



PENERAPAN MANAJEMEN NYERI DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN NYERI AKUT AKIBAT LOW BACK PAIN

Wahyudianto*, Suci Khasanah

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia.

*www.wahyudianto1402@gmail.com

ABSTRAK

LBP atau low back pain adalah salah satu jenis gangguan muskuloskeletal yang juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan mobilisasi yang tidak tepat akibat aktivitas tubuh yang kurang baik. LBP mengakibatkan munculnya rasa pegal, linu, ngilu, atau ketidaknyamanan di area lumbal dan sakrum. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien LBP di Ruang lavender RSUD Kardinah Kota Tegal. Metode yang di gunakan adalah studi kasus deskriptif. Partisipan pada penelitian adalah pasien dengan diagnosa medis LBP yang bersedia menjadi responden, berjumlah 1 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah dilakukan manajemen nyeri dengan tindakan terapeutik utama relaksasi benson selama 3 hari. Perlunya studi lanjut terkait penerapan relaksasi benson pada manajemen nyeri pasien LBP dengan desain ekperimen dan sampel yang lebih besar.

Kata kunci: low back pain; manajemen nyeri; relaksasi benson

IMPLEMENTATION OF PAIN MANAGEMENT WITH BENSON RELAXATION IN ACUTE PAIN PATIENTS DUE TO LOW BACK PAIN

ABSTRACT

LBP or low back pain is a type of musculoskeletal disorder which can also be caused by psychological factors and inappropriate mobilization due to poor body activity. LBP causes soreness, aches, pain or discomfort in the lumbar and sacrum areas. This study aims to describe the effect of Benson relaxation on pain levels in LBP patients in the lavender room at Kardinah Regional Hospital, Tegal City. The method used is a descriptive case study. Participants in the research were patients with a medical diagnosis of LBP who were willing to be respondents, totaling 1 person. The results of the study showed a decrease in pain after pain management was carried out with the main therapeutic action of Benson relaxation for 3 days. The need for further studies regarding the application of Benson relaxation in pain management for LBP patients with experimental designs and larger samples

Keywords: low back pain; nyeri akut; terapi benson

PENDAHULUAN

LBP atau sering dikenal dengan nyeri punggung bagian bawah adalah suatu keadaan nyeri terjadi pada area antara batas kosta dan lipatan gluteal bawah dan waktu berlangsungnya lebih dari satu hari. Gejala ini diklasifikasikan menjadi akut dan kronis. Kategori akut dapat terjadi dalam 12 minggu serta ditandai dengan adanya nyeri secara mendadak. Rasa sakit yang dirasakan dapat sembuh atau hilang. Sedangkan kategori kronis dapat terjadi lebih dari 3 bulan. Rasa sakitnya dapat kambuh atau berulang (Arie Anggara et al., 2024). Faktor risiko terjadinya Low Back Pain meliputi usia di atas 35 tahun, kebiasaan merokok, masa kerja antara 5-10 tahun, postur kerja yang buruk, kegemukan, dan riwayat keluarga dengan gangguan muskuloskeletal. (Astuti1 et al., 2023). Penelitian di Spanyol oleh Fernandez et al. (2019) menemukan bahwa prevalensi LBP pada orang dewasa adalah 19,9%. Kasus LBP

lebih sering terjadi pada perempuan (67,5%) dibandingkan laki-laki (33,5%). Penderita LBP di kelompok usia 31-50 tahun tercatat 1,5 kali lebih banyak dibandingkan kelompok usia 16-30 tahun.

Penelitian di seluruh Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 18% pasien yang mengunjungi Poliklinik Neurologi adalah penderita LBP, menjadikannya kondisi paling umum kedua setelah sakit kepala. Penelitian nasional yang dilakukan di 14 kota di Indonesia oleh kelompok Nyeri Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI) menemukan bahwa 18,13% pasien menderita LBP dengan rata-rata nilai VAS (Visual Analog Scale) sebesar $5,46 \pm 2,56$, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang hingga berat (Ridwan Syifa Mustaqim, 2022). Studi yang dilakukan oleh Garcia, et al menunjukkan bahwa akibat nyeri yang dirasakan menyebabkan kebutuhan akan perawatan kesehatan dan beban biaya yang dikeluarkan serta hilangnya hari kerja semakin meningkat (Alonso-garcı, 2020). Oleh karenanya nyeri pada LBP merupakan masalah yang harus segera diatasi. Manajemen Nyeri merupakan kumpulan tindakan untuk mengidentifikasi dan mengelola pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau fungsional dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan. Salah satu tindakan terapeutic pada manajemen Nyeri adalah penanganan non farmakologis.(pamela E. Macintye, 2021)

