



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN NYERI
PASIEN PASCA OPERASI HEMOROID
DI RS MARDI WALUYO METRO
TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

CHRISTIAN YOGA KURNIAWAN

NIM 2306020

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2024**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN
NYERIPASIEN PASCA OPERASI HEMOROID DI RS MARDI WALUYO
METRO TAHUN 2024**

Disusun oleh:

CHRISTIAN YOGA KURNIAWAN

2306020

Telah melalui Sidang Skripsi pada: 20 Januari 2025

Ketua Penguji

(Enik Listianingsih, SKM,
MPH)

Penguji I

(Diah Pujiastuti, S.Kep.,
Ns., M.Kep)

Penguji II

(Nurlia Ikaningtyas,
S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB, Ph.D.NS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON CHANGES IN PAIN IN
POST-HEMORRHOID SURGERY PATIENTS AT MARDI WALUYO
METRO HOSPITAL IN 2024**

Christian Yoga Kurniawan¹, Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.kep., Sp.Kep.MB,
Ph.D.NS.², Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.³

ABSTRACT

Background: Hemorrhoids are characterized by the enlargement of blood vessels in the anus and rectum, affecting 4.4% of the global population. Surgery is the primary treatment but may cause pain that hinders recovery. Benson relaxation is believed to help reduce pain.

Objective: To determine the effect of Benson relaxation on pain in post-hemorrhoidectomy patients.

Methods: An experimental study with a one-group pretest-posttest design involving 15 patients (purposive sampling). Data were collected using an observation sheet and the numeric rating scale and analyzed with a paired t-test.

Results: Most patients were aged ≥ 45 years (80.0%), male (60.0%), had a secondary education level (86.7%), and worked as farmers (53.3%). The average pain score before intervention was 5.53 ± 1.407 , decreasing to 2.87 ± 1.552 after intervention, with a mean difference of 2.667 ± 1.234 . Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.001$).

Conclusion: Benson relaxation significantly reduces pain in post-hemorrhoidectomy patients.

Recommendation: Benson relaxation can be used as a complementary therapy to manage post-operative pain.

Keywords: Benson relaxation, pain, post-hemorrhoidectomy.

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer in Bethesda Institute for Health Sciences

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN NYERI
PASIEN PASCA OPERASI HEMOROID DI RS MARDI WALUYO
METRO TAHUN 2024**

Christian Yoga Kurniawan¹, Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.kep., Sp.Kep.MB,
Ph.D.NS.², Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hemoroid ditandai dengan pembesaran pembuluh darah anus dan rektum, dialami oleh 4,4% penduduk dunia. Operasi sebagai pengobatan dapat menimbulkan nyeri yang mengganggu pemulihan. Relaksasi Benson diyakini dapat membantu menurunkan nyeri.

Tujuan: Mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap nyeri pasien pasca operasi hemoroid.

Metode: Studi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest pada 15 pasien (purposive sampling). Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan numeric rating scale, dianalisis dengan *paired t-test*.

Hasil: Mayoritas pasien berusia ≥ 45 tahun (80,0%), laki-laki (60,0%), berpendidikan menengah (86,7%), dan bekerja sebagai petani (53,3%). Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi $5,53 \pm 1,407$, setelah intervensi $2,87 \pm 1,552$, dengan selisih $2,667 \pm 1,234$. Analisis menunjukkan *p-value* 0,000 ($p < 0,001$).

Kesimpulan: Relaksasi Benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri pasien pasca operasi hemoroid.

Saran: Relaksasi Benson dapat dijadikan terapi pendamping untuk mengatasi nyeri pasca operasi.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, nyeri, pasca operasi hemoroid.

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hemoroid adalah pembengkakan pembuluh darah di anus dan rektum yang sering menyebabkan ketidaknyamanan, perdarahan, dan penurunan kualitas hidup. Penyakit ini merupakan salah satu gangguan anorektal paling umum yang ditemukan dalam layanan kesehatan (Sheikh et al., 2020). Selain berdampak pada individu, hemoroid juga menjadi masalah medis dan sosioekonomi yang membebani sistem pelayanan kesehatan (Hong et al., 2022).

