

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Komplikasi yang umum dijumpai setelah suatu prosedur pembedahan adalah nyeri pascaoperasi. Intensitas nyeri yang tergolong tinggi memiliki implikasi klinis yang serius, karena selain menurunkan kenyamanan pasien, juga dapat mengganggu proses rehabilitasi dan meningkatkan morbiditas pasca bedah. Pada tingkat fundamental, nyeri tersebut adalah manifestasi dari respons tubuh yang bersifat menyeluruh, mencakup dimensi fisiologis dan psikologis pasca intervensi bedah (Benson et al., 1974). Intensitas nyeri yang tidak dikelola secara optimal dapat mengganggu proses penyembuhan, meningkatkan stres, menurunkan kualitas tidur, bahkan memperpanjang lama rawat inap pasien (Potter & Perry, 2021).

Penatalaksanaan nyeri pasca operasi biasanya dilakukan dengan terapi farmakologis. Namun, pemberian obat secara kronis berpotensi memicu berbagai reaksi yang tidak diinginkan seperti mual, konstipasi, bahkan ketergantungan (Potter & Perry, 2021). Secara konvensional, nyeri ditangani dengan pemberian analgesik. Namun demikian, efektivitas terapi berbasis obat tidak bersifat mutlak pada setiap individu dan berisiko menimbulkan dampak samping, terlebih untuk konsumsi dalam jangka panjang. Realitas ini memperkuat urgensi strategi non-farmakologis sebagai bentuk terapi pelengkap dalam manajemen nyeri. Dari beragam metode non-farmakologis yang kini

semakin banyak diteliti, teknik relaksasi menempati posisi penting, dengan relaksasi Benson sebagai salah satu teknik andalannya. Dikembangkan oleh Benson, teknik relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi persepsi nyeri dengan mekanisme penghambatan sistem saraf simpatik, yang dicapai melalui perpaduan antara elemen meditasi dan spiritualitas (Smeltzer et al., 2020)

Relaksasi Benson pertama kali diperkenalkan oleh Benson, Beary, dan Carol (1974) sebagai suatu metode yang menggabungkan pengulangan kata, suara, atau frasa dengan sikap pasrah dan pasif terhadap pikiran lain. Tujuan penerapan teknik ini adalah untuk menginduksi "respons relaksasi". Kondisi fisiologis ini merupakan antitesis dari respons stres dan berdampak pada penurunan aktivitas saraf simpatetik, perlambatan detak jantung, penurunan tekanan darah, serta peredaan persepsi nyeri (Benson et al., 1974).

Penelitian ini kembali memperkuat bukti yang ada, dengan memverifikasi bahwa implementasi teknik relaksasi Benson terbukti efektif sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien yang menjalani prosedur operasi. Efektivitasnya yang terlihat konsisten pada berbagai studi menjadi dasar untuk mengusulkan penerapannya dalam praktik klinis keperawatan sehari-hari untuk menangani keluhan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi Benson dengan durasi 15 menit terbukti memiliki efek analgetik, berdasarkan temuan Indah Permata Sari (2025). Pada konteks pasien postoperasi fraktur, intervensi ini berhasil menurunkan skor nyeri dari kategori sedang (4–6) ke kategori ringan (2–4). Mekanisme yang mendasarinya adalah respons relaksasi, di mana aktivitas simpatik tubuh teredam, memunculkan ketenangan secara

fisiologis dan emosional. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Astri Septiana (2021), di mana skor nyeri pasien post appendiktomi turun dari 6 menjadi 2 setelah intervensi relaksasi Benson, menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pasca pembedahan. Relaksasi Benson terbukti menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dan memberikan efek ketenangan fisiologis serta psikologis yang signifikan (Bakshi et al., 2021; Esti, 2024; Miftahul & Rachmawati, 2023; Ramadhan et al., 2022; Sari, 2025; Septiana, 2021) .

Penurunan skala nyeri yang signifikan pemberian relaksasi Benson pada pasien post-appendiktomi, sebagaimana dilaporkan oleh Manurung (2019), juga teramati dalam hasil penelitian terkini ini. Hasil penelitian Siti Waisani (2020) turut mendukung temuan ini, di mana dilaporkan bahwa intensitas nyeri pada dua subjek penelitian setelah menjalani appendektomi menunjukkan tren menurun secara bertahap seiring pemberian terapi dalam tiga hari. Konsistensi hasil tersebut menjadi bukti lebih lanjut mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menimbulkan respons fisiologis tubuh yang berperan dalam mengatasi nyeri pascaoperasi. Penelitian lainnya oleh Wildan (2022) juga mendukung hasil penelitian ini, di mana pasien post appendiktomi yang awalnya mengalami nyeri sedang (skala 6) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (skor 2) setelah melakukan relaksasi Benson selama beberapa sesi terapi. Kesamaan hasil ini menegaskan bahwa efektivitas teknik relaksasi Benson tidak hanya terbatas pada kelompok usia tertentu, tetapi dapat diterapkan pada berbagai rentang usia pasien pasca bedah.

