

Implementasi Terapi *Relaksasi Benson* Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien *Dismenore*

Mei Lestari Ika Widyyati^{1*} | Ahmadi¹ | Sri Alivia Damayanti¹

¹ Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

* Corresponding Author: meilestari118@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 7 March 2025

Revised 21 March 2025

Accepted 29 March 2025

Keywords

Benson Relaxation, Acute Pain,
Dismenore.

Kata Kunci

Relaksasi Benson, Nyeri Akut,
Dismenore.

ABSTRACT

Background: Menstruation causes the uterine muscles to contract, causing pain in the lower abdomen, waist, and even back. Benson relaxation is given to patients who experience pain. The aim of this case study is to describe nursing care by providing Benson relaxation to reduce pain in *Dismenore* clients.

Method: This writing method uses a descriptive method with a nursing process approach consisting of assessment, diagnosis, planning, implementation and evaluation. In the case study there are 2 clients with acute pain nursing problems in *Dismenore* patients.

Implementation Results: The study was conducted in the Camplong Health Center Working Area, Sampang Regency by providing Benson relaxation therapy to respondents 3 times. The results of the study showed that on the 3rd day, Ms. A obtained data, pain complaints on a pain scale of 0 (no pain), appeared to be grimacing (decreased), and restless (decreased), with the interpretation of the problem being resolved. Ms. M as the second respondent showed data on pain complaints on a pain scale of 0 (no pain), appeared to be grimacing (decreased), and restless (decreased), with the interpretation of the problem being resolved.

Conclusion: After providing nursing care with the implementation of Benson Relaxation Therapy to 2 clients, it can be concluded that the implementation of Benson Relaxation Therapy was proven to be effective in reducing acute pain.

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Pemberian relaksasi benson dilakukan pada pasien yang mengalami nyeri. Tujuan studi kasus ini menggambarkan Asuhan Keperawatan dengan Implementasi *Relaksasi Benson* terhadap nyeri akut pada pasien *Dismenore*.

Metode: Metode penulisan ini menggunakan Metode Deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang diterapkan pada proses keperawatan yang terdiri dari Pengkajian, Diagnosa, Intervensi, Implementasi, dan Evaluasi. Dalam studi kasus adalah 2 klien dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien *Dismenore*.

Hasil Penerapan: Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Camplong Kabupaten Sampang dengan pemberian terapi relaksasi benson kepada responden sebanyak 3 kali. Hasil penelitian menunjukkan di hari ke-3 pada Nn.A di dapatkan data, keluhan nyeri skala nyeri 0 (tidak nyeri), tampak meringis (menurun), gelisah (menurun), dengan interpretasi masalah teratasi. Nn. M sebagai responden kedua menunjukkan data keluhan nyeri skala nyeri 0 (tidak nyeri), tampak meringis (menurun), gelisah (menurun), dengan interpretasi masalah teratasi.

Kesimpulan: Setelah Diberikan Asuhan Keperawatan dengan Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap kepada 2 Klien dapat disimpulkan bahwa Implementasi Terapi *Relaksasi Benson* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri akut.

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja adalah *Dismenore* nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam karena akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel dinding rahim yang di sebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019). Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Salah satu tanda dari pubertas adalah menstruasi yang merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Menstruasi menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, kejadian dismenorea diderita oleh sebanyak 1.769.425 (90%) wanita, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Prevalensi *Dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *Dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Andriani, 2021). Data di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami *Dismenore* sebesar 72%, yang terdiri dari 60% *Dismenore* primer dan 12% *Dismenore* sekunder Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2024 terhadap 2 remaja putri di Desa Tambaan Kecamatan Camplong mengatakan mengeluh nyeri *Dismenore* saat mengalami haid.

