

## Penerapan Terapi Benson pada Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Femur dengan Nyeri Akut

### *Application of Benson Therapy in Nursing Care of Femur Fracture Patients with Acute Pain*

Sekar Pramudya Wardani<sup>1</sup>, Idrawati Bahar<sup>2\*</sup>, Yessi Fadriyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Kemenkes Poltekkes Padang; [sekarpramudya\\_03@gmail.com](mailto:sekarpramudya_03@gmail.com)

<sup>2</sup> \*Kemenkes Poltekkes Padang; [idrawatibahar71@gmail.com](mailto:idrawatibahar71@gmail.com)

<sup>3</sup> Kemenkes Poltekkes Padang; [yessifadriyanti@poltekkespadang.ac.id](mailto:yessifadriyanti@poltekkespadang.ac.id)

\*([idrawatibahar71@gmail.com](mailto:idrawatibahar71@gmail.com))

#### ABSTRACT

A fracture is a break in the continuity of a bone, a crack or break in an intact bone, which is usually caused by trauma/force or physical force. The main priority nursing problem that arises in femur fractures is acute pain. Pain is the body's way of telling us that something is wrong. . Based on data from RSUP Dr. M.Djamil Padang, during the last 3 months, namely February – April 2024, the number of femur fracture cases was 62 cases. The aim of this study was to determine the effect of applying Benson Relaxation Therapy on reducing pain in femur fracture patients. This research uses a descriptive observational research design in the form of a case report. The population in this study was 13 people with femur fractures. The number of research samples was 2 people with a sampling technique, namely accidental sampling, where any patient who happened to meet the researcher could be used as a sample. The journal analysis used in this research is the PICO method. Based on the results of the evaluation carried out by the author on patient 1, it shows that the pain decreased from a pain scale of 5 to a pain scale of 3 and in patient 2 there was also a decrease in pain from a scale of 4 down to a scale of 3. It was concluded that the intervention given to the patient showed that there was The influence of Benson Relaxation Therapy on efforts to reduce pain in Femur Fracture patients in the Irna Surgical Trauma Center at RSUP Dr. M. Djamil Padang. Benson Relaxation Therapy is expected to be an alternative in nursing care to reduce pain in fracture patients at RSUP Dr. M. Djamil Padang.

**Keywords:** Pain, Femur Fracture , Benson Relaxation Therapy

#### ABSTRAK

Fraktur adalah terputusnya kontinuitas tulang, retak atau patahnya tulang yang utuh, yang biasanya disebabkan oleh trauma/ruda paksa atau tenaga fisik. Masalah keperawatan utama prioritas yang muncul pada fraktur femur adalah nyeri akut. Nyeri merupakan cara tubuh untuk memberitahu kita bahwa terjadi sesuatu yang salah. . Berdasarkan data dari RSUP Dr. M.Djamil Padang selama 3 bulan terakhir yaitu Februari – April 2024 didapatkan jumlah kasus kejadian fraktur femur adalah 62 kasus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional deskriptif berupa laporan kasus (case report). Populasi dalam peneilitian ini yaitu berjumlah 13 orang dengan fraktur femur. Jumlah sampel penelitian yaitu 2 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling, dimana siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Analisa jurnal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode PICO. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis pada pasien 1 menunjukkan bahwa rasa nyeri menurun dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan pada pasien 2 juga terdapat rasa nyeri menurun dari skala 4 turun menjadi skala 3. Disimpulkan bahwa dari intervensi yang diberikan pada pasien menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap upaya penurunan nyeri pada pasien Fraktur Femur di ruangan Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang.Terapi Relaksasi Benson diharapkan untuk menjadikan suatu alternatif dalam asuhan keperawatan untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur di RSUP Dr. M.Djamil Padang.

**Kata kunci :** Nyeri , Fraktur Femur , Terapi Relaksasi Benson



## PENDAHULUAN

Patah tulang atau fraktur adalah kondisi di mana keutuhan struktur tulang dalam tubuh terganggu atau terputus. Kondisi ini dapat terjadi pada tulang di berbagai bagian tubuh, namun lebih sering terjadi pada tulang tangan, pinggul, selangka, lengan atas, dan kaki. 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 <sup>1</sup>.

