

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Juni, 2025

ABSTRAK

Ani Zuhria¹, Irnawati², Nur Khasanah³

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN FRAKTUR FEMUR UNTUK MENGATASI NYERI POST OP DI RUANG ALI FATIMAH RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Pendahuluan: Fraktur femur merupakan salah satu kasus trauma yang sering terjadi akibat kecelakaan lalu lintas. Pasien post operasi fraktur sering mengalami nyeri hebat yang mengganggu proses pemulihan. Teknik non-farmakologis seperti relaksasi Benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dengan pendekatan fisiologis dan spiritual yang menenangkan. Intervensi ini mendukung proses penyembuhan serta meningkatkan kenyamanan pasien.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus terhadap satu pasien dengan fraktur femur *post operasi* di ruang Ali Fatimah RSI Muhammadiyah Kendal. Terapi relaksasi Benson diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–20 menit per sesi. Prosedur dilakukan dengan mengajarkan teknik pernapasan dalam yang disertai kalimat religius pilihan pasien. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *visual analog scale*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi keperawatan berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI.

Hasil: Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 3 setelah tiga hari terapi. Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan ambulasi dan kualitas tidur pasien. Pasien tampak lebih rileks dan mampu melakukan aktivitas ringan dengan bantuan minimal. Terapi ini juga membantu menurunkan respon stres fisiologis seperti frekuensi nadi yang menurun dan ekspresi meringis yang berkurang.

Simpulan: Relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri post operasi dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata Kunci: Fraktur Femur, Nyeri *Post Operasi*, Relaksasi Benson.

Daftar Pustaka: 26 (2015-2024)

**Internship Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
June, 2025**

ABSTRACT

Ani Zuhria¹, Irnawati², Nur Khasanah³

THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY IN FEMUR FRACTURE PATIENTS TO MANAGE POSTOPERATIVE PAIN IN THE ALI FATIMAH WARD OF RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Introduction: Femur fractures are among the most common trauma cases, often resulting from traffic accidents. Postoperative femur fracture patients frequently experience severe pain that disrupts the recovery process. Non-pharmacological techniques such as Benson relaxation therapy can help reduce pain intensity by employing a calming physiological and spiritual approach. This intervention supports the healing process and enhances patient comfort.

Method: This study used a case study design involving a single postoperative femur fracture patient in the Ali Fatimah ward of Muhammadiyah Islamic Hospital Kendal. Benson relaxation therapy was administered over three consecutive days, with each session lasting 10–20 minutes. The procedure included teaching deep breathing techniques combined with religious phrases chosen by the patient. Pain scale measurements were taken before and after each intervention using the Visual Analog Scale (VAS). Data were collected through observation, interviews, and nursing documentation based on the Indonesian Nursing Diagnosis Standards (SDKI), Nursing Intervention Standards (SIKI), and Nursing Outcome Standards (SLKI).

Results: The results showed a decrease in the pain scale from 7 to 3 after three days of therapy. Additionally, there was an improvement in the patient's ambulation ability and sleep quality. The patient appeared more relaxed and was able to perform light activities with minimal assistance. The therapy also helped reduce physiological stress responses, such as a lowered pulse rate and decreased facial grimacing.

Conclusion: Benson relaxation therapy can effectively reduce postoperative pain and improve patient comfort.

Keywords: Femur Fracture, Postoperative Pain, Benson Relaxation

References: 26 (2015-2024)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fraktur merupakan istilah hilangnya kontinuitas tulang, tulang rawan, baik yang bersifat total maupun sebagian, Fraktur didefinisikan sebagai patahan yang terjadi pada kontinuitas tulang, Fraktur lengkap terjadi apabila seluruh tulang patah, sedangkan fraktur tidak lengkap tidak melibatkan seluruh ketebalan tulang. Penyebab fraktur adalah peristiwa trauma, kecelakaan, dan Terdapat 2 jenis fraktur, yaitu fraktur tertutup (*closed fracture*) dan fraktur terbuka (*open fracture*) (Marianthi & Maulita, 2022).