Dismenore menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Gejala *Dismenore* yang sering dialami remaja putri saat menstruasi seperti kejang atau kekakuan pada daerah perut bagian bawah, karena rasa yang tidak nyaman dapat menimbulkan mudah tersinggung, mudah marah, perut kembung, nyeri pada punggung, sakit pada kepala, tumbuh jerawat, lesu, tegang, hingga depresi. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi. Dampaknya remaja putri mengalami kerugian ekonomi dikarenakan perlunya biaya berobat serta menurunnya produktivitas dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Selain itu, *Dismenore* juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti mual, cepat merasakan lelah, letih, sakit kepala, mudah marah, serta daya konsentrasi menurun (Fredelika, 2020)

Banyak cara dalam menangani *Dismenore* yang remaja belum ketahui atau tidak dilakukan, usaha yang telah dilakukan oleh remaja cenderung belum maksimal serta remaja yang bersikap acuh tak acuh terhadap nyeri *Dismenore* yang dialami tanpa diberi upaya penanganan yang baik. Upaya penanganan untuk mengurangi nyeri *Dismenore* ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi *Dismenore*. Salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan tehnik *Relaksasi Benson*. Menurut penelitian yang sudah dilakukan, tehnik relaksasi ini merupakan terapi untuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *Dismenore* yang dialami oleh remaja putri. *Relaksasi Benson* memiliki pengaruh yoga terhadap kejadian *Dismenore* (Benson, 2019). Proses *relaksasi Benson* akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks *esterogen* dan *progesteron* serta

hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengalami stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. *Relaksasi Benson* akan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri. Kelebihan dari *Relaksasi Benson* ini dibandingkan terapi yang lain adalah *relaksasi Benson* sangat mudah diterapkan, tidak membutuhkan banyak biaya, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Marinda, 2022). Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada remaja putri dengan nyeri akut akibat disminorea dengan implementasi terapi relaksasi benson.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan Metode *Observasional Deskriptif* dengan rancangan studi kasus yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memaparkan atau membuat gambaran tentang studi keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2019). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Terapi yang diberikan merupakan terapi relaksasi benson sebanyak 3 kali dalam 3 hari penerapan dengan tahapan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 2 orang dengan karakteristik responden pasien Remaja putri usia 13-15 tahun, menstruasi hari ke 1 atau ke 2, Skala nyeri sedang (4-6) dan Tanda gejala mayor 80-100% dari diagnose nyeri akut (PPNI, 2018). Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 21-23 bulan Januari 2025. Tempat pelaksanaan penelitian berada di Wilayah Kerja Puskesmas Camplong Desa Tambaan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Format Pengkajian Keperawatan Maternitas untuk gangguan system reproduksi. Penelitian ini tidak dilakukan uji analisis statistik tetapi menggunakan proses Asuhan Keperawatan yang meliputi: Pengkajian, Diagnosa Keperawatan menurut SDKI, Intervensi, Implementasi Keperawatan menurut SIKI dan Evaluasi Keperawatan menurut SLKI.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Identitas pasien	Pasien 1	Pasien 2
Nama	“Nn.A”	“Nn.M”
Umur	13 thn	13 thn
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMP Camplong	SMP Camplong
Pekerjaan	-	-
Alamat	Tambaan	Tambaan
Status perkawinan	Belum kawin	Belum kawin

Tabel 2. Evaluasi Keperawatan

EVALUASI	21 Juli 2024/ Pukul 11:00	21 April 2024/ Pukul 13:50
	Pasien 1	Pasien 2
Nyeri akut b.d agen pencedera fisik (D.0077)	S: Klien mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah dengan skala 6 (sedang) O: a. TTV: TD: 100/70mmhg S: 37,7°C N: 118 x/m	S: Pasien mengeluh nyeri pada area perut bagian bawah dengan skala 5 (sedang) O: a. TTV: TD:90/70mmhg S:37,0°C N:109x/m