Fraktur sering kali disebabkan oleh benturan keras akibat kecelakaan atau gerakan yang dilakukan secara berulang, di mana tulang mendapatkan tekanan atau benturan yang kekuatannya lebih besar daripada ketahanan tulang itu sendiri. Namun nyatanya, pada kasus-kasus tertentu, fraktur dapat terjadi bahkan hanya dengan benturan ringan, terutama pada saat tulang sudah mengalami pengeroposan, seperti yang sering terjadi pada kondisi osteoporosis. Fraktur dapat menyebabkan komplikasi yang sangat serius juga dapat mengancam jiwa jika tidak segera dilakukan penanganan. Komplikasi yang ditimbulkan secara umum terdiri dari komplikasi awal dan komplikasi lama. Komplikasi awal setelah fraktur adalah kejadian syok, yang berakibat fatal hanya dalam beberapa jam setelah kejadian, kemudian emboli lemak yang dapat terjadi dalam 48 jam, serta sindrom kompartmen yang berakibat kehilangan fungsi ekstremitas secara permanen jika terlambat ditangani <sup>2</sup>.

Mekanisme trauma juga harus diketahui, apakah akibat trauma tumpul atau tajam, langsung atau tak langsung. Dengan penanganan ini pasien fraktur akan memerlukan waktu untuk immobilisasi pada daerah yang terjadi fraktur. Immobilisasi terlalu lama juga tidak baik karena dapat menyebabkan menyempitnya otot dan kekakuan pada sendi <sup>3</sup>. Insiden Fraktur semakin meningkat mencatat terjadi fraktur kurang lebih 13 juta orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Fraktur pada tahun 2019 terjadi kurang lebih 15 juta orang dengan angka prevalensi 3,2% dan pada tahun 2018 kasus fraktur menjadi 21 juta orang dengan angka prevalensi 3,8% akibat kecelakaan lalu lintas <sup>4</sup>.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 <sup>5</sup>, cedera di jalan raya yaitu sebanyak 31,4%. Sedangkan kejadian kecelakaan lalu lintas di Indonesia terjadi sebanyak 2,2% yang mana kecelakaan lalu lintas yang tinggi di Sulawesi Utara sebanyak 3,5% di Sulawesi Selatan sebanyak 3,4% Sulawesi Tengah sebanyak 3,3% di Sumatera Barat sebanyak 2,5% dan paling rendah di Jambi sebanyak 1,1%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sumatera Barat 2022 <sup>6</sup>, jumlah kasus kecelakaan di Sumatera Barat pada tahun 2020 angka kejadian kecelakaan 2.554 kasus, hal ini menurun dibandingkan dengan angka kejadian tahun 2019 mencapai 3.336 kasus kecelakaan, Kota Padang merupakan angka kejadian terbanyak dengan 742 kejadian, diikuti Padang Pariaman 275 kasus, dan Pasaman Barat 233 kasus. Tingginya angka kejadian kecelakaan lalu lintas menyebabkan angka kejadian fraktur meningkat sebanyak 483 kasus. Kejadian fraktur yang sering terjadi yaitu fraktur femur dengan angka kejadiannya sebanyak 77,3% kasus.

RSUP dr. M Djamil Padang angka kejadian fraktur di RSUP M. Djamil Padang dalam rentang waktu 2016 sampai 2018 yaitu 256 orang dengan distribusi frekuensi kasus fraktur femur paling banyak terjadi pada golongan usia  $\geq 60$  tahun yang berjumlah 72 orang (281%) (Suhail Ahmad et al., 2021). Berdasarkan data Rekam Medik RSUP Dr. M. Djamil Padang pada tahun 2019 jumlah pasien yang mengalami fraktur yaitu sebanyak 72 kasus. Kemudian pada tahun 2020 yang mengalami fraktur sebanyak 124 kasus. Data yang diperoleh di ruangan Trauma Center RSUP DR. M. Djamil Padang pada 3 bulan terakhir tahun 2022 dari bulan Agustus sampai Oktober 2022 terdapat 49 kasus yaitu pada bulan Agustus sebanyak 24 kasus, pada bulan September 11 kasus dan pada bulan Oktober sebanyak 14 kasus <sup>7</sup>. Berdasarkan data dari RSUP Dr. M. Djamil Padang selama 3 bulan terakhir yaitu Februari – April 2024 didapatkan jumlah kasus kejadian fraktur femur adalah 62 kasus.

