



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN POSISI SEMI FOWLER PADA PASIEN ACUTE MIOCARD INFARK (AMI)

Giriandra Tegar Rachman*, Adiratna Sekar Siwi

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*giriandrat@gmail.com

ABSTRAK

AMI (acute Miocard Infark) merupakan bagian dari penyakit jantung koroner (PJK), jutaan orang menderita penyakit jantung jenis ini, yang juga merupakan penyebab utama kematian di beberapa negara. (Nurahman et al., 2023). Indikasi terjadinya AMI (acute Miocard Infark) dapat diawali dari angina pectoris yang tidak konsisten, yaitu nyeri di bagian dada dan rasa terbakar akibat penyumbatan arteri coroner (Tatang Kurniawan Setia Aji, Taat Agung Widodo, 2023). AMI (acute Miocard Infark), pasien mengalami tekanan retro-sternal dan merasa seperti terbakar yang tidak berhenti selama lebih dari 10–20 menit, yang difus, dalam, dan berat nyeri biasanya tidak menusuk. (Nuraini & Lestari, 2021). Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah praktik keperawatan yang terkait pasien dengan AMI (acute miocard infark) yang mengalami nyeri dada. Pendekatan praktik keperawatan yang digunakan termasuk teknik terapi benson dan posisi semi-fowler. Studi ini dilakukan di RSMS. Didapatkan hasil demosi tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 4 dengan pengukuran tingkat nyeri dengan PQRST P: nyeri dada, Q: seperti tertindih, R: nyeri dada kiri menjalar ke tangan kiri, S: 4, T: hilang timbul.

Kata kunci: acute myocardial infarction (AMI); nyeri akut; terapi benson

APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE AND SEMI FOWLER POSITION IN ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION (AMI) PATIENTS

ABSTRACT

AMI (acute myocardial infarction) is part of coronary heart disease (CHD), millions of people suffer from this type of heart disease, which is also the main cause of death in several countries. (Nurahman et al., 2023). Indications for AMI (acute myocardial infarction) can begin with inconsistent angina pectoris, namely pain in the chest and burning sensation due to blockage of the coronary arteries. (Tatang Kurniawan Setia Aji, Taat Agung Widodo, 2023). AMI (acute Myocardial Infarction), the patient experiences retro-sternal pressure and a burning sensation that does not stop for more than 10–20 minutes, which is diffuse, deep and severe, the pain is usually not stabbing. (Nuraini & Lestari, 2021). This case study aims to identify nursing practice problems related to patients with AMI (acute myocardial infarction) who experience chest pain. The nursing practice approaches used include the Benson therapy technique and the semi-Fowler position. This study was conducted at RSMS. The results obtained were a demotion of the pain level from a scale of 6 to a scale of 4 by measuring the level of pain with PQRST P: chest pain, Q: like being crushed, R: left chest pain radiating to the left hand, S: 4, T: recurring.

Keywords: acute myocardial infarction (ami); acute pain; benson therapy

PENDAHULUAN

AMI (acute Miocard Infark) merupakan bagian dari penyakit jantung koroner (PJK), jutaan orang menderita penyakit jantung jenis ini, yang juga merupakan penyebab utama kematian di beberapa negara. (Nurahman et al., 2023). Indikasi terjadinya AMI (acute Miocard Infark) dapat diawali dari angina pectoris yang tidak konsisten, yaitu nyeri di bagian dada dan rasa

terbakar akibat penyumbatan arteri coroner (Tatang Kurniawan Setia Aji, Taat Agung Widodo, 2023). AMI (acute Miocard Infark), pasien mengalami tekanan retro-sternal dan merasa seperti terbakar yang tidak berhenti selama lebih dari 10–20 menit, yang difus, dalam, dan berat nyeri biasanya tidak menusuk. (Nuraini & Lestari, 2021). Menurut Global Health Estimate (GHE) tahun 2016, Congenital heart disease (CHD) menempati peringkat pertama, dengan 126 kematian per 100,000 orang, atau 16,6 persen dari populasi. Data didapatkan 31% dari semua kematian di seluruh dunia, 17,9 juta orang meninggal setiap tahun karena penyakit kardiovaskular, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017). (Pomalango & Pakaya, 2022). Berdasarkan laporan Kemenkes (2018) dalam Nurahman et al., (2023) Secara keseluruhan, prevalensi penyakit jantung di Indonesia mencapai 1,5%, termasuk AMI. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Utara sebesar 2,2%, Yogyakarta sebesar 2,0%, dan Jawa Tengah sebesar 1,8%.

