

Studi Kasus Asuhan Keperawatan, Penerapan Relaksasi Benson pada Pasien Fraktur dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

Adi Yoga^{1*}, Eko Wardoyo², Giri Santoso³

^{1,2,3}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Coessponding autor, e-mail: adiyoga11@gmail.com

Latar Belakang: Nyeri adalah pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama) Nyeri pada post operasi merupakan pengalaman yang umum terjadi sehari-hari, dikarenakan tindakan pembedahan mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit karena adanya insisi pada kulit. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri yaitu relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik nonfarmakologis yang berfokus pada spiritual seseorang yang digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini untuk melihat hasil penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pasien. Subjek asuhan pada karya ilmiah akhir ini adalah 1 orang pasien yang berada di Rumah sakit umum M. Yusuf Kota Bumi Lampung.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus deskriptif. Pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

Hasil: Implementasi tindakan keperawatan non farmakologi relaksasi Benson yang di berikan kepada pasien mampu menurunkan tingkat nyeri pasien pada skala nyeri 0-10 dari angka 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2-3 (nyeri ringan).

Kesimpulan: Implementasi tindakan keperawatan non farmakologi relaksasi Benson yang di berikan kepada pasien mampu menurunkan tingkat nyeri pasien ditandai tampak lebih rileks dan mobilisasi meningkat.

Kata Kunci: Nyeri Fraktur, Relaksasi Benson

Case Study of Nursing Care: Application of Benson Relaxation in Patients Fractures with Acute Pain Nursing Problems

Abstract

Background: Pain is a personal and subjective experience, and no two individuals experience pain in an identical pattern. Postoperative pain is a common daily occurrence, as surgery causes disruption to the continuity of skin tissue due to incisions in the skin. Benson relaxation is a non-pharmacological treatment that can be used to reduce pain. Benson relaxation is a non-pharmacological technique that focuses on a person's spirituality and is used to eliminate or reduce pain. The purpose of this study was to examine the results of applying Benson relaxation therapy on patients' pain levels. The subject of this final scientific paper was one patient at M. Yusuf General Hospital in Kota Bumi, Lampung.

Method: This study used a descriptive case study design. Data collection methods used in this case study included interviews, observation, and documentation studies.

Results: The implementation of Benson's non-pharmacological relaxation nursing interventions provided to patients was able to reduce the patients' pain levels on a 0-10 pain scale from 5 (moderate pain) to 2-3 (mild pain).

Conclusion: The implementation of Benson relaxation non-pharmacological nursing interventions administered to patients was able to reduce patients' pain levels, as indicated by patients appearing more relaxed and increased mobility.

Keywords: Fracture Pain, Relaxation Benson

	Received	: 3 September 2025
	Revised	: 8 September 2025
	Accepted	: 28 November 2025
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License .		

PENDAHULUAN

Keperawatan perioperatif merupakan istilah untuk menggambarkan keragaman fungsi keperawatan yang berkaitan dengan pembedahan pasien. Pembedahan atau operasi adalah salah satu tindakan medis yang menggunakan cara invasif dengan cara membuka bagian tubuh. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan. Perioperatif adalah suatu istilah gabungan yang mencakup tiga tahap dalam suatu proses pembedahan yaitu tahap pra operasi, tahap intra operasi dan pasca/post operasi. Fraktur adalah salah satu kasus yang membutuhkan keperawatan perioperatif. Fraktur adalah gangguan dari kontinuitas tulang yang normal dari suatu tulang. Jika terjadi fraktur, maka jaringan disekitarnya juga sering kali terganggu sehingga membutuhkan tindakan operasi.

World Health Organization (WHO) tahun 2022 mengungkapkan bahwa prevalensi fraktur di dunia yaitu 440 juta orang. Prevelansi fraktur di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 yaitu 5,5 %, sedangkan di Provinsi Lampung yaitu 4,5%. Berdasarkan data yang tercatat pada medical record ruang bedah khusus RSUD M.Yusuf Kota Bumi tahun 2023 post op fraktur menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit dengan persentasi 4.9%. Sepuluh besar penyakit di ruang bedah khusus secara berurutan yaitu fraktur 21.4%, post op fraktur 4.9%, ulkus DM 3.68%, ca colon 3.06%, ca recti 2.45%, ca prostat 1.84%, ruptur ureter 1.84%, abses 1.84%, colik abdomen 1.84%.