Masalah keperawatan yang muncul pada pasien fraktur adalah nyeri akut, perfusi perifer tidak efektif, gangguan integritas kulit, gangguan mobilitas fisik, defisit perawatan diri: mandi, resiko infeksi, dan resiko syok <sup>8</sup> Masalah keperawatan utama prioritas yang muncul pada fraktur femur adalah nyeri akut berhubungan dengan spasme otot, gerakan fragmen tulang, edema, cedera jaringan lunak, terputusnya

kontinuitas jaringan tulang, stress dan ansietas. Menurut International Association for the Study of Pain (IASP) adalah sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan atau stimulus yang potensial menimbulkan kerusakan jaringan dimana fenomena ini mencakup respon fisik, mental dan emosional dari individu<sup>9</sup>. Nyeri akut adalah suatu sensori atau pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial, atau digambarkan dengan istilah sepertiawitan yang tiba-tiba atau perlahan dengan intensitas ringan sampai berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau dapat diramalkan dan durasinya kurang dari enam bulan. Nyeri akut dapat digambarkan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada tubuh kita. Nyeri merupakan cara tubuh untuk memberitahu kita bahwa terjadi sesuatu yang salah. Lebih lanjut dinyatakan bahwa nyeri bekerja sebagai sistem alarm yang merupakan sinyal yang memberitahukan kita untuk berhenti melakukan sesuatu yang mungkin menyakitkan kita. Nyeri adalah sebuah gejala dan bukan penyakit<sup>10</sup>.

Dampak fisik dari nyeri yaitu pernafasan yang cepat, terjadinya peningkatan nadi, peningkatan pada tekanan darah, terjadi peningkatan hormon stres, menghambat penyembuhan dan menurunnya fungsi imun. Nyeri juga memiliki dampak psikologis yaitu gangguan perilaku seperti cemas, stres, gangguan pada tidur dan takut. Penatalaksanaan pada masalah nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi Farmakologi termasuk program terapi obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi tersebut pada umumnya dapat dikatakan aman, tersedia dengan mudah dan dilakukan di rumah atau kondisi lingkungan dengan fasilitas perawatan akut. Teknik non-farmakologi terdapat beberapa jenis tindakan non farmakologis antara lain: teknik relaksasi, distraksi masase, terapi es dan panas, dan stimulasi saraf elektrik transkutan<sup>11</sup>.

Terapi relaksasi adalah metode pengendalian nyeri non farmakologik yang paling sering digunakan di Inggris. Metode ini menggunakan pendidikan dan latihan pernafasan dengan prinsip dapat mengurangi nyeri dengan cara mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi terhadap nyeri, relaksasi dapat dilakukan dengan cara ciptakan lingkungan yang tenang, tentukan posisi yang nyaman, konsentrasi pada suatu obyek atau bayangan visual, dan melepaskan ketegangan. Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot akhibat nyeri. Salah satu teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Benson<sup>12</sup>. Terapi relaksasi benson teknik yang bisa membuat tubuh dan pikiran rileks melalui sebuah proses Secara bertahap akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien fraktur femur, sehingga pemberian relaksasi benson sangat efektif untuk dilakukan dan dapat juga mengalihkan pasien dari rasa nyeri yang dirasakan, selain tindakan kolaborasi yang diberikan sehingga dapat mewujudkan pikiran dan tubuh pasien menjadi rileks.<sup>13</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cornelia Permatasari dan Ignasia Yunita Sari pada tahun 2022 yang berjudul "Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus" setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur femur dari nyeri skala 10 menjadi nyeri skala 4. Sehingga terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur<sup>12</sup>. Sedangkan hasil penelitian Dwi Zefrianto. Et. Al, pada tahun 2023 yang berjudul "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3 RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023" Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson selama 2 hari dengan waktu 15 menit, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek penerapan, yaitu subyek I dari skala nyeri 6 (enam) menjadi 4 (empat) dan pada subyek II dari skala nyeri 5 (lima) menjadi 3 (tiga)<sup>1</sup>.

