

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA PASIEN TRAUMA CEDERA KEPALA RINGAN
DI INSTALASI GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH WATES**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners



Disusun oleh
Igor Elkel
PN : 231016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024

HALAMAN PENGESAHAN

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA PASIEN TRAUMA CEDERA KEPALA RINGAN
DI INSTALASI GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH WATES**

Diajukan Oleh :

Igor Elkel

PN. 23.10.16

Telah diperiksa dan disetujui Pada Tanggal :

Ketua dewan penguji

Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes

.....


Pembimbing I

Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes

.....


Pembimbing II

Rini Widiyastuti, S.Kep., Ns

.....


Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners Yogyakarta,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners


Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

KIAN IGOR TURNITIN.pdf

ORIGINALITY REPORT

27%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	elearning.medistra.ac.id	2%
	Internet Source	
2	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
	Internet Source	
3	www.scribd.com	2%
	Internet Source	
4	ejurnal.stikesdhib.ac.id	2%
	Internet Source	
5	doaj.org	1%
	Internet Source	
6	ejournal.ildikti10.id	1%
	Internet Source	
7	dspace.umkt.ac.id	1%
	Internet Source	
8	eprints.uhb.ac.id	1%
	Internet Source	
9	fliphtml5.com	1%
	Internet Source	

Acc

SUBMIT

TURNITIN

NAMA : IGOR ELIEL

NIM : PN 231016

OPERATOR : AUC PWD S. 

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan Penulis kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh proses dan penulisan Kian dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan Di Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Umum Daerah Wates” Penyusunan Kian ini untuk memenuhi persyaratan akademik dalam menyelesaikan program Studi Keperawatan (S1) Dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Penyusunan Kian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr, Dra. Ning Ristiswati, M Kes., selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Ibu Yuli Ernawati S. Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program studi keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta .
3. Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing I yang sudah memberikan bimbingan, saran, dan kemudahan dalam penyusunan Kian ini.
4. Rini Widiyastuti, S.Kep., Ns selaku pembimbing II yang selalu mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyusunan kian ini.

Peneliti menyadari Karya Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta.....Agustus, 2024

Igor Elkel

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA PASIEN TRAUMA CEDERA KEPALA RINGAN
DI INSTALASI GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH WATES**

Igor Elkel¹, Nur Hidayat², Ririn Widiyastuti³

INTISARI

Latar Belakang : Cedera kepala yaitu trauma pada otak yang disebabkan adanya kekuatan fisik dari luar yang menyebabkan terjadinya penurunan kesadaran menyebabkan gangguan kognitif. Jadi cedera kepala dapat menimbulkan nyeri kepala, vertigo, insomnia. Manajemen untuk mengatasi nyeri dapat dibagi menjadi 2, yaitu manajemen farmakologi dan manajemen non farmakologi. Manajemen non farmakologi yang biasa digunakan untuk mengatasi nyeri salah satunya yaitu pemberian Relaksasi benson.

Tujuan : Penerapan ini yaitu untuk menurunkan nyeri Cedera kepala ringan dalam pemberian terapi relaksasi benson di IGD rumah sakit umum daerah wates.

Metode : Teknik accidental sampling dimana peneliti mengambil sampel berdasarkan kebetulan, sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 orang pasien yang mengalami trauma cedera kepala ringan

Hasil : Terdapat pengaruh pemberian intervensi Relaksasi Benson Terhadap penurunan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan (CKR) di IGD RSUD Wates.

Kata kunci :Benson, Nyeri, CKR

¹ Mahasiswa. Program Profesi Ners Stikes Wira Husada Yogyakarta

² Dosen. Keperawatan S1 Dan Ners Stikes Wira Husada Yogyakarta

³ Perawat Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Wates

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
INTISARI	iv
DAFTAR ISI.....	v
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan.....	4
C. Metode.....	4
D. Deskripsi Laporan Kasus.	6
E. Kesimpulan.....	14
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR PUSTAKA.	15
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Hasil Pengkajian Serta Pemeriksaan Fisik	8
Tabel 2.Hasil Observasi skala nyeri.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1 Surat Informed Consent.....	17
Lampiran.2 SOP Tindakan Relaksasi Benson	18
Lampiran.3 Surat Pengantar Penelitian.....	20
Lampiran.4 Lembar Observasi.....	21
Lampiran 5 Diagram Alur Penelitian	22
Lampiran 6 Lampiran Dokumentasi	23

A. Pendahuluan

Latar Belakang

Cedera kepala merupakan kerusakan yang disebabkan oleh kekuatan fisik dari luar, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang mengenai kepala. Ini dapat mengakibatkan luka pada kulit kepala, robekan pada selaput otak, dan kerusakan jaringan otak itu sendiri, serta mengakibatkan gangguan neurologis. Akibatnya, trauma pada kepala bisa terjadi, menyebabkan cedera yang merusak struktur otak, sehingga fungsi otak terganggu dan dapat mengarah pada penurunan kesadaran. Gangguan ini bisa bersifat sementara atau permanen, dan berpotensi menimbulkan kecacatan, baik secara parsial maupun total, serta gangguan psikososial Hamdani (2021).

