

Caring : Jurnal Keperawatan

Vol.9, No. 1, Maret 2020, pp. 50 – 59

ISSN 1978-5755 (Online)

DOI: 10.29238

Journal homepage: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>

Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy di RSUD Nyi Ageng Serang

Benson Relaxation against Pain Perception Levels in Post Laparatomy Patients at Nyi Ageng Serang Hospital

Agus Renaldi^{1a*}, Maryana^{1b}, Jenita Doli Tine Donsu^{1c}

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^a agus240598@gmail.com

^b maryana_0775@yahoo.com

^c donsu.tine@gmail.com

HIGHLIGHTS

Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparatomy

ARTICLE INFO

Article history

Received date : Apr, 16th 2020

Revised date : May, 29th 2020

Accepted date : May, 31th 2020

Keywords:

Level Of Pain Perception,
Post Laparotomy,
Relaxation Benson.

ABSTRAK / ABSTRACT

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada penelitian menyatakan bahwa nyeri post *Laparatomy* terjadi pada 15% kasus, yang berpotensi 35% nyeri. Nyeri merupakan masalah utama dalam perawatan paska operasi dimana nyeri merupakan suatu mekanisme pertahanan tubuh yang timbul bila ada kerusakan jaringan dan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memundahkan stimulus nyeri. **Tujuan:** Mengidentifikasi pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien *post laparatomy* di RSUD Nyi Ageng Serang. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *pre test* dan *post test design with control group*. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa relaksasi *benson*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi *benson* yang nyeri nya akan diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok control. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data pada bulan Januari-Maret 2020. **Hasil:** Hasil pengumpulan data diolah menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan pada kelompok control didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Pada uji *Mann Whitney* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_0 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparatomy

ABSTRACT

Background: In studies suggest that post-laparotomy pain occurs in 15% of cases, potentially 35% of pain. Pain is a major problem in the treatment of post operative pain which is a defense mechanism that arises when there is damage to tissue and cause the individual to react in a way memundahkan painful stimulus. **Aim:** Identifying benson relaxation effect on the rank of the perception of pain in post-laparotomy patients in hospitals Nyi Ageng Serang. **Method:** This type of research is a quasi-experimental study. This study design using pre-test and post-test design with control group. In the intervention group was given treatment in the form of benson relaxation, while the control group was not given relaxation benson that her pain will be measured by the *Numeric Rating Scale* (NRS). The samples in this research were 35 respondents 35 respondents intervention group and the control group. The sampling technique used is consecutive sampling. Data collection from January to March 2020. **Results:** The data collected were processed using the *Wilcoxon* test and

*Mann Whitney test. Wilcoxon test results in the intervention group was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the control group was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$). At the Mann Whitney test was obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so that H_a is accepted. **Conclusion:** There is the influence of Benson relaxation therapy on the level of pain perception in patients with post-laparotomy*

Copyright © 2017 Caring : Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

***Corresponding Author:**

Agus Renaldi,
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: agus240598@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Laparotomy merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi). Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri (Serri, Nancy, & Lia, 2019).

Pada penelitian menyatakan bahwa nyeri post *Laparotomy* terjadi pada 15% kasus, yang berpotensi 35% nyeri. Tindakan operasi memiliki banyak resiko atau komplikasi bahwa dari tindakan post *laparotomy* ada tiga yaitu gangguan perfusi jaringan sehubungan dengan tromboflebitis, buruknya integritas kulit sehubungan dengan dehisensi luka atau eviserasi dan buruknya integritas kulit sehubungan dengan luka infeksi. Selain itu, tindakan *laparotomy* juga dapat menyebabkan masalah keperawatan (Jitowiyono, 2010).

Nyeri merupakan pengalaman emosional dan sensori yang tidak menyenangkan yang muncul dari kerusakan jaringan secara aktual atau menunjukkan adanya kerusakan (Maryunani, 2010). Nyeri akut berdurasi singkat (kurang lebih 6 bulan) dan akan menghilang tanpa pengobatan setelah area yang rusak pulih kembali. Perawat memiliki peran dalam mengatasi berbagai masalah keperawatan yang dialami pasien khususnya masalah keperawatan nyeri (Prasetyo, 2010).