Fraktur dapat menyebabkan banyak masalah jika tidak segera ditangani, seperti trauma pada saraf, trauma pembuluh darah, komplikasi pada tulang, dan dapat menimbulkan emboli tulang. Selain itu masalah yang akan muncul antara lain terjadinya rasa nyeri yang mengganggu dan perdarahan (Nurhayati, 2022). Dampak fisik dari nyeri yaitu pernafasan yang cepat, terjadinya peningkatan nadi, peningkatan pada tekanan darah, terjadi peningkatan hormon stres, menghambat penyembuhan dan menurunnya fungsi imun. Nyeri juga memiliki dampak psikologis yaitu gangguan perilaku seperti cemas, stres, gangguan pada tidur dan takut.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 mencatat bahwa peristiwa fraktur semakin meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 juta orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Insidensi Fraktur di Indonesia menempati urutan ke 2 (dua) dari 193 negara diantara kasus kegawatan lainnya dengan jumlah pasien Rawat inap sebanyak 38.040 (Riskesdas, 2018).

Jawa Tengah menduduki posisi ketiga dengan kasus kecelakaan tertinggi setelah Jawa Barat dan Jawa Timur dengan data prevalensi kasus cidera pada kecelakaan yang paling sering dialami korban kecelakaan di Jawa Tengah antara lain cidera kepala 11,6%, siku/lengan bawah 15,7%,

pergelangan tangan dan tangan 25,2%, lutut/tungkai bawah 34,5%, terkilir/teregang 21,5%, patah tulang 35,7%. (Riskesdas, 2018). Kasus cedera yang paling sering dialami oleh korban kecelakaan yaitu patah tulang (fraktur), hal ini sesuai dengan penelitian (Walidatul & Halimuddin 2016) yang menyebutkan bahwa fraktur yang sering terjadi pada korban kecelakaan adalah fraktur ekstremitas bawah. Hal tersebut disebabkan karena tingginya tekanan pada anggota tubuh bagian bawah pada saat terjadi kecelakaan. Terdapat 2 jenis fraktur yaitu fraktur terbuka dan fraktur tertutup (Schade et al., 2020). Sedangkan di RSI Muhammadiyah Kendal pada bulan Januari-Desember 2024 kasus fraktur di ruang Ali Fatimah sebanyak 61 pasien.

Nyeri juga memiliki dampak psikologis yaitu gangguan perilaku seperti cemas, stres, gangguan pada tidur dan takut. Penatalaksanaan pada masalah nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Kombinasi antara teknik farmakologi dan non-farmakologi merupakan cara yang cukup efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot akibat nyeri. Salah satu contoh teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita, 2020).

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir adalah untuk mengetahui sejauh mana terapi relaksasi benson pada pasien fraktur femur dapat mengatasi nyeri post op di Ruang Ali Fatmah RSI Muhammadiyah Kendal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson
- b. Mengetahui skala nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi benson
- c. Mengetahui sejauh mana penerapan terapi relaksasi benson dapat menurunkan nyeri post op.

C. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Rumah Sakit
Manfaat karya ilmiah akhir ini bagi Rumah Sakit adalah meningkatkan pengetahuan terkait dengan pemberian terapi relaksasi benson terhadap nyeri yang dialami pasien post op.
- b. Bagi Pasien dan Keluarga
Mendapatkan informasi dan pengetahuan dalam mengurangi nyeri post operasi fraktur femur dengan pemberian terapi relaksasi benson.
- c. Bagi Perkembangan Ilmu Perkembangan dan Teknologi
Manfaat dari karya ilmiah akhir ini bagi IPTEK adalah untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan baru dalam pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri post operasi pasien dengan fraktur femur.
- d. Bagi Tenaga Keperawatan
Manfaat bagi tenaga keperawatan memberikan alternatif intervensi yang aman dengan terapi non farmakologis pada pasien fraktur femur.
- e. Bagi Penulis
Manfaat bagi penulis meningkatkan pengetahuan dan wawasan ilmiah

f. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan meningkatkan mutu pendidikan
keperawatan

