

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN ANGINA PEKTORIS TIDAK STABIL

¹Serly Usfidalia, ²Eka Yulia Fitri

¹Bagian Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang

*Email: serlyusfida@gmail.com

Abstrak

Tujuan : Untuk menerapkan asuhan keperawatan pada pasien dengan angina pectoris tidak stabil melalui pemberian intervensi terapi relaksasi Benson.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga orang pasien dengan angina pectoris tidak stabil.

Hasil: Masalah keperawatan yang ditegakkan pada pasien dengan diagnosa medis angina pectoris tidak stabil adalah pola napas tidak efektif, penurunan curah jantung, ketidakstabilan glukosa dalam darah, nyeri akut, intoleransi aktivitas, dan risiko ketidakseimbangan cairan. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi nyeri akut adalah terapi relaksasi Benson dengan pemberian selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit per sesi, 2-3 kali sehari. Rata-rata skala nyeri mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan setelah pemberian terapi relaksasi Benson.

Simpulan: Terapi relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pada ketiga pasien dengan angina pectoris tidak stabil.

Kata Kunci: Angina pectoris tidak stabil, Nyeri akut, Relaksasi Benson.

IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION TO MANAGE ACUTE PAIN IN PATIENTS WITH UNSTABLE ANGINA PECTORIS

Abstract

Aims: The aims of this case study is to apply nursing care to patients with unstable angina pectoris through the intervention of Benson relaxation therapy.

Method: The research method used was descriptive with a case study approach involving three patients with unstable angina pectoris.

Results: The nursing problems identified in patients with unstable angina pectoris included ineffective breathing patterns, decreased cardiac output, blood glucose instability, acute pain, activity intolerance, and fluid imbalance risk. The intervention provided to address acute pain was Benson relaxation therapy, administered for 3 consecutive days with sessions lasting 15-30 minutes, 2-3 times per day. The average pain scale decreased from moderate to mild after the administration of Benson relaxation therapy.

Conclusion: Benson relaxation therapy effectively reduced pain levels in all three patients with unstable angina pectoris.

Keywords: Acute Pain, Benson Relaxation, Unstable Angina Pectoris

PENDAHULUAN

Angina pectoris tidak stabil atau *Unstable Angina Pectoris* (UAP) adalah istilah yang menggambarkan nyeri dada atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyakit arteri koroner, biasanya digambarkan sebagai rasa tertekan, penuh, diremas, berat, nyeri ini sering menjalar ke

punggung dan lengan kiri, muncul saat istirahat atau aktivitas.^{1,2} Penyebab utama UAP adalah penyakit jantung koroner yang diakibatkan oleh penumpukan plak sehingga menyebabkan arteri menyempit dan menjadi kaku. Akibat dari kondisi adalah terjadinya penurunan aliran darah ke otot jantung dan menyebabkan jantung tidak mendapatkan pasokan darah dan oksigen yang cukup

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

sehingga menyebabkan nyeri dada mendadak dan kematian jika tidak ditangani dengan baik.

Tatalaksana utama penanganan nyeri dada pada pasien dengan UAP adalah pemberian terapi farmakologis meliputi obat opioid narkotik, non-opioid/ *Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAID).³ Namun, pemberian terapi farmakologis untuk mengatasi nyeri sering melibatkan terapi nonfarmakologis. Kombinasi kedua jenis terapi ini merupakan cara yang paling efektif untuk meredakan nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi Benson (RB) yang merupakan kombinasi antara faktor keyakinan seseorang (*faith factor*) dengan respon relaksasi.⁴

Prosedur relaksasi Benson dilakukan dengan menginstruksikan pasien untuk memejamkan mata, memfokuskan pikiran, dan merilekskan seluruh tubuhnya. Pasien kemudian diminta mengucapkan kalimat spiritual seperti "Ya Allah" secara berulang dan khidmat selama 20 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut.³ Teknik ini tidak menggunakan tegangan otot, sehingga sangat efektif untuk mengurangi nyeri dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan lingkungan internal yang tenang dan membantu menurunkan nyeri.⁵ Relaksasi adalah teknik untuk mengatasi kekhawatiran atau stres melalui pengendoran otot-otot dan saraf, yang terjadi dengan fokus pada objek-objek tertentu. Kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, akan membantu dalam kondisi homeostasis atau seimbang, tenang tetapi tidak tertidur, dengan seluruh otot dalam keadaan rileks dan posisi tubuh yang nyaman.⁶