RR: 23x/m	RR: 19x/m
b. Tampak Meringis (cukup meningkat)	b. Tampak Meringis (Sedang)
c. Bersikap protektif (sedang)	c. Bersikap protektif (cukup meningkat)
d. Gelisah (cukup meningkat)	d. Gelisah (cukup meningkat)
A: Masalah belum teratasi	A: Masalah belum teratasi
P: intervensi dilanjutkan 1,2,3,4,5	P: intervensi dilanjutkan 1,2,3,4,5
22 Juli 2024/ Pukul 09.30	22 Juli 2024/ Pukul 10.30
S: Klien mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah dengan skala 3 (cukup menurun)	S: Pasien mengeluh nyeri pada area perut bagian bawah dengan skala 3 (cukup menurun)
O:	O:
a. TTV: TD:110/75mmhg S: 37,0°C N:100x/m RR:19x/m	a. TTV: TD:100/80mmhg S:37,0°C N:100x/m RR:18x/m
b. Tampak Meringis (cukup menurun)	b. Tampak Meringis (cukup menurun)
c. Bersikap protektif (cukup menurun)	c. Bersikap protektif (cukup menurun)
d. Gelisah (cukup menurun)	d. Gelisah (cukup menurun)
A: Masalah teratasi sebagian	A: Masalah teratasi sebagian
P: intervensi dilanjutkan 1,2,3,4,5	P: intervensi dilanjutkan 1,2,3,4,5
23 Juli 2024/ Pukul 10.00	23 Juli 2024/ Pukul 11:30
S: Klien mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah dengan skala 0 (menurun)	S: Pasien mengeluh nyeri pada area perut bagian bawah dengan skala 0 (menurun)
O:	O:
a. TTV: TD:100/80mmhg S:36,9°C, N: 80x/m RR: 17x/m	a. TTV: TD:100/80mmhg S:36,6°C, N: 79x/m RR: 16x/m
b. Tampak Meringis (menurun)	b. Tampak Meringis (menurun)
c. Bersikap protektif (menurun)	c. Bersikap protektif (menurun)
d. Gelisah (menurun)	d. Gelisah (menurun)
A: Masalah teratasi	A: Masalah teratasi
P: intervensi dihentikan	P: intervensi dihentikan

Evaluasi di hari ke-3 pada Nn.A di dapatkan data, keluhan nyeri skala nyeri 0 (tidak nyeri), tampak meringis (menurun), gelisah (menurun), bersikap protektif (menurun) Frekuensi Nadi (membaik) masalah teratasi. Sedangkan pada Nn.M setelah dilakukan terapi keluhan nyeri skala nyeri 0 (tidak nyeri), tampak meringis (menurun), gelisah (menurun), bersikap protektif (menurun) tekanan darah (membaik) Frekuensi Nadi (membaik) masalah teratasi. *Disminorhea* merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi. *Disminorhea* menimbulkan rasa sakit yang bermacam dari rasa nyeri kuat, terbakar, tumpul berdenyut, mual. Rasa nyeri akan berkurang pada saat menstruasi akan berakhir. Jenis *Disminorhea* yang sering terjadi merupakan *Disminorhea* primer dimana akan merasakan sakit yang kuat hingga mengganggu kegiatan sehari-hari serta terjadi pada remaja sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama terjadi. *Relaksasi Benson* adalah salah satu jenis terapi yang diciptakan oleh Herbert Benson, yaitu seorang ahli peneliti dari Fakultas Kedokteran *Havard* yaitu dengan mengkaji efektifitas doa dan meditasi. Kata-kata tertentu yang diucapkan

dengan cara berulang-ulang yang menyertakan unsur keyakinan keimanan terhadap agama dan tuhan yang maha kuasa agar menjadi relaksasi yang rileks dan nyaman jika dibandingkan melakukan relaksasi tanpa menyertakan unsur keyakinan tersebut (Februanti, 2021). Ada beberapa hal yang memperberat nyeri salah satunya ketika klien bergerak aktif (Agustin, 2018). Dari data selama 3 kali evaluasi dapat kita lihat bahwa masalah teratasi pada Nn.A dan Nn.M, karena sudah sesuai dengan tujuan peneliti dengan kriteria hasil keluhan nyeri dengan skala nyeri 0 (tidak nyeri), tampak meringis (menurun), gelisah (menurun), bersikap protektif (menurun) frekuensi nadi (membaik) tekanan darah (membaik). *Relaksasi benson* merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang internal (Marinda, 2022), sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Nyeri berkurang karena memasuki hari ke empat. Pasien kooperatif mengikuti intruksi perawat dan pasien melakukan terapi relaksasi benson sendiri di rumahnya.