Prevalensi hemoroid di dunia diperkirakan sekitar 4,4% dari total populasi, dengan angka yang lebih tinggi di beberapa negara, seperti Australia (38,9%), Israel (16%), dan Korea (14,4%) (Kibret et al., 2021). Di Amerika Serikat, hemoroid menjadi diagnosis gastrointestinal keempat terbesar dengan sekitar 3,3 juta kasus setiap tahun. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan rata-rata 355 kasus hemoroid per tahun di rumah sakit, sementara di RS Mardi Waluyo Metro, jumlah kasus meningkat dari 110 pasien (2021) menjadi 454 pasien (2023) (Purnamasari et al., 2020; RS Mardi Waluyo Metro, 2024).

Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap hemoroid meliputi peradangan usus seperti colitis ulseratif, kehamilan, rendahnya konsumsi serat, serta faktor gaya hidup seperti obesitas, merokok, dan hipertensi (Muttaqin & Sari, 2015). Risiko juga meningkat pada usia lanjut dan wanita pasca melahirkan (Hong et al., 2022). Mengingat tingginya angka kejadian hemoroid, diperlukan strategi penanganan yang efektif untuk mengurangi dampaknya pada kesehatan pasien.

Penatalaksanaan hemoroid mencakup pendekatan medis non-invasif, prosedur bedah, serta modifikasi gaya hidup seperti peningkatan asupan serat. Pengobatan medis seperti krim dan supositoria dapat meredakan iritasi dan nyeri, tetapi tidak memberikan manfaat jangka panjang. Hemoroidektomi merupakan metode utama untuk kasus berat, tetapi sering kali menyebabkan nyeri pascaoperasi yang dapat menghambat pemulihan (Agbo, 2019). Oleh karena itu, manajemen nyeri menjadi aspek penting dalam perawatan pasien pascaoperasi.

Nyeri pascaoperasi hemoroid masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya teratasi. Selain menimbulkan ketidaknyamanan, nyeri yang tidak terkontrol dapat memperpanjang masa rawat inap dan meningkatkan risiko komplikasi (LeMone et al., 2019). Upaya mengatasi nyeri tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga terapi nonfarmakologi yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien. Salah satu terapi yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri adalah relaksasi Benson.

Relaksasi Benson adalah teknik yang menggabungkan pernapasan dalam dengan sugesti positif yang dapat membantu mengurangi nyeri dan stres (Solehati & Kosasih, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini bermanfaat dalam mengendalikan nyeri pascaoperasi (Kaparang et al., 2022; Molazem et al., 2021). Namun, studi mengenai efektivitas relaksasi Benson pada pasien pascaoperasi hemoroid masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh relaksasi Benson terhadap nyeri pasien pascaoperasi hemoroid di RS Mardi Waluyo Metro tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest, di mana kelompok studi diberikan intervensi setelah dilakukan pretest, kemudian diukur kembali melalui posttest. Populasi penelitian adalah pasien pasca operasi hemoroid di RS Mardi Waluyo Metro, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian berlangsung pada 8–16 Desember 2024. Instrumen yang digunakan meliputi numeric rating scale dan lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Status Pekerjaan Pasien Operasi Hemoroid di RS Mardi Waluyo Metro Tahun 2024

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia		
	<45 tahun	3	20,0
	≥45 tahun	12	80,0
	Total	15	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	60,0
	Perempuan	6	40,0
	Total	15	100,0
3	Pendidikan		
	Tinggi	1	6,7
	Menengah (SMA/SMK)	13	86,7
	Dasar (SD/SMP)	1	6,7
	Total	15	100,0
4	Pekerjaan		
	PNS/Polri/TNI	1	6,7
	Wiraswasta	1	6,7
	Tani	8	53,3
	IRT	5	33,3
	Total	15	100,0

Sumber: Data primer terolah, 2024

Analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro berusia ≥ 45 tahun yaitu sebesar 80,0%, jenis kelamin terbanyak laki-laki yaitu sebesar 60,0%, dilihat dari tingkat pendidikan terbanyak adalah menengah yaitu sebesar 86,7%, dan dilihat dari status pekerjaan terbanyak adalah tani yaitu sebesar 53,3%.