Menurut (Bugis,2020) Cedera kepala adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh kekuatan mekanik yang mengenai kepala, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini dapat mengakibatkan luka pada kulit kepala, patah tulang tengkorak, robekan pada selaput otak, serta kerusakan pada jaringan otak itu sendiri, dan dapat menyebabkan gangguan neurologis. Mayoritas kasus cedera kepala terjadi akibat kecelakaan lalu lintas yang dapat melibatkan benturan antara sepeda motor, mobil, atau pejalan kaki yang terlibat, selain itu penyebab lain dapat mencakup jatuh dari tempat tinggi sehingga tertimpa objek seperti pohon,kayu, aktivitas olahraga, serta kekerasan misalnya menggunakan golok, parang, dan batang kayu.

Cedera kepala dapat diikuti oleh sindrom pasca trauma yang mencakup gejala seperti sakit kepala, vertigo, insomnia, mual, dan penurunan kesadaran. Gangguan tidur yang berlangsung lama dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental seseorang, serta memperlambat proses penyembuhan. Teknik relaksasi Benson yang terarah (relaksasi Benson) adalah salah satu metode yang memanfaatkan semua panca indera melalui suara yang diberikan, membantu memenuhi kebutuhan tidur yang terganggu akibat rasa sakit, lingkungan, atau kecemasan. Nugroho (2019)

Gangguan sakit pada kepala seperti nyeri kepala dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya secara signifikan. Selain menimbulkan rasa sakit,

Sakit kepala juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari serangan sakit kepala yang sering dapat merusak hubungan sosial, keluarga, dan pekerjaan. respon terhadap rasa sakit bisa lebih parah dari pada kejang menyebabkan dampak negatif pada kesehatan pasien, yang mengganggu kualitas tidur yang berujung pada kelelahan dan kemungkinan kebingungan serta meningkatkan metabolisme dan kebutuhan oksigen jantung, mengganggu proses penyembuhan dan menekan sistem imun.

Menurut Pusparini (2017) Cedera kepala merupakan salah satu isu kesehatan utama di Indonesia. Trauma pada kepala adalah salah satu penyebab utama kematian dalam kecelakaan lalu lintas. Setiap hari, hampir semua rumah sakit melaporkan kasus baru cedera kepala, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Sebagian besar pasien mengalami kecelakaan kendaraan bermotor, sering kali akibat tidak menggunakan helm yang tepat atau bahkan tidak menggunakan helm sama sekali (Mariza et al., 2018). Cedera kepala mencakup trauma pada kulit kepala, otak, dan tengkorak. cedera kepala ringan ditandai dengan nilai GCS antara 13-15, di mana kehilangan kesadaran tidak lebih dari 10 menit. Jika disertai dengan fraktur, kontusio, atau hematoma, pasien biasanya mengeluh pusing dan sakit kepala.

dalam memberikan penanganan nyeri dengan pendekatan terapi Non Farmakologi teknik non-farmakologis yaitu intervensi dengan selain memberikan obat-obatan, dimana salah satunya yaitu dengan memberikan terapi salah satunya dapat menggunakan teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kenyamanan yaitu bisa dengan teknik relaksasi dimana teknik ini dipercaya mampu mengubah fokus pasien sehingga dapat mengurangi nyeri.

Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi benson yang dapat diberikan untuk meredakan nyeri yaitu terapi benson dapat menggunakan pikiran, pernapasan atau teknik nafas dalam dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan indra dan komunikasi.