Seorang perawat memiliki peran dalam merawat pasien post operasi yaitu monitor tanda-tanda vital dan keadaan umum pasien, *drainage, tube/selang*, dan komplikasi, manajemen luka, mobilisasi dini, rehabilitasi dan *discharge planning*. Pasien post operasi *laparotomy* pada umumnya mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Oleh karena itu, dibutuhkan peran serta perawat dalam menurunkan masalah pasien tersebut (Majid, 2011).

Teknik distraksi merupakan salah satu tindakan non farmakologi berupa pengalihan rasa nyeri, teknik yang penulis gunakan yaitu teknik relaksasi *benson*. Karena nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh pasien, sehingga menjadi tanggung jawab perawat untuk memberikan rasa aman dan nyaman terkait nyeri pada pasien tersebut. Dengan menggunakan teknik relaksasi *benson* perawat diharapkan dapat menurunkan nyeri yang dirasakan pada pasien dan memberi pengertian bahwa segala bentuk nyeri datangnya dari Tuhan yang sedang memberikan ujian kepada hambanya. Sehingga nyeri tidak berdampak negatif terhadap hemodinamik pasien, waktu kesembuhan luka, dan rasa nyaman pasien (Tri & Siti, 2015).

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 10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh data pasien yang dilakukan tindakan operasi *laparatomy* dengan rata-rata 35 pasien perbulan. Dari keterangan yang disampaikan oleh salah satu perawat bangsal di RSUD Nyi Ageng Serang mengatakan sebagian besar pasien yang telah dilakukan *laparatomy* mengalami nyeri. Sehingga dari peneliti sangat tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat persepsi pada pasien post *laparatomy* di RSUD Nyi Ageng Serang”, dikarenakan belum adanya penatalaksanaan non farmakologis nyeri relaksasi *benson* di RSUD Nyi Ageng Serang.

2. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian *prepost test with control group design*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Nyi Ageng Serang. Populasi pada penelitian ini sebanyak 105 pasien post *laparatomy*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 70 sampel, dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Analisis data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol Post *Laparatomy* Tahun 2020

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentas (%)	Frekuensi (f)	Presentas (%)
Jenis Kelamin				
Laki	18	48.6	21	60.0
Perempuan	17	51.4	14	40.0
Umur				
17 – 25 tahun	18	51.4	10	28.6
26 – 35 tahun	7	20.0	4	11.4
36 – 45 tahun	10	28.6	11	31.4
46 – 55 tahun	0	0	6	17.1
56 – 65 tahun	0	0	4	11.4
Tingkat Pendidikan				
SD	1	2.9	4	11.4
SLTP	15	42.9	18	51.4
SLTA	19	54.3	13	37.1
Perguruan Tinggi	0	0	0	0
Status ASA				
ASA I	19	54.3	12	34.3
ASA II	16	45.7	23	65.7
Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 18 orang (51.4%).

Mayoritas responden berusia 17 - 25 tahun sebanyak 18 orang (51.4%). Tingkat pendidikan responden rata-rata merupakan lulusan SLTA sebanyak 19 orang (54.3%). Berdasarkan status fisik ASA sebagian besar responden berstatus fisik ASA I sejumlah 19 orang (54.3%).

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok control mayoritas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 orang (60.0%). Sebagian besar responden berusia 36 – 45 tahun sejumlah 11 orang (31.4%). Mayoritas responden pada kelompok kontrol merupakan lulusan SLTP yaitu 18 orang (51.4%). Ditinjau dari status fisik ASA sebagian besar berstatus fisik ASA II sebanyak 23 orang (65.7%).

- a. Tingkat persepsi nyeri post laparatomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Tingkat Persepsi Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi (n=35)

No.	Tingkat Nyeri	Pre		Post	
		f	%	f	%
Kelompok Intervensi					
1	Nyeri Ringan	7	20.0	28	80.0
2	Nyeri Sedang	28	80.0	7	20.0
3	Nyeri Berat	0	0	0	0
Total		35	100	35	100

Berdasarkan tabel 2, nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan persentase 80.0%, nyeri ringan sebanyak 7 orang (20.0%). Sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 28 orang (80.0%) dan nyeri sedang sebanyak 7 orang (20.0%).

