

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI BENIGN
PROSTATIC HYPERPLASIA DI RSUD DR.R. SOEDJATI
SOEMODIARDJO PURWODADI**

Oleh :

Danu setiawan¹⁾, Suryani²⁾, Rahmawati³⁾, Sri Temu⁴⁾, Dwi Ernawati⁵⁾

1) Universitas An Nuur , email : setiawamdanu5@gmail.com

2) Universitas An Nuur , email: suryanilatifa@gmail.com

3) Universitas An Nuur , email: wrahma976@gmail.com

4) Universitas An Nuur, email : temumedia74@gmail.com

5) Universitas An Nuur, email : ernarusli@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hiperplasia Prostat Jinak (BPH) merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia. Secara global, jumlah penderita BPH telah melampaui 2,4 juta orang, dan di Indonesia diperkirakan mencapai 9,2 juta kasus, terutama pada pria berusia di atas 60 tahun. Jawa Tengah merupakan provinsi dengan jumlah kasus tertinggi, dengan Kabupaten Grobogan mencatat prevalensi sebesar 66,33% dari total kasus di provinsi tersebut. Berdasarkan data dari RSUD Dr. R. Soedjati Soemodiardjo Purwodadi, terdapat 23 kasus BPH pada tahun 2024.

Metode penelitian: Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi intervensi keperawatan pada pasien pasca operasi BPH yang mengalami nyeri akut di RSUD Dr. R. Soedjati Soemodiardjo Purwodadi.

Hasil: Setelah dilakukan perawatan keperawatan selama 3 hari, pasien dengan nyeri akut pasca operasi BPH menunjukkan penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 2 setelah dilakukan teknik relaksasi Benson, dan selanjutnya diperbolehkan pulang.

Kesimpulan: Teknik relaksasi Benson efektif dalam mengurangi intensitas nyeri akut pada pasien pasca operasi BPH jinak.

Kata Kunci : Benign Prostatic Hyperplasia, Nyeri Akut

Daftar Pustaka : 25 (2008-2024)

APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY THERAPY TO REDUCE PAIN INTENSITY IN POST-SURGERYPATIENTS FOR BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA (BPH) AT DR. R. SOEDJATI SOEMODIARDJO HOSPITAL IN PURWODADI

By ;

- Danu setiawan¹⁾, Suryani²⁾, Sri Temu³⁾ Dwi Ernawati⁵⁾
- 1) An Nuur University, Email : setiawamdanu5@gmail.com
 - 2) An Nuur University, Email : Suryanilatifa@gmail.com
 - 3) An Nuur University, Email : Suryanilatifa@gmail.com
 - 4) An Nuur University, Email : temumedia74@gmail.com
 - 5) An Nuur University, Email : ernarusli@gmail.com

ABSTRACT

Background: Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a health problem whose prevalence continues to increase with age. Globally, the number of BPH sufferers has exceeded 2.4 million people, and in Indonesia it is estimated to reach 9.2 million cases, mainly in men over 60 years of age. Central Java is the province with the highest number of cases, with Grobogan Regency recording a prevalence of 66.33% of the total cases in the province. Based on data from Dr. R. Soedjati Soemodiardjo Purwodadi Regional Hospital, there were 23 cases of BPH in 2024, with 7 patients

Methodology: This descriptive quantitative study with a case study approach aimed to explore nursing interventions for a post-BPH surgery patient experiencing acute pain at Dr. R. Soedjati Soemodiardjo Purwodadi Regional General Hospital

Result : After three days of nursing care, the patient with acute pain following post-operative BPH showed a reduction in pain from a scale of 6 to 2 after receiving the Benson relaxation technique, and was subsequently discharged

Conclusion: The Benson relaxation technique is effective in reducing the intensity of acute pain in patients following surgery for benign BPH.