Terapi relaksasi benson dapat mengurangi stres, kecemasan, rasa tidak nyaman, menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, dan melepas hormone epinefrin yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri, nyeri pasca operasi biasanya diikuti cemas, takut dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatkan kadar katekolamin, noradrenalin dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri<sup>14</sup>. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa

penggunaan rutin respon relaksasi Benson dapat membantu mengatasi masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stress kronis seperti fibromyalgia, penyakit gastrointestinal, insomnia, hipertensi, gangguan kecemasan dan lain-lain. Terapi Benson juga dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri akibat Fraktur, Rheumatoid Arthritis, pasca operasi caesarea, kelainan parenkim paru seperti fibrosis dan pasien yang mendapatkan ventilasi mekanik.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian diatas, mengingat pentingnya penatalaksanaan tindakan non farmakologis dalam perubahan intensitas nyeri pasien fraktur femur, penulis melakukan studi kasus tentang “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Di Ruang Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr M.Djamil Padang” yang diharapkan mampu mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson pada pasien fraktur femur sehingga nantinya perawat dapat menggunakan tindakan alternative guna mendapatkan asuhan keperawatan yang berkualitas.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penelitian observasional deskriptif berupa laporan kasus (case report). Case report adalah salah satu rancangan pada penelitian deskriptif yang mendokumentasi gambaran klinis yang mempunyai manifestasi yang tidak biasa atau jarang. Pengambilan kasus untuk penelitian ni dilakukan di ruangan Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr.M.Djamil Padang Tahun 2024. Waktu pengambilan kasus dimulai bulan Maret sampai dengan Juni 2024. Waktu penerapan intervensi terapi relaksasi benson dimulai dari tanggal 16 April 2024 – 04 Mei 2024.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien dengan fraktur femur yang didiagnosis mengalami fraktur femur di ruang trauma center irna bedah RSUP Dr.M.Djamil Padang. Jumlah populasi yang didapat yaitu 13 orang pasien. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Accidental sampling yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu (1)Pasien bersedia menjadi responden, (2) Pasien dengan fraktur femur, (3) Pasien yang kooperatif, (4) Pasien beragama islam. Dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah (1)Pasien pulang atau meninggal sebelum 5 hari penerapan intervensi asuhan keperawatan,(2)Pasien tidak bersedia menjadi responden, (3) Pasien yang tidak beragama islam, (4)Pasien dengan komplikasi penyakit lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pengukuran, dan studi dokumentasi. Analisa yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menganalisis semua temuan pada tahap proses keperawatan dengan menggunakan konsep dan teori keperawatan pada pasien dengan fraktur femur. Data yang telah didapat dari hasil melakukan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, penegakkan diagnosa, merencanakan tindakan, melakukan implementasi, sampai evaluasi hasil dari tindakan. Analisa yang dilakukan untuk menentukan bagaimana asuhan keperawatan secara mendalam pada pasien fraktur femur dengan nyeri akut terhadap penerapan Terapi Relaksasi Benson dan untuk membandingkan dengan EBN yang didapat yaitu : Terapi Relaksasi untuk mngurangi nyeri pada pasien Fraktur. Analisa jurnal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : dengan metode PICO.

## HASIL

**Tabel. 1 Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Fraktur Femur**

Pasien	Sebelum intervensi	Setelah Intervensi					
		H1	H2	H3	H4	H5	H6
Ny. F	5	4	3	2	5	4	3
Tn.A	4	3	2	6	5	4	3

Pada tabel 1 diatas dapat dilihat distribusi penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson. Pada pasien 1 penurunan skala nyeri dan peningkatan rasa nyaman terjadi secara bertahap mulai

dari hari pertama dengan skala nyeri 5 hingga pada hari ketiga skala nyeri berkurang hingga skala 3 dan setelah operasi pasien masuk icu dan di rawat di icu selama 3 hari, pada hari ke empat post op pasien kembali ke ruangan dan nyeri meningkat menjadi 6 dikarenakan tingkat dari operasi yang dilakukan dan kembali mengalami penurunan pada hari enam yaitu menjadi 3. dan pada pasien 2 skala nyeri berkurang mulai dari hari pertama dengan skala nyeri 4 hingga hari terakhir skala nyeri berkurang hingga skala 3.