Temuan-temuan ini mengukuhkan bahwa teknik relaksasi Benson adalah suatu metode yang efektif, praktis, dan bebas alat. Oleh karena sifatnya yang aman tanpa efek samping, teknik ini layak diintegrasikan ke dalam rencana intervensi keperawatan guna pengendalian nyeri. Selain itu, penelitian Miftahul juga menegaskan pentingnya pemahaman pasien terhadap skala nyeri dalam proses penilaian nyeri, karena persepsi nyeri dapat berubah setelah pasien memahami interpretasi klinis dari skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan komunikasi yang baik antara perawat dan pasien turut mendukung keberhasilan terapi non-farmakologis seperti relaksasi Benson (Manurung et al., 2019; Waisani & Khoiriyah, 2020).

Rasa sakit yang muncul setelah prosedur bedah merupakan keluhan dominan yang banyak dijumpai pada pasien rawat inap. Sensasi nyeri tersebut dipicu oleh trauma pada jaringan, respons peradangan, serta pengaktifan serabut saraf penangkap rangsang sakit (nosiseptif) di saat operasi berlangsung. Kegagalan dalam penanganan nyeri secara optimal tidak hanya memperlambat penyembuhan, namun juga memicu rangkaian komplikasi seperti keterlambatan mobilisasi, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, serta risiko berkembangnya nyeri kronik. Kecemasan dan kondisi otot yang menegang merupakan contoh faktor psikis yang turut menentukan tingkat nyeri pascabedah. Teknik relaksasi seperti Benson sangat dianjurkan untuk digunakan dalam keperawatan karena efektif dalam menurunkan persepsi nyeri melalui pengaturan napas dan fokus mental yang meningkatkan kenyamanan pasien (Smeltzer et al., 2020).



Temuan awal di RS Telogorejo Semarang mengungkapkan tingginya prevalensi nyeri pascaoperasi. Sebanyak delapan dari sepuluh pasien yang menjalani berbagai prosedur pembedahan (seperti apendiktomi, sectio caesarea, dan reparasi fraktur) melaporkan tingkat nyeri dalam kategori sedang hingga berat pada 12 jam pertama, berdasarkan penilaian dengan Numeric Rating Scale (NRS). Dari hasil wawancara, sebagian besar pasien menyatakan bahwa nyeri mengganggu kenyamanan, istirahat, dan aktivitas ringan seperti bergerak atau makan. Sementara itu, intervensi farmakologis seperti pemberian analgesik memang efektif, namun tidak lepas dari efek samping seperti mual, konstipasi, dan mengantuk. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi penting untuk melengkapi penanganan nyeri. Salah satu teknik yang terbukti aman dan efektif adalah relaksasi benson. Teknik ini menggabungkan pernapasan dalam, konsentrasi pada kata-kata tenang (misalnya: “damai”, “tenang”, atau “relaks”), dan penciptaan suasana hening untuk mengaktifkan respon relaksasi tubuh. Namun, hingga kini, pelaksanaan relaksasi Benson belum menjadi intervensi standar di banyak rumah sakit, termasuk di RS tempat studi pendahuluan ini dilakukan. Berdasarkan wawancara dengan 3 perawat ruang bedah, sebagian besar belum menerapkan teknik relaksasi secara terstruktur karena kurangnya pelatihan dan waktu. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengkaji lebih dalam penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan sensasi nyeri pada individu yang menjalani operasi, sebagai langkah mendukung pelayanan keperawatan holistik dan non-farmakologis di rumah sakit.

### **Rumusan Masalah**

Setelah melalui prosedur pembedahan, mayoritas pasien di rumah sakit kerap menghadapi nyeri pasca bedah sebagai sebuah persoalan klinis yang signifikan. Rasa sakit tersebut muncul karena terjadinya kerusakan pada jaringan, respons peradangan, dan pengaktifan serabut saraf penangkap rangsang nyeri (nosiseptif) selama proses pembedahan berlangsung. Kegagalan dalam penanganan nyeri secara tepat dapat berujung pada terganggunya proses kesembuhan, menyebabkan keterlambatan mobilisasi, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, serta risiko berkembangnya nyeri kronik. Hasil survei awal yang dilakukan di RS Telogorejo Semarang menunjukkan bahwa dari 10 pasien post operasi (apendiktomi, sectio caesarea, dan fraktur), sebanyak 8 pasien (80%) melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 12 jam pertama pasca operasi berdasarkan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Salah satu teknik yang terbukti aman dan efektif adalah relaksasi benson. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah yaitu apakah penerapan relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi RS Telogorejo Semarang.

### **Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Menganalisis efek intervensi relaksasi Benson terhadap penurunan rasa sakit pada pasien post operasi di Rumah Sakit Telogorejo, Semarang.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien pascaoperasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang, dengan membandingkan tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.
- b. Intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi di RS Telogorejo Semarang menjadi objek penelitian untuk mengetahui sejauh mana dapat dipengaruhi oleh penerapan metode relaksasi Benson.

## **Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Pasien

Memberikan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pasca operasi yang aman, murah, dan mudah dilakukan.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Temuan ini dapat menjadi acuan pelengkap dalam tata laksana nyeri post-operasi, serta diajukan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang bersifat komplementer.

### 3. Bagi Rumah Sakit

Meningkatkan kualitas pelayanan dengan penerapan metode holistik dan komplementer untuk manajemen nyeri.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik relaksasi dan intervensi non-farmakologis lainnya dalam pengelolaan nyeri.