Keyword: Benign Prostatic Hyperplasia, pain accute

Bibliography: 25 (2008-2024)

PENDAHULUAN

Benign prostatic hyperplasia (BPH) adalah kondisi yang memengaruhi kelenjar prostat, terutama pada pria lanjut usia. Ukuran prostat dapat bervariasi, dan kondisi ini umumnya dialami oleh mereka yang berusia di atas 50 tahun. BPH merupakan gangguan non-kanker pada kelenjar prostat. Penyakit ini berkaitan dengan perubahan yang biasanya terjadi pada sekitar 50% individu yang telah memasuki usia 50 tahun ke atas. Penatalaksanaan BPH bergantung pada tingkat keparahan gejala, ukuran prostat, dan kondisi kesehatan umum pasien. Tindakan operasi sering kali menjadi pilihan utama dalam menangani BPH jika muncul komplikasi berat yang menyakitkan seperti operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP) yang dapat menimbulkan nyeri (KK dkk., 2024).

Menurut laporan *World Health Organization (WHO)*, jumlah penderita hiperplasia prostat jinak di dunia telah melebihi 2.466.000 orang. Di Amerika Serikat, berdasarkan data American Cancer Society, diperkirakan terdapat 268.490 kasus baru kanker prostat dan 34.500 kematian akibat penyakit tersebut pada tahun 2022. Prevalensi tertinggi BPH tercatat sebesar 69,2% pada pria berusia di atas 80 tahun, sementara prevalensi terendah sebesar 2,9% ditemukan pada kelompok usia 40–49 tahun. Secara

keseluruhan, data menunjukkan bahwa prevalensi BPH meningkat seiring bertambahnya usia pada populasi dewasa yang lebih tua (Rechika Amelia Eka Putri1, 2024).

Di Indonesia, kasus *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) banyak ditemukan pada pria berusia di atas 60 tahun, dengan total jumlah kasus mencapai 9,2 juta. Tingginya angka kejadian BPH ini disebabkan oleh pengaruh berbagai mediator yang berkontribusi terhadap pertumbuhan kelenjar prostat (Nirfandi dkk., 2023). Berdasarkan *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah* tahun 2022, Jawa Tengah mencatat prevalensi BPH tertinggi dengan jumlah kasus sebanyak 4.794. (Purhadi & Nofiana, 2022) dalam (Liestarina dkk., 2023)

Kasus BPH di Jawa Tengah yang memiliki prevalensi tertinggi di Kabupaten Grobogan yaitu sebesar 66,33% dari seluruh kasus BPH di Jawa Tengah (Ginanjari dkk., 2022) Berdasarkan data yang saya dapat dari Rumah Sakit Umum Daerah RSUD Dr. R. Soedjati Soemodardjo Purwodadi Kab.Grobogan Angka kejadian *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) pada tahun 2024 sebanyak 23 pasien 7 diantara-Nya melakukan proses pembedahan TURP hal ini juga mendasari peneliti untuk memilih tempat RSUD Dr. R. Soedjati Soemodardjo Purwodadi sebagai tempat

penelitian karena pasien yang mengidap BPH memerlukan penanganan segera dan belum ada intervensi Teknik Relaksasi Benson yang di Implementasikan oleh perawat.

Persepsi nyeri adalah kesadaran akan pengalaman nyeri. Persepsi merupakan hasil dari interaksi proses transduksi, transmisi, modulasi, aspek psikologis, dan karakteristik individu lainnya. Reseptor nyeri adalah organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsang nyeri. Organ tubuh yang berperan sebagai reseptor nyeri adalah ujung syaraf bebas dalam kulit yang berespons hanya terhadap stimulus kuat yang secara potensial merusak. Reseptor nyeri disebut juga Nociseptor. Secara anatomis, reseptor nyeri (nociseptor) ada yang bermiyelin dan ada juga yang tidak bermiyelin dari syaraf aferen (Ns. Sri Suryati, S.Kep., M.Kep. et al., 2025).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam manajemen nyeri, khususnya nyeri pasca-bedah seperti setelah operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP), adalah teknik relaksasi. Relaksasi, yang termasuk dalam pendekatan perilaku kognitif, telah direkomendasikan sebagai metode pengelolaan nyeri. Teknik ini membantu meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan meningkatkan efektivitas metode penghilang nyeri lainnya tanpa

menimbulkan risiko tambahan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi, seperti *relaksasi Benson*, efektif dalam menurunkan nyeri pasca-bedah (Rechika Amelia Eka Putri1, 2024).

