

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS NYERI PASIEN POST OPERASI BENIGNA PROSTAT HYPERPLASIA

(The Effect of Benson Relaxation Therapy to Patients Post Surgery Pain Intensity Benign Prostate Hyperplasia In Kamboja Room General Hospital Buleleng)

Putu Indah Sintya Dewi¹; Ni Made Dwi Yunica Astriani²

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

Email : indahsintya@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) adalah suatu penyakit pembesaran atau hipertrofi dari prostat. Pembedahan terbuka (*prostatectomy*) adalah suatu tindakan pembedahan yang dilakukan jika prostat terlalu besar diikuti oleh penyakit penyerta lainnya. Setiap tindakan pembedahan akan timbul masalah infeksi luka akibat prosedur insisi. Luka ini akan merangsang terjadinya respon nyeri. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi relaksasi benson. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi Benigna Prostat Hyperplasia di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental One Group Pre-Post test design* dengan Uji *Paired T-test* yang dilaksanakan di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan teknik *Acidental Sampling* dengan jumlah sampel 11 orang. **Hasil:** Dari hasil penelitian didapatkan nilai *p value* 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05) maka H_a diterima. **Kesimpulan:** Dari hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

Kata Kunci: terapi relaksasi benson, intensitas nyeri, pasien post operasi benigna prostat hyperplasia.

ABSTRACT

Background: Benign Prostate Hyperplasia (BPH) is a disease enlargement or hypertrophy of the prostate. Open surgery (*prostatectomy*) is a surgery that is performed when the prostate is too large, followed by other concomitant diseases. Each surgery will arise as a result of wound infection incision procedures. These wounds will stimulate the pain response. Handling of non-pharmacological that can be done is by benson relaxation therapy. The purpose of this study was to analyze the effect of benson relaxation therapy to patients postoperative pain intensity Benign Prostate Hyperplasia in Kamboja Room at Buleleng General Hospital. **Methods:** The study is a *Pre-Experimental One Group Pre-Post test design* to test *Paired t-tests* were carried out in Cambodia space Buleleng General Hospital. Collecting data using observation sheet with *Acidental Sampling* technique with a sample of 11 people. **Results:** From the results, *p value* 0.000 where $p < \alpha$ (0.05) so H_a is received. **Conclusion:** From the results obtained it can be concluded that there is the effect of benson relaxation therapy to patients postoperative pain intensity Benign Prostatic Hyperplasia in Kamboja Room space Buleleng General Hospital.

Keywords: benson relaxation therapy, intensity of pain, postoperative patients of benign prostatic hyperplasia

PENDAHULUAN

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) adalah suatu penyakit pembesaran atau hipertrofi dari prostat. Hiperplasia merupakan pembesaran ukuran sel (kualitas) dan diikuti oleh penambahan jumlah sel (kuantitas). BPH seringkali menyebabkan gangguan dalam eliminasi urine karena pembesaran prostat

yang cenderung kearah depan atau menekan vesika urinaria (Prabowo & Pranata, 2014).

Menurut Price & Wilson (2006) BPH adalah penyakit yang disebabkan oleh penuaan. Tanda klinis BPH biasanya muncul pada lebih dari 50% laki-laki yang berusia 50 tahun ke atas. Hiperplasia prostatik adalah pertumbuhan nodul-nodul fibriadenomatosus majemuk dalam prostat, pertumbuhan tersebut

dimulai dari bagian periuretral sebagai proliferasi yang terbatas dan tumbuh dengan menekan kelenjar normal yang tersisa. Penyebab BPH kemungkinan berkaitan dengan penuaan dan disertai dengan perubahan hormon. Dengan penuaan, kadar testosteron serum menurun dan kadar estrogen serum meningkat. Terdapat teori bahwa rasio estrogen atau androgen yang lebih tinggi akan merangsang hiperplasia jaringan prostat.

Pembedahan terbuka (*prostatectomy*) adalah suatu tindakan pembedahan yang dilakukan jika prostat terlalu besar diikuti oleh penyakit penyerta lainnya, dan adanya adenoma yang besar. Pembedahan direkomendasikan pada pasien BPH yang tidak menunjukkan perbaikan setelah terapi medikamentosa (Prabowo & Pranata, 2014).

