

Literature Review : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia

Andi Muhamad Wildan^{1*}, Tri Sakti Wirotomo², Siti Rofiqoh³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:andiwildan212@gmail.com

Abstract

Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a progressive enlargement of the prostate gland that can be treated surgery, As a result of the surgery, the patient will usually feel pain. To overcome it, Benson's relaxation technique could be applied. This relaxation is an action to free mentally and physically from tension and stress so that it can increase tolerance to pain. This study aims to examine the effect of Benson's relaxation technique on pain in patients with postoperative benign prostate hyperplasia. Since it is a literature review, it has reviewed three articles taken from Google scholar with Benson's relaxation, pain, and postoperative BPH as the keywords. Those articles are full-text, published in 2010-2020. The result stated the average value of pain scale was 6,24 before the treatment and it reduced into 2,07 after it, with the p-value 0,000. It proved the therapy has effectively reduced pain in patients with postoperative benign prostate hyperplasia. Thus, nurses suggested applying this therapy as an alternative to reduce the problem.

Keywords: Benson's relaxation, pain, postoperative benign prostate hyperplasia

Abstrak

Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) adalah pembesaran progresif dari kelenjar prostat yang dapat diatasi dengan tindakan pembedahan. Akibat dari pembedahan dapat menimbulkan nyeri. Pananganan nyeri salah satunya dengan relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post operasi BPH berdasarkan literature review. Desain karya tulis ilmiah berupa literature review dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman google scholar dengan kata kunci "relaksasi benson, nyeri, post operasi BPH," berupa artikel fulltext, terbit tahun 2010-2020. Hasil dari tiga artikel menunjukkan nilai rata-rata skala nyeri sebelum intervensi 6,24 setelah intervensi 2,07 dengan p-value 0,000. Simpulan Terapi Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan nyeri pasien post operasi BPH. Saran kepada perawat diharapkan dapat memberikan Teknik Relaksasi Benson sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi BPH.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, Post Operasi BPH.

1. Pendahuluan

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) adalah suatu penyakit pembesaran atau hipertrofi dari prostat. Hiperplasia merupakan pembesaran ukuran sel (kualitas) dan diikuti oleh penambahan jumlah sel (kuantitas). BPH seringkali menyebabkan gangguan dalam eliminasi urine karena pembesaran prostat yang cenderung ke arah depan atau menekan vesika urinaria [1]. BPH merupakan suatu penyakit dimana terjadi pembesaran dari kelenjar prostat akibat hiperplasia jinak dari sel-sel yang biasa terjadi pada laki-laki berusia lanjut [2]. Kondisi patologis ini paling sering terjadi

pada pria lansia dan penyebab kedua yang paling sering ditemukan untuk intervensi medis pada pria di atas usia 50 tahun [3]. Prevalensi dan kejadian BPH di Amerika Serikat meningkat pada tahun 1994- 2000 dan tahun 1998-2007. Peningkatan jumlah tersebut akan berlangsung sampai beberapa dekade mendatang [4]. Angka kejadian BPH di Jawa Tengah didapatkan hasil sebesar 40% dan 90% terjadi pada usia 50-60 tahun [5].

Pada tahun 2015 terdapat 103 pasien post operasi BPH, tahun 2016 terdapat 132 pasien post operasi BPH dan pada tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 156 pasien post operasi BPH, sedangkan data tahun 2018 dari bulan Januari sampai Maret 2018 terdapat 47 pasien yang menjalani post operasi BPH. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Nyeri sering kali dikaitkan dengan kerusakan pada tubuh yang merupakan peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual atau potensial, [6]. Tindakan pembedahan tersebut menyebabkan rasa nyeri sehingga dapat menimbulkan komplikasi yang serius dan menghambat proses pemulihan pasien jika tidak dilakukan manajemen nyeri dengan baik. Pasien yang dilakukan tindakan operasi mengalami nyeri akut setelah operasi sekitar 80%. Penatalaksanaannya dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan Farmakologis menggunakan berbagai obat-obatan seperti analgesik. Penanganan Non farmakologis dapat dilakukan berbagai hal seperti pemberian hipnotis dan relaksasi. Teknik relaksasi saat ini dikembangkan menjadi beberapa teknik salah satunya adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith factor [7].

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia (BPH) melalui review dari berbagai literatur (literature review).

2. Metode

Rancangan Karya tulis ilmiah ini adalah menggunakan metode *Literature Review*. Metode Literature review adalah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduksibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap hasil karya penelitian dan pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. [8]. Penulis melakukan *Literatur Review* tentang "pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia"

Metode pengumpulan data karya tulis ilmiah ini pada penelitian dengan topik "pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia" yang dilakukan pencarian menggunakan web, yaitu web *google scholar* dengan mengetikkan kata kunci "Relaksasi Benson, Nyeri, Post Operasi BPH" kemudian tiga artikel tersebut akan diseleksi dan dipaparkan struktur penulisan publikasi penelitian dan dilakukan analisis.

