

Original Article**Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Akut pada Pasien Pasca Appendiktomi: Studi Kasus*****The Effectiveness of the Benson Relaxation Technique on Acute Pain Reduction in Post-Appendectomy Patients: A Case Study***

Riris Yuniwaty Sihombing^{1*}, Argi Virgona Bangun¹, Tomi Suranta¹, Mey Lys C Hutasoit²

¹ Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI), Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

² Rumah Sakit Mandaya Royal Puri, Tangerang, Banten, Indonesia

*Corresponding Email: siapudan.yuni@gmail.com

ABSTRACT

Acute pain is a common issue in post-appendectomy patients, potentially delaying recovery, increasing anxiety, and hindering early mobilization. Benson relaxation technique, as a non-pharmacological intervention, is believed to reduce pain, but its effectiveness in appendectomy patients requires further empirical evidence. This study aims to analyze the effectiveness of the Benson relaxation technique in reducing acute pain intensity in post-appendectomy patients.

The research design used is a case study with a complete nursing care approach (assessment, diagnosis, intervention, implementation, evaluation). One post-appendectomy patient in Ward 10 of Mandaya Royal Puri Hospital received the Benson relaxation technique intervention for three consecutive days, in addition to standard pharmacological therapy. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

Results showed a reduction in pain scale from 7 (severe) on the first day to 5 (moderate) on the second day, and finally to 0 (no pain) on the third day. The Benson relaxation technique proved effective as a supportive intervention in reducing acute pain, improving comfort, and reducing anxiety and mobility limitations in post-appendectomy patients.

This intervention is recommended for routine implementation in post-abdominal surgery nursing care.

Keywords: Benson relaxation technique, acute pain, post-appendectomy, non-pharmacological intervention, nursing care

ABSTRAK

Nyeri akut merupakan masalah umum pada pasien pasca operasi appendiktomi yang dapat memperlambat pemulihan, meningkatkan kecemasan, dan menghambat mobilisasi dini. Teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis diyakini dapat mengurangi nyeri, namun efektivitasnya pada pasien appendiktomi masih perlu pembuktian empiris lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien post operasi appendiktomi.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan lengkap (pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi). Satu pasien post operasi appendiktomi di Ward 10 RS Mandaya Royal Puri diberikan intervensi teknik relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut, disamping terapi farmakologis standar. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari 7 (berat) pada hari pertama menjadi 5 (sedang) pada hari kedua, dan akhirnya 0 (tidak nyeri) pada hari ketiga. Teknik relaksasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi pendukung dalam menurunkan nyeri akut, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi ansietas dan keterbatasan mobilitas pada pasien post operasi appendiktomi.

Intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam asuhan keperawatan pasca bedah abdomen

Kata Kunci: Teknik relaksasi Benson, nyeri akut, post operasi appendiktomi, intervensi nonfarmakologis, asuhan keperawatan

Submit: September 24, 2025 | **Accepted:** January 29, 2026 | **Online:** January 30, 2026

Citation: Sihombing, R. Y., Suranta, T., Bangun, A. V., & Hutasoit, M. L. C. (2026). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Akut pada Pasien Pasca Appendektomi: Studi Kasus: The Effectiveness of the Benson Relaxation Technique on Acute Pain Reduction in Post-Appendectomy Patients: A Case Study. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 348–355.

<https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.175>

Temuan Utama

- ⇒ Teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien pasca operasi appendiktomi sebagai bagian dari asuhan keperawatan.
- ⇒ Penerapan teknik relaksasi Benson berkontribusi dalam meningkatkan kenyamanan pasien serta mengurangi kecemasan dan keterbatasan mobilisasi pasca bedah.
- ⇒ Teknik relaksasi Benson dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis pendukung yang aplikatif dan aman dalam perawatan keperawatan pasca operasi abdomen.

Pendahuluan

Apendisitis akut merupakan kasus bedah abdomen tersering yang memerlukan tindakan operatif segera berupa appendektomi untuk mencegah komplikasi serius seperti perforasi dan peritonitis (Rahmiwati et al., 2023). Meskipun prosedur ini relatif aman, pasien pasca operasi sering mengalami nyeri akut sebagai respon fisiologis terhadap kerusakan jaringan. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat memperlambat penyembuhan, meningkatkan stres, menurunkan mobilitas, serta memperpanjang masa rawat inap.