Teknik relaksasi Benson adalah metode yang dikembangkan dari teknik pernapasan dengan keyakinan pasien. teknik ini bertujuan untuk mengalihkan fokus pasien dari rasa nyeri dengan menciptakan suasana rileks. Morita (2020). Relaksasi benson juga bermanfaat bagi pasien pasca operasi dari rasa nyeri dengan menciptakan suasana tenang dan tubuh rileks sehingga efektif mengurangi kecemasan, stres, pada pasien pasien cedera kepala karena aktivitas ini dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik sehingga memberikan kenyamanan pada pasien Nurhayati (2022)

Cedera kepala dapat di nilai dengan menggunakan glasgow coma scale (gcs) Tim pusbankes, 2018

Berdasarkan keparahan cedera kepala:

a. Cedera Kepala Ringan

1. Tidak ada fraktur tengkorak.
2. Tidak ada kontusio serebri, hematoma
3. GCS 13-15
4. Dapat terjadi kehilangan kesadaran tapi <30 menit

b. Cedera Kepala Sedang

1. Kehilangan kesadaran
2. Muntah
3. GCS 9-12
4. Dapat mengalami fraktur tengkorak, disorientasi ringan (bingung)

c. Cedera Kepala Berat

1. GCS 3-8
2. Hilang kesadaran >24 jam
3. Adanya kontusio serebri, laserasi/hematoma intrakranial

Berdasarkan data 10 besar Penyakit di IGD Wates yang didapatkan dari Tahun 2024 di temukan CKR sebanyak 142 pasien yang mengalami Cedera Kepala Ringan (CKR).

B. TUJUAN

Berdasarkan dari latar diatas rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan CKR Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wates

C. METODE

Jenis penelitian ini adalah laporan studi kasus, yaitu laporan dalam bentuk naratif disusun untuk menggambarkan pengalaman medis serta meningkatkan keterampilan asuhan keperawatan yang diperoleh di lapangan dari pasien untuk meningkatkan keterampilan medis, memperoleh pengetahuan dan meningkatkan pendidikan di lapangan. Karya ilmiah akhir dalam penerapan laporan studi kasus ini untuk melihat bagaimana keefektifan dalam penerapan kasus dengan judul Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rsud Wates

Dalam penerapan intervensi ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. dalam penerapan karya ilmiah akhir penelitian menggunakan teknik accidental sampling dimana penelitian memilih sampel berdasarkan kebetulan. Artinya, siapapun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti maka dapat dijadikan sampel, asalkan orang tersebut memenuhi kriteria sebagai sumber data. Sugiyono (2016).

Sampel yaitu pasien yang terlibat dalam penerapan praktek keperawatan ini sebanyak 2 orang pasien yang mengalami trauma cedera kepala ringan pada laporan studi kasus ini variabel terikat yaitu Relaksasi Benson sedangkan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab adanya perubahan dan timbulnya variabel terikat pada studi kasus ini variabel bebas yaitu nyeri cedera kepala ringan (CKR). Dalam penelitian ini kriteria inklusi dan eksklusi yaitu:

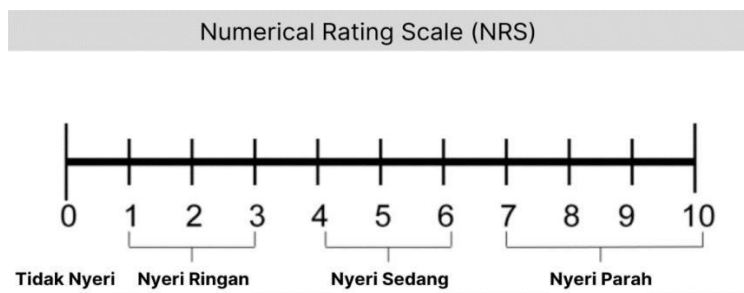
1. Kriteria inklusi adalah pasien cedera kepala ringan. (CKR) bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, mempunyai respon yang kooperatif terhadap pemberian terapi relaksasi.

2. Kriteria Eksklusi adalah pasien yang tidak mengalami (CKR).

Dalam penelitian Studi kasus ini menggunakan metode asuhan keperawatan yang meliputi: pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, planning keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. pengkajian ini dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperoleh dari pasien, keluarga, rekam medis pasien.

Instrumen atau alat yang digunakan lembar observasi asuhan keperawatan gawat darurat dengan menggunakan anamnesis dan triase pasien. Cara mengkaji skala nyeri menggunakan Metode Skala *Numeric* yaitu dimana angka 0-10, dengan menggunakan NRS kita dapat menentukan tingkat/derajat nyeri pasien dimana 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat).

Gambar.1 Skala Numerik



Dalam menentukan diagnosa keperawatan yaitu menggunakan standar diagnosis keperawatan indonesia SDKI dari analisa data, sedangkan planning keperawatan di sesuaikan dengan pengelompokan intervensi dalam standar intervensi keperawatan indonesia (SIKI) dan standar luaran keperawatan indonesiaSLKI Implementasi dan evaluasi keperawatan didokumentasikan menggunakan panduan SOAP.

Etika dalam penelitian ini pasien diberikan *Informed Consent* sebagai tanda persetujuan sebagai responden dalam pemberian intervensi tanpa adanya paksaan dan adanya kerahasiaan data yang diambil.