2. Distribusi Frekuensi Skor Rata-rata Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid Sebelum (*Pretest*) Pemberian Relaksasi Benson di RS Mardi Waluyo Metro Tahun 2024

Tabel 2. Frekuensi Skor Rata-rata Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid Sebelum (*Pretest*) Pemberian Relaksasi Benson.

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	CI;95%
Skor nyeri sebelum perlakuan (<i>Pretest</i>)	15	5,53	1,407	3-8	4,75-6,31

Sumber: Data primer terolah, 2024

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro sebelum pemberian terapi relaksasi Benson adalah $5,53 \pm 1,407$, skor nyeri terendah adalah 3 dan tertinggi 8.

3. Distribusi Frekuensi Skor Rata-rata Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid Setelah (*Posttest*) Pemberian Relaksasi Benson di RS Mardi Waluyo Metro Tahun 2024.

Tabel 3. Skor Rata-rata Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid Setelah (*Posttest*) Pemberian Relaksasi Benson.

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	CI;95%
Skor nyeri setelah perlakuan (<i>Posttest</i>)	15	2,87	1,552	1-6	2,01-3,73

Sumber: Data primer terolah, 2024

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro setelah pemberian terapi relaksasi Benson adalah $2,87 \pm 1,552$, skor nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi 6.

4. Hasil Bivariat

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Perubahan Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid di RS Mardi Waluyo Metro Tahun 2024.

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Perubahan Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid ($\alpha = 5\%$ atau 0,05).

Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid	Mean±SD	Selisih Mean±SD	CI;95%		P-value
			Lower	Upper	
Sebelum perlakuan (<i>Pretest</i>)	5,53±1,407				
Setelah perlakuan (<i>Posttest</i>)	2,01±1,552	2,667±1,234	1,983	3,350	0,000

Sumber: Data primer terolah, 2024.

Analisis bivariat pada tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pasien pasca operasi hemoroid sebelum perlakuan (*pretest*) adalah sebesar 5,53±1,407 dan setelah perlakuan (*posttest*) menurun menjadi 2,87±1,552 dengan selisih skor rata-rata nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 2,667±1,234. Hasil uji *paired t-test* didapatkan *p-value* 0,000 ($p < \alpha 0,05$), artinya ada pengaruh relaksasi Benson terhadap perubahan nyeri pasien pasca operasi hemoroid. Rata-rata skor nyeri setelah pemberian relaksasi Benson lebih rendah secara bermakna dibandingkan sebelum pemberian terapi relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Karakteristik Pasien Pasca Operasi Hemoroid

a. Distribusi Usia Pasien Pasca Operasi Hemoroid

Usia atau umur adalah satuan waktu yang mengukur keberadaan suatu makhluk, baik yang hidup maupun mati. Usia merupakan salah satu karakteristik yang sering menjadi perhatian dalam penelitian kesehatan. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro berusia lebih dari 45 tahun yaitu sebesar 80,0%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian Fanany et al., (2024) pasien dengan diagnosis hemoroid yang menjalani hemoroidektomi sebagian besar berada pada usia lebih dari 45 tahun yaitu mencapai 60,6% dan usia diketahui memiliki hubungan dengan derajat keparahan hemoroid. Penelitian yang dilakukan oleh Hadni et al., (2023) juga menemukan bahwa pasien hemoroid yang berusia lebih dari 45 tahun mayoritas mengalami hemoroid lebih berat dan pada hasil analisis usia terbukti sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan derajat keparahan hemoroid.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor penting terkait dengan terjadinya hemoroid. Menurut asumsi peneliti, bertambahnya usia dapat mengakibatkan otot sphincter menjadi tipis akibatnya saat terjadi tekanan yang terus menerus dapat berdampak terhadap terjadinya trauma berlebihan pada plexus hemorrhoidalis sehingga risiko hemoroid akan meningkat.

