tiba-tiba seperti tertindih beban berat. Nyeri dirasakan tiba-tiba dengan durasi > 20 menit. Nyeri dada menjalar lengan kiri bahu kiri hingga punggung kiri, nyeri disertai keringat dingin, mual dan muntah satu kali. Pasien tampak gelisah ekspresi wajah meringis menahan nyeri, Tekanan darah 155/79 mmhg, RR : 22 x/menit, suara napas vesikuler, SPO2 99 % dengan Oksigen nasal kanul 3 Lpm, nadi : 110 x/menit, suhu : 37° C. P : nyeri muncul secara tiba-tiba, Q : nyeri seperti tertindih beban berat, R : nyeri pada dada kiri menjalar ke punggung kiri, S : skala 6, T : nyeri terus menerus. Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien ditemukan masalah keperawatan yang timbul yaitu Nyeri akut b.d Agen pencidera fisiologis d.d Pasien mengatakan nyeri, skala nyeri 6, ekspresi wajah meringis, pasien tampak gelisah, TD 155/79 mmHg, HR 110x/menit (D.0077). Perencanaan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosis keperawatan nyeri akut dilakukan manajemen nyeri dengan terapi relaksasi benson. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai intervensi keperawatan. Pada

diagnosis nyeri akut, implementasi yang dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan dan ditambah evidence based yaitu terapi relaksasi benson. Evaluasi keperawatan pasien menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan).

#### **E. SARAN**

##### **1. Bagi perawat**

Karya tulis ilmiah ini sebaiknya dapat digunakan perawat sebagai wawasan tambahan dan acuan intervensi yang dapat diberikan pada pasien Acute Myocardial Infarc (AMI)/STEMI.

##### **2. Bagi pasien**

Karya tulis ilmiah ini yaitu berupa penerapan terapi relaksasi benson dengan dapat dijadikan tindakan yang dilakukan secara mandiri untuk menurunkan kecemasan, depresi, nyeri, suasana hati sehingga nyeri dapat berkurang.

##### **3. Bagi institusi pendidikan**

Dapat memberikan kontribusi informasi dan ilmu mengenai penyakit serta menjadi referensi untuk tingkatan selanjutnya.

##### **4. Bagi penulis**

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi wawasan dan tambahan informasi serta pengalaman dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien Acute Myocardial Infarc (AMI)/STEMI dengan pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri.

#### **F. DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, A. E., Nabhani, & Mujiono, N. S. (2022). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kegawatan Acute Myocardial Infarct*. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Agustina, D., Septiawan, T., Masnina, R., Diana, E. R., & Riyadi, A. (2023). Efektivitas terapi oksigen terhadap penyelamatan miokard pada pasien infark miokard dengan elevasi ST: Literatur review. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 287–292. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Andrianto. (2020). *Buku Ajar Kegawatdaruratan Kardiovaskular Berbasis Standar Nasional Pendidikan Profesi Dokter*. Airlangga University Press.
- Andrianto, & Ardiana. (2019). *Buku Ajar Belajar Cepat EKG*. Airlangga University Press.
- Berliani, I. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. H Dengan Diagnosa Medis STEMI Anterior Di Ruang Melati RSUD Bangil-Pasuruan*. AKPER Kerta Cendekia Sidoarjo.
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Setiawan, H. (2022). The effect of swallowing exercises in combination with Benson relaxation on swallowing ability in stroke patients. *Kontak*, 24(2), 163–169. <https://doi.org/10.32725/kont.2022.012>
- Cynthia, M., Gobel, I., & Welebuntu, M. (2019). Gambaran Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Dengan Infark Miokard Akut Di RSD Liun Kendage Tahuna. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 43–51.
- Hapsari, A. I., Rosyid, F. N., & Irianti, A. D. (2022). Efektifitas Thermo Terapy (Terapi Hangat) Untuk Meredakan Nyeri Dada Pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) Di Ruang Iccu Rs Soeradji Tirtonegoro Klaten : Case Report. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 1, 20–28.
- Herliana, A. C. L. (2022). Relaksasi Benson Dan Pengaruhnya Terhadap Nyeri Pasien Rawat Inap Penyakit Arteri Koroner (CAD). *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 51–56.
- Indah, A. A., Ramadhan, P. V., & Pratama, V. (2020). Case Report Acute Coronary Syndrome in Well Trained Young Adult : A Rare Cases Acute Coronary Syndrome ( ACS ). 69–76.
- Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Sindroma Korone Akut*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Legha, A. D., & Mukin, F. A. (2023). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PASIEN

- DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1).
- Luthfiyah, S., Riske, A., Kuntoadi, G. B., Slistiawati, F., Arma, N., Cherry, A., Kushayati, N., & Rubiyanti, R. (2022). Penyakit Sistem Kardiovaskuler. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Mediarti, D., Rosnani, & Arifin, H. (2020). Supportive Educative: Cardiac Rehabilitation Phase 3 (CRP3) Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Permatasari, E. A. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Literature Review*, November, 33–37. <http://repository.stikesdrsoeban.di.ac.id/49/1/17010008> Eva Ayu Permatasari.pdf
- Qorin, D. M. (2020). Nursing Care Analysis of STEMI Patients with Acute Pain Through The Application of Benson's Relaxation Technique in Intensive Coronary Care Unit of RSUD Sidoarjo. July, 1–23.
- Rahman I, A., & Dewi R, L. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Unstable Angina Pectoris. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 33–39. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Siwi, A. S., Yudono, D. T., Sebayang, S. M., & Tunis, A. (2023). Efikasi Teknik Relaksasi Benson Pada Skor Nyeri Pasien Acute Myocardial Infarction (AMI). *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 26–29. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.343>
- Sugiharto, F., Putri, A. M., Nuraeni, A., & Yulianita, H. (2023). Length Of Stay Pada Pasien Infark Miokard Akut Tipe Stemi Setelah Menjalani Percutaneous Coronary Intervention: A Narrative Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1521–1533.
- Suryawan, I. G. R. (2023). *Buku Ajar Sindrom Koroner Akut*. Airlangga University Press.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (1st ed.)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (1st ed.)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia(SLKI) (1st ed.)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Wilar, G. I., Panda, A. L., & Rampengan, S. H. (2019). Pengamatan 6 Bulan Terhadap Kejadian Kardiovaskular Mayor Pada Pasien Dengan Infark Miokard Akut Dengan Elevasi Segmen St (Stemi) Di Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou

Manado Periode Januari-

Desember 2017. Jurnal Medik  
Dan Rehabilitasi, 1(3), 1-8.