- b. Tingkat persepsi nyeri post laparatomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Tingkat Persepsi Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Kelompok Kontrol (n=35)

No.	Tingkat Nyeri	Pre		Post	
		f	%	f	%
Kelompok Kontrol					
1	Nyeri Ringan	4	11.4	15	42.9
2	Nyeri Sedang	31	88.6	20	57.1
3	Nyeri Berat	0	0	0	0
Total		35	100	35	100

Berdasarkan tabel 3, nyeri pada kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan persentase 86.6%, Nyeri ringan sebanyak 4 orang (11.4%). Sedangkan setelah diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (57.1%) dan nyeri ringan sebanyak 15 orang (42.9%).

B. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan responden yang diambil kurang dari 50.

Tabel 4 Uji Normalitas Data

Kategori	Uji Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre Test Intervensi	0.831	35	0.000
Post Test Intervensi	0.863	35	0.000
Pre Test Kontrol	0.726	35	0.000
Post Test Kontrol	0.847	35	0.000

Berdasarkan tabel 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak terdistribusi normal. Maka, analisis data adalah uji statistik non parametrik yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat persepsi nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 5 Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi

No.	Kategori Nyeri	f	Sum of ranks		Sig.
			Negative	Positive	
1.	<i>Post test < pre test</i>	35	561.00	0.00	0.000
2.	<i>Post test > pre test</i>	0			
3.	<i>Post test = pre test</i>	0			

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data bahwa pada kelompok intervensi seluruh responden (35 responden) mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri setelah diberikan intervensi terapi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan terapi Relaksasi Benson terhadap tingkat persepsi nyeri responden post laparatomy.

Tabel 6 Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol

No.	Kategori Nyeri	f	Sum of ranks		Sig.
			Negative	Positive	
1.	<i>Post test < pre test</i>	22	253.00	0.00	0.000
2.	<i>Post test > pre test</i>	0			
3.	<i>Post test = pre test</i>	13			

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data bahwa pada kelompok sebanyak kontrol 22 responden mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri dan 13 responden memiliki tingkat persepsi nyeri yang tetap. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh signifikan pada kelompok kontrol antara tahap *pre test* dengan *post test* setelah diberikan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat persepsi nyeri responden post laparatomy.

Tabel 7 Uji Mann Whitney

Penurunan Nyeri	N	Mean Rank	Sum of ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelompok Intervensi	35	44.59	1560.50	0.000
Kelompok Kontrol	35	26.41	924..50	
Jumlah	70			

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui data pada *Sum of ranks* pada kelompok intervensi sebesar 1560.50 sedangkan kelompok kontrol sebesar 924.50. Hal tersebut menunjukkan skor penurunan tingkat persepsi nyeri pada kelompok yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* atau kelompok intervensi lebih

besar daripada skor penurunan tingkat persepsi nyeri pada kelompok yang diberikan relaksasi nafas dalam atau kelompok kontrol. Hasil uji *Mann Whitey* menunjukkan angka signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* dengan kelompok kontrol, sehingga Hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui mayoritas tingkat persepsi nyeri responden pada tahap pre test atau sebelum diberikan terapi *Relaksasi Benson* mengalami nyeri sedang. Responden yang mengalami nyeri lebih banyak responden laki-laki daripada responden perempuan. Dikarenakan pada saat dilakukan pengambilan sampel responden perempuan lebih kooperatif saat dibantu untuk menurunkan tingkat persepsi nyerinya dibanding responden laki-laki, dan mayoritas saat dilakukan intervensi lebih banyak keluarga yang menunggu pada responden perempuan sehingga responden merasa lebih nyaman tenang dan bisa kooperatif untuk dilakukan intervensi.