D. DESKRIPSI LAPORAN KASUS

Laporan kasus ini akan menampilkan hasil penelitian yang berjudul Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan Di Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Umum Daerah Wates 2024 yang dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024 jam 07.00 tempat pelaksanaan Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri di ruang penerimaan IGD dengan jumlah sampel sebanyak 2 responden CKR yang diberikan intervensi Penerapan relaksasi benson 5 kali selama 10 menit Terhadap penurunan skala nyeri pada pasien CKR sebelum dilakukan pemberian analgetik.

Deskripsi kasus

a. Pasien 1

Nama : Ny J
Usia : 68 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Status pernikahan : Menikah
Diagnosa medis : CKR
Alamat : Salam II Rt 002/010 Plumbon Temon
Agama : Islam
Pekerjaan : Petani
Tanggal Masuk Rs : 24 Agustus 2024
Tanggal Pengkajian: 24 Agustus 2024
Sumber Informasi : Wawancara

b. Pasien 2

Nama : Ny K
Usia : 47 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Status pernikahan : Menikah
Diagnosa medis : CKR
Alamat : Blumbang Rt 53/23 Karang Sari

Agama : Islam
Pekerjaan : PNS
Tanggal Masuk Rs : 26 Agustus 2024
Tanggal Pengkajian : 26 Agustus 2024
Sumber Informasi : Wawancara

1. Riwayat Kasus

a. Kasus 1

Pasien Ny J (68 Tahun) beragama islam dengan diagnosa medis CKR, Ny J seorang IRT dengan dua anak, menikah, pendidikan terakhir SMP, Pekerjaan Ny J petani pasien memiliki riwayat penyakit Hipertensi, Keluhan saat ini Pasien datang Ke Igd rumah sakit umum daerah wates pada Tanggal 24 Agustus 2024 pada pukul 13:30 dengan keluhan post kecelakaan tertabrak motor berdasarkan hasil pengkajian didapatkan TD : 169/69 mmHg, Nadi : 75x/mnt, S : 36, SPO2 : 99%, luka robek dikepala bagian depan dengan luas luka 2 cm, setelah dibersihkan lukanya dan diheacting terdapat 2 jahitan dan pasien mengeluh nyeri dengan skala nyeri 5 pada luka post heacting, pasien tampak meringis.

b. Kasus 2

Pasien Ny k (47 Tahun) beragama islam dengan diagnosa medis CKR, Ny k seorang ibu yang bekerja sebagai pegawai Pns dengan 4 anak, menikah, pendidikan terakhir S2, tidak memiliki riwayat penyakit, Keluhan Utama saat ini Pasien datang Ke IGD Rsud wates dengan anak perempuannya yang duduk di bangku smp dan pada Tanggal 26 Agustus 2024 pada pukul 8:00 dengan pemeriksaan fisik *Head to Toe* didapatkan kondisi TD : 164/103mmHg, Nadi : 80x/mnt, S : 36, SPO2 : 98% terdapat luka robek dibagian kepala belakang dengan 4 jahitan di bagian kepala belakang pasien mengeluh nyeri setelah dilakukan perawatan luka dan diheacting dengan skala nyeri 6, pasien tampak meringis dan gelisah.

Tabel 1.1
Hasil Pengkajian Serta Pemeriksaan Fisik

Observasi	Kasus I (Ny j)	Kasus II (Ny S)
Keadaan umum	Sedang	Sedang
Kesadaran	CM	CM
GCS	E4V5M6	E4V5M6
Tekanan darah	163/69 mmhg	164/103 mmhg
Nadi	75	80
Suhu	36	36
Respiration rate	20	20
Saturasi oksigen	99%	98%
Pemeriksaan fisik		
Kepala	Bentuk simetris,tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka, warna rambut hitam, kulit kepala bersih	Bentuk simetris dan kulit kepala bersih
Leher	Tidak ada benjolan di bagian leher, tidak ada nyeri tekan mukosa bibir lembab	Tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, mukosa bibir lembab
Dada	Tidak ada jejas, tidak ada nyeri tekan	Tidak jejas, tidak ada nyeri tekan
Paru paru	Vesikuler, tidak suara nafas tambahan	Vesikuler, tidak ada suara napas tambahan
Jantung	Iktus kordis tidak nampak, irama jantung teratur	Iktus kordis tidak nampak, irama jantung teratur

Abdomen	Terdapat suara timpani, tidak ada nyeri tekan	Terdapat suara timpani, tidak ada nyeri tekan
Ekstremitas atas dan bawah	Normal pada kedua ekstremitas	Normal pada kedua ekstremitas
Pola eliminasi	Bab 1 kali dalam sehari bentuk lunak, Bak dalam sehari 4 sampai 5 kali dalam sehari tidak ada gangguan	Bab 1 kali dalam sehari bentuk lunak sedangkan Bak sehari 4 sampai 6 kali dan tidak ada gangguan
Pola nutrisi	Tidak ada masalah pada berat badan	Tidak ada masalah pada berat badan