Di Indonesia, angka kejadian apendisitis masih tinggi. Pasien post operasi appendektomi umumnya mengeluhkan nyeri berat pada daerah insisi, yang sering disertai dengan kecemasan dan keterbatasan gerak. Penanganan nyeri secara konvensional banyak bergantung pada analgesik farmakologis, yang dapat menimbulkan efek samping (Kurt et al., 2019). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi semakin mendapat perhatian sebagai pendukung manajemen nyeri yang holistik dan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk menciptakan keadaan tenang (Wolford, 2023).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode yang dikembangkan oleh Herbert Benson, yang menggabungkan pernapasan dalam, pengulangan kata atau kalimat bermakna, serta sikap pasif untuk memicu "respons relaksasi" (*relaxation response*) (Benson, 1975). Teknik ini telah terbukti dalam berbagai studi mampu menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan pasien (Kurt et al., 2019). Secara khusus, sebuah studi pada pasien pasca appendektomi menunjukkan bahwa

Teknik Relaksasi Benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan skala nyeri (Rahmiwati et al., 2023). Namun, penerapannya sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin di Indonesia masih terbatas dan perlu evaluasi lebih lanjut.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, termasuk penerapan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pasca bedah. Berbagai bukti ilmiah, termasuk penelitian oleh Rahmiwati et al. (2023), menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi appendiktomi. Meskipun demikian, penerapan teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin di konteks klinik lokal masih terbatas dan belum banyak didokumentasikan secara sistematis dalam praktik keperawatan berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post operasi appendiktomi melalui pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, sekaligus memberikan kontribusi praktis berupa penguatan bukti empiris dan rekomendasi implementasi teknik relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan mandiri yang berbasis bukti (evidence-based nursing) dalam konteks pelayanan kesehatan lokal.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan lengkap. Partisipan

adalah satu pasien perempuan berusia 43 tahun yang menjalani operasi appendiktomi di RS Mandaya Royal Puri dan dirawat di Ward 10. Kriteria inklusi meliputi: pasien post operasi appendiktomi hari pertama, sadar penuh, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti intervensi. Variabel dependen adalah intensitas nyeri akut, sedangkan variabel independen adalah intervensi teknik relaksasi Benson.

Instrumen

Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala 0–10 (0 = tidak nyeri, 10 = nyeri terberat). Instrumen ini telah valid dan reliabel untuk pengukuran nyeri akut. Teknik relaksasi Benson dilakukan sesuai panduan Benson & Klipper (2009), yang meliputi langkah-langkah: menciptakan lingkungan tenang, memilih kata kunci bermakna, melakukan pernapasan dalam, serta pengulangan kata secara teratur.

Intervensi

Intervensi yang dilakukan berupa penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien pasca operasi appendiktomi sebagai bagian dari asuhan keperawatan nonfarmakologis. Prosedur diawali dengan menjelaskan tujuan dan langkah intervensi kepada pasien, kemudian pasien diposisikan dalam keadaan nyaman dengan lingkungan yang tenang. Pasien diminta untuk memejamkan mata, melakukan pernapasan dalam secara perlahan dan teratur, serta memusatkan perhatian dengan mengucapkan kata atau kalimat bermakna yang menenangkan secara berulang selama sesi relaksasi. Teknik

ini dilaksanakan secara terstruktur dan konsisten sesuai rencana keperawatan, dengan pemantauan respons pasien sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai perubahan intensitas nyeri dan tingkat kenyamanan.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengkajian keperawatan, observasi, wawancara, dan dokumentasi selama tiga hari perawatan. Intervensi diberikan setiap hari selama 10–20 menit. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta mengevaluasi perubahan tanda vital dan respons perilaku pasien.

Persetujuan Etik

Pasien telah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur intervensi. Partisipasi bersifat sukarela dan kerahasiaan data dijamin. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik keperawatan: menghormati otonomi, memberikan manfaat, serta tidak membahayakan pasien.

