

Ahmad Rozin¹, Heny Prasetyorini²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang Nyeri merupakan keluhan utama yang sering dialami pasien fraktur pada fase pre operasi akibat kerusakan jaringan dan respons inflamasi. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan, peningkatan respon fisiologis, serta mengganggu kesiapan pasien dalam menghadapi tindakan pembedahan. Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam dengan unsur keyakinan untuk menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyeri pre operasi pada pasien fraktur di RSUD Batang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek studi kasus terdiri dari 5 pasien fraktur pre operasi yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi terapi relaksasi Benson diberikan selama 2 hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi ± 15 menit. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Tingkat nyeri sebelum intervensi berada pada kategori nyeri sedang hingga berat. Setelah diberikan intervensi, tingkat nyeri responden menurun menjadi kategori nyeri ringan hingga sedang.

Kesimpulan

Terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan rasa nyeri pre operasi pada pasien fraktur. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif manajemen nyeri nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan.

Kata Kunci: terapi relaksasi Benson, nyeri, pre operasi, fraktur, intervensi keperawatan

Ahmad Rozin¹, Heny Prasetyorini²

**¹Student of the Nursing Professional Education Program
Widya Husada University, Semarang**

**²Lecturer of the Nursing Professional Education Program
Widya Husada University, Semarang**

ABSTRACT

Background: Pain is a common complaint experienced by fracture patients in the preoperative phase due to tissue damage and inflammatory responses. Untreated pain can cause anxiety, increase physiological responses, and interfere with patient preparedness for surgery. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological nursing intervention that combines deep breathing techniques with elements of faith to induce relaxation and reduce pain perception. This study aims to determine the effect of Benson relaxation therapy on reducing preoperative pain in fracture patients at Batang Regional General Hospital.

Methods

This study used a descriptive case study approach with a one-group pretest-posttest design. The case study subjects consisted of five preoperative fracture patients who met the inclusion criteria. The Benson relaxation therapy intervention was administered for two consecutive days, once daily for approximately 15 minutes. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS).

Results

The case study results showed that all respondents experienced a reduction in pain levels after receiving Benson relaxation therapy. Pain levels before the intervention were moderate to severe. After the intervention, the respondents' pain levels decreased to mild to moderate.

Conclusion

Benson relaxation therapy is effective in reducing preoperative pain in fracture patients. This intervention can be used as a safe, easy-to-implement nonpharmacological pain management alternative that can help improve patient comfort before surgery.

Keywords: Benson relaxation therapy, pain, preoperative, fracture, nursing intervention