Teknik relaksasi Benson merupakan gabungan dari teknik respons relaksasi dengan sistem keyakinan seseorang yang difokuskan pada ungkapan tertentu seperti nama-nama tuhan atau kata-kata yang bermakna dan dapat menenangkan individu itu sendiri sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri, ungkapan tersebut diucapkan berulang-ulang dengan irama yang teratur dan terbatas pada skala nyeri 4-10 (Azizah & Sulistiawan, 2023) penerapan teknik relaksasi benson selama 10-15 menit relaksasi terapi benson dilakukan setelah pemberian analgesik (Datak, 2008).

Hasil analisis asuhan keperawatan dari (Azizah & Sulistiawan, 2023) terkait efektivitas terapi relaksasi benson pada Tn.S dengan nyeri post operasi BPH didapatkan kesimpulan bahwa Tn.S mengalami nyeri akibat proses pembedahan yang dialami karena kerusakan pada mukosa kandung kemih. Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi benson selama lima hari didapatkan penurunan tingkat nyeri Tn.S dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) dapat memberikan dampak

negatif pada kesehatan pasien, seperti retensi urine, infeksi saluran kemih, pembentukan batu saluran kemih, kerusakan dinding kandung kemih akibat batu, dan yang paling serius, kerusakan ginjal (KK dkk, 2024).

Berdasarkan uraian di atas terdapat bahwa *Benign Prostatic Hyperplasia* merupakan masalah serius baik di Indonesia maupun Dunia hal tersebut kemudian mendasari peneliti tertarik untuk memilih judul” Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Pasien Tn. S Dengan Fokus Intervensi Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) Di RSUD Dr.R. Soedjati Soemodiardjo Purwodadi ”dan peneliti ingin mengetahui apakah terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri sudah diterapkan dengan pendekatan karya tulis ilmiah.

METODOLOGI

Jenis dan rancangan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif lebih menekankan pada hasil jawaban dari respons yang dinilai berdasarkan skala/angka.

Jadi berdasarkan jenis dan rancangan penelitian, dalam penulisan KTI ini jenis dan rancangan penelitian berupa kuantitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Analisa deskriptif digunakan untuk

menyajikan data dalam bentuk narasi atau tabel yang memberikan gambaran rinci mengenai masalah keperawatan, tindakan yang diberikan, dan hasil yang dicapai dengan menggunakan penelitian pendekatan studi kasus karena peneliti akan menerapkan intervensi, melakukan asuhan keperawatan, pengukuran dan pengamatan pada pasien dengan masalah nyeri hipertensi dengan melakukan pengkajian berfokus pada pasien dan dilakukan pemeriksaan fisik.

Subjek penelitian pada kasus ini yaitu menggunakan responden pasien pasca bedah BPH yang mengalami masalah keperawatan dan diagnosis yang sama yaitu dengan Nyeri Akut di RSUD Dr. R. Soedjatisoemodiardjo Purwodadi jumlah subjek penelitian yang direncanakan yaitu 1 orang pasien.

HASIL

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada Tn.S dimana setelah diberikan tindakan asuhan keperawatan relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil yang telah ditentukan sesuai kriteria hasil yaitu dengan skala 1-3. Dibuktikan dengan skala nyeri pada pasien berkurang skala 6 menjadi skala 2, pasien tampak lebih nyaman dan sudah tidak merasakan nyeri pada luka post operasi BPH.

PEMBAHASAN

Diagnosis histologi yang disebut hiperplasia prostat jinak atau *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) berkaitan dengan pertumbuhan sel epitel dan otot halus di zona transisi prostat. Kondisi ini umumnya dialami oleh pria berusia di atas 50 tahun. Pada usia tersebut, pembesaran prostat yang berkembang secara bertahap sering terjadi, menyebabkan beragam hambatan pada saluran kemih dan mengganggu kualitas tidur (Wulandari, Hj. Ruslinawati, & Elsiyana, 2022).

