

“TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI NYERI PASCA OPERASI KANKER PROSTAT”

Ahmad Raja¹, Lusianah²

rajandeking@gmail.com¹, bimteklusianah@outlook.com²

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan DKI Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker prostat merupakan salah satu jenis kanker yang prevalensinya terus meningkat dan sering memerlukan tindakan pembedahan, yang menimbulkan nyeri pasca operasi sebagai masalah utama. Teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dan dapat menjadi pendekatan yang praktis dalam pelayanan keperawatan. Tujuan Penelitian: untuk menganalisis hasil praktik pada Tn.L dengan masalah nyeri pasca operasi kanker prostat dengan menggunakan intervensi teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari di ruang lantai 6 Erisudewo RSPAD Gatot Soebroto tahun 2024. Metode Penelitian: ini menggunakan Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur skala nyeri, diukur sebelum dan sesudah implementasi. Teknik relaksasi benson dilakukan dengan durasi 10-15 menit, frekuensi pemberian 1-2 kali sehari. Hasil penelitian: terjadi penurunan skala nyeri pada klien dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan). Diskusi: gabungan dari teknik relaksasi nafas dalam dengan unsur keyakinan, dapat mengurangi kecemasan sehingga dapat menurunkan skala nyeri. Rekomendasi: diharapkan dapat mengaplikasikan teknik relaksasi benson untuk menurunkan skala nyeri pasca operasi kanker prostat.

Kata Kunci: Kanker Prostat, Teknik Relaksasi Benson, Nyeri.

ABSTRACT

Background: Prostate cancer is one type of cancer whose prevalence continues to increase and often requires surgery, which causes postoperative pain as a major problem. Benson's relaxation technique as a non-pharmacological intervention has been proven effective in reducing pain perception and can be a practical approach in nursing services. Research Objective: to analyze the results of practice on Mr. L with post-operative pain problems of prostate cancer using Benson's relaxation technique intervention carried out for 3 days in the 6th floor room of Erisudewo RSPAD Gatot Soebroto in 2024. Research Method: this uses Pre Experiment with a nursing care approach. One Group Pretest-Posttest research design. This study was conducted by measuring the pain scale, measured before and after implementation. Benson's relaxation technique is carried out with a duration of 10-15 minutes, the frequency of administration is 1-2 times a day. Research results: there was a decrease in the pain scale in clients from a pain scale of 5 (moderate) to a pain scale of 2 (mild). Discussion: the combination of deep breathing relaxation techniques with elements of belief can reduce anxiety so that it can reduce the pain scale. Recommendation: It is expected to apply Benson's relaxation technique to reduce the pain scale after prostate cancer surgery.

Keywords: Prostate Cancer, Benson's Relaxation Technique, Pain.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan global yang ditandai dengan pertumbuhan sel yang tidak normal dan tidak terkendali, yang berpotensi menyerang dan menyebar ke jaringan tubuh di sekitarnya (Hutasoit et al., 2022). Penyakit ini dapat muncul pada hampir seluruh bagian tubuh manusia (Purwati, 2023). Salah satu jenis kanker yang menunjukkan peningkatan prevalensi pada laki-laki adalah kanker prostat. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2020), kanker prostat menempati peringkat keempat sebagai jenis kanker terbanyak di dunia dan menjadi jenis kanker terbanyak kedua

pada laki-laki. Pada tahun 2018, tercatat 1.276.106 kasus baru kanker prostat di seluruh dunia dengan angka kematian mencapai 358.989 jiwa, yang setara dengan 3,8% dari seluruh kematian akibat kanker pada laki-laki.

Di kawasan Asia, angka kejadian kanker prostat tercatat rata-rata 7,2 kasus per 100.000 pria per tahun. Sementara itu, di Indonesia, jumlah penderita kanker prostat yang tercatat di tiga rumah sakit pusat rujukan nasional—yaitu di Jakarta, Surabaya, dan Bandung—selama kurun waktu delapan tahun terakhir mencapai 1.102 pasien, dengan rerata usia penderita sebesar 67,18 tahun (Sudin et al., 2024). Data dari Rekam Medis RSPAD Gatot Soebroto menunjukkan bahwa pada tahun 2023 tercatat 84 kasus kanker prostat, dan jumlah ini meningkat menjadi 126 kasus hingga akhir tahun 2024 (Rekam Medik RSPAD GS, 2024). Peningkatan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih serius terhadap tata laksana pasien kanker prostat, termasuk penanganan pascaoperasi.

Salah satu tindakan medis yang umum dilakukan pada pasien kanker prostat adalah prostatektomi, yaitu prosedur pembedahan untuk mengangkat sebagian atau seluruh kelenjar prostat (Eka Monitha et al., 2022). Namun, tindakan ini sering kali menimbulkan nyeri pasca operasi yang cukup signifikan dan berdampak terhadap pemulihan pasien. Nyeri pasca operasi dapat mengganggu asupan nutrisi, aktivitas, pola istirahat, serta memperlambat proses penyembuhan dan meningkatkan risiko komplikasi (Lestari & Nurwindasari, 2020). Selain itu, aspek emosional seperti kecemasan dan kehilangan kontrol diri juga dapat meningkatkan persepsi nyeri (Batmomolin & Saudah, 2022).