2. Pembahasan

Masalah yang ditemukan peneliti pada awal pengkajian pada kedua responden yaitu Ny J dan Ny K ditemukan keluhan nyeri yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Pada pasien dengan keluhan nyeri merupakan salah satu pengalaman yang mempengaruhi kenyamanan pasien sehingga banyak beban mental yang mempengaruhi kedua pasien ini sehingga merasa gelisah.

Nyeri yang dialami pasien berkisar dari ringan, sedang, hingga berat dimana data subyektif dan obyektif pada pasien yaitu pasien mengeluh nyeri sehingga pasien kurang nyaman hingga tanda tanda vital meningkat sehingga diagnosa yang muncul untuk kedua pasien dalam laporan kasus ini adalah gangguan rasa nyaman dengan nyeri akut, untuk itu peneliti ingin memberikan intervensi sesuai evidence based terhadap kedua pasien dengan memberikan penerapan relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri terhadap pasien cedera kepala ringan (CKR)

Dalam pelaksanaan terapi relaksasi benson pada pasien. peneliti terlebih dahulu menjelaskan dengan menggunakan lembar observasi dengan skala numerik terlebih dahulu pada pasien dari 1-3 (nyeri ringan),

4-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat), dan menanyakan pada pasien skala yang di rasakan pada angka berapa, dan pasien 1 menjawab skala nyeri di angka 5 sedang, dan pasien ke 2 skala nyeri di angka 6 (sedang). Kemudian peneliti menjelaskan dan mempraktekan cara terapi benson yang baik kepada kedua responden dengan terapi benson 5 kali selama 10 menit.

Pasien mengikuti terapi benson yang benar dan setelah di berikan terapi benson di dokumentasikan, dan di evaluasi skala nyeri pasien turun di angka 3 pasien pertama sedangkan pasien ke 2 skala 3 (ringan). Tempat pelaksanaan di ruang tindakan IGD RSUD Wates, dalam pelaksanaan pasien dalam keadaan posisi semi fowler dan pasien sendiri tidak ada keluarga yang mendampingi pasien agar pasien lebih tenang dan konsentrasi terhadap terapi yang diberikan.

Hasil observasi Skala Nyeri Sebelum dilakukan dan Skala Nyeri Setelah pemberian terapi relaksasi benson 5 kali selama 10 menit berdasarkan tabel sebagai berikut

Tabel: 2

No	Nama	Nyeri Pre	Nyeri Post
1	Ny. J	5	3
2	Ny. K	6	3

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat skala nyeri responden. Responden 1 (Ny J) sebelum diberikan terapi relaksasi benson memiliki skala nyeri di angka 5, tidak dalam pemberian analgetik dan setelah diberikan terapi benson 5 kali selama 10 menit turun menjadi angka 3, sedangkan responden 2 (Ny.K) sebelum diberikan terapi relaksasi benson memiliki skala nyeri di angka 6 tidak dalam pemberian analgetik dan turun menjadi 3 setelah diberikan terapi relaksasi benson 5 kali selama 10 menit.

1. Mengidentifikasi Tingkat Skala Nyeri Sebelum Di berikan Intervensi Relaksasi Benson

Dari hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian Relaksasi Benson 5 kali selama 10 menit didapatkan data tingkat skala nyeri responden yang bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden mendapatkan skala nyeri di angka 5 dimana pasien tersebut berada pada tingkat skala nyeri sedang, sebelum dilakukan relaksasi Benson 5 kali selama 10 menit. Pasien tampak trauma, gelisa dan tidak nyaman saat merasakan sensasi nyeri yang muncul.

Pada responden kedua didapatkan hasil skala nyeri di angka 6 dimana pasien tersebut berada pada tingkat skala nyeri sedang sebelum dilakukan relaksasi benson 5 kali selama 10 menit pasien tampak meringis kesakitan tampak gelisa dan tidak nyaman sejak masuk di ruangan (IGD).

Penanganan pada cedera kepala ringan yang mengalami nyeri dapat menggunakan Pengelolaan nyeri melalui pendekatan non-farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat diterapkan termasuk manajemen nyeri yang mencakup teknik relaksasi benson. Relaksasi adalah suatu tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal seseorang terhadap pengurangan tingkat rasa sakit. Pusparini (2017).