Tanda dan gejala yang sama pada AMI (Acute Miocard Infark) adalah keluhan nyaman nyeri di dada retrosternal, atau di belakang tulang sternum, seperti diremas-remas, ditekan-tekan, ditusuk-tusuk, panas, atau ditindih oleh barang berat. Rasa yang timbul dapat menjalar ke lengan, biasanya yang kiri, lalu menyebar disekitar bahu, leher, rahang, bahkan kepinggung dan epigastrium. Nyeri tidak responsif terhadap nitrogliserin dan bertahan lebih lama daripada angina pektoris biasa. (Sofiah & Roswah, 2022). AMI (acute Miocard Infark) tidak semata-mata menyebabkan masalah fisik saja, tetapi juga masalah psikologis seperti gangguan tidur, kelelahan, depresi, dan kecemasan. Kecemasan pasien dengan gangguan jantung dapat mengubah cara mereka menangani penyakit dan menjalani hidup mereka. Dua jenis variabel yang mempengaruhi terdiri dari variabel yang dapat diubah, seperti tekanan darah tinggi, tingginya kandungan kolesterol, merokok, kegemukan, diabetes melitus, dan tempat tinggal; variabel tetap, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, adalah tidak dapat diubah. (Salsabila et al., 2023).

Berdasarkan penyakit tersebut dapat memunculkan beberapa masalah keperawatan, salah satunya nyeri akut. Penatalaksanaan masalah keperawatan nyeri akut terdapat pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dapat dikolaborasikan dengan pemberian obat seperti ketorolac, dexametason, paracetamol. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan teknik relaksasi contohnya, teknik relaksasi nafas dalam, teknik distraksi, dan teknik relaksasi benson (Indra Frana Jaya KK & Hajati, 2022). Menurut Kadam dkk., (2020) terapi nonfarmakologis bukanlah pengganti obat-obatan, tindakan nonfarmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi episode nyeri dada yang terkadang hanya muncul beberapa menit atau detik. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi pasif yang tidak mengeluarkan banyak energi, sangat baik untuk mengurangi rasa nyaman nyeri pada kasus AMI (acute miocard infark). Ini adalah relaxation response methode yang dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor kepercayaan pasien dan dapat menciptakan lingkungan dalam diri yang tenang yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. (Indra Frana Jaya KK & Hajati, 2022). Menurut Anisa et al., (2023) relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pasif yang tidak menggunakan ketegangan otot sehingga sangat cocok untuk mengurangi nyeri pada kasus AMI. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi teknik yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan banyak biaya, mudah diajarkan kepada pasien (Sri Sat Titi et al., 2021).

Cara untuk memulai teknik relaksasi Benson, pasien diletakkan dengan posisi yang nyaman, seperti terlentang atau semi-fowler. Posisi semi-fowler ini meninggikan tubuh dan kepala 15 hingga 45 derajat dari sekian posisi dalam meredakan sesak nafas (Rahmatullah Hidayat dkk.,

2024). Posisi semi fowler dengan derajat kemiringan 45°, yaitu dengan menggunakan gaya gravitasi untuk membantu pengembangan paru dan mengurangi tekanan dari abdomen pada diafragma (Aprilia dkk., 2022). Selanjutnya, perawat meminta pasien untuk mengistirahatkan tubuh dari kaki hingga kepala dan mengajarkan mereka untuk bernafas melalui hidung dan mengeluarkan secara perlahan melalui mulut. sambil berkata Astaghfirullahalazim. Prosedur ini dapat dilakukan dengan waktu tiga puluh menit dengan variasi dua hingga tiga kali setiap hari. Prosedur ini dilakukan selama tiga hari dengan pemeriksaan wawancara secara langsung perawat dan pasien, dan setelah Peneliti mengukur ulang TTV dan skala nyeri pasien. (Indra Frana Jaya KK & Hajati, 2022). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi masalah keperawatan yang terkait pasien dengan AMI (Acute Miocard Infark) yang mengalami nyeri dada dengan melakukan tindakan keperawatan menggunakan teknik terapi benson dan posisi semi-fowler.