Penelitian Ramayanti menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien LPB, walaupun bila dibandingkan dengan massage efflurage lebih efektif pijatan tersebut(Ramayanti, 2021) Menariknya pada penelitian Nurseskasatmata dan Rahayu didapatkan bahwa relaksasi benson dan massage efflurage sama efektifnya untuk menurunkan nyeri LPB(Rani et al., 2020) Penderita LBP yang tercatat pada rekam medis di RSUD Kardinah Tegal Kota pada bulan Desember 2023 sampai februari 2024 tercatat sebanyak 12 pasien. Hasil studi pendahuluan melalui asuhan keperawatan didapatkan penerapan manajemen nyeri pada pasien LPB dengan pemberian ketorolac dan tindakan non farmakologis berupa pembatasan aktivitas atau mobilitas pasien agar rasa nyeri dapat berkurang. Oleh karena itu dengan mempertimbangkan hasil penelitian terkait dengan pengaruh terapi relaksasi benson, peneliti tertarik untuk menambahkan tindakan relaksasi benson dari tindakan yang sudah ada untuk membantu mengatasi masalah nyeri LPB tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan manajemen nyeri dengan relaksasi benson pada pasien nyeri akut akibat LPB Ruang Lavender atas RSUD Kardinah Kota Tegal.

METODE

Karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dimana penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi nilai variabel mandiri, baik itu satu variabel atau lebih (independen), tanpa melakukan perbandingan atau mengaitkannya dengan variabel lainnya. Penelitian ini dilakukan di RSUD Kardinah Kota Tegal pada bulan Januari tanggal 13 sampai dengan 15 Januari 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini ada 1 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi adalah pasien yang dirawat di ruang lavender atas dengan diagnosa medis LBP pada bulan januari dan bersedia menjadi responden di RSUD Kardinah Kota Tegal. Pengumpulan data dibagi antara lain,wawancara, observasi dan dokumentasi Metode untuk mengukur tingkatan nyeri menggunakan NRS dimana klien cukup dengan menunjuk media ukur yang telah disiapkan yang bentuknya seperti pengaris dari 1 - 10.

HASIL

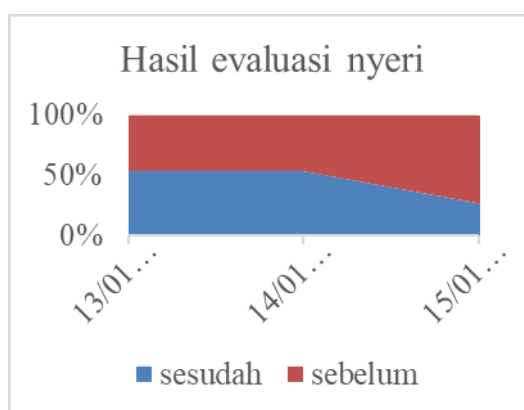
Dari penelitian yang dilakukan Di Ruang Lavender RSUD Kardinah Kota Tegal, ditemukan hasil pengukuran skala nyeri pada pasien, dengan perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi Benson. Pengobatan ini dilakukan

selama tiga kali sehari dengan rentang waktu 3 hari. Hasil penurunan intensitas nyeri pada pasien LBP dapat diamati melalui penggunaan Skala Penilaian Angka Nyeri yang telah tersedia. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan melibatkan evaluasi skala nyeri sebelum menerapkan intervensi, setelah itu ketika sudah terkaji skala Terapi Benson diterapkan untuk mengurangi nyeri. Pelaksanaannya dilakukan selama tiga hari, dengan tiga sesi per hari dengan cara dilakukan secara mandiri oleh responden yang sudah di ajarkan terlebih dahulu oleh peneliti. Teknik pengukuran tingkat nyeri dilakukan 3 kali dengan ketentuan 1 kali pengukuran saat dilakukan evaluasi hasil sehari. Namun, pelaksanaan terapi relaksasi Benson harus disesuaikan dengan jadwal pemberian analgesik. Pasien menerima terapi injeksi dexketoprofen 1 ampul sebanyak tiga kali sehari intravena, obat Oral Gabapentin 1x1 sehari, dan Obat oral Pregabalin 2x1 sehari. Pengukuran hasil terapi benson untuk menurunkan tingkat nyeri dilakukan dengan memperhatikan masa kerja obat analgesik yang masuk.