Hasil

Pasien perempuan, 43 tahun, status perkawinan menikah, pendidikan sarjana, pekerjaan karyawan swasta, diagnosa medis appendisitis akut, post operasi appendiktomi hari pertama.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari	Skala Nyeri (NRS) Sebelum Intervensi	Skala Nyeri (NRS) Sesudah Intervensi	Keterangan
1	7 (berat)	7 (belum turun)	Pasien masih meringis, TD 135/98 mmHg

Hari	Skala Nyeri (NRS) Sebelum Intervensi	Skala Nyeri (NRS) Sesudah Intervensi	Keterangan
2	5 (sedang)	3 (ringan)	Pasien lebih tenang, TD 120/88 mmHg
3	2 (ringan)	0 (tidak nyeri)	Pasien tampak rileks, TD 118/80 mmHg

Setelah intervensi, terjadi perbaikan tanda vital: penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi, serta peningkatan ekspresi wajah yang lebih rileks. Pasien juga melaporkan peningkatan kemampuan mobilisasi dan penurunan kecemasan (**Tabel 1**).

Pembahasan

Penelitian ini mengimplementasikan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien post operasi appendiktomi dan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang bermakna secara klinis, dari skala 7 (nyeri berat) pada hari pertama menjadi skala 0 (tidak nyeri) pada hari ketiga perawatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson dapat berperan sebagai intervensi pendukung yang efektif dalam manajemen nyeri akut pasca bedah abdomen. Penurunan nyeri yang terjadi secara bertahap juga mencerminkan proses adaptasi fisiologis dan psikologis pasien terhadap stimulus nyeri serta intervensi keperawatan yang diberikan secara konsisten.

Hasil penelitian ini sejalan dengan bukti ilmiah yang secara spesifik meneliti populasi pasien pasca appendiktomi. Rahmiwati et al. (2023) melaporkan bahwa teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam

menurunkan skala nyeri sekaligus meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi appendiktomi. Konsistensi temuan ini memperkuat validitas hasil penelitian dan menunjukkan bahwa manfaat teknik relaksasi Benson tidak bersifat insidental, melainkan dapat direplikasi pada konteks klinis yang serupa. Penelitian lain di Indonesia, seperti yang dilakukan oleh Manurung (2019) dan Kurniawan et al. (2024), juga melaporkan hasil yang sejalan, sehingga semakin menguatkan posisi teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis yang relevan dan aplikatif dalam praktik keperawatan klinik.

Dari perspektif teoretis, efektivitas teknik relaksasi Benson dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan. Teknik ini memicu *relaxation response* sebagaimana dikemukakan oleh Benson & Proctor (2000), yaitu kondisi yang berlawanan dengan respon *fight-or-flight*. Aktivasi respon relaksasi menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, penurunan konsumsi oksigen, serta stabilisasi tekanan darah dan denyut jantung, sebagaimana juga diamati pada pasien dalam penelitian ini (Jones et al., 2019). Selain itu, temuan Bagheri et al. (2025) menunjukkan bahwa relaksasi Benson lebih efektif dibandingkan terapi musik dalam menurunkan *kinesiophobia* pada pasien pasca bedah. Hal ini memberikan penjelasan teoretis terhadap fenomena pada pasien studi kasus (Ny. J), di mana penurunan nyeri diikuti dengan penurunan kecemasan dan peningkatan keberanian untuk melakukan mobilisasi dini. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson bekerja melalui jalur ganda,

yaitu menurunkan persepsi nyeri secara langsung sekaligus memutus siklus psikologis nyeri-kecemasan-keterbatasan gerak yang sering menghambat proses pemulihan pasca operasi.

Dalam kerangka manajemen nyeri pasca bedah yang bersifat multimodal, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (Kemenkes RI, 2019) menekankan pentingnya kombinasi intervensi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mencapai kontrol nyeri yang optimal dengan meminimalkan efek samping obat. Praktik yang diterapkan pada pasien Ny. J, yaitu kombinasi analgesik (ketorolac) dan teknik relaksasi Benson, mencerminkan pendekatan multimodal yang dianjurkan tersebut. Keunggulan teknik relaksasi Benson terletak pada sifatnya yang aman, mudah diajarkan, dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, serta memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan rasa kontrol diri terhadap kondisi yang dialami (Potter & Perry, 2015). Dibandingkan teknik relaksasi lain, Benson relaxation memiliki kekhasan berupa penggunaan kata atau fokus bermakna yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kepatuhan pasien, sebagaimana dilaporkan oleh Heriyanda et al. (2023).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan utama karena menggunakan desain studi kasus dengan satu partisipan, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Namun, pendekatan studi kasus memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap respons pasien secara holistik dan dinamika perubahan kondisi klinis dari waktu ke waktu. Oleh

karena itu, hasil penelitian ini tetap memiliki nilai penting sebagai bukti awal (*preliminary evidence*) dan refleksi praktik keperawatan berbasis bukti. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimen atau *randomized controlled trial* (RCT) dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti kausalitas.