Menurut Potter & Perry (2006) setiap tindakan pembedahan akan timbul masalah infeksi luka akibat prosedur insisi. Luka ini akan merangsang terjadinya respon nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Nyeri sering kali dikaitkan dengan kerusakan pada tubuh yang merupakan peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual atau potensial. Kebutuhan terbebas dari rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikannya asuhan keperawatan pada pasien. Penting bagi perawat untuk memahami makna nyeri bagi setiap individu.

Strategi penangan nyeri atau lebih dikenal dengan manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Penatalaksanaannya sendiri dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh berbagai disiplin ilmu diantaranya adalah dokter, perawat, bidan, fisioterapis, pekerja sosial, dan masih banyak lagi disiplin ilmu yang dapat melakukan manajemen nyeri (Andarmoyo, 2013).

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam penangan nyeri adalah teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan mata dan bernapas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi dan ekshalasi. Terapi relaksasi

biasa diberikan dalam rentang waktu 5- 15 menit (Andarmoyo, 2013).

Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah 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. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi benson berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 5 Juni 2016 di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng didapatkan pasien bedah dengan kategori prostatektomi meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2013 terdapat 105 kasus, tahun 2014 meningkat menjadi 108 kasus, di tahun 2015 terdapat 112 kasus dengan Benigna Prostat Hiperplasia. Data di tahun 2016 pada bulan Januari saja terdapat 10 kasus. Masalah keperawatan utama yang dihadapi pasien post operasi prostatektomi di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng adalah nyeri akut. Meskipun sudah diberikan tindakan manajemen nyeri dengan farmakologi 8 dari 10 pasien (80%) menyatakan masih merasakan nyeri dengan intensitas sedang dan 2 pasien (20%) menyatakan merasakan nyeri ringan. Dari hasil wawancara dengan salah satu pasien post operasi prostatektomi diperoleh informasi bahwa setelah pembedahan klien menyatakan mengalami nyeri di sekitar luka post operasi. Selama perawatan klien mendapatkan tindakan rawat luka dan obat-obatan yang digunakan untuk meringankan nyeri yang di rasakan tanpa ada penanganan dengan teknik non farmakologi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi benigna prostat hiperplasia di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra Eksperimen* yaitu menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test* dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *Pre-Test* terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *Post-Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Berdasarkan Umur Tabel

1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pasien Post Operasi BPH di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng

Variabel	Umur Minimum	Umur Maximum	Mean	Jumlah (N)
Umur	51	76	64.91	11

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia rata-rata responden adalah 64,91, dengan umur tertinggi yaitu 76 tahun dan terendah 51 tahun.

2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pasien Post Operasi BPH di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
TS (Tidak Sekolah)	5	45.5
SD	4	36.4
SMP	2	18.2
Total	11	100

Dari tabel 2 karakteristik latar belakang pendidikan responden sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan tidak sekolah yaitu 5 orang (45,5%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pendidikan SMP yaitu 2 orang (18,2%) dan 4 orang (36,4%) memiliki riwayat pendidikan SD.

3. Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi

Tabel 3 Kriteria Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi BPH sebelum diberikan Relaksasi Benson

Data	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	5.27	11	.786	.237

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri responden rata-rata intensitas nyeri pasien post operasi BPH

sebelum pemberian relaksasi benson adalah 5,27 (nyeri sedang), *Standar Deviation* 0,786, dan *Standar Error Mean* 0,237.

Tabel 4 Kriteria Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi BPH sesudah diberikan Relaksasi Benson

Data	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	3.82	11	.982	.296

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri responden rata-rata intensitas nyeri pasien post operasi BPH sesudah pemberian relaksasi benson adalah 3,82 (nyeri ringan), *Standar Deviation* 0,982, dan *Standar Error Mean* 0,296.