## PEMBAHASAN

Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 16 April 2024 pada pukul 09.00 WIB di Ruang Trauma Center RSUP Dr. Djamil Padang, saat dilakukan pengkajian pasien mengatakan kakinya terasa nyeri dengan pada paha sebelah kanan dan sakit saat di gerakkan, kualitas nyeri yang dirasakan pasien seperti tertusuk – tusuk. Pasien mengatakan nyeri sering hilang timbul, dan skala nyeri yang dirasakan pasien : 5, Ekspresi wajah pasien tampak meringis, sesekali nampak menangis dan enggan menggerakkan tubuhnya. Penyebab Fraktur Femur yang dialami oleh pasien 1 (Ny. F) adalah dikarenakan pasien terjatuh di dapur dengan posisi lutut yang membentur lantai, setelah itu lutut sulit untuk digerakkan dan pasien tidak dapat berjalan. Tanda tanda vital pasien saat dilakukan pengkajian adalah TD : 124/85 mmHg, N : 99 x/menit, S : 36,8 °C, RR : 18x/menit. Sedangkan Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 16 April 2024 pada pukul 10.00 WIB di Ruang Trauma Center RSUP Dr. Djamil Padang, dilakukan pengkajian pasien mengatakan kakinya terasa nyeri dengan pada paha sebelah kanan dan sakit saat di gerakkan, kualitas nyeri yang dirasakan pasien seperti tertusuk – tusuk. Pasien mengatakan nyeri sering hilang timbul, dan skala nyeri yang dirasakan pasien: 4, Ekspresi wajah pasien tampak meringis dan kening berkerut, dan enggan menggerakkan tubuhnya. Dengan hasil pemeriksaan tanda – tanda vital adalah TD : 113/75 mmHg, N : 89 x/menit, S : 36,8 °C, RR : 19x/menit.

Berdasarkan data hasil pengkajian Asuhan Keperawatan didapatkan masalah utama keperawatan yang sama pada kedua pasien yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik, dimana memiliki tanda dan gejala yaitu pasien mengeluh nyeri, tampak meringis, keengganan bergerak atau bersikap protektif terhadap sekitarnya. dan menangis. Sehingga didapatkan diagnosa yaitu nyeri. Menurut teori Ni wayan rahayu dan Notesya Tahun 2023, Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan pengalaman emosional tidak nyaman yang terjadi akibat kerusakan jaringan. Nyeri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang kompleks dan sulit dipahami<sup>16</sup>. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik multidimensi pada intensitas ringan sedang dan berat dengan kualitas tumpul, terbakar dan tajam, dengan penyebaran dangkal, dalam atau lokal dan durasi sementara, intermiten dan persisten yang beragam tergantung penyebabnya<sup>17</sup>.

Rencana keperawatan dibuat pada tanggal 16 April 2024 bertujuan untuk mengatasi masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut. Nyeri akut diharapkan dapat teratasi dengan kriteria hasil klien dapat menyatakan nyeri yang terkontrol dengan skala sedang, menunjukkan ekspresi nyeri wajah berkurang, klien tidak tampak mengerinyit, dan keringat tidak berlebih. Tindakan yang dilakukan adalah manajemen nyeri dengan melakukan pengkajian nyeri komprehensif meliputi (lokasi, karakteristik, onset/durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, atau beratnya nyeri, dan faktor pencetus) dengan menggunakan pengkajian nyeri deskriptif sederhana, berikan terapi sesuai advice dokter, ajarkan penggunaan teknik non farmakologi dengan mengaplikasikan teknik terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 6 hari dengan durasi 10 – 15 menit, kolaborasi dengan pasien orang terdekat dan tim kesehatan lain untuk memilih dan mengimplementasikan tindakan penurun nyeri nonfarmakologi sesuai kebutuhan, lakukan pengkajian nyeri komprehensif meliputi (lokasi, karakteristik, onset/durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, atau beratnya nyeri, dan faktor pencetus) setelah pemberian terapi.