Secara praktis, temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa teknik relaksasi Benson layak untuk diintegrasikan ke dalam protokol standar asuhan keperawatan pasca appendiktomi. Perawat perlu dibekali pelatihan yang memadai agar mampu mengajarkan dan memandu teknik ini sebagai intervensi mandiri keperawatan. Selain itu, edukasi pra-operasi mengenai teknik relaksasi Benson dapat menjadi strategi preventif untuk meningkatkan kesiapan psikologis pasien, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola nyeri pasca bedah.

Kesimpulan

Teknik relaksasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri akut, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan mobilitas pada pasien post operasi appendiktomi. Intervensi ini mudah diterapkan, aman, dan dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan rutin pasca bedah. Disarankan untuk pelatihan perawat dalam penerapan teknik relaksasi Benson serta penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga yang telah

berpartisipasi, serta kepada staf Ward 10 RS Mandaya Royal Puri yang mendukung pelaksanaan asuhan keperawatan.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Riris Yuniwaty Sihombing: Pengkajian, Implementasi Intervensi, Pengumpulan Data, Penulisan – Draf Awal.

Tomi Suranta: Penulisan – Tinjauan dan Penyuntingan.

Argi Virgona Bangun: Supervisi, Reviu Konseptual, Penulisan – Tinjauan dan Penyuntingan.

Mey Lys C Hutasoit: Supervisi Klinis, Validasi Pelaksanaan Asuhan Keperawatan.

Referensi

- Alimul Hidayat, A. (2015). *Textbook of Basic Human Needs*. Health Books Publishing .
- Andramoyo, S. (2013). *Pain Nursing Concepts and Processes*. Ar-Ruzz Media .
- Arifianto, dkk. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique On A Scale Of Post Operative Pain In Patients With Benign Prostat Hyperplasia At RSUD Dr. H Soewondo Kendal. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1-9 .
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Kaifa .
- Brunner & Suddarth. (2010). *Keperawatan Medical Bedah, Edisi 8, Vol 2*. EGC .
- Grece, dkk. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostate Hiperplasia Di

- RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W Mongosidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1).
- Hanifah, E. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Post Operasi Apendektomi Dengan Masalah Nyeri Akut*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika .
- Haryono, R. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Gosen Publishing .
- Heriyanda, dkk. (2023). Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi. *Getsempena Health Science Journal*, 2(2), 83-92 .
- Irpan, dkk. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Unstable Angina Pectoris. *Jurnal Keperawatan*, 15(1)
- Jones, M. W., Lopez, R. A., & Deppen, J. G. (2019). Appendicitis. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing .
- Kartikasari, A., & Hudiyawati, D. (2021). Literature Study: Effectiveness Of Benson Relaxation On Anxiety In Hemodialysis Patients. *Journal Of Nursing Science*, 9(2), 15867. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.3>
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Nyeri*. Diambil dari <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Kheru, A., Sudiadnyani, N. P., & Lestari, P. (2022). Differences in Leukocyte Counts in Acute Appendicitis and Perforation Patients. *Sandi Husada Health Scientific Journal*, 11, 161-167. <https://doi.org/10.35816/jis>
- kh.v11i1.729
- Kurniawan, Y., Yulendasari, R., & Hermawan, D. (2024). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. *Kreativitas Jurnal*, Artikel 15698.
- Kurt, P., et al. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in emergency department patients: A randomized controlled trial. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Manurung, M. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on Reducing Post-Appendectomy Pain Scale at RSUD Porsea. *Priority Nursing Journal*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). The Influence of the Benson Relaxation Technique on Reducing Pain in Post-Caesarean Section Surgery Patients at Dr. RSUD. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Hesti Medan Research Journal Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Health Research Methodology*. Rineka Cipta .
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Nursing Fundamentals Textbook: process and practice concepts*. EGC .
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 4, Volume.2*. EGC .
- Rahmiwati, R., Juwita, L., Ramadani, P., &

Dewi, R. (2023). Benson Relaxation Techniques on Reducing Pain Scale and Sleep Quality in Post Appendectomy Patients. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 2(01), 54–62. <https://doi.org/10.59653/jhsm.v2i01.443>

Wolford, K. (2023). Relaxation response: Herbert Benson. *EBSCO Research Starters*.