Responden pada kelompok intervensi ini rata-rata berusia antara 17-25 tahun, hal ini tidak sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Benjamin & Virginia (2013) yang menyatakan bahwa nyeri akan lebih sering terjadi pada usia dewasa dalam rentang 21 – 45 tahun. Responden lansia ini mayoritas memiliki status fisik ASA II sekitar 58.1% yang berarti bahwa mereka memiliki riwayat penyakit sistemik ringan, sehingga perlu penatalaksanaan post operasi yang tepat, terutama dalam mengatasi masalah nyeri post operasi.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat persepsi nyeri responden setelah diberikan terapi *Relaksasi Benson* banyak yang mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah mendapatkan terapi *Relaksasi Benson* yang sebelumnya mengalami tingkat persepsi nyeri sedang. Penurunan tingkat nyeri tersebut tanpa memandang tingkat pendidikan dan usia yang artinya tidak semua responden yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi tidak mengalami nyeri, begitu juga responden dengan latar pendidikan yang rendah juga dapat mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson* banyak responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri ditunjukkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan hasil *p-value* 0.000 ($P<0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri post laparotomy yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *Relaksasi Benson*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada responden post laparotomy.

2. Tingkat persepsi nyeri post laparotomy sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan data yang diperoleh pada kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi nafas dalam mayoritas mengalami tingkat persepsi nyeri sedang sebanyak 88.6% dan nyeri ringan 11.4%. Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60.0%, hal ini sama dengan kelompok intervensi yang mana laki-laki lebih dominan daripada perempuan. Berbeda dengan kelompok intervensi, rata-rata responden yang mengalami nyeri berusia 36-45 tahun.

Tingkat persepsi nyeri *post test* pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami nyeri sedang yang dapat diketahui rata-rata nyeri yang dialami responden pada tahap ini adalah sama dengan nyeri pada tahap *pre test*. Hal tersebut

menunjukkan tidak ada penurunan nyeri pada tahap *pre test* dengan tahap *post test*. Setelah dilakukan observasi dan wawancara di ruang perawatan, responden mengatakan sudah diberi edukasi mengenai relaksasi nafas dalam, tetapi masih enggan untuk melakukan nafas dalam ketika merasa nyeri dan hanya melakukan relaksasi nafas dalam ketika dianjurkan oleh peneliti.

Responden dalam kelompok kontrol diketahui mayoritas berpendidikan terakhir SLTP 51.4%. Selain itu, dengan latar belakang pendidikan yang rendah maka akan mempersulit pasien dalam menerima edukasi dan informasi terkait dengan cara penurunan nyeri dengan cara non farmakologi atau dengan relaksasi sehingga mekanisme coping yang dimiliki kurang baik dan respon terhadap nyeri dapat menjadi maladaptif dan mengakibatkan ketidaknyamanan pada pasien tersebut (Gufron, 2017).

Dilihat dari evaluasi status fisik ASA, responden pada kelompok kontrol ini mayoritas berstatus fisik ASA II sebanyak 65.7%. Hal tersebut menandakan bahwa pasien memiliki penyakit sistemik ringan yang menjadi faktor risiko komplikasi akibat pembiusan.

Setelah dilakukan proses pengolahan data menggunakan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan pemberian relaksasi nafas dalam didapatkan angka $p=0.000$ ($P<0.05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna terkait tingkat persepsi nyeri pada tahap *pre test* maupun *post test* pada kelompok kontrol.

3. Analisis beda rerata tingkat persepsi nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Penurunan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy pada kelompok intervensi yang diberikan terapi *Relaksasi Benson* dan kelompok kontrol yang diberikan relaksasi nafas dalam, setelah dilakukan uji statistik dengan *Mann Whitney* didapatkan hasil $p=0.000$ ($P<0.05$) yang artinya terdapat perbedaan penurunan tingkat persepsi nyeri yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien post laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang, Kulon Progo, DIY sehingga hipotesa diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Relaksasi Benson* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja, dalam relaksasi *benson* akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan dan diharapkan dapat menurunkan nyeri post laparotomy.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Relaksasi Benson* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2014) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja, dalam relaksasi *benson* akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi

juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan dan diharapkan dapat menurunkan nyeri post laparotomy.

7. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh pemberian terapi *Relaksasi Benson* terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang, Kulon Progo, DIY.
2. Ada perbedaan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy pada *pre test* dan *post test* kelompok intervensi.
3. Ada perbedaan tingkat persepsi nyeri pada pasien post laparotomy antara kelompok intervensi relaksasi benson dengan kelompok control nafas dalam.