Masalah yang sering muncul pada post operasi salah satunya adalah nyeri. Area insisi merupakan salah satu sumber nyeri. Rasa nyeri pasien meningkat setelah operasi karena efek anestesi berkurang. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama) Nyeri pada post operasi merupakan pengalaman yang umum terjadi sehari-hari, dikarenakan tindakan pembedahan mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit karena adanya insisi pada kulit sehingga memunculkan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik, dimana umumnya pasien merasa nyeri hebat pada 2 jam pertama post operasi karena pengaruh obat anestesi mulai menghilang.

Jika nyeri tidak dikendalikan, hal tersebut dapat memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan komplikasi pernapasan, ekskresi, peredaran darah, dan sistemik lainnya sehingga beberapa pasien dapat meninggal, kualitas hidup dan pasien kepuasan menurun, lamanya tinggal di rumah sakit meningkat, dan biaya perawatan meningkat. Perawat memiliki tanggung jawab untuk mengkaji secara akurat dan menolong meredakan atau menurunkan nyeri dengan memahami kemungkinan faktor prediktor nyeri akut sehingga kemudian dapat meningkatkan manajemen nyeri post operasi. Strategi dalam penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis.

Penatalaksanaan secara farmakologi dapat memberikan efek penurunan nyeri dan memberikan kenyamanan pada pasien. Namun, terdapat dampak yang timbul karena terapi farmakologi yaitu terjadi penekanan pusat pernapasan di medulla batang otak sehingga perlu mengkaji secara teratur terhadap perubahan dalam status pernapasan pasien dan terjadi gangguan pencernaan seperti adanya ulkus gaster serta perdarahan gaster. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri yaitu distraksi, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), hidro terapi zet, akupuntur, hipnotis, position, lingkungan, massage dan relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan suatu teknik respon rileksasi yang dikenalkan oleh Benson. Teknik relaksasi merupakan teknik nonfarmakologis yang berfokus pada spiritual seseorang yang digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Pada relaksasi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Relaksasi ini merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Terapi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotrophin releasing factor (CRF)*. CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiod melanocorthin (POMC)* sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat.

Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai *neurotransmitter Endorphine* muncul dengan cara memisahkan diri dari *deoxyribo nucleid acid (DNA)* yaitu substansi yang mengatur kehidupan sel dan memberikan perintah bagi sel untuk tumbuh atau berhenti tumbuh. Pada permukaan sel terutama sel saraf terdapat area yang menerima endorphine. Ketika endorphine terpisah dari DNA, endorphine membuat kehidupan dalam situasi normal menjadi tidak terasa menyakitkan. Endorphine mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri dipostsinap sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak dialami.

Berdasarkan hasil wawancara dari 5 pasien didapatkan 3 diantaranya hasil nyeri fraktur rata rata skala 1-5. Intervensi yang dilakukan di RSUD M Yusuf hanya melakukan intervensi dengan obat saja terapi benson belum pernah dilakukan Berdasarkan pada uraian permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji apakah terapi relaksasi benson dapat berpengaruh untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi fraktur dan penulis akan mengambil judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur RSUD M. Yusuf Kota Bumi Lampung Utara”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Studi kasus dipilih untuk menggambarkan secara mendalam penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien fraktur di RSUD M. Yusuf Kota Bumi sebagai lokasi penelitian. RSUD M. Yusuf Kota Bumi dipilih karena merupakan salah satu rumah sakit rujukan di wilayah tersebut yang menangani berbagai kasus fraktur pasca operasi, sehingga menjadi tempat yang relevan untuk menerapkan teknik relaksasi Benson dalam upaya penurunan nyeri. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dari pasien mengenai persepsi nyeri, pengalaman nyeri pasca operasi, dan respons terhadap intervensi relaksasi Benson. Observasi digunakan untuk mengamati kondisi fisik pasien, skala nyeri, serta perubahan kondisi selama penerapan teknik relaksasi. Studi dokumentasi dilakukan dengan meninjau rekam medis pasien guna memperoleh data terkait riwayat penyakit, diagnosis medis, serta prosedur pembedahan yang telah dilakukan. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran terperinci mengenai kondisi pasien sebelum dan setelah intervensi relaksasi Benson, sehingga dapat diketahui pengaruh teknik tersebut dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien fraktur pasca operasi di RSUD M. Yusuf Kota Bumi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian merupakan tahap awal yang sistematis dalam proses pengumpulan data dari berbagai sumber untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan klien (Muttaqin, 2018). Pada tanggal 4 April 2024 pukul 14.30 WIB, pengkajian terhadap Tn. M dilakukan menggunakan metode *allowanamnesa* dan *autoanamnesa*, dimulai dari pengumpulan biodata, riwayat penyakit, pengkajian pola fungsional kesehatan, pemeriksaan fisik secara *head to toe*, serta didukung oleh hasil laboratorium dan pemeriksaan penunjang. Klien mengeluhkan nyeri pada luka post operasi fraktur femur yang semakin terasa saat bergerak, sehingga menimbulkan rasa takut untuk bergerak dan gangguan tidur akibat nyeri, panas ruangan, serta gangguan dari