Terapi relaksasi benson ini dilakukan selama 2 kali dalam sehari dengan durasi pemberian 10 – 15 menit. Langkah – langkahnya yaitu pastikan lingkungan relaksasi nyaman dan tenang, instruksikan klien mengambil posisi yang untuk dirasa paling nyaman, seperti telentang atau duduk, instruksikan kalimat yang diinginkan oleh pasien, pada pasien 1(Ny.F) memilih kalimat istighfar, dan alhamdulillah sedangkan pada pasien 2 (Tn.A) memilih kalimat istighfar, kalimat keyakinan yaitu saya pasti sembuh dan alhamdulillah. Lalu

instruksikan klien untuk menutup matanya secara perlahan, selanjutnya anjurkan klien untuk merilekskan seluruh anggota tubuhnya, rilekskan anggota tubuh bagian atas (kepala, leher, dan bahu) dengan cara memutar kepala dan mengangkat bahu secara perlahan, menganjurkan klien untuk mengucapkan kalimat istighfar, menenangkan pikiran pada waktu menarik nafas melalui hidung dan anjurkan untuk tahan nafas selama 3 detik kemudian hembuskan lewat mulut sambil mengucapkan alhamdulillah, ulang terus selama 10 - 15 menit, kemudian yang terakhir berbaring diam selama beberapa menit, pertama-tama tutup mata dan kemudian membukanya, setelah selesai secara perlahan – lahan maka klien diperbolehkan untuk membuka mata untuk melihat kembali.

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis pada pasien 1 menunjukkan bahwa masalah keperawatan yang dialami pasien 1 sudah teratasi yang dapat dilihat dari menurunnya skala nyeri dimana dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3, sedangkan pada pasien 2 menunjukkan perkembangan kesehatan dan masalah keperawatan yang teratasi, yang dapat dilihat dari penurunan skala nyeri dari skala 4 turun menjadi skala 3. Dapat disimpulkan bahwa dari intervensi yang diberikan pada pasien menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap upaya penurunan nyeri pada pasien Fraktur Femur di ruangan Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cornelia Permatasari dan Ignasia Yunita Sari pada tahun 2022 yang berjudul “Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus” setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan teknik relaksasi benson pada pasien fraktur femur dari nyeri skala 10 menjadi nyeri skala 4. Sehingga terdapat penurunan skala nyeri dengan teknik relaksasi benson pada pasien fraktur tahun 2022, pasien lebih rileks dan nyaman, pasien juga dapat melakukan teknik relaksasi benson secara mandiri<sup>12</sup>.

Terapi Relaksasi Benson adalah tehnik Benson relaksasi yang merupakan penggabungan antara tehnik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu (faith factor). Fokus utama dari relaksasi ini adalah pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama - nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri<sup>18</sup>. Kolaborasi pemberian analgetik dan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian analgetik dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan persepsi nyeri.

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 O<sub>2</sub> 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 corticotropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiod melanocorthin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat<sup>1</sup>.

Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan  $\beta$  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.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dalam waktu pelaksanaan yang diberikan pada pasien lebih lama yaitu selama 6 hari sehingga dapat lebih menunjukkan penurunan nyeri yg bertahap dan signifikan setiap harinya di bandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan selama 2 – 3 hari saja. Namun yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan terapi relaksasi benson adalah jika

tidak di perintahkan atau diingatkan, pasien jarang untuk melakukannya. Tapi jika di ingatkan pasien dapat melakukannya 2 – 3 kali dalam sehari, dan pasien mengatakan rasa nyerinya berkurang saat melakukan terapi tersebut. Dan untuk pemberian terapi relaksasi benson lebih baik atau lebih efektif diberikan sebelum diberikan terapi farmakologi atau obat anti nyeri serta diberikan edukasi menggunakan leaflet atau brosur tentang terapi relaksasi benson kepada pasien dan keluarga pasien agar pasien dan keluarga dapat menerapkan secara mandiri baik saat di rumah sakit maupun saat di rumah nanti.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri terasa ditusuk-tusuk dengan skala nyeri pasien 1 (5) pasien 2 (4), nyeri yang dirasakan hilang timbul. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kedua pasien tersebut yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Intervensi yang diberikan pada pasien yaitu mengidentifikasi skala nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi benson, memberikan terapi farmakologi dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain untuk kebutuhan pasien.