Tabel 1.
Hasil pengukuran tingkat nyeri

Hari/ Tanggal	Jam	Skala Nyeri Sebelum Terapi Benson	Skala Nyeri Setelah Terapi Benson	Ke-
13 januari 2024	10.00 WIB	7	7	1
	16.00 WIB	7	6	2
	21.00 WIB	6	6	3
14 januari 2024	10.00 WIB	6	6	4
	16.00 WIB	6	5	5
	21.00 WIB	5	5	6
15 Januari 2022	10.00 WIB	5	5	7
	16.00 WIB	4	4	8
	21.00 WIB	4	4	9

Perbandingan skala nyeri sebelum dan setelah penerapan terapi Benson. Dari hasil terapi Benson yang dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi tiga kali sehari, dapat disimpulkan bahwa terapi ini mampu mengurangi tingkat nyeri, seperti yang terlihat dalam grafik berikut:



Gambar 1. Hasil Evaluasi Tingkat Nyeri

PEMBAHASAN

Low Back Pain bisa disebabkan oleh sejumlah kondisi, termasuk gangguan muskuloskeletal, masalah psikologis, serta kesalahan dalam gerakan tubuh. Nyeri punggung bawah yang berasal dari kelainan muskuloskeletal biasanya terjadi karena masalah mekanis pada otot, tulang, atau ligamen di area punggung, menyebabkan rasa nyeri yang dapat dirasakan dari

leher hingga bagian bawah punggung. Faktor risiko terjadinya *Low Back Pain* meliputi usia di atas 35 tahun, kebiasaan merokok, masa kerja antara 5-10 tahun, postur kerja, kegemukan, dan riwayat keluarga dengan gangguan muskuloskeletal. (Astuti1 *et al.*, 2023). Upaya untuk mengurangi nyeri pada *Low Back Pain* (LBP) adalah melalui penerapan terapi Benson. Peneliti menggunakan terapi Benson pada satu partisipan yang mengalami nyeri *Low Back Pain*. dalam kaegori intensitas nyeri berat terkontrol yaitu nyeri skala 7 Implementasi terapi Benson dalam diterapkan pada pasien *Low Back Pain* yang mengalami nyeri berat terkontrol dilakukan selama 3 hari. Setiap hari, terapi ini dijalankan sebanyak tiga kali M dilakukan secara mandiri oleh pasien kemudian peneliti mengukur tingkat keberhasilan terapi relaksasi beson yang di terapkan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan LBP setiap 3 kali perhari namun di lakukan evaluasi pada saat penelitin mengunjungi pasien yaitu 1 kali perhari.

Penelitian ini konsisten dengan temuan yang diungkap dalam studi yang dilakukan oleh Aini & Reskita (2018) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *low Back Pain*”. Ditegaskan bahwa teknik relaksasi bisa mengurangi nyeri dengan mengendurkan otot yang mengontribusi pada rasa nyeri. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-nilai sebesar 0,001, yang mengindikasikan bahwa terjadi penurunan skor nyeri sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien *low back pain*. Dari data di tabel 1, disimpulkan bahwa sebelum dan setelah tiga kali penerapan teknik Benson, pada pukul 10.00, skala nyeri sebelum implementasi adalah 7 (berat terkontrol), yang kemudian setelah dilakukan implementasi, skala nyeri tersebut dilakukan implementasi selama 3 kali dalam 1 hari di dapatkan hasil pengukuran skala nyeri turun menjadi skala 6 (sedang)