Uraian di atas menunjukkan bahwa pasien dengan angina pektoris tidak stabil mengalami nyeri akut yang membutuhkan terapi baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Oleh karena itu, perlu

dilakukan penelitian kasus untuk menilai efektivitas terapi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi Benson dalam mengatasi nyeri akut pada pasien tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) yang dilakukan terhadap 3 orang pasien dengan angina pektoris tidak stabil yang dirawat di ruang perawatan intensif CVCU RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit persesi dan dilakukan sebanyak 2-3 sesi perhari. Waktu pemberian terapi relaksasi Benson dilakukan pada pagi hari, 3 jam setelah pasien mengkonsumsi obat anti nyeri. Penetapan diagnosa berdasarkan SDKI, penetapan luaran atau kriteria hasil berdasarkan SLKI, dan penetapan intervensi berdasarkan SIKI.

Sebelum pemberian terapi relaksasi diukur skala nyeri pada ketiga pasien. Terapi diawali dengan menjelaskan teknik relaksasi Benson dan mempersilahkan pasien untuk bertanya jika ada hal yang kurang jelas terkait intervensi yang akan dilakukan. Kemudian posisi pasien diatur senyaman mungkin dalam posisi semi fowler. Kemudian pasien diminta untuk menarik napas panjang dan menahan napas dalam hitungan 3 detik lalu dihembuskan secara perlahan. Lalu pasien mengucapkan kalimat "Ya Allah". Langkah-langkah ini diulangi terus-menerus dalam waktu 15-30 menit.

HASIL

Hasil pengkajian pada ketiga pasien menunjukkan bahwa Tn. T berusia 61 tahun, Tn. A berusia 54 tahun dan Ny. A berusia 83 tahun. Riwayat hipertensi ditemukan pada kedua pasien yaitu Tn. A yang telah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan Ny. A mempunyai riwayat hipertensi

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

sejak 20 tahun yang lalu, sementara Tn. T tidak ada riwayat hipertensi. Ketiga pasien beragama Islam. Diagnosa medis yang menyertai diagnosa utama yaitu *Acute Kidney Injury (AKI) Stage I* pada Tn. T, dan *AKI Stage II* pada Tn. A mengalami.

Hasil pengkajian menemukan bahwa terdapat ada 3 masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri akut, penurunan curah jantung dan intoleransi aktivitas, sedangkan masalah keperawatan lainnya yang muncul pada pasien yaitu pola napas tidak efektif, ketidakstabilan kadar glukosa darah dan risiko ketidakseimbangan cairan. Hasil pengkajian yang dilakukan pada ketiga pasien didapatkan pasien mengeluh nyeri dada hilang timbul, dirasakan panas seperti tertimpa beban berat dan nyeri menjalar ke punggung belakang sebelah kiri dengan skala 5-6 (nyeri sedang) meskipun sudah diberikan terapi farmakologis.

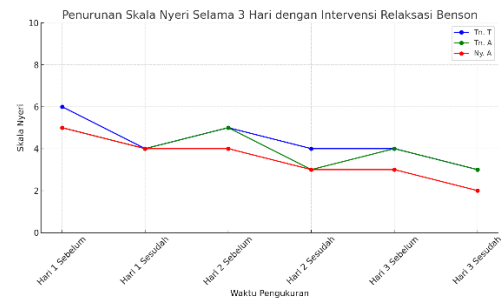
Intervensi utama yang diberikan pada pasien dengan angina pektoris tidak stabil yang memiliki masalah keperawatan nyeri akut adalah manajemen nyeri dan pemberian analgesik, sedangkan salah satu intervensi pendukung yang dapat diberikan yaitu terapi relaksasi.

Tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi benson sebagian besar pada tingkat nyeri sedang yaitu pada skala 5 dan 6. Hasil yang didapatkan setelah pemberian relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 2-3 kali/hari durasi waktu 15-30 menit menunjukkan terjadinya penurunan nyeri dada pada skala 2 dan 3 (nyeri ringan) secara bertahap dengan kriteria masalah teratasi sebagian (tabel 1).