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis pada pasien 1 menunjukkan bahwa masalah keperawatan yang dialami pasien 1 sudah teratasi yang dapat dilihat dari menurunnya skala nyeri dimana dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3. Hasil evaluasi keperawatan pada pasien 2 menunjukkan perkembangan kesehatan dan masalah keperawatan yang teratasi, yang dapat dilihat dari penurunan skala nyeri dari skala 4 turun menjadi skala 3. Dapat disimpulkan bahwa dari intervensi yang diberikan pada pasien menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap upaya penurunan nyeri pada pasien Fraktur Femur di ruangan Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Diharapkan terapi relaksasi benson ini dapat diterapkan oleh direktur RSUP Dr. M Djamil Padang melalui perawat kepada pasien yang mengalami nyeri fraktur yang ada di RSUP Dr. M.Djamil Padang dan diharapkan untuk menjadikan suatu alternatif dalam asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur di RSUP Dr. M.Djamil Padang. Dan agar terapi relaksasi benson lebih efektif dapat diberikan 2 – 3 kali dalam sehari dengan waktu 10- 15 menit pemberian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi, Z., Sari, S. A. & Inayati, A. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *J. Cendikia Muda* **4**, 218–227 (2023).
2. Kawiayana, I. et al. *Buku Panduan Orthopedi Traumatologi. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* vol. 7 (2020).
3. Akbar, A. ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN FRAKTUR FEMUR POST ORIF DENGAN DIAGNOSA KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG BOUGENVILE BRSU TABANAN. (2020).
4. Mardiono, S. & Putra, H. T. Penatalaksanaan Pembidaian pasien fraktur di RS Bhayangkara Palembang. *J. Kesehat.* 64–70 (2018).
5. RISKESDAS. *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 KEMENTERIAN KESEHATAN BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN.* (2018).
6. BADAN PUSAT STATISTIK PROVINSI SUMATERA BARAT. *DATA KECELAKAAN LALU LINTAS YANG TERJADI DI PROVINSI SUMATERA BARAT.* (2022).
7. Salsabiella. ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN FRAKTUR FEMUR DI RUANG BEDAH TRAUMA CENTER RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG. **4**, 88–100 (2023).
8. PPNI. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.* (Dewan Pengurus Pusat PPNI, 2017).
9. Amris, et. al. *Pain from torture: Assessment and management. Pain Reports,* 4(6). (2019).
10. Rohmah, N. *Diagnosis Dan Tindakan Keperawatan Pada Kasus Orthopedi Dan Traumatologi Berbasis*

*Nursing Intervention Classification*. (2016).

11. Fajri, I., Nurhamsyah, D., Aisyah, S., Mudrikah, K. A. & Azjurnia, A. R. Terapi Non-Farmakologi dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review. *J. Ilm. Keperawatan Indones.* **5**, 106 (2022).
12. Permatasari, C. & Sari, I. Y. Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. *JKM J. Keperawatan Merdeka* **2**, 216–220 (2022).
13. Astari, K. A., Heri, M., Putra, G. N. W. & Sugiartini, D. K. Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut dengan Intervensi Inovasi Terapi Benson. *J. Telenursing* **5**, 3520–3526 (2023).
14. Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D. & Maulita, R. Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *J. Keperawatan* **1**, 43–53 (2022).
15. Andari, Fatsiwi Nunik et, A. Terapi benson untuk penurunan nyeri rheumatoid arthritis lansia. *J. Vokasi Keperawatan* **4**, 345–356 (2021).
16. Ni wayan rahayu, Notesya, I. BUNGA RAMPAI MANAJEMEN NYERI. *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.* (2023).
17. Ayudita A. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Management Nyeri dan Persalinan Kala I-IV S1 Kebidanan. Mahakarya Citra Utama.* (2023).
18. Nindya Mayang Sari & Siti Noorbaya. *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan.* (2023).