Dari data pada tabel 1, disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah tiga kali penerapan terapi Benson, pada pukul 10.00, skala nyeri sebelum implementasi adalah 6 (sedang), kemudian setelah penerapan terapi yang di lakukan selama 3 kali sehari di dapatkan hasil evaluasi tingkat nyeri pada pasien dengan LBP menjadi skala 5 (sedang). Dari data yang terdapat dalam tabel 1, dapat disimpulkan bahwa sebelum dan setelah tiga kali penerapan terapi relaksasi Benson dalam satu hari, pada pukul 10.00, skala nyeri sebelum implementasi adalah 5 (sedang), dan setelah implementasi selama satu hari pada hari ketiga dengan hasil evaluasi skala nyeri pada pasien LBP turun menjadi skala 4 (sedang).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai penerapan terapi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien *Low Back Pain*, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri setelah penerapan terapi Benson. Sebelum penerapan, tingkat nyeri mencapai skala 7 (berat terkontrol), kemudian setelah penerapan selama 3 hari dengan 3 kali implementasi setiap harinya didapatkan hasil menjadi skala 4 (sedang). Penerapan terapi relaksasi Benson terbukti berhasil mengurangi nyeri, terutama untuk mengatasi nyeri pada pasien *low back pain* dengan tingkat nyeri yang sama berat terkontrol dan nyeri sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, N., Yosep Filliandri, Sutrisno, & Alfian Chandiardy. (2023). Pencegahan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) di Poskesdes Desa Bandung Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 13–17. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.55>

- Arie Anggara, Novrikasari, & Windusari, Y. (2024). Determinants Of Low Back Pain Among Drivers: Literature Review Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 122–129.
- Astuti1, N. D. R., Setiadi, Huda, N., Yuliasuti, C., Muji, N., & Irawandi, | Dedi. (2023). Back Pain Exercise Menurunkan Nyeri Low Back Pain pada Masyarakat Nelayan Surabaya. 1–9.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Cahya, A., Santoso, widodo mardi, Husna, M., Munir, B., & Kurniawan, S. nandar. (2021). Low Back Pain (LBP). *Jurnal Of Pain Headache and Vertigo*. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4>
- Dr. Hasdianah, S., Dr. Sandu Siyoto, M. K., Dr. Indasah, M. K., & Ratna Wardani. S.Si., M. (2015). *Buku Ajar DASAR-DASAR RISET KEPERAWATAN*. 79.
- Garmelia, E., Perkes, A., Si, S. K. M. S. M., Kesehatan, P., Semarang, K., Studi, P., Medis, D. R., & Informasi, D. (2013). Tinjauan Efektivitas Dan Efisiensi Kartu Identitas Berobat (Kib) Di Puskesmas Wanadadi 2. 8638.
- Hakam. (2011). Pengaruh SEFT terhadap penurunan nyeri pasien kanker Rahim stadium II di RS Ciptomangunkusumo.
- Hill, R. (2011). *Nursing From The Inside-Out*.
- Iyer, K. M. (2019). Low Back Pain. *General Principles of Orthopedics and Trauma: Second Edition*, March, 367–377. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15089-1_16
- Mubarak, I.W., et al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. J. Salemba Medika.
- Ningsih, R. W. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Dan Upaya Penanganan Pada Pasien Ashuma Terapi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 75–84.
- Nur salam. (2014). *Manajemen keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurseskasatmata, S., & Rahayu, K. I. N. (2020). Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson Dan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Pasien Dewasa Dengan Riwayat Low Back Pain The. 4(2), 100–106.
- Potter, P. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. PPNI.
- Prasetyo. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Graha. Ilmu.
- Ridwan Syifa Mustaqim, I. P. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Low Back Pain (Lbp). *Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta*, 538–549.

- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. L. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosis*.
- SIKI PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan keperawatan*. PPNI.
- Surahman, 2016. (2016). *Metode Penelitian Komprehensif*.
- TaTaylor, C. (2013). *ingStudy Guide for Fundamentals of Nurs*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- WHO. (2023). *Low back pain*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Yulizawati et al. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. In Erka
- Alonso-garcı, M. (2020). *The Economic and Social Burden of Low Back Pain in Spain*. 45(16). <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000003476>
- pamela E. Macintye, stephan A. (2021). *Acute Pain Management*. <https://doi.org/10.1201/9780429295058>
- Ramayanti, E. D. (2021). *The Differences In The Effectiveness of Benson Relaxation and Massage Efflurage On The Intensity of Back Pain With History of Low Back Pain In Adults*. 10(1), 699–706. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.608>
- Rani, R. H., Harmayetty, H., & Kusumaningrum, T. (2020). *The Combination of Benson Relaxation and Pelvic Tilting on the Scale of Low Back Pain in Pregnant Women*. 6(2).