Tabel 5 Hasil Analisa Nilai *Pre* dan *Post Test* dengan Uji *Paired t-Test*

		Paired Differences						Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	
					Lower	Upper		
Pair 1	pretest - posttest	1.455	.522	.157	1.104	1.805	9.238	.000

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig. (2-tailed)* atau nilai *p* 0.000 dan nilai *t* hitung 9,283 > nilai *t* tabel 2,228 karena nilai *p* lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi BPH di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan terapi relaksasi benson pada klien post operasi BPH di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng, peneliti melakukan komunikasi untuk menumbuhkan hubungan saling percaya antara responden dengan peneliti. Serta melakukan penilaian terhadap intensitas nyeri yang klien alami dengan mengisi lembar observasi *Bourbanis*. Dari skor yang diperoleh, didapatkan bahwa dari 11 responden rata-rata intensitas nyeri pasien post operasi BPH sebelum pemberian relaksasi benson adalah 5,27 (nyeri sedang), *Standar Deviation* 0,786, dan *Standar Error Mean* 0,237.

Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 10 menit 2 kali dalam sehari (pagi dan sore) selama 2-4 hari pada pasien post operasi BPH, peneliti melakukan penilaian terhadap intensitas nyeri dengan menggunakan lembar observasi *Bourbanis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 responden rata-rata intensitas nyeri pasien post operasi BPH sesudah pemberian relaksasi benson adalah 3,82 (nyeri ringan), *Standar Deviation* 0,982, dan *Standar Error Mean* 0,296.

Relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu atau *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. Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologi tubuh. Pelatihan relaksasi bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks. Pada saat seseorang sedang mengalami ketegangan dan kecemasan, saraf yang bekerja adalah system saraf simpatis (berperan dalam meningkatkan denyut jantung). Pada saat relaksasi yang bekerja adalah system saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan) sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan nyeri serta kecemasan yang dialami seseorang (Solehati & Kosasih, 2015).

Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,283 > 2,228$) dan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi BPH di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

Efek relaksasi benson terhadap nyeri post operasi yaitu menghambat impuls noxious pada sistem kontrol gerbang (gate control theory). Dalam teori kontrol gerbang dari Melzaks dan Wallmengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Mekanisme pertahanan dapat ditemukan di sel-sel substansi gelatinosa di dalam kornus dorsalis pada medula

spinalis, talamus, dan sistem limbik. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri akan merangsang sel T di kornu dorsalis kemudian naik menuju medula spinalis dan ke otak ketika gerbang pertahanan terbuka sehingga nyeri dirasakan dan implus nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat ketika gerbang pertahanan tertutup. Upaya untuk menutup pertahanan tersebut merupakan terapi dasar dalam mengurangi nyeri. Ketika relaksasi mengalihkan pikiran, talamus akan menengahi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat, dan alur serabut saraf desenden melepaskan opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator inimenutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi P (Benson dan Proctor, 2000 dalam Solehati & Kosasih, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson padaklien post operasi BPH di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng rata-rata tingkat nyeri pada klien yang diukur menggunakan lembar observasi Bourbanis yaitu 5,27 (nyeri sedang), *Standar Deviation* 0,786, dan *Standar Error Mean* 0,237 dari 11 sampel yang digunakan.

Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson padalansia klien post operasi BPH di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng rata-rata tingkat nyeri pada klien yang diukur menggunakan lembar observasi Bourbanis yaitu 3,82 (nyeri ringan), *Standar Deviation* 0,982, dan *Standar Error Mean* 0,296 dari 11 responden.

Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig.* (2-tailed) atau nilai $p < 0,000$ dan nilai $t_{hitung} 9,283 > \text{nilai } t_{tabel} 2,228$ karena nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$) maka

hipotesis nol (H0) ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi BPH di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada peserta didik tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi Benigna Prostat Hyperplasia. Hasil penelitian dan prosedur pelaksanaan teknik terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai masukan bagi perawat, bidan dan tenaga kesehatan lainnya dalam menangani intensitas nyeri pada pasien post operasi Benigna Prostat Hyperplasia serta dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan perawat, bidan dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan pada klien post operasi Benigna Prostat Hyperplasia yang mengalami nyeri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi Benigna Prostat Hyperplasia. Serta sebagai dasar ilmiah dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Cetakan pertama, Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Volume 2. Edisi 4. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prabowo & Pranata. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Price & Wilson. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Volume 2. Edisi 6. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Solehati & Kosasih. 2015. *Konsep & Aplikasi Relaksasi*. Bandung: Refika Aditama.