4. Kesimpulan

Setelah Diberikan Asuhan Keperawatan dengan Implementasi Terapi *Relaksasi Benson* kepada 2 responden dapat disimpulkan bahwa Implementasi Terapi *Relaksasi Benson* dapat mengurangi nyeri akut.

Acknowledgments

Peneliti menyadari dalam penyusunan penelitian ini banyak menemukan hambatan, namun berkat rahmat Allah SWT dan motivasi dari berbagai pihak peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Rektor Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang yang telah memberikan *support* dan kesempatan kepada saya untuk dapat melakukan penelitian, Ketua LPPM Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Kepala Puskesmas Camplong yang telah mengizinkan dan mengarahkan penulis untuk pengambilan data di Puskesmas Camplong, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang dan responden yang terlibat pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, M.(n.d.).Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta, 25 Januari 2024 (16:15)
- Andriani (2021). Panduan kesehatan wanita. Solo: Assalam Group, 25 Januari 2023 (19:30)
- Benson, H & Proctor, W. (2019). Dasar-dasar Respon Relaksasi; Bagaimana
- Menggabungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda (Alih bahasa oleh Nursahan). Bandung: Kaifa. 26 Januari 2024 (08:30)
- Februanti S. (2021) Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya," Jurnal Kebidanan Malahayati. 26 Januari 2024 (12:25)
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar. Bali Medika Jurnal, 7(1). 26 Januari 2024 (19:55)
- Gainau, Maryam B. 2021. Perkembangan Remaja Dan Problematikanya. Yogyakarta: PT

Kanisiu. 25 Januari 2024 (16:35)

Judha (2018) Skala penilaian numeric (numeric rating scale) <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/474/5/BAB%20II.pdf>

Lestari Puji Astuti & Putri Kusuma Wardhani (2023). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang, Jurnal Kebidanan, 16 Agustus 2024 (15:15)

Marinda, N. C., Jama, F., Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Window of Nursing Journal, Vol.3 No.2, 178-190, 16 Januari 2024 (08:35)

Meilan, N., & Fillona, W. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja Remaja: Implemetasi PKPR Dalam Teman Sebaya. Malang : Wineka Media. 25 Januari 2024 (16:00)

Notoatmodjo, S. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. (2019) Nursalam. (2019). *Metodologi Ilmu Keperawatan edisi 4*, Jakarta : Salemba Medika (23) Prasetyo, 2019 Pengkajian Nyeri <http://repository.unimus.ac.id/699/3/BAB%202.pdf> Potter&Perry,2018 Skala Nyeri Analog Visual

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/2834/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

PPNI (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

Sma, D. I., & Kanaan, K. (2019). Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. 25 Januari 2024 (15:30)

Smeltzer & Bare, 2019 .Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8 Vol.1, Alih Bahasa: Agung Waluyo, Jakarta: EGC.

Studi, P., Jenjang, K., Iv, D., & Kesehatan, F. I. (2019). Dismenore Pada Masiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas Aisyiyah Dismenore Pada Mahasiswa D IV Kebidanan. 26 Januari 2024 (18:00)

Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi difakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang. 25 Januari 2024 (19:45)

Ulfa, N. M. ., Antonilda Ina, A. ., & Gayatina, A. K. . (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. 26 Januari 2024 (18:55)

Windastiwi, W., Pujiastuti, W. & Mundarti 2020, 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise

terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea', Jurnal Kebidanan, vol. 6, no. 12, pp. 17–26. 26 Januari 2024 (19:35)

Yeti Trisnawati, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*. 26 Januari 2024 (10:35)

Yuni Astuti & Erni Suprpti (2023) “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang”, *Jurnal Sisthana*, vol 8 no 1. 1 Maret 2023 (15.05)