METODE

Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah praktik keperawatan yang terkait pasien dengan AMI (acute miocard infark) yang mengalami nyeri dada. Pendekatan praktik keperawatan yang digunakan termasuk teknik terapi benson dan posisi semi-fowler. Peneliti mengevaluasi praktik keperawatan pada pasien dengan AMI (acute miocard infark) yang mengalami nyeri dada untuk mengetahui lebih banyak tentang kasus yang diterapkan pada praktik keperawatan. Responden penelitian ini adalah pasien dengan AMI (acute miocard infark). Studi ini dilakukan di RSMS. Pengumpulan data ini meliputi Wawancara diantaranya dari pasien, keluarganya, dan pengasuh mereka, termasuk identitas pasien, riwayat medis saat ini dan sebelumnya, riwayat penyakit yang diderita keluarga, dan informasi lainnya. Pendekatan IPPA digunakan untuk melakukan pengamatan dan pemeriksaan fisik. Format penilaian pelaksanaan asuhan pada pasien digunakan untuk alat pengumpul data pada pasien AMI (acute Miocard Infark) yang mengalami masalah nyeri dada. Untuk melengkapi data, wawancara mendalam diperlukan, contohnya pertanyaan untuk skala nyeri dan lain-lain. Penulis akan membutuhkan beberapa sarana, seperti kamera sebagai dokumen, buku catatan yang dibutuhkan sebagai pendokumentasian semua percakapan dengan sumber data, dan lembar observasi yang mendokumentasikan hasil tindakan responden yang diwawancarai. Studi ini merawat pasien dengan masalah nyeri dengan pendekatan keperawatan yang sama. Hasil analisis data penelitian ini membandingkan temuan yang diperoleh dari pengerjaan data pasien dalam jurnal dengan temuan lain atau studi yang ada.

HASIL

Tindakan keperawatan pada Tn. C dengan AMI (acute Miocard Infark) diketahui memiliki focus masalah keperawatan nyeri akut yang ditangani dengan tindakan pemberian benson menjadi fokus keperawatan mandiri yang dilakukan selama 1 x8 jam. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Hasil pengkajian didapatkan data pasien Tn. C berjenis kelamin laki-laki, berusia 44 tahun. Pasien mengatakan tidak ada Riwayat penyakit sebelumnya. Riwayat penyakit sekarang pasien mengatakan nyeri dada seperti tertindih menjalar ke tangan kiri dengan pengukuran tingkat nyeri PQRST P: nyeri dada, Q: seperti tertindih, R: bagian dada kiri menjalar ke tangan kiri, S: 6, T: terus menerus. Setelah melakukan pemeriksaan fisik head to toe, hasilnya adalah sebagai berikut: Penilaian yang dilakukan pada tanggal 12 Februari 2024, pasien datang rujukan dari rumah sakit Ananda dan hasil penilaian data; pasien mengatakan nyeri dada seperti tertindih, nyeri menjalar ke tangan kiri. Pemeriksaan nyeri menggunakan PQRST didapatkan data P;nyeri dada, Q; seperti tertindih, R;bagian dada kiri menjalar ke tangan kiri, S;6, T; terus menerus. Data objektif; TD; 124/79 mmHg, temperatur tubuh 36,6°C, nadi 90 x/menit, RR 20 x/menit,

hasil pemeriksaan EKG; sinus takikardi. Hasil pemeriksaan fisik akral hangat, sianosis +, CRT <2 detik, nadi teraba dan teratur, kemudian untuk hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan; batang 0.0, eosinofil 0.0, limfosit 16.9, segmen 74.8, eritrosit 4.42, hematokrit 39.3, hemoglobin 13.1, MPV 7.9, neutrofil 74.8, neutrofil/limfosit Ratio 4.43, SGPT 102, Troponin I 0.13.