b. Distribusi Jenis Kelamin Pasien Pasca Operasi Hemoroid

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 60,0% dan sisanya sebesar 40,0% berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarto (2020) bahwa mayoritas pasien hemoroid yang berjenis kelamin laki-laki. Penelitian Fanany et al., (2024) juga menemukan bahwa penderita hemoroid didominasi oleh laki-laki dan pada hasil analisis terbukti bahwa jenis kelamin merupakan bagian faktor risiko yang berhubungan dengan hemoroid.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pasien hemoroid dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki. Menurut asumsi peneliti, laki-laki lebih sering terkena hemoroid karena aktivitas fisik laki-

laki pada umumnya lebih berat dibandingkan perempuan. Aktivitas fisik seperti mengangkat beban berat akan menyebabkan peningkatan risiko hemoroid interna. Mengangkat beban berat menyebabkan peregangan otot sfingter ani berulang sehingga akan terjadi peregangan yang pada akhir berdampak terhadap meningkatnya risiko hemoroid.

c. Distribusi Tingkat Pendidikan Pasien Pasca Operasi Hemoroid

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro sebagian besar memiliki jenjang pendidikan kategori menengah (SMA/SMK) yaitu ditemukan sebesar 86,7% dan paling sedikit adalah pendidikan dasar serta tinggi yaitu masing-masing sebesar 6,7%. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Butar et al., (2020) yang menemukan bahwa pasien hemoroid paling banyak memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah atas (35.6%) diikuti Perguruan Tinggi (27.9%) dan yang paling sedikit pendidikan dasar (16.7%).

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal). Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut menerima informasi, dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan (Budiman & Riyanto, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin baik pengetahuannya. Pasien yang memiliki jenjang pendidikan tinggi memungkinkan untuk memiliki informasi yang lebih banyak tentang kesehatan dan dengan pengetahuan

tersebut maka akan lebih memungkinkan untuk melakukan upaya pencegahan hemoroid.

d. Distribusi Status Pekerjaan Pasien Pasca Operasi Hemoroid

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro memiliki status pekerjaan sebagai petani yaitu sebesar 53,3% dan paling sedikit adalah PNS dan wiraswasta masing-masing yaitu sebesar 6,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Butar et al., (2020) bahwa pasien hemoroid yang paling banyak adalah petani (36,5%) diikuti wiraswasta (32,5%) dan yang paling sedikit adalah PNS (6,3%).

Pekerjaan merupakan salah satu aktivitas yang harus dilakukan setiap orang demi mendapatkan penghasilan. Aktivitas pekerjaan fisik dapat menjadi faktor risiko hemoroid individu yang memiliki aktivitas fisik berat lebih berisiko mengalami hemoroid. Pekerjaan yang terlalu berat dapat menyebabkan kenaikan tekanan vena hemoroidalis. Apabila hal ini dilakukan dalam waktu yang lama maka hal ini memiliki pengaruh penting terhadap insiden hemoroid (Purnamasari et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa status pekerjaan pasien pasca operasi hemoroid sebagian besar adalah tani. Menurut asumsi peneliti, pekerjaan tani merupakan pekerjaan fisik yang berat dan banyak diharapkan dalam kondisi yang mengharuskan mengangkat hasil tani dengan beban yang cukup berat sehingga kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya hemoroid.

2. Analisis Univariat

a. Distribusi Rata-rata Skor Nyeri Pasien Pasca Operasi Hemoroid Sebelum Pemberian Relaksasi Benson

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor nyeri pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro sebelum pemberian terapi relaksasi Benson adalah $5,53 \pm 1,407$, skor nyeri terendah yang dialami pasien adalah 3 dan skor nyeri tertinggi adalah 8. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Molazem et al., (2021) bahwa rata-rata intensitas nyeri pasien pasca operasi hemoroid sebelum intervensi adalah $5,82 \pm 2,63$ atau berada pada rentang nyeri sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Rasubala et al., (2017) juga mengungkapkan bahwa rata-rata nyeri pasien pasca operasi sebelum pemberian terapi relaksasi Benson adalah 6,2 atau berada pada rentang nyeri sedang.