Tabel 1
Intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi Benson

Waktu Pengukuran	Skala Nyeri		
	Tn. T	Tn. A	Ny. A
Hari ke 1			
Sebelum	Skala 6	Skala 5	Skala 5
Sesudah	Skala 4	Skala 4	Skala 4
Hari ke 2			
Sebelum	Skala 5	Skala 5	Skala 4
Sesudah	Skala 4	Skala 3	Skala 3
Hari ke 3			
Sebelum	Skala 4	Skala 4	Skala 3
Sesudah	Skala 3	Skala 3	Skala 2

Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson berada dalam skala 3-6, sedangkan hasil pengukuran setelah terapi didapatkan skala nyeri berada pada rentang 2-4.



Gambar 1. Penurunan Skala Nyeri

PEMBAHASAN

Angina pektoris tidak stabil ditandai dengan serangan nyeri dada di sisi kiri, yang biasanya dirasakan seperti ditekan, ditusuk, atau tertimpa benda berat.⁷ Nyeri ini sering menjalar ke punggung dan lengan kiri, muncul saat beristirahat maupun melakukan aktivitas. Penyebab utama UAP adalah penyakit jantung koroner, yang terjadi akibat penumpukan plak yang menyebabkan penyempitan dan kekakuan arteri. Hal ini mengakibatkan aliran darah ke otot jantung berkurang, sehingga jantung tidak mendapatkan pasokan darah dan oksigen yang memadai, menyebabkan nyeri dada secara tiba-tiba.¹

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

Setelah dilakukan pengkajian terhadap ketiga pasien yang dikelola, ditemukan bahwa masalah keperawatan aktual yang dialami oleh semua pasien adalah nyeri akut. Masalah keperawatan aktual yang sering ditemukan yaitu nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan.^{8,13} Hal ini terjadi akibat kondisi patologis yang dapat terjadi akibat berkurangnya suplai darah ke jantung adalah iskemia pada otot jantung, yang ditandai dengan gejala khas berupa nyeri dada (*angina pectoris*).⁹ Nyeri angina pectoris biasanya bersifat hilang timbul dan tidak menyebabkan kerusakan yang tidak dapat dipulihkan pada sel-sel otot jantung. Namun, dalam kondisi tertentu, iskemia dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sel-sel otot jantung, yang dikenal sebagai infark miokard.¹⁰

Hasil penelitian oleh Rahman & Dewi menunjukkan terdapat penurunan nyeri dada pada pasien angina pectoris tidak stabil setelah diberikan teknik relaksasi benson selama 3 hari secara berturut-turut.³ Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis. Saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Sikap tenang dan perasaan rileks yang didapatkan setelah melakukan relaksasi benson akan menghambat sel transmitter dalam menstransmisikan impuls nyeri ke otak (menutup gerbang), menghambat kerja saraf simpatis dan meningkatkan sistem kerja saraf parasimpatis akan menimbulkan respon fisiologis seperti penurunan denyut nadi, penurunan konsumsi oksigen dan penurunan tegangan otot sehingga merangsang hormon endorphine.¹¹ *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.^{4,8}

Gambar 1 menunjukkan setelah 3 hari diberikan intervensi relaksasi Benson terjadi penurunan skala nyeri pada ketiga pasien kelolaan. Pada Tn. T skala nyeri dada mengalami penurunan dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan). Sedangkan pada Tn. A terjadi penurunan skal nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan). Pada Ny. A skala nyeri dada mengalami penurunan dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi pasif yang tidak melibatkan ketegangan otot, sehingga sangat cocok untuk mengurangi nyeri pada kasus angina pectoris tidak stabil. Teknik ini merupakan pengembangan dari metode respons relaksasi, dengan melibatkan keyakinan pasien untuk menciptakan suasana batin yang tenang.³ Kondisi batin yang tenang ini dapat membantu pasien mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik.

Intervensi relaksasi benson diberikan selama 15-30 menit dengan 2-3 kali pengulangan gerakan selama 3 hari berturut-turut dengan pengukurang skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) pada sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk mengkaji skala nyeri yang dirasakan. Hasil luaran setelah pemberian intervensi relaksasi Benson menunjukkan bahwa keluhan nyeri menurun, sikap meringis menurun, sikap protektif dan gelisah menurun, sulit tidur menurun, tekanan darah membaik, frekuensi nadi membaik, dan pola napas membaik.