Studi kasus di rumah sakit Margono Soekarjo Purwokerto pada pasien Tn. C usia 44 tahun dengan diagnosis medis AMI (acute Myocard Infark). Pasien mengatakan sedang melakukan aktivitas seperti biasa, lalu pasien merasakan nyeri dibagian dada merupakan rujukan dari rs Ananda. Berdasarkan uraian yang tertulis pada pengkajian triage IGD di rumah sakit Margono Soekarjo Purwokerto pasien datang dengan keluhan nyeri dada sebelah kiri, terasa berat seperti tertindih, menjalar ke tangan sebelah kiri, keluar keringat+, mual+. Pasien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit dahulu. Berdasarkan data yang didapatkan dari pengkajian langsung terhadap Tn. C menggunakan analisis data yang disesuaikan dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) untuk menentukan masalah keperawatan utama pada Tn. C yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan mengeluh nyeri. Data fokus masalah keperawatan nyeri akut meliputi data subjektif dan objektif. Data subjektif yaitu pasien mengatakan nyeri dada sebelah kiri, terasa berat seperti tertindih, menjalar ke tangan sebelah kiri dengan pengukuran tingkat nyeri PQRST P: nyeri dada, Q: seperti tertindih, R: bagian dada kiri menjalar ke tangan kiri, S: 6, T: terus menerus, keluar keringat+, mual+. Data objektif yaitu pasien tampak meringis, hasil EKG sinus takikardi.

Intervensi yang digunakan: Manajemen nyeri melalui terapi Benson dan posisi semifowler adalah intervensi utama yang digunakan. Hal ini sesuai dengan standar intervensi perawat untuk manajemen nyeri, yang mencakup observasi berikut: identifikasi nyeri (ciri-ciri, lokasi atau tempat, kekerapan, durasi, kualitas, integritas). Menghitung tingkat nyeri dan memantau efek samping analgetik Terapeutik: membantu responden tidur, mengidentifikasi asal dan jenis nyeri, dan memilih metode agar tidak memperburuk nyeri salah satunya terapi Benson dan juga memposisikan pasien semifowler. Edukasi: Jelaskan penyebab, periode, dan faktor yang menyebabkan nyeri; sarankan untuk melacak rasa sakit sendiri. Kolaborasi: memberikan analgetik injeksi ketorolak 30 mg bersama-sama untuk mengurangi nyeri. Selama delapan jam peneliti melakukan penelitian tentang keperawatan asuhan yang berfokus pada satu diagnosis keperawatan: yaitu nyeri akut yang terkait dengan pemeriksaan fisik sumber AMI (acute Myocard Infark). Implementasi diidentifikasi nyeri (ciri-ciri, lokasi atau tempat, kekerapan, durasi, kualitas, integritas), diukur tingkat nyeri, dipantau TTV, dijelaskan sumber, rentang waktu, dan penyebab nyeri, dan bekerja sama untuk menambahkan analgetik. Sebelum implementasi, pasien menyatakan bahwa dia merasa nyeri. dada kiri dan menjalar ke tangan sebelah kiri dengan skala nyeri 6 atau nyeri sedang. Hasil pemeriksaan TTV didapatkan TD 124/79 mmHg, nadi 90 kali/menit, frekuensi pernapasan 20 kali/menit. Data objektif yang didapat, yang menunjukkan bahwa responden terlihat pucat dan tampak menahan sakit. Selain pengobatan farmakologis, peneliti membahas pengobatan non-farmakologis seperti pendekatan Benson. Responden menunjukkan kesiapan untuk berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti prosedur yang ditawarkan kepada responden.

Prosedur yang diajarkan dengan memposisikan pasien setengah duduk atau semifowler agar pasien merasakan rileks, lalu pasien diajarkan untuk menarik nafas dalam melalui hidung selama 3 detik, ditahan selama 2 detik, lalu dihembuskan melalui mulut dengan selalu menyebut nama tuhan, diulang selama 3x. Setelah dilakukan Teknik relaksasi Benson dan juga posisi semifowler pasien mengatakan nyeri berkurang yang sebelumnya dalam skala 6 menjadi skala 4 dengan pengukuran tingkat nyeri PQRST P: nyeri dada, Q: seperti tertindih, R: nyeri dada kiri menjalar ke tangan kiri, S: 4 T: hilang timbul, nadi 70, hasil pemeriksaan EKG

didapatkan sinus rhytm. Setelah dilakukan implementasi keperawatan berupa terapi benson 1x8 jam pasien tampak sudah tidak meringis menahan sakit dan sudah tidak gelisah, didapatkan demosi tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 4 dengan pengukuran tingkat nyeri dengan PQRST P: nyeri dada, Q: seperti tertindih, R: nyeri dada kiri menjalar ke tangan kiri, S: 4, T: hilang timbul.