suara bisung pengunjug. Pemeriksaan fisik menunjukkan tanda-tanda seperti meringis saat bergerak, gelisah, kelemahan, keringat, dan kipas-kipas. Skala nyeri yang diukur mencapai angka 5 pada skala 0-10, dengan keadaan umum lemah dan tingkat kesadaran compos mentis. Tanda vital tercatat stabil dengan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, dan suhu 37,5°C. Berdasarkan CPQRST, nyeri bersifat terus-menerus, lokasi di paha kanan, dengan karakter nyeri seperti tersayat.

Manifestasi klinis yang dialami klien sesuai dengan teori mengenai ulkus diabetikum dan luka pasca operasi, meskipun tidak semua gejala muncul secara lengkap. Fraktur, menurut Kenneth et al. (2018), adalah hilangnya kontinuitas tulang atau tulang rawan yang dapat berupa patah tulang total atau sebagian akibat trauma fisik. Kondisi ini menjelaskan nyeri dan gangguan mobilitas yang dialami klien.

Diagnosa keperawatan adalah keputusan klinik yang melibatkan respons klien, keluarga, dan komunitas terhadap masalah kesehatan potensial (Deswani, 2019). Prioritas utama dalam kasus ini adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisik, didukung oleh data subjektif dan objektif seperti skala nyeri dan perilaku klien. Penentuan diagnosa dilakukan berdasarkan data yang diperoleh, meskipun tidak sepenuhnya sesuai teori karena disesuaikan dengan kondisi nyata klien saat pengkajian.

Intervensi keperawatan difokuskan pada pengelolaan nyeri dengan teknik nonfarmakologi, khususnya terapi relaksasi Benson. Menurut Rohmah (2019), rencana tindakan keperawatan mencakup observasi, terapi, edukasi, dan kolaborasi yang bertujuan membantu klien mencapai hasil yang diharapkan. Teknik relaksasi Benson, sebagaimana dijelaskan oleh Manurung (2019), efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi dengan menciptakan suasana tenang, mengatur pernapasan, dan melemaskan otot secara sistematis, yang menurunkan rangsangan saraf simpatik akibat kecemasan (Benson, 2019). Roykulcharoen (2018) juga menyatakan bahwa teknik relaksasi sistematis dapat mengurangi sensasi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien pasca operasi.

Selain itu, intervensi untuk risiko infeksi yang berhubungan dengan prosedur invasif meliputi monitoring tanda infeksi, pembatasan pengunjug, perawatan luka dengan teknik aseptik, edukasi cuci tangan, serta kolaborasi dalam pemberian antibiotik. Pencegahan infeksi penting untuk mencegah komplikasi yang dapat memperlambat penyembuhan (Deswani, 2019).

Untuk gangguan mobilitas fisik akibat nyeri, intervensi diarahkan pada identifikasi nyeri dan toleransi fisik, monitoring tanda vital, fasilitasi mobilisasi dengan alat bantu, serta edukasi mobilisasi dini dan pengaturan aktivitas untuk mencegah kelelahan. Keterlibatan keluarga juga penting dalam membantu klien beraktivitas dan mempercepat pemulihan (Wahid, 2012).