Nyeri akut adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul dari kerusakan jaringan actual atau potensial atau yang dijelaskan dalam hal kerusakan tersebut tiba-tiba atau lambat setiap intensitas dari berat atau ringan dengan akhir dapat diantisipasi atau diprediksi dan durasi kurang dari 6 bulan (Lestarina., 2023). Batasan karakteristik dari nyeri akut adalah secara Subyektif, mengeluh nyeri. Obyektif, yaitu tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, tekanan darah meningkat, pola nafas berubah, nafsu makan berubah, proses berpikir terganggu, menarik diri, berfokus pada diri sendiri, diafroresis

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respons relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan

suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Teknik relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi Kesehatan (Azizah, 2023). Relaksasi Benson termasuk teknik pemenuhan pikiran yang terpengaruh pada berbagai tanda dan gejala fisik dan psikologis seperti kecemasan, rasa sakit, depresi, suasana hati dan harga diri dan mengurangi stres (Nazari et al., 2023). Teknik ini merupakan metode yang dapat mengurangi rasa sakit nyeri, kecemasan, dan respons stres dengan proses merelaksasikan tegangan dalam saraf yang distimulasikan ke jaringan atau sel yang mengalami kerusakan (Ottaiano et al., 2022) dalam (KK dkk., 2024).

Relaksasi ini sangat bermanfaat untuk menetralkan tingkatan stres dan nyeri pada tekanan yang berlebihan yang melawan respons tubuh dengan metode respons relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Wulandari dkk., 2022).

Relaksasi Benson termasuk teknik dengan pemenuhan pikiran yang dapat mempengaruhi pada berbagai tanda dan gejala fisik dan psikologis seperti kecemasan, rasa sakit, depresi, suasana hati dan harga diri dan mengurangi stres (Wulandari dkk., 2022). Teknik ini merupakan metode yang mempunyai kelebihan yaitu dapat mengurangi rasa sakit berupa nyeri, kecemasan, dan respons stres (Ottaiano et al., 2022) dalam (KK dkk., 2024).

Mekanisme dalam Teknik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan antara respons hipotalamus dan respons dalam arousal simpatis. Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berpikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorfin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorfin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks seperti latihan pernafasan dan meditasi. Latihan Relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang

alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun (Warsono et al., 2019; D Yanti & Efi, 2018) dalam (Febiantri & Machmudah, 2021).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dapat disimpulkan bahwa memberikan terapi relaksasi Benson pada pasien post operasi BPH dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, T. F., & Sulistiawan, A. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (Bph) Di Rumah Sakit Abdul Manap Kota Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(2), 72. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>

- KK, I. F. J., Akbar, M. A., & Hajati, S. P. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia. *Journal Penelitian Keperawatan*, 01(01), 48–56. <https://books.google.co.id/books?id=PmxGEQAAQBAJ&lpg=PA81&ots=DDyckmMWwP&dq=konsep mekanisme nyeri&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=konsep mekanisme nyeri&f=false>
- Liestarina, A. S., Hermawati, H., Ika, Y., & Sutanto, A. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 67–74. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2917>
- Nirfandi, H., Berawi, K. N., & Hadibrata, E. (2023). Hubungan Diabetes Melitus dan Merokok dengan Kejadian Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): Tinjauan Pustaka Relationship of Diabetes Mellitus and Smoking with the Incidence of Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): A Literature Review. *Medula*, 13, 171–173.
- Ns. Sri Suryati, S.Kep., M.Kep., et al (2025). *PERAWATAN PASIEN DEWASA DENGAN NYERI AKUT DAN NYERI KRONIS*. SONPEDIA.COM. Retrieved from <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- 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>
- Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Wahyudi, A., Prajayanti, E. D., & Prastiwi, Y. I. (2023). Application Of Benson’s Relaxation Technique To The Level Of Pain Perception In Post Laparatomy Patients At RSUD Ir. Soekarno Suko. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 122–130.