PEMBAHASAN

Studi kasus ini, pendekatan keperawatan dimaksudkan untuk menyelesaikan masalah manajemen nyeri. Terapi benson menggunakan metode yang sederhana karena teknik ini dapat digunakan kapan saja dan di mana saja dengan menggunakan usaha nafas dalam dan permohonan pada Tuhan Yang Maha Kuasa. Penelitian ini mendukung temuan dari (Wulandari et al., 2022) dengan memanfaatkan terapi benson adanya demosi tingkat nyeri pada pasien yang telah menjalani operasi benign prostatic hyperplasia(BPH). Uji relaksasi benson di RS Bhayangkara Banjarmasin menunjukkan bahwa terapi slow deep breathing dengan relaksasi benson lebih efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien yang menjalani operasi benign prostatic hyperplasia (BPH). dengan nilai Sig. 0,001 <0,05.g. Selain itu, (Wulandari et al., 2022) menjelaskan bahwa relaksasi benson telah terbukti berguna untuk mengurangi stres yang terkait dengan kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronis, depresi, hipertensi, dan insomnia, dan juga membuat Anda merasa lebih tenang dan nyaman.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indra Frana Jaya KK & Hajati, (2022) sebelum intervensi, dua pasien mengalami tingkat nyeri yang signifikan (NRS 8). Intensitas nyeri berubah setelah intervensi. Dua pasien menunjukkan penurunan ketidak nyamanan nyeri berubah menjadi nyeri sedang (NRS 6) dan nyeri ringan (NRS 2). Menurut Indra Frana Jaya KK & Hajati, (2022) relaksasi benson adalah teknik respons relaksasi yang diciptakan dengan mempertimbangkan keyakinan pasien, yang dapat membantu pasien mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik di dalamnya, sehingga bisa menurunkan tingkat nyeri. Penelitian yang dilakukan Tatang Kurniawan Setia Aji, Taat Agung Widodo, (2023) menjelaskan bahwa menggunakan terapi relaksasi Benson terjadi demosi nyeri terhadap pasien sehingga dapat menurunkan nyeri pada pasien. Relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping pada pasien karena teknik Benson hanya melibatkan keyakinan pasien dalam membantu mengurangi nyeri. Pada studi kasus diperoleh hasil bahwa setelah pemberian relaksasi Benson nyeri pasien berkurang dari nyeri sedang dan berat menjadi terkontrol dengan nyeri ringan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dkk., (2021) meditasi transendental, atau transcendental meditation, adalah salah satu jenis meditasi dalam metode meditasi. Mahesh Yogi menciptakan meditasi ini dengan menggunakan frasa atau mantra yang dilakukan secara diulang-ulang secara ritmis sebagai objek meditasi. Frasa-frase tersebut terkait erat dengan keyakinan agama yang dipegangnya. Jika respon relaksasi menggunakan keyakinan, itu akan lebih cepat menjadi lebih santai. Dengan kata lain, jika respon relaksasi menggunakan keyakinan, itu akan lebih baik. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Molazem et al., (2021) menunjukkan teknik relaksasi benson ini memberikan efek positif yang signifikan untuk menurunkan nyeri pada pasien hemophilia. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Arifianto dkk., (2019) menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pasca operasi pada pasien Benign Prostat Hyperplasia di RSUD dr. H Soewondo Kendal. Begitu pula dengan penelitian di Teheran Irak pada tahun 2020, 93 pasien yang menjalani operasi laminektomi relaksasi Benson efektif mengurangi nyeri pasca operasi (Pishgooie et al., 2020).