Kriteria inklusi penelitian adalah klien dengan nyeri post operasi BPH dalam keadaan sadar atau tidak dalam pengaruh obat Anestesi, sedangkan kriteria eksklusif penelitian adalah pasien yang tidak mau dilakukan terapi relaksasi Benson.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil *literature review* pada penulisan ini menampilkan Distribusi Karakteristik responden, dari ketiga artikel didapatkan dua artikel memaparkan karakteristik tingkat pendidikan responden, sedangkan artikel kesatu tidak memaparkan karakteristik tingkat pendidikan. Karakteristik responden secara lengkap dapat dilihat dalam tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3.1 Distribusi Karakteristik responden Berdasarkan tingkat pendidikan

Karakteristik	Artikel 2 N = 11		Artikel 3 N = 32		Total N = 43	
	N	%	N	%	n	%
Tidak Sekolah	5	45,5	0	0	5	11,63
SD	4	36,3	17	53,1	21	48,84
SMP	2	18,2	7	21,9	9	20,93
SMA	0	0	5	15,6	5	11,63
Sarjana	0	0	3	9,4	3	6,97

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden 43. Responden dengan tingkat pendidikan Tidak Sekolah dengan responden 5 (11,63%), tingkat pendidikan SMP dengan responden 9 (20,93%), tingkat pendidikan SD dengan responden 21 (48,84%), tingkat pendidikan SMA dengan responden 5 (11,63), dan yang berpendidikan sarjana yaitu 3 responden (6,97%). Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD.

Tabel 3.2 Distribusi Tingkat Intensitas Nyeri berdasarkan Responden sebelum dan sesudah di berikan terapi teknik relaksasi benson.

Artikel	Variabel Relaksasi Benson	Mean	p-value
Artikel 1 n= 30	Sebelum diberikan	6,71	0,000
	Sesudah diberikan	1,53	
Artikel 2 n= 11	Sebelum diberikan	5,27	0,000
	Sesudah diberikan	3,82	
Artikel 3 n= 5	Sebelum diberikan	5,57	0,000
	Sesudah diberikan	1,43	
Total n = 46	Sebelum diberikan	6,24	P 0,000
	Sesudah diberikan	2,07	

Berdasarkan pada tabel 3.2 didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada artikel 1 didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 6,71 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 1,53 dengan $p=0,000$. Pada artikel 2 didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi benson 5,27 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 3,82 $p=0,000$. Sedangkan pada artikel 3 didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 5,57 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 1,43 $p=0,000$. Hasil dari ketiga artikel penelitian diatas menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson 6,24 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson 2,07 dengan analisa data p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi teknik relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien fraktur tertutup.

Pembahasan

Hasil review berdasarkan tabel 3.1 didapatkan karakteristik tingkat pendidikan responden. Pada artikel 1 keterbatasannya tidak memaparkan tingkat pendidikan. Pada artikel 2 terdapat 11 responden mulai dari tingkat pendidikan Tidak Sekolah berjumlah 5 responden, SD berjumlah 4 responden, SMP berjumlah 2 responden. Pada artikel ke 3 terdapat 32 responden mulai dari tingkat pendidikan SD berjumlah 17 responden, SMP berjumlah 7 responden, SMA berjumlah 5 responden, Sarjana berjumlah 3 responden. Berdasarkan kedua literature menunjukkan responden sebagian besar berpendidikan SD sedangkan sebagian kecil berpendidikan sarjana. [9] menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan maka akan memacu pola hidup responden yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian [10] menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka dia akan berperilaku positif karena pendidikan yang diperoleh dapat meningkatkan pemahaman dalam diri seseorang.

Hasil review berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson artikel 1 (1,53) artikel 2 (3,82) artikel 3 (1,43) dengan rata-rata skala nyeri 2,07 yang merupakan kategori nyeri ringan. [6] tindakan pembedahan dapat menyebabkan rasa nyeri sehingga dapat menimbulkan komplikasi yang serius dan menghambat proses pemulihan pasien jika tidak dilakukan manajemen nyeri dengan baik. Pasien yang dilakukan tindakan operasi mengalami nyeri akut setelah operasi sekitar 80%. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian [11], yang menjelaskan terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi.

Hasil dari ketiga artikel yang telah direview menunjukkan nilai rata-rata nyeri post operasi BPH sebelum diberikan terapi relaksasi benson 6,24 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson 2,07 yang berarti adanya penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien post operasi BPH. Dapat disimpulkan dari penelitian ini adanya perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata dari sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga artikel penelitian memiliki persamaan hasil yaitu relaksasi benson dapat menurunkan nyeri

pada pasien post operasi BPH. Hasil dari ketiga artikel penelitian diatas menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson 6,24 dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson 2,07 dengan analisa data p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi BPH.

Ucapan Terima Kasih

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini baik dukungan moral maupun spiritual.

Referensi

- [1] Prabowo & Pranata, (2014). "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia". *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*. 3 (1), 12-16,2018.
- [2] Samidah & Romadhon, (2015). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [3] Wijaya & Putra, (2013). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [4] Sampekalo, Manoarfa, & Salem, (2015). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [5] Amalia, (2010). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [6] Kneale & Peter, (2011). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [7] Solehati & Kosasih, (2015). "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.
- [8] Okoli & Schabram, (2010). A Guide to Connducting a Systematic Literature Review of Information System Research. Sprout: Working papers on Information System, 10(26). <http://sprouts.aisnet.org/10-26>
- [9] Yusna (2010). Pengaruh Relaksasi Benson Dan Napas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Pasien Post Operasi TRUP Di RSUD Cengkareng Jakarta Barat

- [10] Septiwi (2011). Pengaruh Relaksasi Benson Dan Napas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Pasien Post Operasi TRUP Di RSUD Cengkareng Jakarta Barat.
- [11] Rasubala, Kumaat, & Mulyadi (2017), "The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia." *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*. 2 (1), 1-9, 2019.