Penatalaksanaan hemoroid yang utama adalah melalui operasi, namun tindakan tersebut dapat menimbulkan keluhan pasca operasi, diantaranya gangguan rasa nyaman nyeri yang dapat mengganggu proses pemulihan (Agbo, 2019). Nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari suatu emosional disertai kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial atau kerusakan jaringan secara menyeluruh. Nyeri adalah suatu mekanisme protektif bagi tubuh, nyeri timbul bilamana jaringan rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut (Lukman & Ningsih, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor nyeri pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro sebelum pemberian terapi relaksasi Benson berada pada rentang nyeri sedang. Menurut asumsi peneliti, nyeri yang dialami pasien pasca hemoroid sebelum intervensi telah mengalami perubahan karena telah mendapatkan obat farmakologi pereda nyeri sehingga nyeri yang dirasakan berada pada rentang nyeri sedang, namun nyeri pasca operasi tidak sepenuhnya dapat

dihilangkan sehingga masih membutuhkan terapi pendamping berupa teknik relaksasi.

b. Distribusi Rata-rata Skor Nyeri Pasien Pasca Hemoroid Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor nyeri pasien pasca operasi hemoroid di RS. Mardi Waluyo Metro setelah pemberian terapi relaksasi Benson adalah $2,87 \pm 1,552$, skor nyeri terendah yang dirasakan pasien adalah 1 dan skor nyeri tertinggi 6. Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Molazem et al., (2021) bahwa rata-rata intensitas nyeri pasien pasca operasi hemoroid setelah pemberian terapi relaksasi Benson mengalami penurunan yaitu berada pada rentang nyeri ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Rasubala et al., (2017) juga mengungkapkan bahwa rata-rata nyeri pasien pasca operasi setelah pemberian terapi relaksasi Benson adalah berada pada rentang nyeri ringan.

Teknik relaksasi Benson (Benson Relaxation) merupakan sebuah teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi Benson adalah gabungan antara teknik pernapasan dan sistem keyakinan individu (faith factor), pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi intensitas nyeri (Solehati & Kosasih, 2020).

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa setelah pemberian relaksasi Benson rata-rata intensitas nyeri pasien pasca operasi hemoroid berada pada rentang nyeri ringan. Menurut asumsi peneliti, adanya penurunan intensitas nyeri terjadi karena respon relaksasi Benson dapat menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan

menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendrokrin sehingga mampu membantu menurunkan intensitas nyeri

3. Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap perubahan nyeri pasien pasca operasi hemoroid (p-value 0,000). Rata-rata skor nyeri setelah pemberian relaksasi Benson lebih rendah secara bermakna dibandingkan sebelum pemberian terapi relaksasi dengan selisih skor rata-rata nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan sebesar $2,667 \pm 1,234$.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaparang et al., (2022) menggunakan metode literature review menemukan bahwa relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pasien pasca operasi. Relaksasi Benson juga memiliki manfaat dalam mengendalikan stres fisik dan psikologis. Molazem et al., (2021) dalam studinya terhadap pasien hemophilia dewasa juga membuktikan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi yang dipercaya dapat digunakan untuk menurunkan nyeri adalah relaksasi Benson yang merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Fokus relaksasi ini terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat sehingga dapat menurunkan kecemasan dan nyeri (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson selama 15 menit, tiap 12 jam selama 2 hari terbukti berpengaruh terhadap perubahan nyeri pasien pasca operasi hemoroid. Hal ini dapat terjadi karena penggabungan antara teknik pernapasan dan unsur keyakinan pada relaksasi Benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Unsur spiritual kerohanian, keagamaan dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien sehingga mampu meningkatkan kekuatan psikis. Melalui latihan relaksasi Benson, kerja sistem saraf parasimpatis akan lebih dominan sehingga tubuh akan lebih banyak memproduksi hormon endorphine yaitu sebuah hormon yang menciptakan ketenangan. Hormon endorphine yang diproduksi tubuh akan memengaruhi 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 (Solehati & Kosasih, 2015).

KESIMPULAN

1. Pasien pascaoperasi hemoroid di RS Mardi Waluyo Metro sebagian besar berusia ≥ 45 tahun, laki-laki, berpendidikan menengah, dan bekerja sebagai petani.
2. Skor nyeri sebelum relaksasi Benson berkisar antara 3 hingga 8, sedangkan setelah terapi menurun menjadi 1 hingga 6.
3. Relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pascaoperasi hemoroid (p -value 0,000), dengan rata-rata penurunan skor nyeri sebesar 2,667.