Kombinasi terapi farmakologi dengan relaksasi Benson efektif menurunkan skala nyeri pada pasien IMA. Hasil evaluasi diperoleh adanya penurunan nyeri pada 3 skala NRS (skala 5 turun ke skala 2) pada pasien 1 dan pada skala NRS 4 (skala 5 turun ke skala 1) pada pasien 2. Saran dari penulis, relaksasi Benson dapat dilakukan diterapkan sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dada pada pasien AMI. Rumah sakit dapat menjadikan manajemen nyeri dengan relaksasi Benson sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP), dan perawat dapat mengembangkan lebih lanjut terkait terapi non farmakologi untuk mengurangi paparan terhadap terapi farmakologi (Safitri dkk., 2021). Terapi relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri terhadap pasien yang mengalami *acute miokard infark*. Terapi ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif sebagai intervensi mandiri keperawatan yang mudah, efisien, dan ekonomis (Siwi dkk., 2023). Menurut Rahman dkk., (2023) teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis. saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Hal yang berbeda terlihat ketika terapi relaksasi benson ini dikombinasikan dengan terapi aromatherapy dimana ternyata didapatkan hasil kombinasi tersebut tidak mampu secara signifikan meningkatkan relaksasi pada pasien dengan AMI (Zarghi et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Keihani et al., 2019) teknik relaksasi benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pasca operasi yang disebabkan oleh anestesi tulang belakang. Oleh karena itu, dapat digunakan oleh perawat sebagai metode pengobatan nonmedis yang aman, sederhana, dan murah untuk menghilangkan nyeri akibat anestesi tulang belakang. Hasil dari penelitian Legha & Mukin, (2023) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri akut pada pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD dr. T.C. Hillers Maumere. Penelitian yang dilakukan Agustin, (2019) bahwa menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri dada pasien dengan Acute Myocardial Infact dibanding dengan hanya menggunakan analgetik saja. Selain terapi farmakologi, metode non-medis, seperti terapi benson, membantu pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Ini menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya digunakan untuk nyeri. mengarahkan responden untuk tetap mengingat dan berserah diri kepada tuhan. Selain itu penggunaan rasa kepercayaan, sebagaimana meningkatkan keimanan serta mendapatkan pengalaman transendensi, adalah manfaat lain dari relaksasi religius. Faktor religius meningkatkan kemungkinan usia harapan hidup yang lebih lama, penurunan konsumsi alkohol, rokok, obat, kecemasan, depresi, kemarahan, dan tekanan darah. (Anisah & Maliya, 2021).

SIMPULAN

Hasil pengkajian yang didapatkan pada tanggal 12 february 2024, diketahui bahwa keluhan utama pasien adalah nyeri dada seperti tertindih dengan skala nyeri 6, yang menjalar ke tangan sebelah kiri. Diagnosa keperawatan berdasarkan hasil penelitian dan analisis menunjukkan bahwa nyeri terkait dengan sumber pencedera fisiologis. Menghadirkan keluarga pasien dan bekerja sama dengan perawat ruangan, melaksanakan tindakan keperawatan pada Tn. C sesuai dengan rencana dan didukung oleh sumber daya yang cukup. Teknik relaksasi Benson adalah metode keperawatan yang digunakan pada Tn.C untuk mengatasi masalah manajemen nyeri. Evaluasi didapatkan masalah nyeri akut pada pasien dapat terselesaikan yang ditandai dengan pasien yang tampak sudah tidak meringis menahan sakit dan sudah tidak gelisah, didapatkan demosi tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 4 dengan pengukuran tingkat nyeri menggunakan PQRST, P: nyeri dada, Q: seperti tertindih R: nyeri dada kiri menjalar ke tangan