Saat kondisi rileks tercapai, hipotalamus akan menyesuaikan keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis, yang menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi) dan denyut jantung melambat, sehingga tekanan darah menurun.¹² Relaksasi

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

Benson membantu menurunkan nyeri dada dengan cara menenangkan pikiran dan tubuh dengan mengurangi respons stres.⁹

Ketika tubuh rileks, sistem saraf parasimpatis aktif, menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, serta mengurangi rasa nyeri, termasuk nyeri dada, dengan meningkatkan aliran oksigen dan mengurangi persepsi rasa sakit.⁸

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Hasil pengkajian terhadap pasien dengan angina pektoris tidak stabil didapatkan ketiga pasien memiliki keluhan utama yang sama yaitu nyeri dada sebelah kiri yang menjalar ke punggung kiri belakang.
2. Implementasi yang diberikan kepada ketiga pasien untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut berupa pemberian terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 15-30 menit sebanyak 2-3 kali perhari selama 3 hari. Teknik ini dapat membantu mengurangi nyeri dada sehingga pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung pada orang lain.
3. Hasil evaluasi yang didapatkan terhadap 6 masalah keperawatan didapatkan hasil teratasi sebagian. Evaluasi dari pemberian relaksasi Benson terhadap skala nyeri dada menunjukkan adanya penurunan yaitu pada Tn. T didapatkan skala 3 (nyeri ringan), Tn. A dengan skala 2 (nyeri ringan) dan Ny. A dengan skala 2 (nyeri ringan).

Saran

Terapi relaksasi Benson dapat menjadi salah satu terapi pendukung pilihan dalam tatalaksana nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dada pada pasien dengan angina pektoris tidak stabil.

REFERENSI

1. Safitri DNRP, Rejeki S, Soesanto E, Ali M. The Positive Report Of benson Relaxation For Acute Miocard Infark Pain: A Case Report Study. *South East Asia Nurs Res.* 2021;3(4):172.
2. Enggarela A. Wanita 75 Tahun dengan Hipertensi Emergensi dan Unstable Angina Pectoris. *Cermin Dunia Kedokt.* 2022;49(10):564–9.
3. Rahman IA, Dewi RL. Intervensi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Unstable Angina Pectoris. *J Keperawatan.* 2023;15(1):33–9.
4. Sri Sat Titi H, Untar R, Daryani. Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Proc 1st Paris Van Java Int Semin Heal Econ Soc Sci Humanit (PVJ-ISHESSH 2020).* 2021;535:639–42.
5. Muliantino MR, Herawati T, Masfuri M. Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner. *J Endur.* 2018;3(3):556.
6. Yegorov YE, Poznyak A V., Nikiforov NG, Sobenin IA, Orekhov AN. The link between chronic stress and accelerated aging. *Biomedicines.* 2020;8(8):1–14.
7. Alik VSS, Suriyani. Asuhan Keperawatan Gawat Darurat Dengan Diagnosis s Angina Pectoris Di Ruangan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Pjt Rsup . Dr . Wahidin Sudirohusodo Makassar. 2024;8(4):274–82.
8. Anisa F, Oktavia N, Nirmala R, Cobalt M, Septiyaningtias A, Sidik I. Use Of Benson Relaxation Therapy On The Chest Pain Scale In Acute Myocardial Infarction (AMI) Patients In The SMC Emergency Room Telogorejo Hospital. 2023;(December 2019).
9. Legha AD, Mukin FA. Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner. *J Keperawatan dan Kesehat Masy.* 2023;10(1):86–92.
10. Awi T, Darliana D, Ahyana. Pengetahuan

Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024

- tentang faktor risiko pada pasien penyakit jantung koroner. JIM FKep. 2021;V(1):162–7. Tersedia pada: <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/18215/8460>
11. Chaniago N, Ayubbana S, Utami I. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Coronary Artery Disease (Cad) Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. J Cendikia Muda. 2024;4(3):426–32.
 12. KDP HR, Retnaningtyas E, Hamarno R. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. J Keperawatan Terap. 2020;6(2):128–39.
 13. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Edisi 1. Jakarta, Indonesia: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2016.