SARAN

1. Pasien pascaoperasi hemoroid disarankan menggunakan relaksasi Benson sebagai terapi pendamping untuk mengurangi nyeri karena terbukti efektif dan mudah dilakukan.
2. Tenaga kesehatan perlu terus mengedukasi pasien tentang manajemen nyeri nonfarmakologi agar nyeri pascaoperasi dapat teratasi.

3. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain atau metode lain untuk menyempurnakan hasil penelitian dan memberikan informasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terima kasih Tuhan Yesus atas berkat dan anugrah-Mu sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
2. drg. Budiono, MARS selaku Direktur Rumah Sakit Mardi Waluyo Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Instalasi Kamar Bedah RS Mardi Waluyo Lampung.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D. NS selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Wakil 1 Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Koordinator Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB, Ph.D.NS. selaku pembimbing dan penguji yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan yang membangun.
8. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH selaku ketua peguji yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan yang membangun.
9. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan yang membangun.
10. Seluruh karyawan RS Mardi Waluyo dan rekan-rekan seangkatan yang telah membantu memberikan semangat dan dorongan dalam penyelesaian skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbo, S. P. (2019). Surgical management of hemorrhoids. *Journal of Surgical Technique and Case Report*, 3(2), 68–75. <https://doi.org/10.4103/2006-8808.92797>
- Budiman, & Riyanto, A. (2018). *Kapita selekta kuesioner: Pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Butar, S., Tarigan, P., & Lumongga, F. (2020). Karakteristik penderita hemoroid dari hasil pemeriksaan kolonoskopi di RSUD Dr. Pirngadi Medan. *Jurnal Kedokteran Methodist*, 13(1), 22–23.
- Fanany, M. Z., Susana, E. N., & Nova, A. D. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh terhadap derajat keparahan hemoroid interna pada pasien hemoroidektomi. *Zona Kedokteran*, 14(1), 21–33.
- Hadni, N. S., Oktaviyanti, I. K., Rosida, L., Wibowo, A. A., & Yuliana, I. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan derajat keparahan hemoroid interna. *Homeostasis*, 6(1), 257. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8813>
- Hong, Y. S., Jung, K. U., Rampal, S., Zhao, D., Guallar, E., Ryu, S., Chang, Y., Kim, H. O., Kim, H., Chun, H. K., Sohn, C. H., Shin, H., & Cho, J. (2022). Risk factors for hemorrhoidal disease among healthy young and middle-aged Korean adults. *Scientific Reports*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03838-z>
- Kaparang, A. M., Manengkey, A. V., Damar, A. A., Watania, L. N., & Diannita, C. G. (2022). The effect of Benson relaxation on pain in post major surgery patients. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2305–2323. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6950>
- Kibret, A. A., Oumer, M., & Moges, A. M. (2021). Prevalence and associated factors of hemorrhoids among adult patients visiting the surgical outpatient department in the University of Gondar Comprehensive Specialized Hospital, Northwest Ethiopia. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249736>
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2019). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (A. Linda & R. P. Wulandari (Ed.); B. Bariid & N. B. Subekti (Penerj.); Edisi 5, Vol. 1). Buku Kedokteran EGC.
- Lukman, & Ningsih, N. (2019). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sistem muskuloskeletal* (A. Suslia (Ed.)). Salemba Medika.
- Molazem, Z., Alizade, M., & Rambod, M. (2021). The effect of Benson's relaxation technique on pain intensity, belief, perception, and acceptance in adult hemophilia patients. *IJCBNM*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2015). *Gangguan gastrointestinal aplikasi asuhan keperawatan medikal bedah*. Salemba Medika.
- Purnamasari, I., Rifatunissa, & Supardi, E. (2020). Faktor resiko kejadian hemoroid di ruangan Poli Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Tenriawaru Kabupaten Bone. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dignosis*, 15(4), 383–388. <http://180.178.93.169/index.php/jikd/article/view/393/378>

- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK. III Mongisidi Teling Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2020). *Konsep & aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas* (Anna (Ed.)). PT. Refika Aditama.
- Sunarto, S. (2020). Analisis faktor aktivitas fisik risiko terjadi hemoroid di Klinik Etika. *Jurnal Keperawatan Global (JKG)*, 1(2), 94–99. <https://doi.org/10.37341/jkg.v1i2.23>

STIKES BETHESDA YAKKUM