kiri S: 4 T: hilang timbul.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. E. (2019). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kegawatan Acute Myocardial Infarct. KTI. DIII Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Anisa, F., Oktavia, N., Nirmala, R., Cobalt, M., Septiyaningtias, A., & Sidik, I. (2023). Use Of Benson Relaxation Therapy On The Chest Pain Scale In Acute Myocardial Infarction (AMI) Patients In The SMC Emergency Room Telogorejo Hospital. December 2019.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Aprilia, R., Aprilia, H., Solikin, & Sukarlan. (2022). Efektifitas Pemberian Posisi Semi Fowler dan Posisi Fowler Terhadap Saturasi Oksigen pada Pasien Gagal Jantung di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 7(1), 31–37.
- Arifianto, Aini, D. N., & Sari, N. D. W. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia at RSUD dr . H Soewondo Kendal. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*, 18. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.1-9>
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Indra Frana Jaya KK, & Hajati, S. P. (2022). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Pasien AMI (Acute Myocardial Infarct) di Ruang Rawat Inap. *Lentera Perawat*, 4(1), 47–52. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.195>
- Kadam, P., Rahayu, N. P., & Aryasa, I. W. T. (2020). Gambaran Nilai Saturasi Oksigen (So₂) Dengan Tekanan Oksigen (Po₂) Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Rumah Sakit Umum Daerah Jayapura. *The Journal Of Muhammadiyah Medical Laboratory Technologist*, 3(2).
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia–Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1232–1240.
- 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), 86–92.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson ’ s Relaxation Technique on Pain Intensity , Belief , Perception , and Acceptance in adult Hemophilia Patients : A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471.IJCBNM>
- Nurahman, A., Kusuma, H., & Supriyanto, S. (2023). Optimalisasi terapi akupresur terhadap kecemasan pasien akut miokard infark di ruang icu rumah sakit di surakarta. 1(1), 13–24.

- Nuraini, N., & Lestari, P. P. (2021). Karya Tulis Ilmiah Kesehatan Jurnal Kesehatan. 9(3), 140–149.
- Pishgooie, S. A. H., Akbari, F., Shahrestanaki, S. K., Rezaei, M., Nasiri, M., & Momen, R. (2020). Effects of Relaxation Techniques on Acute Postlaminectomy Pain: A Three-Arm Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Perianestesthesia Nursing*, 35(5), 533–538.
- Pomalango, Z. B., & Pakaya, N. (2022). Pengaruh Thermoterapy terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dada Pasien Infark Miocard Acute di Ruang ICU RSUD Toto Kabila. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 1142. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.2338>
- Rahman, Ali, I., & Dewi, R. L. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Unstable Angina Pectoris. *Jurnal Keperawatan*, 33(40).
- Rahmatullah Hidayat, L., Syaripudin, A., Pujiyana, Rahayu Okta, I., & Herlina. (2024). Pemberian Oksigen Dan Posisi Semi Flower Dalam Mengatasi Gangguan Pola Napas Pada Pasien Nstemi Rsud Waled Kabupaten Cirebon. *MEJORA Medical Journal Awatara*, 2(2), 15–19. <https://doi.org/10.61434/mejora.v2i2.154>
- Safitri, D. N. R. P., Rejeki, S., Soesanto, E., & Ali, M. (2021). The Positive Report Of benson Relaxation For Acute Miocard Infark Pain: A Case Report Study. *South East Asia Nursing Research*, 3(4), 172. <https://doi.org/10.26714/seanr.3.4.2021.172-178>
- Salsabila, A., Darwis, N., & Yamar. (2023). Faktor Risiko Kejadian Infark Miokard Akut Di rsud Lamaddukelleng. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 3124–3131.
- 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>
- Sofiah, W., & Roswah, L. F. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Yang Mengalami Infark Miokard Akut Dengan Nyeri Melalui Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 10(1), 78–83. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v10i1.3245>
- Sri Sat Titi, H., Untar, R., & Daryani. (2021). Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Atlantis Press*, 535, 639–642. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.144>
- Tatang Kurniawan Setia Aji, Taat Agung Widodo, A. S. S. (2023). Benson Therapy Against Pain Scale in Patient with NSTEMI. *Pena Medika: Jurnal Kesehatan*, 13, 346–351. <http://jurnal.unikal.ac.id/index.php/medika>
- Wulandari, D. K., Hj. Ruslinawati, & Elsiyana. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.149>
- Zarghi, S. S., Ghezeljeh, T. N., & Rasouli, M. (2020). The Effect of Aromatherapy and the Benson Relaxation Technique on the Anxiety of Patients With Acute Coronary Syndrome: Randomized Controlled Trial. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(2), 109–116. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.6.2.34.2>