8. DAFTAR PUSTAKA

1. Afnijar, W. (2018). Efektifitas Relaksasi *Benson* terhadap penurunan nyeri pasien pasca *Sectio Caesarea*. Jurnal Keperawatan Silampari (JKS).Volume 2, No 1, Desember 2018, e-ISSN : 2581-1975, p-ISSN : 2597-7482 , DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
2. Ambar. (2017). Pengaruh SEFT terhadap tingkat nyeri pada pasien post *mastektomy* di RSUD Pandan Arang Boyolali. Naskah Publikasi STIKES Husada Surakarta.
3. Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
4. Bauldoff, Gerene, Karen & Priscilla. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah* (Ed. 5). Jakarta: EGC
5. Benjamin & Virginia. (2013). *Social Psychology*. Ed 7. North America : McGra-Hill, Inc.
6. Endah (2018) Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri Selama Kala I Fase Aktif Persalinan. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.III, No.1
7. Fahmi. (2012). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Gangguan Tidur Pada Pasien Pasca Laparotomy Di IRNA B (Teratai) dan IRNA Ambun Pagi RSUP Dr. M Djamil Padang. Proposal Penelitian. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.*
8. Grace. Rasubala, Lucky & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado
9. Gufron. M. (2017). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 143-150.
10. Hawker G.A. (2011). Measures of adult pain : Visual analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Shprt Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP), *Arthritis Care and Research*, 63 (SUPPL 11), 240-252.

11. Jitowiyono S. (2010). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta : Muha Medika.
12. Koziar, B., Bermend, A., Syender, SJ. (2010). *Koziar & Erb's Fundamental of Nursing Concepts Proceces and Practice*. Edisi 8USA: Pearson Education.
13. Kusumawati. (2010). *Buku ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
14. Lutfa. M. (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Moewardi Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan*, ISSN 1979-2697, Vol 1 No 4. 187-192.
15. Maryunani, A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: CV. Trans Info Media
16. Majid, A. (2011). *Keperawatan perioperatif*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
3thed. Belmont CA: Wadsworth Thomposn Learning
17. Melva, Tumpal & Perawaty. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post Apendixotomy di RSUD Porsea*. *Jurnal keperawatan priority*, Vol. 2, No. 2, ISSN 2614-4719
18. Neila & Sarah. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance* 2(3) October 2017 (397-405)
19. Notoadmodjo. R (2013). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
20. Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). *Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran*. *Jurnal keperawatan jiwa vol 1 no 2*, 186- 195.
21. Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
22. Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed 4*. Jakarta: Salemba Medika
23. Noor. (2016). *Metodelogi penelitian*. Jakarta : Kencana Prenada Media. Goup. Panjika 2000. Alfabeta.
24. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.ed.7 buku 3*. Jakarta : Salemba Medika
25. Prasetyo, S.N. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
26. Rizka, Anny, Yuli & Nanik. (2019). Pengaruh terapi dzkir terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di RSUD RA. Kartini Jepara. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan vol.10 No.1* 229-235
27. Rizka, et al. (2013). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol 2 No. 75-88
28. Rustianawati. S, Karyati, Himawan. D & Dini T. (2013). Efektifitas Ambulasi Dini terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Kudus. Volume 4 No.2
29. Sandy, T. (2015). Infeksi Luka Operasi (Ilo) Pada Pasien Post Operasi Laparatomy. *Jurnal Keperawatan*, 1 No.1 Mar(1), 14–24
30. Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*. Edisi 2. Graha Ilmu.Yogyakarta
31. Serri, H., Nancy, F., Lia, A. (2019). Penerapan Prosedur TeknikRelaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Di RSUD Kota Jakarta Utara. *JAKHKJ Vol. 5, No. 1*
32. Sjamsuhidajat & de jong. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC
33. Syamsuhidajat. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi II*. Jakarta : EGC

34. Solehati, Kokasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
35. Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
36. Tetty, S. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Adiwijaya. Bandung
37. Tri & Siti. (2015). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien *Acute Myocardial Infarc* di RS Dr Moewardi Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, No 2, November 2015, hlm 82-196*