2. Mengidentifikasi Tingkat Skala Nyeri Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson.

Hasil penelitian setelah mendapatkan terapi intensitasnya masih sama/mengalami penurunan yang berbeda-beda penyebabnya bisa karena respon nyeri dari masing-masing individu yang berbeda tergantung usia, lingkungan dan pengalaman. Perbedaan nyeri 2 responden disebabkan oleh kemampuan individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang alami. dilakukan pemberian intervensi relaksasi benson 5 kali selama 10 menit menunjukkan bahwa 2 responden mendapatkan skala nyeri 3 dimana pasien tersebut berada

pada skala nyeri ringan. yang sebelumnya berada pada tingkat nyeri 5 dan 6 skala nyeri sedang. relaksasi benson dilakukan selama 5 kali selama 10 menit sebelum dilakukan tindakan pemberian analgetik. sedangkan responden kedua mendapatkan skala nyeri 6 sebelum dilakukan tindakan relaksasi benson. dimana pasien merasa nyerinya sedang, Setelah diberikan relaksasi benson selama lima kali dalam 10 menit sebelum pemberian analgetik terjadi, penurunan menjadi nyeri ringan 3. sehingga terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi relaksasi benson.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian sunaryo (2017), yang menyebutkan bahwa konsep herbet benson menjelaskan bahwa jika teraoi benson dilakukan secara berulang sistem saraf aktif sehingga menyebabkan kerileasan dan otot-otot menjadi rileks yang berdampak pada penurunan nyeri setelah diberikan terapi benson dari skala sedang menjadi ringan.

Gusti Ayu (2020), Berpendapat bahwa teknik Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang mengintegrasikan keyakinan yang dipegang oleh pasien. Teknik ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik, yang selanjutnya mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh dan membuat otot-otot menjadi rileks, sehingga menciptakan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode respons relaksasi yang melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat membantu menciptakan lingkungan internal yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, 2018). Terapi Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk afirmasi yang dianut oleh pasien.

3. Mengidentifikasi Pengaruh Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Cedera Kepala Ringan Berdasarkan Hasil

Berdasarkan hasil analisis skor tingkat skala nyeri sebelum relaksasi benson 5 kali selama 10 menit dan sesudah dilakukan relaksasi benson bahwa terdapat penerapan relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasien dengan cedera kepala ringan (CKR) di RSUD Wates.

Hasil pembahasan diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan relaksasi benson 2 responden mengalami nyeri sedang dengan angka 5-6 dan setelah diberikan relaksasi benson 5 kali selama 10 menit mendapat angka 3 tidak dalam pemberian analgetik yang artinya terdapat penurunan skala nyeri yang alami. yang menunjukkan responden mengalami penurunan skala nyeri ringan 3

Ini dapat disebabkan karena responden sangat berkonsentrasi dan menghayati relaksasi benson yang diberikan peneliti sehingga menyebabkan terjadi perubahan menjadi nyeri ringan pada kedua responden tersebut. Terapi yang dikembangkan untuk membuat pasien merasa rileks. penelitian serupa dilaporkan oleh (Sari 2017).

Peningkatan intensitas nyeri dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya seperti kondisi lingkungan yang tidak nyaman, kemudian berdasarkan oleh faktor usia dan jenis kelamin, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Indri 2014) yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan intensitas nyeri yaitu diantaranya faktor usia, jenis kelamin, budaya dan lingkungan. Menurut SDKI (2016) beberapa tanda dan gejala yang dapat timbul akibat adanya peningkatan intensitas nyeri yaitu terjadinya peningkatan tekanan darah dan nadi, kemudian terjadinya perubahan pola nafas dan gelisah, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan tekanan darah dan nadi yang terjadi akibat dari adanya peningkatan intensitas skala nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Teknik relaksasi Benson adalah suatu metode yang dikembangkan dari teknik pernapasan dalam dengan mempertimbangkan keyakinan pasien. Metode ini berfungsi untuk mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan tubuh yang rileks (Morita, 2020). Relaksasi Benson tidak hanya bermanfaat bagi pasien pasca operasi fraktur, tetapi juga efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta dapat diterapkan pada pasien setelah operasi caesar dan pasien cedera (CKR). Teknik ini dapat mengurangi aktivitas saraf simpatik, yang berkontribusi pada penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh, sehingga otot-otot menjadi rileks dan menciptakan kenyamanan bagi pasien. Penurunan aktivitas saraf simpatik juga berpengaruh pada pengurangan rasa nyeri (Nurhayati, 2022).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