Implementasi dilakukan secara bertahap selama tiga hari dengan evaluasi nyeri yang menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3, dan kondisi klien yang mulai tampak lebih rileks setelah penerapan teknik relaksasi Benson. Tindakan pencegahan infeksi berjalan dengan baik tanpa adanya tanda infeksi. Mobilisasi klien pun meningkat, dari hanya bergerak dengan bantuan keluarga menjadi mampu berjalan dengan tongkat pada hari ketiga.

Evaluasi keperawatan menggunakan metode SOAP (Subjective, Objective, Assessment, Plan) menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif menurunkan intensitas nyeri, mencegah infeksi, serta meningkatkan kemampuan mobilitas klien sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan (Wahid, 2019).

Secara keseluruhan, pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi yang sistematis sangat penting dalam proses asuhan keperawatan untuk klien post operasi fraktur femur. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan teknik relaksasi, pencegahan infeksi, dan fasilitasi mobilitas sesuai dengan teori keperawatan dan bukti ilmiah mampu meningkatkan kualitas perawatan dan mempercepat proses penyembuhan klien.

KESIMPULAN

Asuhan keperawatan Tn. M dengan post operasi fraktur femur di RSUD M Yusuf Kota Bumi telah dilakukan secara menyeluruh mulai dari pengkajian, analisis, dan perumusan diagnosa keperawatan hingga penyusunan dan penerapan intervensi berupa terapi relaksasi Benson. Hasil penerapan terapi ini menunjukkan adanya pengurangan nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien. Seluruh proses asuhan keperawatan juga didokumentasikan secara lengkap sesuai standar yang berlaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Fraktur. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(4), 541-547.
- Apley, A. G. and Solomon, L. (2018). *System of Orthopaedics and Trauma: Principles of Fractures*. 10th edn. Florida: CRS Press.
- Brunner & Suddarth. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1*. Jakarta : EGC
- Doenges M. (2019). *Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*, ed. 3. Jakarta: EGC.
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan (edisi 5)*. Jakarta: Salemba
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019). *Riskesmas 2013 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta

- Elviana, E., Jama, F., Idelriani, I., & Arifuddin, A. (2025). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI PRE DAN POST OP FRAKTUR TIBIA FIBULA. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(5), 8505-8512.
- Grece Frida Rasubala, Lucky Tommy Kumaat, & Mulyadi (2021), Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD. PROF.DR.R.D. KANDAU, dan RS TK III. R. W MONGISIDI TELIN: Manado
- Igiany, P. D. (2018). Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan (J- MIAK)*, 01(01), 16–21
- Junaidin. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Nyeri pada Pasien Fraktur Di RSUD Salewangan Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Vol. 14, No. 4, 403-406
- Lestari, D. D. P., & Zul'irfan, M. (2025). PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN PASCA BEDAH FRAKTUR DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANGAN DAHLIA RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 18(3), 31-40.
- Lumuan, A., Yulianti, S., & Tahir, S. (2024). Implementasi Pemberian Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1682-1688.
- Mintarsih, Sri dan Nabhani. (2020). Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Laki dan Perempuan Post Operasi. Hal 213-221
- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan low back pain (LBP). *Sby Proceedings*, 1(1), 538-549.
- Nanda. (2019). *Diagnosis keperawatan: definisi & klasifikasi 2015-2017/-Edisi 10.* - Jakarta : EGC,
- Nurhayati, Dewi Marianthi, Desiana, & Raima Maulita (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di RSUD Meuraxa Banda Aceh: *Journal Keperawatan*
- Nursalam. (2019). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan.* Jakarta ; Salemba Medika
- Sekar Tunjung Maharani, Ni Ketut Mendri, Ana Ratnawati (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Temanggung: *Journal Keperawatan*
- Setiadi, (2019). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta : Graha ilmu.
- Syarif, B. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. R Dengan Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Post Orif Di Ruangan*

Bedah Trauma Center RSUP Dr. M Djamil Padang Tahun 2024” (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.

Ulinnuha, Tomy Nur. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia. Jombang.

Wahyudi, A., Prajayanti, E. D., & Prastiwi, Y. I. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomy Di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 122-130.

Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2021). Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep) (3rd ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.

Zefrianto, D., Sari, S. A., & Inayati, A. (2024). Penerapan relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di ruang bedah khusus 3RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 218-227.