Penanganan nyeri pasca operasi umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, seperti pemberian analgesik dan opioid. Meskipun efektif, metode ini dapat menimbulkan efek samping seperti mual, pusing, atau bahkan ketergantungan obat (Lestari & Nurwindasari, 2020). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting dalam manajemen nyeri. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi Benson, yang menggabungkan pernapasan dalam, fokus mental, dan sugesti positif untuk menghasilkan respons relaksasi (Kevin & Wihardja, 2022; Haryanti, 2021). Teknik ini telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi nyeri akut pada pasien post operasi, termasuk pada kasus Transurethral Resection of the Prostate (TURP) (Komariyah & Purbasari, 2024).

Teknik relaksasi Benson bersifat sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan dengan pelatihan minimal, sehingga sangat cocok diterapkan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk oleh perawat dalam praktik keperawatan klinis (Rasubala et al., 2017). Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi Benson dalam mengatasi nyeri pada pasien pasca operasi kanker prostat di ruang rawat inap Erisudewo lantai 6 RSPAD Gatot Soebroto, di mana intervensi ini sebelumnya belum diterapkan.

METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Pada penelitian ini teknik relaksasi benson dilakukan dengan durasi 10-15 menit, frekuensi pemberian 1-2 kali sehari selama 3 hari.

Sampel penelitian ini sebanyak 1 orang klien dengan menggunakan random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu klien dengan pasca operasi kanker prostat dan kooperatif dalam melakukan intervensi selama 3 hari. Kriteria eksklusi yaitu klien yang pasca operasi kanker prostat dan tidak mengikuti teknik relaksasi benson selama 3 hari.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 23 sampai 25 Juli 2024 di lantai 6 Erisudewo RSPAD Gatot Soebroto.

Instrumen yang digunakan peneliti ialah format asuhan keperawatan bedah (pengkajian-evaluasi) yang telah di tentukan oleh IKTJ PKP DKI Jakarta.

Etika pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan adanya persetujuan dari seorang klien dan menjaga privasi dan memastikan keamanan klien sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada klien dengan pasca operasi kanker prostat pada hasil akhir evaluasi didapatkan setelah diberikan teknik relaksasi benson kemudian hasil pengukuran tingkat nyeri diukur dengan Numerical Rating Scale (NRS).

Skala nyeri hari pertama sebelumnya diberikan teknik relaksasi benson yaitu 5 (sedang) setelah diberikan teknik relaksasi benson 3, lalu hari ketiga menjadi skala nyeri 2 (ringan).

Pembahasan

Asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri pasca operasi kanker prostat dilakukan mulai dari pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi pada klien dengan nyeri pasca operasi kanker prostat di keperawatan bedah dapat dilakukan dengan intervensi komplementer teknik relaksasi benson. Implementasi teknik relaksasi benson pada 1 klien dilakukan selama 3 hari.

Setelah membandingkan hasil intervensi hari pertama sampai hari ke tiga, didapatkan hasil terdapat perbedaan skala nyeri dari skala 5 (sedang) menjadi 2 (ringan). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alza, (2023) pemberian teknik relaksasi benson post operasi appendiktomi terjadi penurunan skala nyeri. Secara teori Teknik relaksasi Benson ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Permatasari, C., & Sari, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan penerapan teknik relaksasi benson yang diterapkan selama tiga hari, teknik relaksasi benson digunakan untuk mengatasi nyeri pada klien dengan pasca operasi kanker prostat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan skala nyeri klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post op appendiktomi diruang bedah di rsud jend. Ahmad yani metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561-567.
- Batmomolin, M., & Saudah, N. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea (SC) di RSUD Raden Achmad Basoeni Mojokerto. Doctoral Dissertation.
- Eka Monitha, A. W., Pratiwi, R. M., & Wahyuni, L. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Turp Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan. (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto).
- Hutasoit, G. A., Sari, P., Rupawan, I. K., & Salman, M. (2022). Tumor Phylloides Dan Prognosisnya: Peer Review. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 204–213.
- Kevin, C., & Wihardja, H. (2022). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Teknik Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis: Studi Literatur. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 4(1), 22–31.

- Komariyah, O., Purbasari, D., Sari, D., Fitriyani, R., & Hikmatun, K. D. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Nyeri Akut Akibat Post Operasi Transurethral Resection Of The Prostate Atas Indikasi Benigna Prostat Hyperplasia. *MEJORA Medical Journal Awatara*, 2(4), 31–36.
- Lestari, Y., & Nurwindasari, N. (2020). Pengaruh Pijat I Love You (ILU) terhadap Rehabilitasi Fungsi Pencernaan Anak Pascaoperasi Perut. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 86–92.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216–220.
- Purwati, Y. (2023). Penerapan Komik Digital Pada Edukasi Kanker Payudara Terhadap Minat Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(3), 273–278.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. RD Kandou Dan RS Tk. III RW Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108176.
- Sudin, A., Cangara, M. H., Djimahit, T. T., Miskad, U. A., Achmad, D., & Tawali, S. (2024). Ekspresi Hypoxia Inducible Factor 1 Alpha (Hif 1a) Pada Prostatic Intraepithelial Neoplasia (PIN) Dan Benign Prostatic Hiperplasia (BPH). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 274–281.
- WHO. (2020). Indonesia Source GLOBOCAN 2020. International Agency for Research on Cancer, 858, 1–2. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/360-indonesia-fact-sheets.pdf>