1. Penerapan pemberian intervensi relaksasi benson yaitu 2 orang responden mengalami penurunan Skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan dengan skala nyeri diangka 3 di instalasi gawat darurat rumah sakit umum daerah wates
2. Terjadi penurunan skala nyeri rata-rata 3

b. Saran

Di harapkan pasien yang mengalami nyeri akibat cedera kepala ringan (CKR) meskipun sudah di berikan terapi farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bugis, D. A., Sangaji, C. M., & Thalib, A. (2020). Hubungan Cedera Kepala Dengan Disorientasi Pada Pasien Kecelakaan Lalu Lintas Di Instalasi Gawat Darurat Rs Bhayangkara Ambon. *Pasapua Health Journal*, 2(2), 40–45. <https://doi.org/10.62412/phj>.
- Gusti ayu putu jayanti. (2020). SESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM PURI RAHARJA DENPASAR *The Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Cesarean Section*.
- Hamdani, D. & Husain, F. (2021) “Improved Hemodynamic Status of Head Injured Patients in the Emergency Unit (ER): Literature Review,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Indri, U. V. . D. K. dan V. E. (2014). Hubungan antara nyeri, kecemasan dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis. *Journal Online Mahasiswa*, 1–8. ummamivi@gmail.com.
- Mariza *et al*, 2018 Studi Komparasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan *Guided Imagery* Relaksasi dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Cedera Kepala Ringan Analgetik Di Pasca IGD. *Journal*,1(3), 93-102.
- Morita, K. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi . *Jurnal Riset Hesti Medan Kesdam I /BB Medan*.
- Nugroho. P. Handono, (2019). efektivitas manajemen nyeri dengan *guided imagery relaxation* pada pasien cedera kepala di rsud dr. soediran mangun sumarso wonogiri. *Jurnal Keperawatan Gsh*.
- Nurhayati. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Keperawatan*.
- Priambodo, A., Mediani, H. S., & Emaliyawati, E. (2022). *The Implementation of Inspiratory Muscle Training to Enhance Weaning from Mechanical Ventilation: A Systematic Literature Review. The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.3>.
- Pusbankes, 2018, *Basic Trauma and Cardiac Life Support (BT & CLS)* Pusbankes 118- PERSI DIY, Yogyakarta.
- Pusparini, Yesi. Pengaruh *Guide Imagery* Terhadap Nyeri Kepala Pasien CKR (Cedera Kepala Ringan). *Sehat Masada* 11.1 (2017).
- Sari. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Menara Ilmu Vol Ix Jilid 1 No. 75*, 13-24.
- SDKI, DOO. dan PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat.

- Septiana *et al.* (2021), *Appendektomi Di Kota Metro Implementation of Benson Relaxation Techniques To Reduction of Pain Scale in Appendectomy Post.* *JurnalCendekiaMuda*.https://eprints.ub.ac.id/id/eprint/1989/1/NASK_AHPUBLIKASI_KURNIA_P18144.pdf
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- Sunaryo & Lestari (2016), Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien *Acute Myocardial Infarc* Di RS Moewardi Surakarta Tahun 2014. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*.
- Widayati, D. S., Firdaus, Ach. D., & Handian, F. I. (2022). *The Relationship Between Level of Knowledge About Early Mobilization with Pain Intensity of Post Laparotomy Patients. The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.11>.
- Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, A. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Lampiran. 1 Surat *Informed Consent*

SURAT PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama Inisial :

Umur :

Menyatakan Bahwa

Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **“Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan Di Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Umum Daerah Wates”**

Setelah saya mendapat penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :

- a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan apa bila hal itu terjadi, saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.
- c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi biaya.

Adapun bentuk sediaan saya adalah:

- a. Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi lembar observasi.
- b. Bersedia Mengikuti Intervensi yang akan dilakukan selama proses penelitian sesuai dengan penjelasan di lembar informasi penelitian di atas

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Yogyakarta 2024
Responden

.....

Lampiran. 2 SOP Tindakan Relaksasi Benson

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON	
Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi rasa nyeri pada klien cedera kepala ringan (CKR)
Waktu	Selama 10 – 15 menit
Persiapan Klien dan lingkungan	1. Identifikasi tingkat Skala Nyeri klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang relaksasi benson 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien
Peralatan	1. Pengukur waktu 2. Catatan observasi klien 3. Pena dan buku Catatan Kecil
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Prosedur	1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk. 2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON	
	3. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lepaskan dan biarkan terkulai wajar. usahakan agar tetap rileks. 4. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. melemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. 5. Ulang terus point 4 selama 10-15 menit
Terminasi	1. Observasi tingkat skala nyeri setelah intervensi 2. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

Sumber : (Datak, 2020).

Lampiran 3. Surat Pengantar Penelitian

Lembar penjelasan kepada calon Subjek/Responden

Calon responden penelitian : sebelum Bapak/Ibu memutuskan berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak/Ibu perlu memahami segala sesuatu tentang penelitian ini. Mohon Bapak/Ibu meluangkan waktu untuk membaca informasi berikut dengan saksama. Silahkan meminta penjelasan kepada peneliti jika ada sesuatu tidak jelas atau jika Bapak/Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut saat sebelum, selama, atau setelah berpartisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini :

Judul penelitian :

Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Trauma Cedera Kepala Ringan Di Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Umum Daerah Wates.

Peneliti :

Nama : Igor Elkel

Alamat : Jln Ngorojo Blok c3 No. 121, Catur Tunggal Depok

Telepon : 082198819430

Email : igorvirgo86@gmail.com

Lampiran 4 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

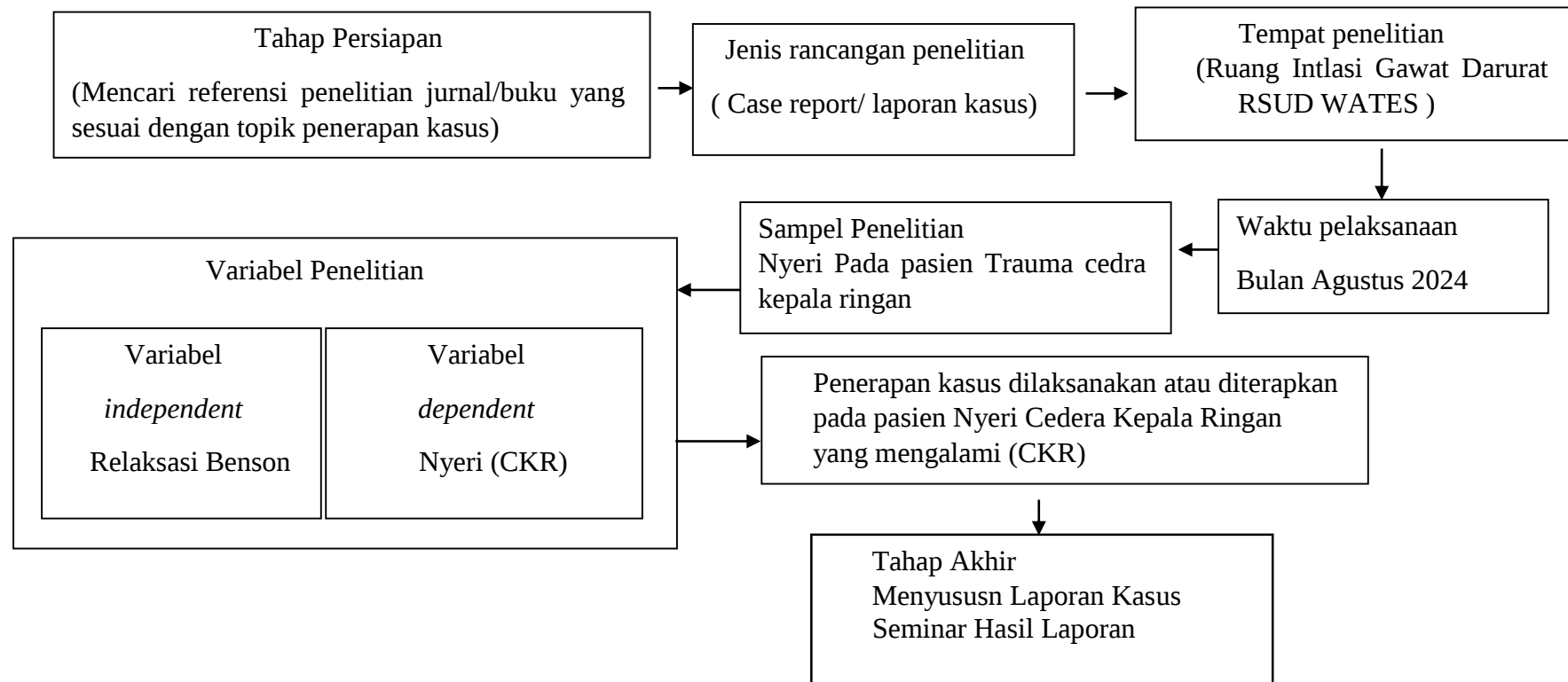
**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA PASIEN TRAUMA CEDERA KEPALA RINGAN
DI INSTALASI GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH WATES**

IDENTITAS KLIEN

1. Nama/Inisial :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

Pemeriksaan	Pre	Pos
Skala Nyeri		

Lampiran 5 Diagram Alur Penelitian



Lampiran Dokumentasi

Ny. J



Ny. K

